



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° 185 - VENDREDI 2 AU JEUDI 8 SEPTEMBRE 2022

CINÉMA

Deux films congolais au Cinef à Kinshasa

« Blood BAG » de Saïd bongo et « Nanithelamio » d'Alexe Kadi sont deux films congolais en compétition sur les quatre-vingt-cinq films que compte la sélection officielle de la 6e édition du Cinef. Cette édition, qui se tiendra du 03 au 10 septembre à Kinshasa en République démocratique du Congo sur le thème « L'industrialisation du cinéma congolais : les préalables », célébrera la femme, ses prouesses et son épanouissement dans le monde du cinéma.

PAGE 4

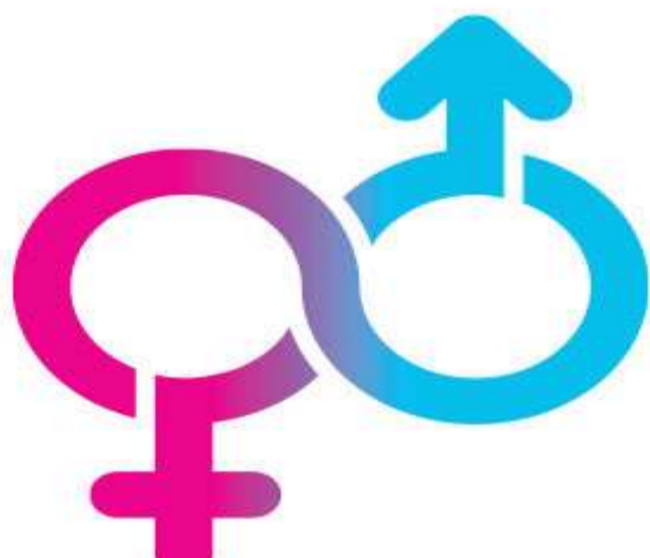


CÉLÉBRATION

4 septembre : la santé sexuelle en examen

Le 4 septembre de chaque année, le monde célèbre la journée mondiale de la santé sexuelle instituée en 2010 par l'Association mondiale de santé sexuelle. Dans un contexte mondial profondément marqué par le VIH-sida depuis plusieurs décennies, quels sont les enjeux de la santé sexuelle aujourd'hui dans le monde et dans le Bassin du Congo ?

PAGE 4



SOCIÉTÉ

Elle décroche son baccalauréat à 45 ans

Vivant dans un pays où les personnes adultes ont généralement honte d'aller à l'école pour s'instruire, Suzanne Carole Odjolo Ndonggo vient de démontrer qu'il n'est jamais trop tard pour reprendre ses études secondaires. Grâce au cours du soir, la Camerounaise de 45 ans, mère de famille, a obtenu son diplôme avec la mention passable et rêve déjà d'aller plus loin.

PAGE 9



MUSIQUE

Teddy Benzo sur scène à Pointe-Noire

Pour ses dix ans de carrière, qui seront célébrés le 3 septembre au musée Cercle africain à Pointe-Noire, le public ponténégrin appréciera la musique de ce talentueux artiste dont les derniers singles continuent de faire le buzz sur la toile et sur les plateformes de téléchargement. L'artiste congolais



est aujourd'hui l'une des coqueluches de la musique hip-hop, RNB, rap au Congo.

PAGE 5

DIPLOMATIE

A la mémoire de Jean Luc Delvert

PAGE 3



Éditorial

Cinéma

Nous assistons ces dernières années à un foisonnement d'une quantité remarquable de productions cinématographiques au Congo grâce aux technologies numériques. En pleine renaissance, le cinéma congolais fait bonne mine et les œuvres de plus en plus soignées attirent l'attention jusqu'à glaner de prestigieux prix hors de nos frontières.

C'est vrai que beaucoup reste à faire. Le potentiel économique de cette industrie demeure largement inexploité. L'écosystème est quasiment incompris. Producteurs et acteurs se battent seuls à relever le défi de l'existence et d'une passion qui fait vivre au-delà de tout obstacle. Car si plusieurs pays ont déjà mis en place de vraies commissions cinématographiques nationales, avec un soutien financier aux cinéastes, le plus souvent sous la forme de petites subventions ou d'aides, le Congo traîne encore les pieds.

