



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 166 - VENDREDI 15 AU JEUDI 21 AVRIL 2022

MUSIQUE

Roga-Roga annonce sa tournée européenne

Après Abidjan, en Côte d'Ivoire; N'Djamena, au Tchad; Bamako, au Mali; Kinshasa et Goma en République démocratique du Congo l'année

dernière, Roga-Roga et son groupe se lancent désormais à l'assaut de l'Europe. Dénommée «Bokoko Europe tour», la tournée inédite qui

début le 13 mai prochain à Paris, en France, les conduira ensuite en Allemagne, Belgique, Suisse et Espagne.

PAGE 4



INTERVIEW

Louison Mbeya Mugaza : « Investir dans l'humain pour développer la mode »

Styliste de renom et habilleur des stars en République démocratique du Congo, son pays, Louison Mbeya Mugaza a récemment participé à Brazzaville à la première édition de Brazza Fashion Week. Si les aficionados de la mode ont pu se délecter de sa collection futuriste, le styliste a surtout satisfait l'écosystème présent par son appel aux partenaires à investir davantage dans la formation pour faire de la mode un secteur économique entier.

PAGE 3

L'ART ET LA MANIÈRE

Cap sur Pâques !!!



PAGE 16

ART

Une bourse au profit des artistes en début de carrière

Le projet « Fonds culturel sud » invite, du 1^{er} avril au 8 mai, les artistes en début de carrière originaires des pays éligibles du sud et de l'est, travaillant dans toutes les disciplines, à soumettre leur candidature en vue de bénéficier d'un accompagnement pour impulser leur profession. Les artistes éligibles sont ceux qui ont entre deux à dix ans d'expérience professionnelle.

PAGE 5

PORTRAIT

Immersion dans l'univers de William Rabbouni



La musique, c'est toute sa vie ! William Rabouni ne jure que par elle. bercé depuis sa tendre enfance par la musique, tout a commencé alors qu'il n'avait que 10 ans. Auteur, compositeur, interprète et slameur, William Pangopo, aussi connu sous le nom de William Rabbouni, natif de Pointe-Noire, au Congo, a choisi la musique comme profession. **PAGE 7**

Éditorial

Osez rêver !

Les rêves sont gratuits, dit-on, mais la poursuite de ceux-ci ne l'est assurément pas. Le prix à payer sera souvent plus élevé que ce à quoi on s'attend. Si chez d'autres l'on n'est pas prêt à persévérer, en mettant l'effort pour surmonter les obstacles, les déceptions et les entailles auxquelles on peut faire face, ailleurs il existe bien des esprits plus lucides qui savent sans doute lire dans le marc du café.

Que l'on soit adepte ou pas des croyances de destinée, ce qui est sûr, chacun de nous possède une étoile qui le conduit quelque part, en usant d'un peu d'audace. Comme Kabulo Junior, ce jeune prodige que nous révélons dans ce numéro, qui empruntera bientôt une carrière de journaliste sportif dans l'univers du football alors qu'il s'essayait juste d'imiter un des plus grands commentateurs de la discipline en Afrique, il est possible de croire en ses rêves et d'en donner du sens.

Caresser un rêve et le réaliser, y a-t-il un chemin absolu à suivre ? Difficile de répondre et de trouver des méthodes standards même si quelques conseils sont souvent enseignés, comme nourrir sa passion et se vêtir d'un plan raisonnable. A travers le récit que nous posons ici, c'est évidemment une autre belle manière de s'auto-motiver et d'oser rêver, de retrouver une imagination perdue ou d'en créer simplement de nouveau.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

« 45 »

C'est le nombre d'années que totalise, en 2022, la commémoration de la Journée internationale des droits des femmes à travers le monde.

PROVERBE AFRICAIN

« Quand un enfant a les mains propres, il prend son repas dans le cercle des anciens ».

LE MOT

« CYBER RANGE »

▣ *C'est un mot qui désigne une plateforme d'entraînement à l'attaque et à la défense informatique. Il s'agit de répliquer un environnement réel pour y éprouver et développer des compétences telles que test d'intrusion, protection du réseau, durcissement de systèmes, modélisation de menaces et réponse à incident. Les premières Cyber range sont apparues il y a plus de quinze ans.*

IDENTITÉ

« AMINA »

Principalement utilisé en Afrique de l'ouest, le prénom Amina ou Aminata est la version africaine du prénom arabe Amina, donné à la mère de Mahomet. Ses traits de caractère principaux sont fidélité, honnêteté, dignité et confiance. D'autres prénoms lui ressemblent comme Imane.

LA PHRASE DU WEEK-END

« On ne fera pas un monde différent avec des gens indifférents ».

- Arundhati Roy -



LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

Secrétaire général des rédactions :

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

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

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo

Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

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

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

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

MAQUETTE

Eudes Banzouzi (Chef de service)

PAO

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

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION ET FINANCES

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

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

Administration des ventes: Marina Zodialho,
Sylvie Addhas

Commercial Brazzaville :

Erhiade Gankama

Commercial Pointe-Noire :

Mélaïne Eta Anto

Chef de service diffusion de Brazzaville :
Guylin Ngossima

Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,
Irin Maouakani, Christian Nzoulani

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

TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

INTENDANCE

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

DIRECTION TECHNIQUE (INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo
IMPRIMERIE
Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service 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

INFORMATIQUE

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou 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, Epiphany Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

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

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepêchesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo
Tél.: 06 700 09 00
Email : regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Interview

Louison Mbeya Mugaza : « Il faut investir dans l'humain pour industrialiser le secteur de la mode »

Cadet d'une famille de quatre enfants, Louison Mbeya est originaire de la République démocratique du Congo. C'est en étant étudiant en 2001 à l'Institut Supérieur d'Informatique programmation et analyse (Isipa) qu'il s'intéresse et se lance dans le stylisme. Depuis bientôt vingt ans, son talent et son travail sont mis en exergue pour valoriser le génie créatif des Congolais des deux rives du fleuve Congo. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : Qu'est ce qui a représenté pour vous l'événement fashion-week qui vient d'avoir lieu pour la première fois au Congo ?

Louison Mbeya Mugaza (L.M.M) : Cet événement tant attendu symbolise pour nous la reprise des activités dans le secteur de la mode, étant donné que nous avons été frappés depuis bientôt deux ans par la covid 19 qui a occasionné la fermeture des portes de plusieurs secteurs d'activités

L.D.B.C : En tant que membre organisateur de cet événement, pourquoi le choix a été porté sur Brazzaville ?

L.M.M : Le mouvement de la Sape a commencé dans cette ville capitale. C'est pourquoi pour cette première édition, nous l'avons choisie pour relancer toutes les activités de la mode au sens propre : animer des conférences sur la mode, présenter nos collections dans le but de valoriser ce secteur.



ser ce secteur.

L.D.B.C : Lors de la soirée fashion week, vous avez présenté votre collection dénommée 2800. Quel est le message clé véhiculé ?

L.M.M : J'ai présenté la première partie de ma collection qui s'inti-

tule « Futur antérieur ». Cette collection ramène les amateurs de la mode et nos consommateurs dans un monde futur où l'on imagine déjà aujourd'hui les vêtements que nos petits fils et arrière petits-fils porteront demain.

L.D.B.C : En général, quelle

est votre particularité dans la confection des vêtements ?

L.M.M : Je mets en exergue un style qui utilise des matières rares et inadaptées pour la mode. J'utilise des métaux, des plastiques, des papiers. Je nage beaucoup plus dans l'accroissement des époques, des émotions, des périodes. C'est pour moi une philosophie du fait que je me pose beaucoup de questions, comme celle de savoir comment les gens s'habilleront-ils si jamais il n'y a plus de coton ?...Mais d'autre part, je crée aussi des vêtements normaux.

L.D.B.C : Vous exercez ce métier depuis dix-huit ans. A quel niveau vous vous trouvez aujourd'hui ?

L.M.M : Je suis à un niveau excellent mais les moyens ne suffisent pas et on est moins encouragé. Ailleurs, j'aurai eu le niveau des grands créateurs de mode parce que J'ai produit de grands événements qui font qu'aujourd'hui j'habille des grandes

stars de la République démocratique du Congo.

L.D.B.C : Quel est, selon vous, l'apport de la mode dans le secteur économique ?

L.M.M : Cela dépend du budget économique d'un pays. Si les autorités nous écoutent, consomment nos produits, mettent des moyens dans ce secteur qui est la mode et autre, cela permettrait de remplir les caisses de l'Etat et de contribuer à l'économie du pays.

L.D.B.C : Avez-vous des projets pour les deux Congo ?

L.M.M : A la fin de cette année, un colloque international sera mis en place par les acteurs de la mode des deux rives du fleuve Congo afin de réfléchir autour de ces problèmes qui freinent le secteur de la mode.

L.D.B.C : Un dernier mot ?

L.M.M : L'industrie de la mode est vaste et demande à être soutenue. Investissons dans l'humain pour industrialiser ce secteur.

Propos recueillis par Divine Ongagna

Portrait

Henri Innocent, l'excellence au parfum de la résilience

John Donne, poète anglais, a déclaré que « La mer est aussi profonde dans le calme que dans la tempête ». Si certaines tempêtes révèlent le fond des personnes, le constat est que là où certains ne se relèvent pas, d'autres puisent dans leurs insoupçonnées profondeurs pour créer du beau et du bon. C'est le cas de Henri Innocent, chef pâtissier guyanais, à l'histoire aussi troublante que ses créations.

Né d'un père Guyanais et d'une mère Guinéenne, Henri est brutalement séparé de sa mère, sans aucune explication, du jour au lendemain, et emmené en Guyane par son père alors qu'il était âgé de huit ans, sans avoir pu dire au revoir à sa mère.

Deux ans après s'être installé en Guyane, son père décède des suites d'une maladie incurable et le laisse seul face à son histoire, totalement livré à lui-même. Henri est alors placé à l'âge de 10 ans dans un foyer pour jeunes enfants où il est exposé à une violence sans nom. Protégé de cette violence par le fait d'une main invisible, il est pourtant confronté à celle que subissent ses amis et cette violence déteint irrémédiablement sur lui. Henri se renferme, devient violent et se livre à des confrontations directes avec ses éducateurs tout autant qu'avec ses camarades.

Malgré l'aide d'un psychologue, qui constitue pour lui un espace d'expression,

Henri sera sauvé de sa déchéance subie par une rencontre d'un troisième genre, celle du Christ, qui ne prendra une dimension réelle pour lui qu'après de multiples tentatives infructueuses de sa tante paternelle.

C'est dans cette période que lors d'une visite en entreprises, dans le cadre d'un programme d'orientation scolaire, Henri tombe en amour du métier de pâtissier-boulangier et se lance ainsi dans la préparation d'un Certificat d'aptitude professionnelle, option pâtisserie, qu'il obtient au bout de trois ans. Ce qui lance le début d'une carrière excellente dans un milieu pourtant très fermé, notamment aux populations d'outre-mer. Mais la rigueur, la détermination et l'excellence dans le rendu de ses créations forcent la main de ses formateurs, à chaque étape de sa carrière. Après environ dix ans de formation dans les écoles et cuisines d'outre-mer et de la Métro-



Henri Innocent

pole françaises, Henri Innocent est aujourd'hui un chef

pâtissier-chocolatier-glaçier qui sert sa science et son ex-

cellence dans un hôtel cinq étoiles de Courchevel pour la saison d'hiver qui s'achève.

Ayant fait le choix de prestations saisonnières, Henri aspire à voyager tout en faisant ce qui le passionne. Il espère un jour pouvoir transmettre tout ce savoir-faire et ces expériences d'ici et d'ailleurs au service des enfants guyanais qui se voient parfois interdits, au nom de leur naissance, d'aspirer à ce corps de métier.

Au-delà d'une contribution purement professionnelle, Henri reste profondément marqué par cette rencontre qui a changé sa vie : « *Je ne peux pas oublier d'où je viens* », assure-t-il. Il parle d'un appel plus profond, qui est celui d'utiliser son histoire pour aider toute personne qui a perdu foi en la vie afin qu'elle se relève et puise dans les profondeurs d'une rencontre insoupçonnable, la force de vivre une transformation dont le monde témoigne.

Princilia Pérès



Musique

Roga-Roga annonce sa tournée européenne

Figure incontournable de la musique congolaise, Roga-Roga et son groupe Extra-Musica continuent leur conquête au-delà des frontières africaines. Leur tournée européenne les conduira dans cinq pays et treize villes.

Après Abidjan, en Côte d'Ivoire; N'Djamena, au Tchad; Bamako, au Mali; Kinshasa et Goma en République démocratique du Congo l'année dernière, Roga-Roga et son groupe se lancent désormais à l'assaut du continent européen. Dénommée «Bokoko Europe tour», la tournée inédite qu'ils vont effectuer va les conduire dans cinq pays, dont la France, l'Allemagne, la Belgique, la Suisse, l'Espagne et treize villes.

Ce périple d'un mois et demi débutera le 13 mai à Paris, puis Bordeaux le 14 mai. L'artiste et son groupe se rendront ensuite les 27 et 28 mai à Nuremberg et Ratigen, en Allemagne, avant de retourner en France où ils se produiront à Lille le 3 juin, et à Charleroi en Belgique le 4 juin. Le marathon se poursuivra à Genève, en Suisse, le 5 juin, avant Montpellier et Lyon les 10 et 11 juin ; Madrid, en Espagne, le 17 juin, puis Montreuil le 18 juin, Pau le 24 juin et enfin Marseille le 25 juin. Durant cette conquête européenne, Roga-Roga et son groupe présenteront au public l'exclusivité de leur nouvelle danse et chanson «Bokoko» devenue un hymne qui défraie la chronique musicale à travers le monde. Cette chanson remet au goût du jour la recette d'Extra-Musica, ce qui le fait tout naturellement revenir aux sources.

Cissé Dimi

Photographie

Atong Atem remporte le premier prix « La Prairie Art Award 2022 »

La photographe sud-soudanaise, Atong Atem, a récemment remporté le premier prix artistique « La Prairie Art Award 2022 », organisé par la maison de cosmétique de luxe suisse La Prairie, en étroite collaboration avec l'Art Gallery of New South Wales.



La photographe sud-soudanaise

La série « A yellow dress, a bouquet 2022 » avec laquelle Atong Atem a remporté son prix se compose de cinq autoportraits sur lesquels elle apparaît en plan serré, le visage peint de couleurs vives.

Dans cette œuvre, Atong Atem emprunte aux codes de la peinture occidentale classique, au travers des postures symétriques qu'elle adopte, mais conserve une esthétique purement africaine grâce aux couleurs et aux textures. Son œuvre engagée reste accessible et donne à réfléchir sur les représentations traditionnelles des femmes africaines.

Dans son œuvre, le vêtement et le maquillage ont ainsi une place centrale : en jouant avec les codes et les motifs traditionnels d'Afrique de l'est, l'artiste attire, en effet, le regard du grand public sur la représentation des corps noirs dans l'histoire de l'art.

Grâce à ce prix qui a vocation à célébrer le travail de femmes-artistes australiennes, la photographe, réfugiée en Australie après avoir fui le Kenya, sera exposée à l'Art Gallery of New South Wales et participera à la foire internationale d'art Art Basel à Bâle au mois de juin prochain. Précisons que le prestigieux prix « La Prairie Art Award 2022 » remporté par l'artiste photographe sud-soudanaise a une valeur de 80 000 dollars.

Chris Louzany

Nzété Oussama renoue avec la scène le 30 avril

L'artiste musicien congolais, Bridel Aimé Mabiala, alias Nzété Oussama, entend organiser le 30 avril prochain, dans le premier arrondissement de Brazzaville, MakéléKélé, un concert live en vue de renouer le contact avec son public.

Dans une interview exclusive accordée aux Dépêches du Bassin du Congo, Nzété Oussama a fait savoir qu'il sera accompagné d'un autre espoir de la musique congolaise, à savoir le jeune Gag Ibala, alias Skipp Narco.

S'adressant à la jeunesse, il lui a demandé de ne jamais baisser les bras, car le fait de posséder un état d'esprit positif et de s'investir pleinement dans le travail pourrait permettre d'atteindre la réussite.

Terminant son propos, Nzété Oussama a annoncé la mise en place, dans un futur proche, d'une association culturelle. Cette structure aurait pour but de mener un certain nombre d'actions humanitaires en faveur des personnes démunies et vulnérables.

Interrogé à cette occasion, Gag Ibala a dit avoir commencé sa carrière musicale au début de l'année 2018 et avoir mis sur le marché, depuis quelques mois, un single intitulé « Femme idéale », téléchargeable sur presque toutes les plateformes de promotion musicale en ligne.

L'artiste musicien Ibala, alias kipper Narco, a-t-on appris, est un étudiant au départe-



L'artiste Nzete Oussama

ment de langues vivantes étrangères à la Faculté des lettres, des arts et des

sciences humaines de l'Université Marien-Ngouabi.

Ch.L.

Vie associative

« Human empress » souhaite promouvoir de jeunes artistes

Dans le cadre de ses activités, « Human empress », une association à caractère socioculturel et environnemental, coordonnée par Paule Sara Nguié, vient de mettre sur pied le concept « Détente » en vue d'encourager de jeunes artistes à faire valoir leurs talents. Le premier rendez-vous est prévu pour ce 16 avril à Makusa bar.

« Détente » est née de l'envie de vouloir faire la promotion et mettre en lumière des artistes de divers domaines. Ainsi, pour sa première session, l'association « Human empress » a choisi de faire découvrir de nouvelles pépites musicales congolaises. La palette affichera le groupe Lipapu Jazz, un rassemblement de dix jeunes étudiants-musiciens, composé de quatre chanteurs et six instrumentistes.

Au nombre des chanteurs, on compte Skipp Narco, l'une des grandes valeurs montantes de la musique congolaise, qui a fait ses preuves en juillet 2021, avec son single « Femme idéale », une chanson plébiscitée sur la toile. Blasko Dixon, quant à lui, a été gagnant dans la catégorie rap des tremplins Mboté hip-hop 2020, l'un des grands festivals

de la musique urbaine organisé à Brazzaville par l'Institut français du Congo. Sa voix et ses textes valent de plus en plus, aujourd'hui, l'attention des internautes et mélomanes congolais.

Sera à découvrir également Axell, un jeune homme avec une sensibilité musicale impressionnante et une plume lyric des artistes avérés. Avec un style musical qui le rapproche de l'artiste Tayc, Axell est à la fois chanteur et beatmaker. En plus de lui, il y aura Best Besky, une jeune chanteuse à la maîtrise du chant à l'image d'une maestria. Sa voix suave rappelle celle des grandes dames de la musique et de la rumba congolaise comme Pembey Sheiro et Mbililia Bel.

A l'instrumentalisation, on retrouvera notamment Diany Louvouezo (batter), Driche Poaty (bas-



siste), Jaurès Ngassaki (pianiste), Archange Kinzonzi (guitariste) et enfin Beyphrad Mvibouloulou.

A en croire Paule Sara Nguié, coordonnatrice de l'association « Human empress » qui accompagne cette initiative, tous ces artistes se produiront et exprimeront leurs talents pour trois raisons fondamentales. La première concerne le soutien au projet « Etudiant pro » qui regroupe des étudiants en gestion financière et en management travaillant à mi-temps à Makusa bar, pour financer leurs études et développer

des aptitudes professionnelles. Les activités attractives organisées au sein de ce bar leur permettent d'avoir leur gagne-pain du mois et de s'assurer une bonne immersion professionnelle.

« La deuxième raison, c'est pour permettre l'éclosion de l'industrie musicale et la visibilité des jeunes artistes musiciens locaux. Enfin, la troisième raison, c'est pour offrir au public une occasion de se détendre tout en soutenant une cause, car chaque ticket acheté encouragera ces étudiants

travailleurs et contribuera à découvrir de la belle musique ainsi qu'à vulgariser les métiers de cette industrie. Nous vous attendons nombreux ce 16 avril », a confié Paule Sara, avec une grande lueur d'espoir.

Notons que la « Détente musicale à Makusa bar » de ce 16 avril est organisée en partenariat avec le Makusa bar, l'association Makoki picture, Diproduction, l'imprimerie D-Movie créativité, Yiri Yiri production et la Brasco.

Merveille Jessica Atipo

Fonds culturel sud

Cent bourses au profit des artistes en début de carrière

Le projet « Fonds culturel sud » invite, du 1er avril au 8 mai, les artistes en début de carrière travaillant dans toutes les disciplines à soumettre leur candidature en vue de bénéficier d'un accompagnement pour impulser leur profession.

Le Fonds culturel sud entend soutenir, cette année, cent artistes en début de carrière originaires des pays éligibles du Sud et de l'Est. Ce, en vue de récompenser l'accomplissement artistique et porter l'attention des acteurs culturels et des programmeurs en Suisse sur ces artistes qui seront sélectionnés. « L'appel cent artistes avait été lancé en 2020 en réponse aux restrictions de voyage liées à la pandémie. Cette initiative fait partie d'une stratégie sur le long terme qui a pour but d'initier des relations virtuelles, de construire et soutenir des réseaux numériques, et d'attirer l'attention sur divers parcours artistiques malgré la mobilité limitée », a déclaré le Fonds culturel sud, sur son site web.

L'appel à candidatures à cette troisième édition d'appui financier est ouvert aux artistes et aux collectifs d'artistes de toutes les disciplines artistiques, originaires de ou basés dans les pays éligibles d'Afrique dont le Congo, la République démocratique du Congo, la République centrafricaine, le Gabon, etc., ainsi que des pays d'Amérique latine, du sud-est et sud-ouest de l'Asie, et de l'est de l'Europe, à savoir pays non-membres de l'Union européenne.

Les artistes éligibles sont ceux qui ont entre deux à dix ans d'expérience professionnelle. Cette bourse à hauteur de 1000 CHF par lauréat, soit 644 742 FCFA, vise à permettre aux bénéficiaires de gagner en reconnaissance dans leur champ, dans les médias, dans les cercles de financement ou par le public au sens large. Pour postuler, les candidats sont requis d'envoyer une vidéo de profil d'artiste, transcrite en anglais ; une biographie ; un ou deux exemples de travail ; un formulaire de candidature dûment rempli et complet. Les candidatures seront examinées en fonction de la pertinence de la vidéo de profil, mais aussi de la qualité du travail et de la clarté du propos dans la vidéo. Ainsi, le jury n'impose pas de consignes narratives ou esthétiques particulières, à condition de respecter les termes et conditions mentionnés dans le règlement de l'appel à candidatures. La vidéo devra notamment représenter la personnalité de l'artiste et mettre en valeur sa profession de sorte à susciter l'intérêt pour en savoir plus.

Notons que l'annonce de la sélection des bénéficiaires se fera du 4 au 8 juillet.

M.J.A.

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

Mode

Une alliance au bénéfice des marques de luxe africaines

La société d'investissement dédiée aux marques de luxe et premium d'héritage africain « Birimian » s'est associée avec la société européenne de gestion d'actifs « Trail », via un accord stratégique visant à promouvoir les maisons d'héritage africain et les marques émergentes haut de gamme.

Selon la note publiée par Birimian, la première phase de l'alliance sera consacrée à un investissement de Trail dans Birimian Ventures (véhicule d'investissement spécialisé de Birimian). Ce financement appuiera les activités d'investissement, de renforcement des capacités et de développement des marques africaines. Pour ce qui est de la seconde phase, elle verra la création d'une société d'investissement à long terme co-gérée par les deux entreprises, visant à investir cinq millions d'euros chaque année dans un portefeuille de marques soigneusement sélectionnées. Le premier closing du fonds est prévu pour la fin de l'année.

« Aujourd'hui, les créateurs africains sont freinés par plusieurs défis, tels que de faibles capacités de production, un manque d'accès au financement et des réseaux de distribution limités. Pour répondre à ces défis, l'alliance de Birimian et Trail a pour ambition de fournir aux marques d'héritage africain

un soutien opérationnel et financier afin de permettre leur montée en gamme. Cela, en s'appuyant sur un solide réseau d'experts appartenant à leurs réseaux respectifs », indique le communiqué.