En attendant le beau ciel, les acteurs ne baissent pas les bras. Il ne se passe plus un seul trimestre sans annonce d'un nouveau projet. Alors que les quelques salles de cinéma ont repris leurs plans tant bien que mal. La dernière en date, le film de Michael Thamsy, son tout premier sous la casquette de réalisateur, à suivre dans quelques jours à Pointe-Noire.

Les Dépêches du Bassin du

LE CHIFFRE

« 484 »

C'est le nombre de millions de FCFA généré par le secteur postal au 1^{er} trimestre 2022. Le montant estimé à 484 919 642 FCFA a été annoncé par l'Agence de régulation des postes et communications électroniques (ARPE). Celui-ci a été obtenu par les opérateurs postaux privés dans le segment du courrier et colis express.

PROVERBE AFRICAIN

« Le silence est la seule chose en or que les femmes n'aiment pas. »

LE MOT

« IGNORANCE »

□ Du latin *ignoratio*, action d'ignorer, défaut de connaissance, ignorance, dérivé du verbe *ignorare*, ignorer, ne pas savoir, ne pas connaître, méconnaître.

IDENTITÉ

« LUDIVINE »

Le prénom Ludivine est d'origine germanique. Ce prénom est dérivé de « win », et veut dire « peuple accueillant ». On dit de Ludivine que c'est une personne aimante. Joviale, elle est également bienveillante et en demande d'attention. Ludivine peut se révéler désorganisée. Elle n'en est pas moins attentionnée. La peur de se lancer des défis n'est pas un problème pour elle, qui se donne toujours au maximum afin d'atteindre les objectifs qu'elle se fixe.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Chaque pas mène vers un résultat escompté ; l'espoir se mesure au degré de combativité ».

- William Wilberforce -



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 Biembédi, 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 Lossedé

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 Durlly 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

DIRECTION TECHNIQUE

(INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

Directeur : Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

Directeur adjoint : Guillaume Pigasse

Assistante : Marlaine Angombo

IMPRIMERIE

Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo

Chef de service prépresse : Eudes Banzouzi

Gestion des stocks : Elvy Bombete

Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville -

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

INFORMATIQUE

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

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service), Éstel 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 Nzonzi 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

Portrait

Inyange Pioka, incarner la grandeur

Originaire du Rwanda, Inyange Pioka est une actrice, comédienne et mannequin évoluant en Belgique d'une beauté des plus rares, peu commune, à l'image de cette aura qui l'enveloppe, presque palpable.

Selon Daniel Defoe, écrivain anglais, « *la vraie grandeur consiste à être maître de soi-même* ».

Née au Rwanda, Inyange passe sa scolarité à Bruxelles en Belgique, où elle tombe en amour, à 9 ans, des lumières de la scène, par le biais des pièces de théâtre proposées par le mouvement des scouts auquel elle appartient.