En effet, le partenariat entre ces deux entreprises représente également une innovation financière, proposant une alternative au modèle traditionnel de capital-investissement pas le mieux adapté au développement à long terme des marques. Des lors, Birimian et Trail innoveront avec une approche industrielle créant plus de valeur pour les marques, les investisseurs et les parties prenantes le long des chaînes de valeur du textile sur les marchés africain et européen par de fortes synergies opérationnelles.

« Nous sommes ravis de cette alliance car il s'agit d'une nouvelle étape majeure pour Birimian, moins d'un an après notre création. Elle renforce la crédibilité de notre approche, de notre modèle économique, de la marque Birimian et de notre stratégie d'investissement sur le secteur de la mode et de la création d'inspiration africaine. Je suis également heureuse d'élargir les horizons de Trail et impatiente de les soutenir dans le développement de leurs activités sur le continent africain », explique Laureen Kouassi-Olsson, fondatrice et présidente directrice générale de Birimian.

Content dudit partenariat, Xavier Marin, président de Trail, déclare : « ...Nous voyons dans les marques du patrimoine africain un énorme potentiel et plus généralement dans le continent africain en tant que nouvelle frontière d'investissement... ».

Gloria Lossele



Cinéma

« Vaillante » dénonce le mariage forcé des enfants africains

Série visant à éveiller et conscientiser davantage sur la dynamique et l'engagement de lutte contre le mariage forcé des enfants sur le continent, « Vaillante » est un cri de mobilisation, un appel à la vraie action afin de briser le silence, changer les mentalités et garantir aux filles la jouissance de leurs droits.

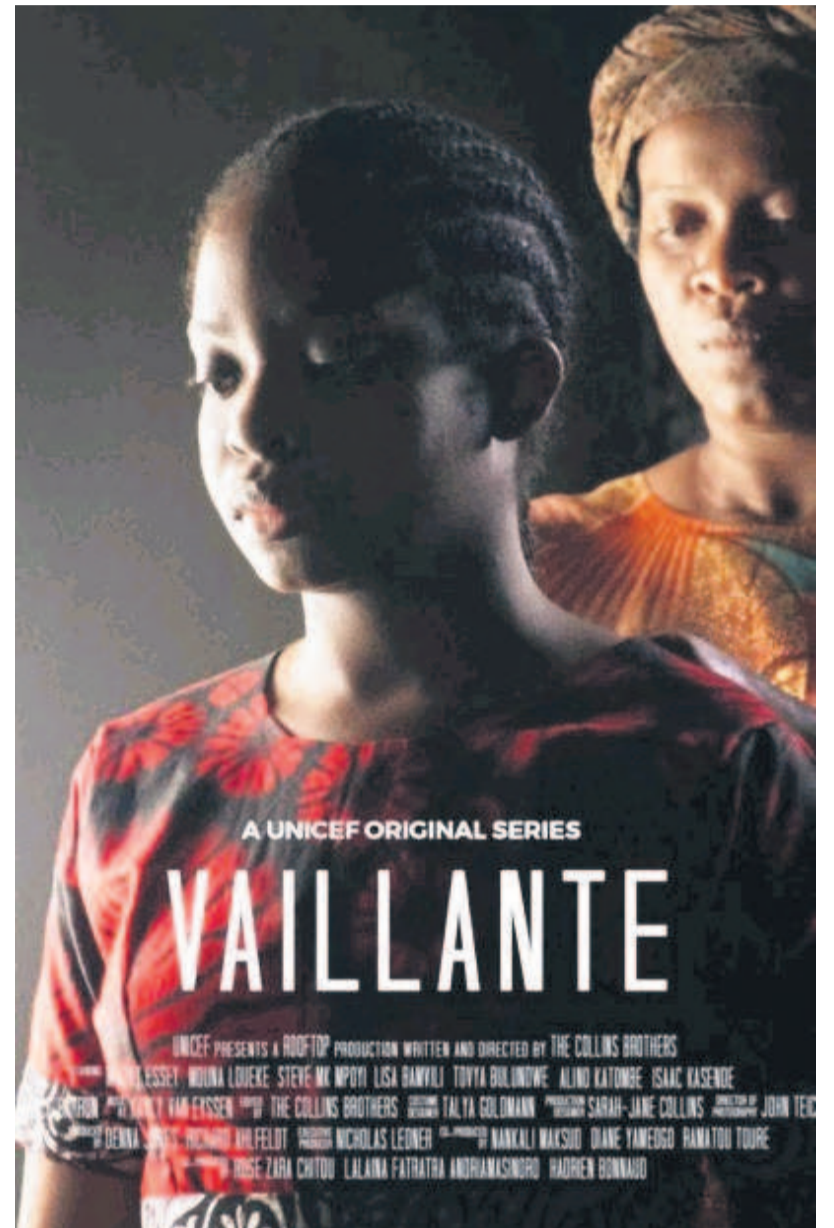
Produit par le Fonds des Nations unies pour l'enfance (Unicef) Bénin en collaboration avec l'ambassadeur des Pays-Bas dans ce pays ainsi que le ministère des Affaires sociales et de la Microfinance, la série de trois épisodes avec quarante-cinq minutes chacun donne des frissons à certains adolescents, parents et acteurs engagés dans la promotion des droits de l'enfant. Le film met en lumière deux héroïnes se trouvant au cœur d'un combat, celui de la lutte contre le mariage forcé des enfants à travers l'Afrique. Adi l'héroïne est une jeune fille pleine d'ambition qui étudie les sciences. Elle contrainte par ses parents de se marier à un homme trois fois plus âgé qu'elle. Ce mariage précoce cause sa mort après son accouchement, en dépit de son jeune âge.

« Lorsqu'on tourne nos regards vers la situation des enfants en Afrique, on note qu'aujourd'hui, une fille sur trois est mariée avant l'âge de 18 ans. Donc, il y a des milliers de filles qui n'ont pas l'opportunité de jouir de leurs droits, d'accomplir leur potentiel, de s'épanouir et surtout de pouvoir contribuer au développement de leur pays, de leur communauté », explique Djana Mahondé, représentante de l'unicef-Bénin, réalisateur de ce film.

Par ailleurs, Saly, sa fille, reprend le combat de sa mère et le mène en tenant un blog. Devenue activiste des droits de l'enfant, Saly retourne dans son village natal pour retrouver son grand père et mobiliser la population pour afin de lutter contre le mariage forcé des enfants. « Je pense que c'est pour ça qu'on est activiste parce qu'on se dit finalement qu'il y a encore beaucoup de causes qui méritent l'attention. Dans le changement, dans les actions qu'on est amené à mettre en œuvre, on est confronté à différents problèmes en fonction de perspective, de culture, de religion. C'est dans les échanges qu'on arrive à confronter les idées, trouver un compromis, changer d'avis. Cela va de même pour la question du mariage précoce des enfants », renchérit Djana.

Ce film constitue un appel à la responsabilité de chacun face au phénomène du mariage forcé des enfants. Comme l'explique Djana Mahondé, représentante de l'Unicef-Bénin, ce n'est pas une lutte à gagner tout seul, il faudrait l'implication des médias, des leaders politiques et religieux, des institutions, des jeunes hommes et femmes mobilisés et engagés pour la cause. A en croire la représentante de l'Unicef-Bénin, ce film est l'illustration typique des questions de mariage forcé, de protection des droits de jeunes filles et surtout leur scolarisation en Afrique et dans le monde. « Vaillante » est aussi un S.O.S à tout le monde de pouvoir s'engager ensemble pour briser le silence et apporter une joie, un bonheur et plus d'opportunités futures à cette partie de la population qui, malheureusement jusqu'à présent, ne bénéficie pas de tous les droits.

Cissé Dimi et Gloria Lossele



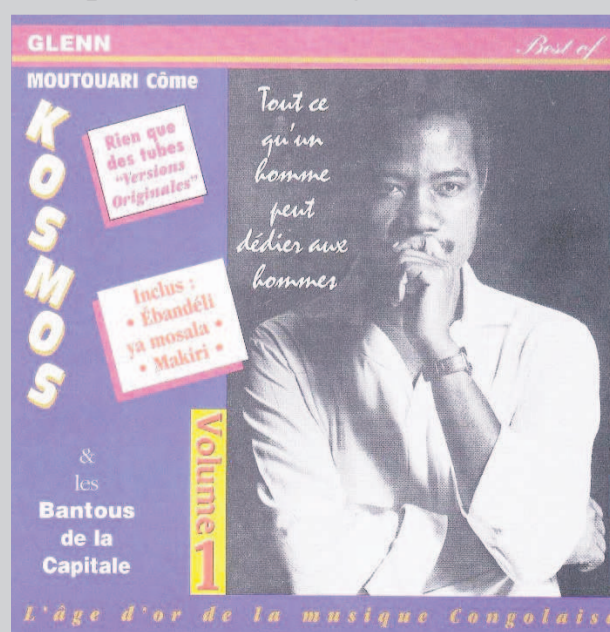
Les immortelles chansons d'Afrique

« Makambo mibale » de Kosmos Mountouari

« Makambo mibale » figure parmi les standards de la musique congolaise. Ce titre impérissable de Kosmos Mountouari, composé avec Les Bantous de la capitale, continue de faire sensation auprès de la nouvelle génération.

La chanson, sortie en 45 tours à la fin des années 1960, eut un large écho. D'abord dans les deux Congo, ensuite en Afrique et enfin en Europe. Pour preuve, elle fut éditée par plusieurs labels : Bantou de la capitale, République du Congo, référence BT.2 ; Columbia, Nigeria, référence G.20026 ; Pahé, France, référence 11520, etc. A travers cette belle œuvre musicale, Kosmos montre la cause des conflits qui minent l'humanité. Pour lui, deux affaires majeures sont à l'origine de la destruction du monde entier. La première est l'argent et la seconde la femme. « Makambo mibale ebomi mokili mobimba ah » ! S'écrie l'artiste au début de la cette mélodie. Autrement dit, « Deux affaires ont détruit le monde entier » ! Après avoir fait ce constat, l'artiste exhorte à la vigilance : « Banninga mibali o, to keba la vie est un combat oye », entendez « Mes frères faisons attention, la vie est un combat ».

Dans cette aubade, les percussions sont assurées par Saturnin Pandy, la guitare basse par Alphonse Ntaloulou, la guitare rythmique par Samba Mascot, la guitare mi solo par Mpassy Mermans, la guitare solo par Gerry Gérard et le saxophone par Nino Ma-



lapet. Ici, les voix de Kosmos et Pamela s'accordent en polyphonie dans deux lignes mélodiques parallèles : la première et la seconde voix. Notons que Kosmos et Pamela ont formé l'un des meilleurs duos de la musique congolaise. Leurs voix de charme ont

fait le bonheur des mélomanes.

Alors que « Makambo mibale » atteint les cimes du succès, Franco Luambo Makiadi, qui dans toute sa riche discographie n'a jamais exploré ce thème, viendra courtiser Kosmos afin qu'il fasse partie de l'attaque chant de l'Ok Jazz. La réponse de Kosmos fut négative. Une attitude que les jeunes artistes d'aujourd'hui n'arrivent pas à adopter.

Auteur-compositeur et chanteur à la voix irrésistible, Côme Moutouari alias Kosmos a enrichi le répertoire musical du Congo.

Né le 2 juillet 1944 à Kinkala, République du Congo, il intègre en 1965 Les Bantous de la capitale. En 1972, lors du schisme de cet ensemble, il ira, avec Nkounka Célestin et Pamela, créer Le Trio Cépakos. En 1982, il entame la carrière solo et rejoindra Les Bantous en 1986, sous l'impulsion de Jean Jules Okabando, alors maire de la ville de Brazzaville. Quelques temps après, il quitte de nouveau cet orchestre. Son dernier titre « Sekele », paru dans l'album « Empreintes », date de 2019. Kosmos est aujourd'hui le chef d'orchestre Les Bantous de la capitale.

Frédéric Mafina

Musique

Immersion dans l'univers de William Rabbouni

La musique, c'est toute sa vie ! William Rabouni ne jure que par elle. bercé depuis sa tendre enfance par la musique, tout a commencé pour lui alors qu'il n'avait que 10 ans. Auteur, compositeur, interprète et slameur, William Pangopo, aussi connu sous le nom de William Rabbouni, a choisi la musique comme profession.

« J'allais à l'église et c'est à la chorale que j'ai commencé à développer ma passion pour le chant », explique le jeune homme qui décide de continuer dans cette voie. A 14 ans, il enchaîne spectacles et diverses représentations combinant ainsi arts et études.

Mais arrivé au collège, le chemin du jeune musicien semble s'assombrir. William est victime d'un grave accident de la route qui lui cause plusieurs blessures et un traumatisme crânien. Ce tragique événement le contraint à arrêter ses études alors qu'il n'est qu'en classe de quatrième. Beaucoup prédisent alors qu'il ne retrouverait pas l'usage normal de ses facultés. Mais l'art naît souvent sur le fumier incandescent des blessures morales ou physiques subies. De cet accident éprouvant germera et éclora la passion artistique du jeune homme déjà initié à la musique.

Pendant sa convalescence, il décide de se former au piano et au chant. Un coup de foudre, une révélation et le début d'une passion qui ne le quittera plus jamais.

Comme par enchantement, une année après son accident, William renoue avec ses études et poursuit son cursus...La passion de la musique ne le lâche pas pour autant. Il crée ainsi, avec un ami de classe, son premier groupe de musique. La carrière de William se dessine alors.

Pour trouver les bons mots, William emprunte, en 2009, le chemin du slam. Cet art oratoire entre poésie et musique qui consiste à déclamer des textes. Il s'y adonne avec passion, se forme et devient coach. Il trouve toutefois la juste mesure entre slam, musique et études. Il signe avec son groupe un premier album intitulé « Couleurs d'avant le disque ».

La rumba, le zouk, le RNB, le jazz, l'afrobeat, du classique font partie des univers musicaux dans lesquels baigne l'artiste congolais.

Outre cet opus, William a également mis sur le marché « La vie est belle », un single sorti en novembre 2020 et « Parle plus fort » en février dernier.

La musique, voie d'engagement sociale

La musique accompagne les Congolais dans toutes les circonstances de la vie. Ce pouvoir qui se cache dans la musique pour faire passer des messages, William en a conscience. De la lignée des artistes qui s'engagent contre les maux qui minent leur société, le chanteur mène ses combats sur divers fronts. Le réchauffement climatique, l'immigration clandestine, le rayonnement par le slam de la langue française...sont autant de causes auxquelles l'artiste porte sa voix.

Durly Emilia Gankama



Lire ou relire

« Tribaliques » d'Henri Lopes

Construit comme un thriller politique, « Tribaliques », paru en 1971, dénonce la politique répressive, la corruption, la mauvaise gouvernance, les atteintes aux droits humains, la tyrannie qui caractérise les systèmes dits démocratiques des pays africains.

« Tribaliques » présente huit nouvelles qui sont également des portraits. Huit par traits qui dépeignent autant des individus que la société dans laquelle ils vivent. Huit histoires fortes, variées, bien écrites, qui sans avoir l'air d'y toucher abordent quelques problèmes essentiels de l'Afrique moderne et les passent au crible d'une critique toute finesse et de discernement. Des sujets tels que la corruption, la violence, le double langage, la mauvaise gouvernance, l'incompétence des dirigeants, l'hypocrisie sont abordés. Dans ce livre, l'auteur décrit l'archaïsme des individus et les maux qui minent le continent.

Ce livre expose un fléau social ayant pour base la préférence de la tribu où, après les indépendances, les Africains ont gardé une certaine méfiance à l'égard de l'homme blanc, mais aussi envers leurs propres frères. Les dirigeants ont tendance à se tourner vers les membres de leurs tribus pour former leur gouvernement, ce qui donne libre cours au favoritisme.

Original par la thématique qui demeure d'actualité et explorée jusqu'alors dans la fiction africaine, « Tribaliques » continue de frapper par son audace. En creusant, c'est une radioscopie d'une Afrique qui s'offre aux lecteurs, avec un décryp-



tage fin, tout en nuance et tranche d'un système de gouvernance ou régime dictatorial qui ankylose toute l'Afrique.

Dans le processus de l'évolution de la littérature africaine, ce livre d'Henri Lopes s'inscrit dans la trame du « nouveau roman politique », créé par les romanciers de la seconde génération. Ce roman paru en 1971 emprunte les formes du réalisme pour démontrer les mécanismes de gouvernance en Afrique après les indépendances. En effet, il est l'une des premières œuvres à faire le procès de la mauvaise gouvernance sur le continent. Avec une tonalité acerbe, l'auteur fustige les maux qui minent ce continent.

Cissé Dimi

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

Voir ou revoir

« Love is war » d'Omoni Oboli

Film nigérian sorti en 2019, « Love is war » est une comédie-dramatique autour de l'amour et de la politique, réalisée par Omoni Oboli et écrite par Chinaza Onuzo.

Un couple solide a longtemps vécu heureux et en parfaite harmonie lorsqu'un jour, le destin décide de le mettre à l'épreuve. En effet, la femme et le mari ont été choisis, chacun par son parti politique, de se positionner au poste de gouverneur de l'Etat d'Ondo. Ici, la comédie dramatique « Love is war », en français « L'amour c'est la guerre », met en lumière l'ambition et le désir de servir. Et dès les premières images, le spectateur est pris dans cette réalité des pressions de la politique, plus particulièrement d'être une femme et surtout, face à son époux pour contester un poste.

Chaque scène dégage de la crédibilité. Sur fond de comédie à la « nigerian movie », ce film enseigne à la société d'être sage et de savoir dissocier les relations de couple de celles professionnelles, de peur d'entraîner un déséquilibre dans le foyer. Cela est d'autant plus logique qu'un couple est censé ne former qu'une seule unité ou regarder dans la même direction. Ainsi, s'affronter dans un cadre professionnel peut devenir vite difficile à gérer. L'alchimie entre Omoni Oboli et Richard Mofe-Damijo, dans les rôles principaux, crée un équilibre très amusant à regarder.

Au-delà du fait de mettre en lumière la susceptibilité des intérêts communs dans un couple, ce film dévoile ce qui se passe dans la sphère politique, plus précisément au Nigeria, notamment lors d'une période électorale. De la conception des podiums de campagne, des bureaux, des T-shirts de campagne, des bannières, des dépliants,



des uniformes et de la mise en place, tout y était pour présenter cette réalité.

A côté de cela, « Love is war » expose le fait que la politique est un terrain subtil où tous les coups sont quelques fois permis, et où seuls les plus rusés et plus patients remportent la palme. D'où la nécessité de bien y réfléchir et surtout de s'y aventurer avec intelligence pour pouvoir tenir longtemps face à l'adversité et aux trahisons.

Produit en 2019 par Netflix, ce film d'environ 1h 50, réalisé en anglais, met en vedette Omoni Oboli, Richard Mofe-Damijo, Jide Kosoko, Akin Lewis, Bimbo Manuel, Toke Makinwa, Shaffy Bello, Femi Branch, Uzo Osinkpa, Yemi Blaq, Damilare Kuku et William Benson. Leur jeu d'acteur captivant s'harmonise bien avec les bons plans, cadrages et éclairages. Les angles de caméra ne sont pas exagérés ni ennuyeux, ils améliorent plutôt la narration déjà soignée de ce film.

Merveille Jessica Atipo

Brazza Fashion Week

La capitale congolaise renoue avec la mode

Un vent de fraîcheur, d'optimisme et de légèreté a soufflé, du 7 au 9 avril, sur Brazzaville à l'occasion de la première édition de Brazza Fashion Week. Et si le port du masque pouvait rappeler que la crise sanitaire n'était pas (encore) derrière nous, les créateurs étaient eux tournés vers l'avenir, avec une garde-robe synonyme de vie, de liberté, de créativité et de spontanéité.

Entre strass, paillettes et couleurs, le rendez-vous de la mode a mis en avant le savoir-faire des stylistes, créateurs et mannequins africains. Pour l'occasion, des créateurs talentueux et des étoiles montantes de la mode ont dévoilé leurs collections.

Sur le thème « Tradition et modernité », beaucoup de stylistes ont souhaité, à travers leur défilé, faire passer un message poignant pour éveiller les consciences sur la valorisation de l'industrie de la mode au Congo, en particulier, et en Afrique, en général. « Au-delà d'être une passion, la mode est un grand levier pour la croissance économique d'un pays, car il ne s'agit pas seulement de vêtement mais également d'activités créatrices de revenus et d'un secteur pourvoyeur d'emplois », a fait savoir Lydie Okosa.

« Si on encadre bien le secteur de la mode, cela peut renflouer les caisses de l'Etat. L'exportation des tissus peut y contribuer par exemple », a affirmé Louison Mbeya.

Premier défilé de grande envergure depuis que les autorités ont commencé à assouplir les mesures liées à la lutte contre le coronavirus, Brazza Fashion Week a eu le mérite de présenter aux férus de la mode congolaise des collections toutes aussi originales

les unes que les autres.

Initié par Lionel Vignacq et parainée par l'artiste congolaise Queen Tawa, cette première édition a regroupé une dizaine d'artistes des deux Congo et du Gabon.

Nos coups de cœur



La robe journal de Lydie Okosa

La liberté d'expression selon Lydie Okosa

Aussi subversive que surpre-

nante, la robe journal de Lydie a été un objet de fascination lors de ce défilé. La styliste congolaise explore l'univers de la presse dans le but de faire passer un poignant message sur la communication saine et la liberté d'expression. Il était important pour elle

de rappeler que la presse devrait toujours faire usage d'une liberté d'expression pour permettre

à la population de bien s'informer et aux décideurs de faire de bons états généraux qui peuvent conduire vers un développement positif.

Le futuriste Louison Mbeya

Dans le monde d'après, les tenues bling bling ne seront plus réservées à des occasions spéciales. Chez Louison Mbeya, paillettes, strass et autres froufrous ont investi le dressing des hommes et des femmes pour célébrer la vie. En véritable avant-gardiste, le créateur ose les ensembles multicolores aux couleurs lumineuses et chatoyantes. La collection du styliste met à profit le recyclage à travers les matériaux utilisés pour la conception de ses différents ensembles. Dans l'univers de Louison, la mode laisse à chaque styliste le soin d'interpréter lui-même les couleurs et les tendances qu'il choisit. « Je vous ai présenté les vêtements que vos enfants et petits-enfants porteront, j'ai essayé de survoler le futur », a-t-il laissé entendre.

Ode à la couleur avec Michel Sango

Associer les bonnes couleurs de vêtement est autant une science qu'un art. Vous pouvez avoir tout l'argent du monde et posséder la plus grande garde-robe possible, si vous ne savez pas associer les

couleurs entre elles, vous n'aurez jamais un résultat impeccable. Pour y arriver, demander conseil à Michel. Violet, jaune et rouge, orange, bleu et vert, le styliste ose la couleur et joue sur les contrastes avec classe.

La collection aux ateliers d'Alégra Nicka

Pour sa toute première collection et son premier défilé, Alégra n'a pas fait les choses à moitié. Inspirée par son quotidien et sa vie d'artiste, la collection « Aux ateliers » a détonné avec ses coupes et son assemblage de tissus. De l'effervescence des couleurs à la sobriété, la collection de la jeune styliste a fait la part belle à la créativité et aux artistes pluridisciplinaires.

Les ensembles street art du collectif Thriftym

Pour l'occasion, le trio de stylistes congolais a transformé les habits de ses mannequins en galerie d'art. Une étonnante collection de T-shirts et de chemises graphiques a fait le bonheur des spectateurs. D'une tenue streetwear très décontractée et contemporaine ou encore d'un perfecto complètement déstructuré, les produits proposés étaient très variés et riches en couleurs.

Durly Emilia Gankama

Internet

Les réseaux sociaux ont-ils un impact sur la santé mentale des jeunes ?

Les résultats d'une étude montrent qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Le défi de cette recherche consiste à déterminer quels adolescents sont à risque et à quel moment ils le sont, afin que les experts élaborent des stratégies pour les aider.

Selon une récente étude publiée dans « Nature Communications » sur l'impact des réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes, l'âge est la variable la plus importante. Les chercheurs tentent de déterminer qui sont les jeunes les plus à risque pour pouvoir les accompagner.