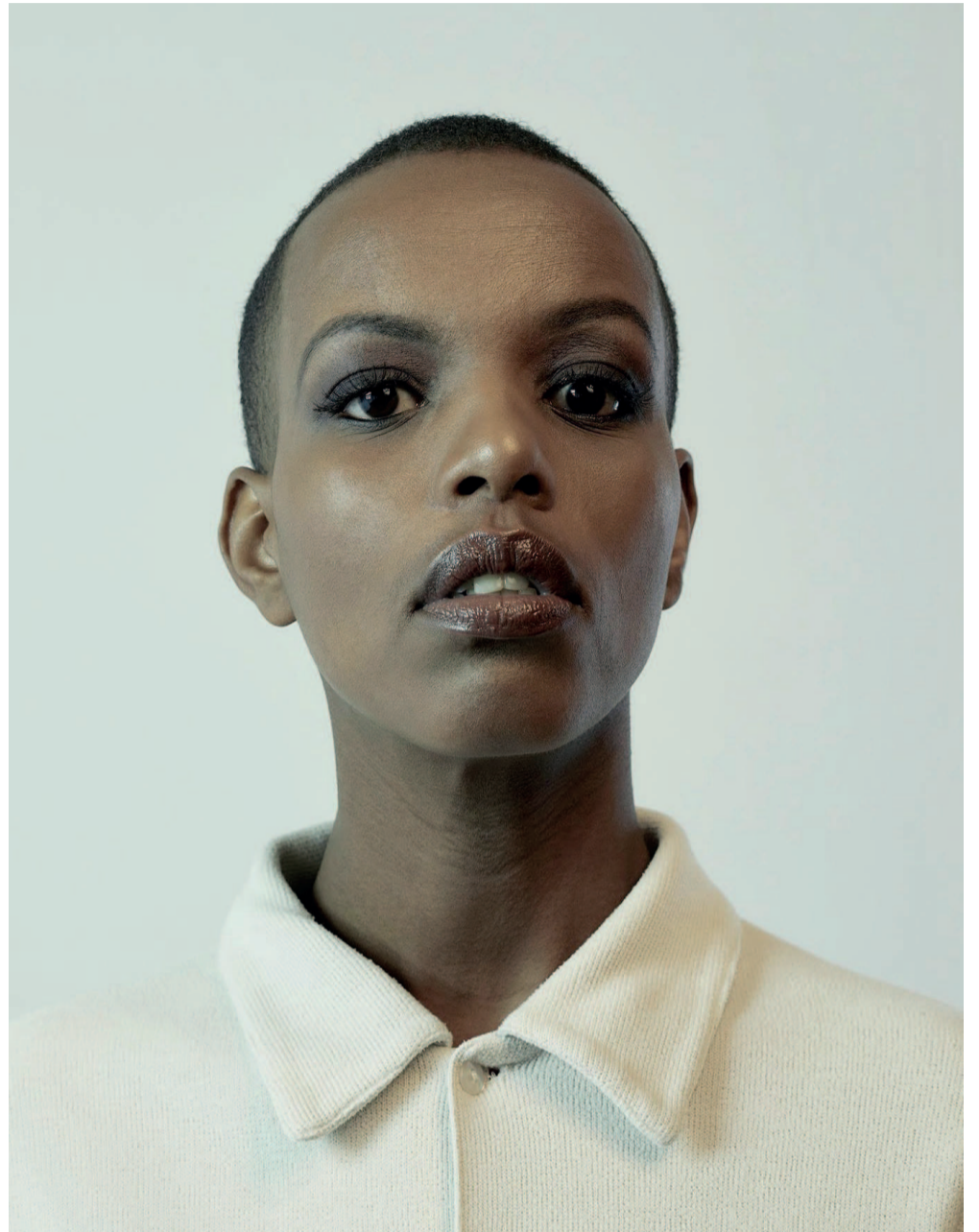
Inyange décrit cette rencontre avec la scène comme une évidence, le sentiment d'être à sa place malgré tous les obstacles. En effet, nombreux sont les obstacles qui entravent son choix de carrière : une scolarité stricte, un choc culturel et la solitude des débuts artistiques.

Elle réussit tout de même à naître telle une fleur sous les projecteurs, non par la force mais par cette grâce qui l'entoure, presque un mystère. Elle s'entoure d'une équipe restreinte d'artistes et de techniciens dont un photographe qui réussit à saisir ce qu'elle a de meilleur : sa vulnérabilité. Il y a dans les yeux d'Inyange une force, une fragilité, un secret, une vérité, comme une révélation, une ambition, une prudence, un lien, un désir d'exister pour elle, de prendre toute la place sans briser autrui. « *L'une des plus grandes difficultés pour une artiste est de garder le contrôle sur son image* », confie-t-elle, laissant couler au fil de ses mots son essence, toute sa grandeur qu'elle tente de manière prude d'incarner sous les projecteurs.

En effet, Inyange s'impose un devoir : celui de la justesse. Justesse du jeu à l'écran dans la manière d'être, de faire et de ressentir. Justesse derrière un objectif, incarnant à tour de rôles l'Afrique, la revendication d'une origine ; la féminité faible et discriminée mais aussi forte et décomplexée ; la sacralité d'une âme, d'un regard sur la vie ; enfin la grâce, le talent d'être simplement elle.

Si la lumière est faite pour éclairer toute la maisonnée, le combat revient encore à celui ou celle qui la porte de trouver la force, le courage et la stature de porter, supporter et pleinement incarner cette lumière sans en être aveuglée et sans se brûler, afin d'éclairer le monde à l'image du soleil.

Princilia Pérès



Diplomatie

A la mémoire de Jean Luc Delvert

La diplomatie française et la culture congolaise sont en deuil suite à la disparition de Jean Luc Delvert, ex-consul général de France à Pointe-Noire.