À quel âge les réseaux sociaux sont-ils nocifs pour les jeunes ?

Les résultats de cette étude montrent qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Ils peuvent effectivement avoir un impact sur la santé mentale, bien que faible, à deux moments précis : à la puberté et lorsque les jeunes s'apprentent à quitter le foyer familial. L'enquête montre que les adolescents qui ont utilisé les médias sociaux plus fréquemment au cours de ces deux périodes ont

obtenu des résultats inférieurs aux mesures de la satisfaction de la vie, un an plus tard.

En réalisant cette étude, les chercheurs tentent de montrer que les réseaux sociaux, et notamment Instagram et TikTok, ne sont pas forcément mauvais pour tous les adolescents. Ils ne sont pas totalement bons non plus, et peuvent causer des problèmes, mais l'idée est de montrer que l'impact varie. Les chercheurs précisent que les réseaux sociaux peuvent également présenter des points positifs. À certains moments de la vie, ils peuvent aider les jeunes à se sociabiliser et à nouer des relations.

Selon Amy Orben, à l'origine de cette étude et directrice du Programme de santé mentale numérique à l'université de Cambridge, « l'adolescence est une période de changements cognitifs, biologiques et sociaux



Un groupe d'enfants surfant sur les réseaux sociaux/DR

très importants. Ces changements s'interfacent avec les médias sociaux de manière très intéressante. Il y a une grande variabilité entre la façon dont les personnes utilisent les réseaux sociaux et la façon dont ils influencent leur vie ».

Pour tenter de comprendre l'im-

impact des réseaux sociaux sur la santé mentale, Amy Orben et son équipe ont examiné une enquête menée auprès de plus de 72 000 personnes âgées de 10 à 80 ans au Royaume-Uni. Ils ont chacun été interrogés sept fois entre 2011 et 2018 au sujet de leur satisfaction dans la vie et le temps qu'ils estimaient passer

sur les réseaux sociaux chaque jour. En se concentrant sur les jeunes de 16 à 21 ans, les chercheurs ont constaté qu'une utilisation très faible ou très élevée des médias sociaux était liée à une faible satisfaction générale dans la vie.

Chez les jeunes de 10 à 15 ans, il n'y a pas de grande différence de satisfaction de vie entre les enfants qui déclarent utiliser peu ou beaucoup les médias sociaux. Cependant, dans ce groupe, les filles qui ont beaucoup utilisé les réseaux sociaux se disaient moins satisfaites de leur vie que les garçons. Amy Orben souligne que l'étude a ses limites, car elle ne peut pas démontrer que l'utilisation des médias sociaux entraîne des changements dans la satisfaction de vie, mais simplement qu'il existe une relation entre cette utilisation et l'impact sur la santé mentale.

Siècle Digital

Interview

Dr Déborah Mabika Koumba: « Priver son nourrisson du lait maternel l'expose à de graves problèmes de santé »

Dans une interview aux Dépêches du Bassin du Congo, le Dr Déborah Mabika Koumba, née Taty Koulesse, a encouragé les mères congolaises à envisager la nutrition de leurs enfants par l'allaitement afin de favoriser leur bonne croissance. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : Docteur, de quoi est composé le lait maternel ?

Déborah Mabika Koumba (D.M.K) : Le lait maternel est essentiellement composé d'eau, des glucides, dont le principal est le lactose, des lipides et des micronutriments. A court terme, il réduit le risque d'allergie primaire chez les enfants sauf peut-être pour ceux qui en sont prédisposés. Cela permet également de prémunir les enfants contre les infections respiratoires et gastro-intestinales ainsi que les maladies diarrhéiques. A long terme, cette forme de nutrition naturelle du nourrisson permet de prévenir le diabète et les lymphomes, c'est-à-dire les tumeurs.

L.D.B.C : Quelles sont les conséquences lorsqu'un bébé est privé du lait maternel ?

D.M.K : Une mère qui prive son

nourrisson du lait maternel sans raisons valables l'expose à de graves problèmes de santé. En l'absence de cette substance naturelle, l'enfant est privé d'une bonne partie des éléments indispensables à son existence et à sa bonne croissance. Un enfant nourri correctement au lait maternel développe inéluctablement un système immunitaire robuste, capable de lui protéger contre les microbes et les infections. Par contre, celui qui en est privé développera, certes, lui aussi un système immunitaire, mais ne sera pas assez robuste contre les maladies. Ce sera un système de défense peu efficace, disons, perméable.

L.D.B.C : A quel âge devrait-on arrêter l'allaitement ?

D.M.K : Les mères sont encouragées d'allaiter leurs enfants jusqu'à au moins l'âge de 2 ans. En fait, cette façon de faire présente des avantages aussi bien pour les en-



Une maman allaitant son enfant/DR

fants que pour les mamans. D'ailleurs, grâce à cela, la femme réduit le risque de développer le cancer du sein.

L.D.B.C : Quels sont les aliments qui devraient prendre de relais après l'allaitement ?

DMK : Après le sevrage, l'alimentation de l'enfant devrait être es-

sentiellement constituée des aliments riches en protéine (viande, poissons, œufs...), en lipide (beurre, huile, fruits gras...) et en glucide (farine, riz, pâtes, pain, céréales...). On pourrait y ajouter les fruits et les légumes. Les mamans devraient respecter les règles d'hygiène avant d'allaiter leurs

enfants. En effet, elles devront se laver les mains au savon et les rincer suffisamment avec de l'eau propre, s'asseoir confortablement, prendre leur temps en veillant à ce que l'enfant arrête de téter volontairement.

Propos recueillis par Chris Louzany

Evocation

Le revenant de Ngatali (10)

Le jour surprit les gendarmes, les villageois, l'agent de la société S, et le mort à la clairière de la bouche de Bouma où s'arrêtaient une savane peuplée de termi-tières rouges, de taille variée, semées comme des pyramides. A quelques encablures de là, le quartier Bwanga apparaissait sur son monticule comme un nid d'oiseau derrière des branches de palmiers et de bananiers. C'est dans ce quartier, au domicile du défunt Tchonguy, que se joua le dernier épisode de cette nuit agitée. Les gendarmes voulaient corroborer les accusations qui pesaient sur le défunt malfaiteur avec des faits matériels. Ils ne furent pas déçus : on retrouva le voile blanc rehaussé d'un masque noir, des sous-vêtements féminins et d'autres preuves de ses activités criminelles.

Les Ngabouya continuaient de vociférer, ils dénonçaient avec véhémence l'infamie dont on avait recouvert l'honneur de leur clan. Ils demandaient réparation.

Les retombées de l'activité criminelle de Tchonguy furent catastrophiques pour les cultivateurs de tabac. Le lendemain de l'incident et les jours qui suivirent, Jean Pierre ne réapparut pas sur la place du marché. Tous ceux qui n'avaient pas pu écouler les ballots de tabac le premier jour en furent à leur frais. Jean Pierre ne devait plus jamais revenir acheter du tabac à Ngatali. Mis hors de cause par le procureur, applaudi comme un héros par la population, il restait traumatisé par l'incident de la bouche de Bouma et se mortifiait d'avoir donné la mort à un être humain. Des années passèrent, on apprit que la société de tabac n'avait plus de siège à P., elle avait disparu. Dans

toute la sous-préfecture de P., la dernière campagne d'achat de tabac fut aussi celle qui se termina en queue de poisson par la faute d'un revenant qui n'en était pas un.

A Ngatali comme dans les villages voisins, la mémoire de Donatien était réhabilitée. On s'apercevait avec retard que celui qui avait terrorisé le village et contribué à la fuite de l'agent de tabac et à ses désastreuses conséquences n'était pas un revenant, le fantôme d'un mort, mais Tchonguy, un marginal qui profitait de la crédulité, de la naïveté et de la lâcheté des habitants pour semer le doute.

Ngatali était aux prises avec ses vieux démons près d'un quart de siècle après l'affaire Tchonguy finit par constater Dany Gwabira en entrant chez son ami Placide Osséré. Il était convaincu que les termes de l'affaire qui l'avait ramené au village avaient la ressemblance avec les termes de l'affaire Tchonguy. Là-bas, comme ici, un malfaiteur avait braqué l'attention des villageois sur un bouc-émissaire pour expliquer la terreur qu'il instrumentalisait. Là-bas, se disait Gwabira, une intervention providentielle avait permis de contrarier les plans du pervers. Dans sa situation, il était convaincu de l'innocence de son défunt père mais, il n'avait aucune idée, ni aucun profil du soursnois qui, agissant dans l'ombre, avait braqué les habitants contre la mémoire de son père. Dès qu'il prit place chez Osséré, il eut l'impression d'être sur la bonne voie. Au quartier Ickinga et dans tout le village, Placide Osséré passait pour un homme ouvert, affable, toujours à l'écoute des autres. Il était, comme on disait, l'œil et l'oreille de Ngatali. Il était toujours au fait du moindre

murmure, de la moindre rumeur et même du moindre bruit des affaires qu'on traitait à la sous-préfecture. Lorsqu'il reçut Gwabira, il ne s'attarda pas sur un quelconque préambule et attaqua directement le sujet :

- Dany, je connais ta susceptibilité. Je présume que ton retour ici est lié à cette histoire de revenant qu'on a jetée à la figure de votre famille.

Gwabira saisit la balle au bond et s'ouvrit à son ami :

- Je pensais que notre village était définitivement sorti de l'auberge. Souviens-toi quand nous étions enfants, le spectre de Donatien, le voleur masqué, Jean Pierre l'acheteur de tabac, les coups de feu nocturnes, Tchonguy démasqué, Donatien réhabilité et au bout du rouleau plus d'achat de tabac, plus d'argent. Je suis surpris que dans ce village, on reparle encore de revenant après le torrent de salive que nos pères avaient versé, il y a de cela un quart de siècle après la découverte du jeu pervers de Tchonguy. Les maux que jadis ce bandit causa à nos pères n'étaient-ils pas suffisants pour que nous en créons d'autres à notre époque ?

Il s'interrompt brièvement, mesura le silence de son interlocuteur et reprit :

- Bon. Hier, Tchonguy avait jeté en pâture aux chiens la mémoire de Donatien pour se venger de lui. C'est la nature des pervers : ils ne reconnaissent jamais le tort qu'ils font aux autres. Mais, mon père, cet homme qui fut de son vivant le symbole de la droiture et de l'altruisme...

Sous l'éclairage d'une lampe-tempête posée sur la table, il vit Osséré lever la main, lui faisant signe de l'écouter.

Ikkia Ondai Akiera

Prix «Champions de la terre» 2022

La dégradation des écosystèmes comme locomotive

Le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) a clôturé, le 11 avril dernier, l'appel à nomination pour son prix annuel « Champions de la terre », la distinction environnementale la plus prestigieuse décernée par les Nations unies, qui vise à récompenser des dirigeants exceptionnels issus des gouvernements, de la société civile et du secteur privé pour leurs actions transformatrices en faveur de l'environnement.

Le prix récompense les personnes, les groupes et les organisations dont les actions ont des effets positifs et transformatrices sur l'environnement.

Cette année, la nomination des personnes et des organisations ayant contribué à prévenir, arrêter et inverser la dégradation des écosystèmes est particulièrement encouragée. Les nominations étaient ouvertes du 15 mars au 11 avril. Pour souligner l'importance de la restauration des écosystèmes, l'appel à nomination 2022 encourage particulièrement des personnes et organisations ayant contribué à prévenir, arrêter et inverser la dégradation des écosystèmes dans le monde entier. Près d'un an après le lancement de la « Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes », le besoin de relancer les écosystèmes endommagés n'a jamais été aussi urgent qu'à ce jour. Plus nos écosystèmes seront sains, plus la planète et ses habitants seront sains.

Depuis son inauguration en 2005, le prix a mis en lumière les leaders ayant consacré leur vie à œuvrer pour une planète plus saine, plus juste et plus durable. Au total, 106 lauréats, des chefs d'État aux activistes communautaires des chefs d'industrie, et des scientifiques



pionniers, ont été honorés comme « Champions de la terre ».

Les lauréats de 2021

En 2021, le prix « Champions de la terre » a reçu un nombre record de nominations en provenance du monde entier. L'intérêt croissant au fil des ans reflète le nombre de personnes qui défendent l'environnement et une plus grande reconnaissance de la valeur de ce travail. Les lauréats du prix « Champions de la terre » du PNUE étaient les

suivants :

La Première ministre de la Barbade, Mia Mottley, récompensée dans la catégorie « Leadership en matière de politiques » pour sa défense puissante en faveur d'un monde durable depuis le Sud. Elle n'a cessé de tirer la sonnette d'alarme sur la vulnérabilité des petits États insulaires en développement face à l'urgence climatique.

Sea Women of Melanesia (Papouasie-Nouvelle-Guinée et îles

Salomon), récompensées dans la catégorie « Inspiration et action », forment les femmes locales à surveiller et à évaluer l'impact du blanchiment généralisé des coraux sur certains des récifs les plus menacés au monde en utilisant les sciences et technologies marines.

Maria Kolesnikova (République kirghize), récompensée dans la catégorie « Vision entrepreneuriale », est une militante pour l'environnement, qui défend les

intérêts des jeunes et dirige « MoveGreen », une organisation qui s'emploie à surveiller et à améliorer la qualité de l'air en Asie centrale. Dr Gladys Kalema Zikusoka (Ouganda), récompensée dans la catégorie « Science et innovation », a été la toute première vétérinaire chargée de la protection de la faune sauvage au sein de l'Uganda Wildlife Authority. Elle est une autorité mondiale reconnue dans le domaine des primates et des zoonoses.

Les individus, les entités gouvernementales, les groupes et les organisations peuvent être nommés dans les catégories suivantes : leadership en matière de politiques, inspiration et action, vision entrepreneuriale, et science et innovation.

Rappelons que le prix « Champions de la terre » du PNUE récompense les personnes, les groupes et les organisations dont les actions ont des effets positifs et transformatrices sur l'environnement. Ce prix est la distinction environnementale la plus prestigieuse décernée par l'Organisation des Nations unies. Il récompense des leaders exceptionnels issus du gouvernement, de la société civile et du secteur privé.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Limitons la déforestation

On peut définir la déforestation comme étant le processus qui consiste à dépouiller les terres forestières de leurs plantes et de leurs arbres en les arrachant et en les coupant. Les forêts ont des fonctions précieuses dans la nature et leur disparition est un très gros problème pour l'environnement car elles contribuent également au changement climatique, les arbres capturant le carbone quand ils poussent.

La déforestation causée par les activités humaines et les changements climatiques posent des défis majeurs au développement durable, avec des répercussions négatives sur la vie et les moyens de subsistance de millions de personnes sur la planète. Nul n'ignore l'importance vitale des forêts pour le maintien de la vie sur Terre, ainsi que le rôle majeur qu'elles jouent dans la lutte contre les changements climatiques.

En effet, la nature est indispensable à notre survie : elle nous fournit de l'oxygène, régule nos conditions météorologiques, pollinise nos cultures, produit de quoi nous nourrir et nous vêtir. Pourtant, la nature est soumise à une pression croissante. Au total, 75% de la surface terrestre a été altérée par l'activité humaine, obligeant la faune et la flore à se replier dans des espaces de plus en plus restreints. Ainsi, la déforestation se produit lorsqu'il y a une exploitation forestière massive ou incontrôlée. Cela entraîne des changements majeurs dans l'écosystème. Entre les principales causes de la déforestation, on retrouve les activités humaines et certains phénomènes naturels.

Nous ne pouvons qu'éviter, résoudre et contrôler les premières et, en améliorant l'état actuel de la planète, nous pouvons contribuer à rééquilibrer les secondes.

Les forêts constituent 30% de la superficie terrestre mondiale. Sources de nourriture, d'énergie et d'autres denrées pour la population mondiale (vêtements, médicaments, etc.), elles contribuent à la stabilisation des sols et du climat, régulent les cours d'eau et leur rôle dans l'absorption du CO₂ présent dans l'atmosphère est prépondérant.

Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la déforestation et la dégradation des forêts contribuent à près d'un cinquième des émissions totales de gaz à effet de serre. Les forêts tropicales sont les plus touchées par la déforestation, en particulier en Amazonie, en Afrique équatoriale et en Asie du Sud-Est. La première cause de la disparition des forêts naturelles est l'agriculture intensive : les terres sont utilisées pour cultiver notamment l'huile de palme, le soja, le cacao ou sont utilisées comme pâturages. Vient ensuite l'exploitation forestière

qui sert à produire le papier, le bois de chauffage et de construction.

Parmi les autres causes de déforestation, on retrouve l'agriculture itinérante, les incendies et en très faible pourcentage l'urbanisation. Selon le « Rapport sur la situation des forêts du monde 2020 », depuis 1990, quelque 420 millions d'hectares de forêts ont disparu par conversion de ces espaces à d'autres utilisations, notamment agricoles. Il est donc important d'investir dans la restauration des sols afin d'améliorer les moyens de subsistance, de réduire les vulnérabilités et les risques pour l'économie. En outre, la santé de notre planète constitue également un facteur important dans l'apparition des zoonoses, c'est-à-dire des maladies qui se transmettent de l'animal à l'homme et vice-versa. À mesure que nous empiétons sur des écosystèmes fragiles, nous multiplions les contacts entre l'humain et la faune sauvage, ce qui permet aux agents pathogènes présents dans la faune sauvage de se propager au bétail et à l'homme, augmentant ainsi le risque d'apparition et de propagation des maladies.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

Les grandes dames d'exception oubliées de l'histoire

L'histoire moderne est remplie de femmes d'exception dont les travaux ou les exploits n'ont pas toujours eu un retentissement à la hauteur de leurs mérites. Pour réparer cet oubli, nous avons dressé le portrait de quatre d'entre elles, qui malgré leur talent, sont trop souvent oubliées.

Alice Hamilton (1869-1970), médecin: Elle a été la première femme nommée professeur de faculté à Harvard et a posé les bases de la santé et de la sécurité au travail, grâce à ses travaux de recherche liés aux maladies professionnelles. Pionnière de ce qu'on appellera plus tard la médecine industrielle, Alice Hamilton a fait émerger plusieurs mesures visant à diminuer les problèmes de santé des travailleurs américains, en réduisant, par exemple, l'exposition au plomb. En dépit de son talent et de sa rigueur scientifique, elle a dans le même temps souffert de nombreuses discriminations en raison de son sexe.

Anne McLaren (1927-2007), embryologue : Cette biologiste et généticienne britannique a conduit les premières expérimentations réussies autour de la fécondation in vitro, ouvrant la voie à la procréation médicalement assistée qui permet aujourd'hui à des millions de femmes de donner la vie. Elle a également contribué aux techniques de diagnostic prénatal qui se sont aujourd'hui imposées comme des standards dans les hôpitaux et cliniques du monde entier.

Chien-Shiung Wu (1912-1997), physicienne : Américaine d'origine chinoise, elle fait partie des ingénieurs qui ont élaboré le procédé d'enrichissement de l'uranium. Quelques années plus tard, elle va réussir à démontrer le modèle scientifique de la non conservation de la parité dans les interactions faibles, et publier un ouvrage sur la désintégration bêta qui constitue encore aujourd'hui une référence pour tous les physiciens nucléaires. Elle est la première femme à avoir été élue présidente de la Société américaine de physique, en 1975.

Inge Lehmann (1888-1993), sismologue : Cette sismologue danoise a découvert et prouvé que le centre de la Terre est composé d'un noyau solide. Cette différence entre noyau solide et couche liquide qui compose l'extérieur du noyau terrestre porte aujourd'hui son nom : on parle, en effet, de discontinuité de Lehmann, en hommage aux travaux de cette passionnée de géodésie et de mathématiques.



Alice Hamilton

Jade Ida kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses d'études pour femmes à haut potentiel à HEC Paris en 2023

Cette bourse d'études est ouverte aux étudiantes internationales préparant leurs diplômes de licence et de master et décernée sur la base d'un mérite académique démontré.

1- DONNÉES SUR LA BOURSE D'ÉTUDES

Voici un résumé des principales données sur cette bourse d'études que vous devez absolument savoir :

Année de la bourse : 2023

Pays : France

Nom de la bourse : bourse d'études pour femmes à haut potentiel

Organisme : HEC Paris

Niveau d'étude : master

Spécialité de la bourse : management, gestion, finances et commerce

Montant de la bourse : 15 000 euro

Date limite pour postuler : 8 juin 2022

Pays cibles : tous les pays

Groupe : pour les femmes

Nombre de bourses : N/A

2- DESCRIPTION DE LA BOURSE D'ÉTUDES

Les candidates admises aux programmes masters d'HEC Paris de toutes nationalités et programmes seront automatiquement prises en compte lors de leur admission.

Les candidates seront évaluées sur leur excellence académique et leur potentiel de leadership, leur relevé de notes, leur curriculum vitae et leur entretien.

En effet, les candidates seront informées des résultats de bourse deux semaines après l'entretien d'admission.

Par ailleurs, HEC Paris offre aux candidates à haut potentiel jusqu'à 15 000 euro chaque année pour financer leurs études.

3- COMMENT POSTULER POUR LA BOURSE D'ÉTUDES ?

Avant de postuler pour une bourse d'études, vous devez au préalable bien préparer votre CV et votre lettre de motivation.

En effet, tout dossier de bourse d'études doit comporter ces deux documents essentiels.

Pour vous aider à bien élaborer votre CV et votre lettre de motivation, on vous suggère de lire ces deux articles:

CV pour étudiants.

Lettre de motivation pour étudiants

Pour ces bourses d'études, merci de postuler via le lien ci-dessous.

Lien pour postuler : Postulez pour cette bourse d'étude Lien officiel : <https://www.hec.edu/en>

Par Concours

Alimentation

Les amandes, de l'énergie naturelle tout au long de la journée

Aujourd'hui entre le travail, la vie de famille et les loisirs, c'est peu dire que nous avons besoin d'énergie. Celle-ci suppose bien entendu une bonne hygiène de vie. Mais aussi des aliments qui procurent du peps tout au long de la journée. A l'image des amandes...

L'alimentation, première source d'énergie

Pour bouger, travailler, réfléchir, penser, rire et même digérer, notre organisme réclame de l'énergie. « Exprimée sous forme de calories, notre alimentation est la principale source d'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner au quotidien », explique le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste et praticien hospitalier. Plus précisément, « une femme active a besoin chaque jour de consommer 1 800 à 2 000 kcal – et un homme actif de 2 300 à 2 500 kcal ».

Tous les aliments ne libèrent pas la même quantité d'énergie

Les aliments nous donnent de l'énergie au quotidien mais pas tous de la même façon. Comme l'explique le Dr Plumey, « Certains aliments comme le sucre diffusent très rapidement de l'énergie une fois consommés, ce qui peut se révéler utile pendant un effort intensif comme pour

certaines activités sportives mais moins dans le cadre d'un mode de vie plus sédentaire. D'autres types d'aliments ont une libération d'énergie plus lente et durable, ce qui aide à éviter les coups de fatigue et à prolonger la sensation de rassasiement ».

L'exemple des amandes : une énergie à libération prolongée

Les aliments qui contiennent des protéines végétales, qui sont riches en bons gras (acides gras oméga-9) et en fibres, prennent plus de temps à se métaboliser, ce qui permet une libération d'énergie plus lente et durable. « En la matière, les amandes ont une composition idéale puisqu'elles contiennent 6 g de protéines, 4 g de fibres et sont riches en graisses insaturées. Leur consommation permet en plus de réguler la glycémie et de promouvoir une plus faible consommation de calories au cours du reste de la journée. Elles sont donc intéressantes à consommer lors d'un repas ou d'une collation,

en matinée ou dans l'après-midi », explique le Dr Plumey.

Et ces constats s'appuient sur une nouvelle étude menée auprès de cent adultes âgés de 18 à 65 ans. Ces derniers devaient consommer soit un en-cas à base d'amandes, soit un à base de biscuits comprenant le même nombre de calories. Leur glycémie a été mesurée au départ, puis, après l'en-cas, toutes les quinze-trente minutes. Résultats, la réponse glycémique a été plus faible chez les participants ayant consommé des amandes et ceux-ci ont consommé environ cent cinquante calories de moins (en moyenne) au cours du reste de la journée ce qui, maintenu dans le temps, pourrait représenter une perte de poids d'environ un demi-kilo par mois.