La diplomatie française pleure Jean Luc Delvert et la culture congolaise ne peut que pleurer avec elle de concert. L'ex-consul général de France à Pointe-Noire s'est, en effet, éteint à l'âge de 56 ans, frappé de plein fouet par un cancer maudit. Il repose aujourd'hui au Cimetière de Marcellus, au Sud-Ouest de la France, dans son Lot et Garonne cher à son enfance, après de lointains voyages qui l'auront conduit d'Italie en Thaïlande, des Etats-Unis à la Côte d'Ivoire, en passant par la République du Congo. Celui qui fut, d'août 2014 à août 2018, consul général de France dans la ville océane y aura d'ailleurs été élevé au grade d'officier de l'Ordre national du mérite congolais par le président de la République Denis Sassou N'Guesso. Au-delà de son haut rang de diplomate, salué par tous, il aura surtout laissé l'empreinte indélébile de son attachement profond à la culture congolaise. Ironie du sort, le passage de Jean Luc Delvert dans la

Jean Luc Delvert – 1966 – 2022

Diplomate depuis mars 2022

Consul général de France à Abidjan (Côte d'Ivoire) de 2021 à 2022

Inspecteur des affaires étrangères à Paris (France) de 2019 à 2021

Chargé de mission principal auprès du Directeur général de la mondialisation à Paris (France) de 2018 à 2019

Consul général de France à Pointe-Noire (Congo) de 2014 à 2018

Conseiller politique à l'ambassade de France à Rome (Italie) de 2011 à 2014

Desk Officer direction des Nations unies de 2009 à 2011

Consul adjoint au consulat général à New York (Etats-Unis) de 2008 à 2009

Consul adjoint à l'ambassade de France à Bangkok (Thaïlande) de 2005 à 2008

Rédacteur direction de la presse et communication à Paris (France) de 2003 à 2005

Consul adjoint à l'ambassade de France à Dar Es Salaam (Tanzanie) de 1999 à 2003

Vice consul au consulat général de France à Naples (Italie) de 1996 à 1999

Officier d'état civil de 1994 à 1996.

ville océane s'apprête du reste à être retracé en toile de fond dans le roman « Une Pointe-Noire », à paraître début septembre aux éditions Balland et signé par son épouse écrivaine Lucie Delvert, à l'époque enseignante au Lycée

français Charlemagne.

C'est entouré de l'amour des siens, Lucie et ses enfants, Ivan, Anna, Esther et Ariane, vers qui vont nos pensées, que Jean Luc Delvert aura bataillé contre la maladie dans les derniers jours de sa vie,



Jean Luc prononçant un discours

sans jamais se défaire de son élégance d'esprit, lui qui s'adonna par le passé, et pendant de longues années, à la mise en scène théâtrale et à l'art lyrique. Durant ces quatre années, il aura conjugué diplomatie et culture, faisant de sa résidence sur la Côte sauvage l'antre de la communauté française et de la culture congolaise où les artistes y avaient fait leur jardin, célébrant

notamment le 14 juillet dans une réelle amitié sans préjugés de couleurs. Il ne peut être autrement que son âme repose en paix au regard de l'homme admirable qu'il fut, toujours bienveillant, et qui laisse derrière lui des souvenirs impérissables pour tous ceux qui l'auront côtoyé de près ou l'espace d'un instant.

Philippe Édouard

Cinéma

Deux films congolais en compétition au Cinef à Kinshasa

« Blood BAG » de Saïd bongo et « Nanithelamio » d'Alexe Kadi sont deux films congolais en compétition sur les quatre-vingt-cinq films que compte la sélection officielle de la 6^e édition du Cinef. Cette édition, qui se tiendra du 03 au 10 septembre à Kinshasa en RDC célébrera la femme, ses prouesses et son épanouissement dans le monde du cinéma.

Sur deux cent quarante films reçus cette année, quatre-vingt-cinq sont retenus pour tenter de remporter l'un des onze prix mis à l'honneur, dont huit prix en international et trois prix en national. Parmi les catégories retenues figurent, entre autres, meilleur long métrage de fiction, meilleur court métrage de fiction, meilleure actrice internationale, meilleure direction photo, meilleure montage, meilleure scénario, meilleur son, prix du jury national, meilleure actrice nationale, prix du patrimoine, prix espoir Cinef et prix du grand public.

La sixième édition se tient sur le thème « L'industrialisation du cinéma congolais : les préalables », ceci pour relever les défis du cinéma congolais et africain face aux opportunités qu'offre l'industrie du cinéma et son pouvoir productif.