Comment intégrer les amandes dans son alimentation ?

Produit naturel et non transformé, cet oléagineux est facile à transporter et donc à consommer. Il suffit d'une poignée, soit environ 30g, pour



Des amandes/ DR

profiter de ses bienfaits nutritionnels. Pour ceux qui s'inquiètent d'une possible prise de poids, une étude publiée dans le «European journal of clinical nutrition» a permis de démontrer que la consommation de 42 g d'amandes grillées à sec et légèrement salées chaque jour induit une sensation de faim moindre sans prise de poids.

« Pour qu'elles soient efficaces, les amandes doivent idéalement être consommées à raison de 30g par jour, soit l'équivalent de 23

amandes », conseille le Dr Laurence Plumey. « Vous pouvez les manger en une fois ou en plusieurs fois : au petit déjeuner, avec du fromage blanc et des fruits coupés, en matinée quand le petit déjeuner a été insuffisant, au dessert du déjeuner ou du dîner avec une salade de fruits ou en collation l'après-midi. Elles sont alors idéales pour calmer les fringales de l'après-midi et rassasier durablement jusqu'au dîner », conseille-t-il.

Destination santé

Santé et bien-être

Le pouvoir de la poésie

Comme « la poésie d'un peuple est l'élément de son progrès », à en croire Victor Hugo dans «Les Misérables», rimes, quatrains et autres allitérations constituent-ils aussi un réservoir de santé et de bien-être ? La réponse prend la forme d'un grand oui. C'est même la science qui le dit !



Une fillette faisant de la poésie / DR

La poésie jouit bien d'un « pouvoir émotionnel » ! L'expression est extraite d'une étude allemande, publiée en 2017 et réalisée auprès de vingt-sept participants, sur fond de « psychophysiologie, de neuroimagerie et de réponses comportementales ». A l'instar de la musique, les auteurs montrent que « la poésie est capable d'induire des expériences émotionnelles » spécifiques comme les... frissons ! Au-delà, les scientifiques ajoutent qu'elle représente « un puissant stimulus émotionnel capable d'engager les zones cérébrales de la récompense ».

Contre la solitude

David Haosen Xiang et Alisha Moon Yi, deux chercheurs américains de la Harvard Medical School de Boston (Massachus-

setts), se sont également intéressés au rôle de la poésie durant la pandémie, en particulier pendant les confinements. Ils mettent en avant trois aspects de la poésie – la lecture, l'écriture et le partage comme autant de remèdes contre le sentiment de solitude. Lequel affecte « environ un tiers des personnes dans la plupart des pays industrialisés ». Sans compter qu'il « est associé à une augmentation de 26% du risque de mortalité prématurée », avec un « impact négatif sur les systèmes cardiovasculaire, immunitaire et nerveux ».

Pour eux, la poésie constitue un puissant vecteur de relations sociales. Lire un poème « crée une connexion » et « peut aider ceux qui souffrent de solitude », soulignent les auteurs, s'adressant notamment aux

proches de patients comme aux professionnels de santé. Ils encouragent chacun à prendre la plume : « même lorsque la poésie est pratiquée de manière isolée, elle peut accroître la conscience de soi et le niveau de relations interpersonnelles, encourager le fait d'exprimer ses propres idées et ses émotions ». Et encore, « augmenter sa capacité de plonger dans ses souvenirs ». De préférence, les bons... Les auteurs résumant leur pensée : « Le simple fait de lire un poème une fois par semaine, d'en partager un avec un ami ou de passer cinq à dix minutes à écrire librement sur un souvenir préféré, une idée, une inquiétude ou un espoir, peut constituer une première étape pour profiter des avantages de poésie ».

Stress, douleur...

Au-delà, plusieurs études scientifiques ont également démontré les bienfaits de la poésie, pour la santé, notamment en termes de gestion de la douleur, de stress et encore « d'amélioration du bien-être personnel ». Enfin, dans un travail publié en 2018, le Dr Elizabeth Davis du King's college de Londres enjoint également les professionnels de santé exerçant dans les soins palliatifs de faire entrer la poésie dans leurs services. Bref, la poésie, c'est sans modération aucune.

D.S.

Pourquoi les allergies fatiguent ?

Écoulement nasal, larmoiements..., les symptômes de la rhinite allergique, plus connues sous le nom de rhume des foins ou de l'allergie aux acariens, sont bien identifiés. Mais il en est un que l'on néglige parfois : la fatigue. Pourquoi pollens et poussière nous mettent-ils sur les rotules ?



Jeune dame manifestant des signes de fatigue / DR

Allergie et fatigue. Le lien n'est à première vue pas évident. Pourtant, en y réfléchissant un peu, il paraît tout à fait logique, et ce pour plusieurs raisons.

La première a trait à notre système immunitaire. Ce dernier agit comme une tour de contrôle. Bactérie, virus et autres parasites... dès qu'un intrus pénètre à l'intérieur de son périmètre, il sonne l'alarme et mobilise ses troupes. Eh bien chez le patient allergique, le système immunitaire est comme désorienté. Au point de mobiliser ses soldats contre des substances inoffensives comme les acariens ou les pollens. En se battant contre un ennemi qui n'existe pas, l'organisme se fatigue, un peu comme dans le cas d'un rhume ou d'une grippe.

L'autre raison de cet épuisement est liée aux symptômes eux-

mêmes. Le nez bouché, une respiration loin d'être facilitée... surtout en position couchée. Autant dire que les nuits sont courtes et les journées s'en ressentent.

Comment éviter la fatigue ?

Pour éviter de continuer à ressentir les allergies la nuit, prenez une douche le soir, avant de vous coucher. Vous éliminerez les traces de pollen et autres allergènes accumulés dans la journée.

Si vous êtes allergique aux acariens, veillez à garder votre literie et vos taies d'oreiller fraîches et propres.

Notez enfin, c'est un comble, certains médicaments antihistaminiques provoquent de la somnolence. Si vous êtes sous traitement anti-allergique, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

D.S.

NBA

Joel Embiid termine meilleur marqueur du championnat

Les Africains continuent de régner sur le plus prestigieux championnat de basket de la planète, la NBA. Après le double triomphe du joueur d'origine nigériane, Giannis Antetokounmpo, l'année dernière, en remportant le titre de MVP et le championnat avec son équipe de Milwaukee Bucks, c'est au tour du pivot camerounais Joel Embiid de dominer la NBA.

Joël Embiid est, en effet, entré dans l'histoire de la NBA le 10 avril dernier, en devenant le premier joueur non-Américain à finir meilleur marqueur de la saison régulière. Avec sa moyenne de 30,6 points, il succède à des légendes comme Michael Jordan, Kobe Bryant, Kareem Abdul-Jabbar ou Wilt Chamberlain. Il est, en outre, le premier à évoluer au poste de pivot depuis Shaquille O'Neal,

en 2000, à finir en tête du classement de meilleur marqueur.

Un exploit d'autant plus exceptionnel que la NBA fait de plus en plus la part belle à un basket adapté aux joueurs plus petits et rapides.

L'intérieur des Sixers de Philadelphie était au coude-à-coude avec la superstar des Lakers LeBron James (30,3 points) et celle des Bucks Giannis Antetokounmpo (29,9) pour ce titre

honorifique. Mais une grosse prestation face aux Pacers d'Indiana avec 41 points et 20 rebonds, le 9 avril, a rappelé à tout le monde qui est le patron offensif cette année.

Un Lion indomptable au sommet de son art

Un premier trophée en attendant d'autres ? C'est en tout cas l'espoir de Joel Embiid. Mais le pivot des Sixers a de la concurrence pour assouvir ses autres rêves. Au fil des matches, il a imposé sa puissance pour martyriser les défenses adverses avec sa panoplie offensive aussi riche qu'efficace. Pour une

fois, son corps l'a en plus laissé un peu tranquille pour qu'il puisse imposer son talent (68 matches) et dominer.

Déjà récompensé avec ce titre de meilleur marqueur pour sa saison monstre, Joel Embiid ne compte cependant pas s'arrêter là. Premier pivot à finir une saison régulière avec plus de 30 points de moyenne depuis Moses Malone en 1982, il est dans les discussions pour le titre de MVP de la saison avec Nikola Jokic, Giannis Antetokounmpo ou encore Luka Doncic.

Prochaine étape pour le natif de Yaoundé : confirmer en phase finale (play-offs) son étincelante forme. Ce sera face aux Raptors de Toronto de son compatriote



Pascal Siakam. Début des play-offs le 16 avril pour les Sixers. A 28 ans, le Lion indomptable semble au sommet de son art,

après huit saisons chez les Sixers. Un titre viendrait couronner une saison parfaite.

Boris Khari Ebaka

A la découverte de ...

Me Cerdan Prince Samba, un ambitieux arbitre du judo

Ancien athlète et coach au niveau de la ligue départementale de judo de Brazzaville, Me Cerdan Prince Samba dit Me Cerdan Piment souhaite apporter sa pierre à l'édifice du judo congolais à travers l'arbitrage.



Me Cerdan Piment lors d'un match du championnat de Brazzaville/Adiac

Déterminé et ambitieux, Me Piment ne compte pas quitter le tatami maintenant. L'amour qu'il a pour le judo est plus fort car il connaît l'année au cours de laquelle il a débuté avec ce sport de combat (2002) mais pas celle qu'il va l'abandonner.

Après avoir participé à plusieurs compétitions au niveau départemental et national dans le célèbre club Kodo Kagucha, Me Cerdan s'était ainsi lancé dans la formation des nouveaux talents avant de découvrir l'arbitrage grâce au grand Me Amigo.

L'appétit venant en mangeant, il a profité du stage d'arbitrage organisé par la Fédération pour non seulement se perfectionner mais aussi se professionnaliser. Ce stage ayant été animé par les experts de la Fédération internationale de judo.

« Suite à l'invitation des experts internationaux par le président Ata, j'avais décidé d'apprendre profondément la pratique de l'arbitrage. C'est un métier merveilleux, il faut être prudent tout en ayant un esprit serein et neutre. C'est une passion et nous devons l'aimer. Je me donne à fond car je veux intégrer la liste des meilleurs arbitres congolais et africains », a-t-il indiqué.

Me Cerdan, par ailleurs policier, puise son dynamisme et sa rigueur dans sa formation d'agent de police. Il dit s'inspirer du comportement de l'ancien arbitre Kangapaille. Selon lui, les acteurs du judo congolais, particulièrement les arbitres, doivent être unis, professionnels et ambitieux dans la mesure où ils jouent un rôle très crucial.

Rude Ngoma

Coupe du monde 2022

L'Afrique centrale faiblement représentée dans l'arbitrage

Au terme du tirage au sort de la phase de groupes de la Coupe du monde 2022, prévue au Qatar, la Fédération internationale de football association a publié les noms des arbitres africains retenus. La sous-région Afrique centrale a failli être oubliée si le Congolais de la République démocratique du Congo, Jean Jacques Ndala, n'avait pas été retenu.



Jean Jacques Ndala/DR

En effet, l'Afrique sera pleinement présente au Qatar grâce non seulement aux cinq délégués qualifiés mais aussi aux huit arbitres qui vont officier les matches de la compétition. Parmi les arbitres retenus, l'Afrique de l'ouest et l'Afrique australe ont au moins deux représen-

tants. Absente dans cette grande messe du football, l'Algérie sera représentée par Mustapha Ghorbal. Le voisin marocain devra compter sur Redouane Jiyed tandis que le célèbre Gambien Papa Gassama sera encore au rendez-vous. L'Éthiopien Balmak Tessaema et le Sud-Africain

Victor Gomez seront également de la partie ainsi que le Gambien Janny Sikazwe. L'international Sénégalais Maguette N'diaye et Jean Jacques Ndala complètent la liste. Comme d'habitude, la République du Congo est toujours hors-jeu.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

La feuille de laurier

Originaire du bassin méditerranéen, la feuille de laurier est un aromate bien connu également au Congo où son utilisation ne se limite pas seulement à agrémenter le célèbre plat de haricot communément appelé « Madeso ». Découvrons-le ensemble.

Appartenant à la famille des lauracées, la plante persistante de couleur verte et au goût bien prononcé est présente tout au long de l'année. Elle comporte également en sa saison optimale de petites fleurs jaunes associées à des baies noires. Essentiellement importée, la plante des vainqueurs chère à Jules César est pourtant bien présente dans les étals des marchés au Congo où elle se vend, entière, à raison de 25 FCFA pour quelques feuilles bien sélectionnées. Le légendaire Jules César avait fait des feuilles de laurier le symbole de la victoire, en particulier la couronne confectionnée à base de ces feuilles. Des expressions de la langue française démontrent de l'importance que le laurier a toujours occupée, par exemple, « se reposer sur ses lauriers » pour indiquer au sens figuré de ne pas s'arrêter sur ses premiers succès et ne plus rien faire. Pour revenir sur les bien-

faits de la plante, grâce à son parfum unique et prononcé, l'aromate de cette semaine possède, en effet, d'innombrables vertus médicinales comme faciliter la digestion mais également des spasmes ou encore des flatulences si l'on consomme la plante sous forme de thé.

Les feuilles de laurier stimuleraient aussi l'appétit et cacheraient des vertus en phytothérapie grâce à l'usage en plus de leurs baies.

En cuisine, ces feuilles fraîches ou le plus souvent sèches apportent leur touche unique aux plats à base de viande en particulier, bien que l'aromate s'intègre parfaitement dans des plats de légumes et autres.

Des différentes variétés du laurier, on apprend qu'il existe la variété appelée le laurier sauce « bay laurel » qui est une plante comestible. On lui attribue aussi d'autres noms comme le « laurier noble » ou encore le « laurier d'Apollon ». Il existe toutefois une autre variété,



« le laurier rose », qui est toxique et plus indiquée pour l'ornement.

Grâce à ses principes actifs, d'autres produits sont fabriqués à base de laurier à usage interne et externe comme l'huile essentielle, lotion,

pommade, décoction, crème. Tout cela pour le bien-être et le grand plaisir des consommateurs.

En cuisine, les feuilles de laurier s'associent bien dans des bouquets garnis, avec donc d'autres épices tels que

le thym, romarin, herbes de Provence, fenugrec, ail, origan et bien d'autres...

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

Samuelle Alba

RECETTE

Brochettes de poulet à la feuille laurier et au citron

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 35 mn

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

Une cuillère à soupe du mélange quatre épices
Deux citrons coupés en fines rondelles
Quatre poitrines de poulet
Quatre cuillères à soupe de moutarde
Ail
Seize feuilles laurier fraîches
Filet d'huile de votre choix

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la moutarde avec les quatre épices, l'huile d'olive, l'ail haché et, si souhaité, les zestes de citron. Saler. Réserver la moitié du mélange au frais et déposer les cubes de poulet dans l'autre moitié. Mélanger pour bien enrober le poulet.

Assembler les brochettes en faisant alterner les cubes de poulet, les rondelles de citrons pliées en deux et les feuilles de laurier.

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Sur la grille chaude et huilée, déposer les brochettes et fermer le couvercle. Cuire environ



doze minutes en les retournant deux fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Servir avec de la sauce de votre choix ou avec des légumes.

ACCOMPAGNEMENT

Riz blanc
Bon appétit !

S.A.

SOLUTION :
Le mot-mystère est : *appareil*

MOTS CASÉS 10X13 • N°328

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

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

FLÉCHÉS 12x15 SOLUTION • N°2116 • © FORTISSIMOTS 2021

MOTS CASÉS 10X13 • N°329

									A		

- 2 LETTRES**
DE - RI - RU
- 3 LETTRES**
ADO - AME - AXE - EPI - ERE - EST - LIA
- NEE - NET - TAS - TER
- 4 LETTRES**
ALEA - AMER - ARIA - DADA - DARD -
DATE - DIEU - EDAM - EDEN - EROS -
ESSE - ETRE - MAUX - ODES - OREE -
ORGE - ROUE - SEXE - SITE - SUIS -
TAIE - TAIN - TAXE - UNES - VUES
- 5 LETTRES**
EUROS - NONNE - OUATE - RASEE -
RASTA - TRONE - TUTSI
- 6 LETTRES**
AURORE - ENERVE - GUETRE - RARETE

RENVERSE LES STATUES DANS LE RESORT	ATTACHE AU SOL BAVARDA	COULE A MUNICH HOMME DE MAN	TRES BRILLANT COULEES PASSES	DOUTE PRONONCE SEJOUR A LA MONTAGNE	HORS-LA-LOI PARTISAN
AGRESSIONS TEXTUELLES SE RECOURENT					ADRESSE INTERNET REFUTERA
ELIMER SANS PASSION			DIVISE MECHE REBELLE		
			BASSIN VERSANT INCROYABLE		
PROVOQUA	DENSE	MOULIE ETABLIT LE CONTACT		MESURE D'ANGLE PLEURINCHÉ	MOYEN DE DEFENSE
JOUR DE FÊTE PHARE			GRAND COUTURIER DILATE		
		PLUTÔT LÉGER PRISE ALI-MENTAIRE			EN USAGE
DEBIT DE BOISSONS	EFFLEURA DEUX NOROISQUES			SANS PAROLES DETRUIT TOUT	COMPRIME
		REFUGES HESITATION			ADMIRATEUR
GRANDS BOTS DANS LA GAMME					
	ON Y MANGE COMME DES COCHONS				AMAS
BOUCHÉE AU JAPON			BOIS DE SCULPTURE		

FLÉCHÉS 12x15 • N°2117 • © FORTISSIMOTS 2021

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

ALEVIN / AVOCAT / BANQUE / BETISE / CAGIBI
COMLOT / CREMIER / CURRY / FOURBE
FUSEAU / GRAAL / GROTTÉ / HOSTIE / HUMEUR

INCENDIE / JAMBE / JONQUE / JOUET /
PAPYRUS / PEIGNE / PENURIE / PIETON /
PISTON POLICE / PYJAMA / QUATRAIN /
REQUIN REVEUR

SCHEMA / SERMON / SIROP / SOIFFARD
SOMMITE / STOIQUE / SYNDROME / TAJINE
TAVERNE / TERMITE / TRITON / TUMULTE
TUNNEL / YUCCA

MOTS MÉLÉS • © FORTISSIMOTS 2021

• SOLUTION DE LA GRILLE N°570 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°580 •

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

• SUDOKU • GRILLE N°584 • DIFFICILE • • SUDOKU • GRILLE N°591 • FACILE •

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

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

L'art et la manière

Cap sur Pâques !!!

Tirant son origine de la célébration de l'exode juif ; la Pâques, devenue chrétienne avec la résurrection du Christ Jésus, est adoptée par le monde séculier au fil des siècles, pour devenir, à l'égal de Noël, une fête majeure au cours de laquelle on s'arrête pour célébrer la vie, le partage et le renouveau.

Trouvant son pivot sur les deux événements majeurs de la vie de Christ : sa naissance et sa résurrection, Noël donne à célébrer le don de Dieu pour l'humanité qui trouve son plein accomplissement à Pâques. Sans se restreindre à leurs sens premiers, s'il ne faut pas énormément se poser la question de savoir comment fêter Noël, Pâques passerait presque pour un jour ordinaire alors qu'elle est et demeure le pilier central de la foi chrétienne.

Chrétien ou non, comment célébrer Pâques, comment marquer ce jour à en garder des souvenirs qu'on voudrait pour l'éternité ? A l'exemple de Noël, Pâques s'est vu au fil des siècles chargés de symboles chrétiens et

non chrétiens.

Si le sapin se voit trôner dans les salons à Noël ; le lapin, l'« easter bunny », est celui qui donne le son de cloches à Pâques. Transportant des œufs à l'exemple du père Noël qui distribue des cadeaux, le lapin de Pâques est celui après lequel il faudra courir pour retrouver les précieux œufs cachés ici et là au gré de l'inspiration des parents.

Samedi, dimanche et lundi de Pâques se passeront en famille et/ou entre amis, à la messe ou à la maison devant un bon film, une comédie musicale ou un spectacle enregistré ou en live. Le brunch est royal à Pâques, narguant royalement petit-déj et déjeuner. Aux en-

fants, il sera proposé de décorer les œufs de Pâques préalablement bouillis, ou adroitement percés, vidés et remplis de chocolat. Le grand commerce propose des œufs de plastique remplis de chocolat, de marques, joliment décorés que les parents cacheront soigneusement pour offrir une chasse aux œufs le jour choisi.

Enfin, pour pleinement marquer le renouveau, le geste simple, écolo et plein de sens serait celui de planter un arbre, un arbuste ou une fleur ; d'inviter du vert dans son intérieur et de commencer en lien avec cette plante, un renouveau personnel dans l'un ou l'autre domaine de sa vie.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Le Soleil est dans votre signe pour une dernière semaine, vous en profitez pleinement et attaquez tous vos petits et grands défis avec de l'énergie et un investissement total. Cet état d'esprit vous fait remporter de nombreuses réussites.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous n'aurez qu'une idée : mettre de l'originalité et de la fantaisie dans votre vie. La routine vous ennuie au plus haut point, vous voulez vivre des aventures et vous hisser vers des terres inconnues.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

La semaine sera placée sous le signe de la découverte et de la surprise, particulièrement dans le domaine amoureux. Les célibataires auront de grandes chances de faire une belle rencontre tandis que les couples apprendront à se redécouvrir.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vos convictions sont fortes et vous êtes prêt à en découdre avec tous ceux qui ne voudraient pas coopérer. Vous saurez faire entendre votre voix et parler de votre vision des choses, vous affuterez une posture de meneur.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous serez raisonnable et ferez preuve de sagesse. Cette semaine, vos prises de décisions contourneront toute idée du risque, vous choisirez la stabilité à l'aventure. Un inconnu fera irruption dans votre vie et bouleversera vos habitudes.



Verseau
(21 janvier-18 février)

La rancœur ternira vos rapports amoureux et amicaux. Vous êtes particulièrement sensible au regard des autres et ne laisserez rien passer. Vous devrez trouver des sources d'expression pour exprimer vos frustrations.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Certaines personnes de votre entourage pourraient voir les choses très différemment de vous. Ne vous braquez pas pour autant, vous pourriez perdre de l'énergie inutilement. Concentrez-vous sur vos objectifs.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous défendez vos idées coûte que coûte et aurez du mal à démordre de vos convictions. Ne vous braquez pas pour autant, il sera important de faire preuve de souplesse et d'écoute avec votre entourage proche.



Poisson
(19 février-20 mars)

Les idées que vous exprimez ne sont pas toujours très claires, il est parfois difficile de suivre vos raisonnements. Ne vous empêchez pas de faire de grandes démonstrations, ceci sera nécessaire pour vous faire entendre.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Votre vie amoureuse vous préoccupe, vous devrez contourner un certain nombre d'embûches pour atteindre vos objectifs. Ayez confiance en vous, vous parviendrez à faire le tri dans votre vie.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vos humeurs sont parfois inconstantes, vous laissez filer quelques éclats et sautes d'humeur que vous aurez du mal à contenir. Vous pourriez perdre quelques alliés en cours de route si vous ne mettez pas d'eau dans votre vin.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous saurez vous détacher de la masse, démarquer vos idées et les faire entendre à qui s'y intéresse. Cette attitude stimulera votre esprit critique. Vous êtes en belle position pour vous faire remarquer.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
15 AVRIL**

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Centre sportif
Mazayu
La Providence
Galien
De l'OMS

BACONGO

Raph (Arrêt CCF)
Dr Jésus (Ex-Saint Michel)
Saint Pierre NG

POTO-POTO

Divina
La gare
Marché Poto-Poto
Renande et Maat
Clairon (Camp Clairon)

MOUNGALI

Avenue de la paix
Espérance (Marché de Moukondo)
Gim
Pont du centenaire
Del Grâce (DRTV Moungali III)

OUENZÉ

Béatitude
Mampassi
Soberme
Ghallis

TALANGAI

Denise
Siracide (Face Hôpital de Talangai)
Goless (Pont Mikalou)

MFILOU

Hebron

DJIRI

Antony
Du Domaine