Pour cette édition, les quatre-vingt-cinq films sélectionnés proviennent de vingt et un pays dont Congo, RDC, Cameroun, France, Burkina Faso, Belgique, Canada, Bénin, Afrique du Sud, Pays-Bas, Togo, Sénégal, Irlande, Angola, Suisse, Mali, Pologne, Maroc, Mauritanie, Ukraine, Hongrie.

Cissé Dimi



Compétition

« Jeunes talents ya mboka » à la conquête des talents congolais

L'un des rares concours au Congo qui fait la symbiose entre les artistes musiciens de tous les horizons, organisé par ESM production. L'édition 2022 qui se tiendra le 7 septembre à Pointe-Noire permettra aux artistes qui seront sélectionnés d'exprimer encore une fois de plus leurs talents et comme lors de sa précédente édition. La rencontre sera également une opportunité pour ces artistes locaux de faire des rencontres avec des professionnels, dont les tourneurs, producteurs, manager de ce domaine et de signer des accords de partenariat.

Les organisateurs veulent encore par cette édition attirer l'attention des pouvoirs publics et des mécènes afin qu'ils aient un regard différent sur les musiques urbaines et qu'ils accompagnent ces jeunes qui contre vents et marées se battent pour représenter et valoriser le Congo à travers leur passion. Pour Jores, manager de la structure ESM production, le métissage musical et culturel construit notre identité avec comme objectif de confronter la diversité des cultures ou des musiques congolaises, de développer l'esprit de la tolérance et le respect de l'autre dans la singularité. Depuis sa première édition "Talents ya mboka" prend une nouvelle dimension pour devenir un événement culturel majeur au Congo tout en proposant de s'immerger dans la créativité des musiques congolaises. Si la musique reste le vecteur essentiel du concours, un large éventail d'activités pluridisciplinaires et sociales seront proposées afin de permettre une meilleure compréhension et connaissance de la réalité actuelle de la musique au Congo. En d'autres termes ce concours est créé pour produire et faire connaître les artistes musiciens congolais qui manquent de visibilité dans les médias. Sa mission en tant qu'organisme est de promouvoir et favoriser la musique des jeunes talents congolais en pleine expansion dans un contexte de pluralisme. Pour cette deuxième édition, chaque artiste musicien portera sa culture, sa musique, ses moyens d'expression pour créer ainsi avec les autres artistes. Ce concours soucieux de vouloir révéler et présenter la richesse culturelle de chaque artiste invité, choisir à chaque édition une programmation fondée sur ses convictions, ses connaissances, en s'adressant uniquement aux artistes musiciens congolais. "Talents ya mboka" édition 2022 valorisera les

talents des artistes musiciens congolais pour révéler leurs potentiels artistiques et évaluer leur savoir-être et leur savoir-faire. La rencontre sera encore l'occasion pour les organisateurs de réviser et dynamiser plus davantage l'amitié séculaire qui les lie aux artistes, un cadre idéal d'échange sur les collaborations culturelles, de favoriser le dialogue interculturel, d'activer et d'encourager le tourisme culturel. Cette année encore, le talent des artistes congolais apportera au public une ouverture sur le monde où il aura droit à une visibilité importante de la musique congolaise différente à chacun des artistes qui viendront assurer une sensibilisation.

C.D.

AGRF 2022

La 12^e édition se tiendra au Rwanda

La 12^e édition du sommet annuel d'African Green Revolution Forum (AGRF), le principal forum africain pour la conduite de l'agenda de l'alimentation et de l'agriculture sur le continent, se déroulera du 5 au 9 septembre à Kigali, au Rwanda.



Des cultivateurs dans un champ de légumes

Placé sur le thème « Croître, Nourrir, Récompenser – Des actions audacieuses pour des systèmes alimentaires résilients », cet événement est le fruit de la collaboration avec le gouvernement rwandais et le groupe de partenaires de l'AGRF, qui vont de l'Union africaine au groupe marocain OCP.

A cet effet, ce sommet entend offrir une plateforme pour réfléchir à l'action coordonnée à grande échelle des dirigeants, des institutions, des investisseurs, des coalitions et des individus afin d'accélérer les actions visant à traduire les engagements pris en stratégies réalisables et en progrès sur le terrain.

En outre, il réunira des dirigeants de gouvernements, d'entreprises, de la société civile, d'organisations internationales ainsi que des innovateurs, des financiers, des experts, des scientifiques, des entrepreneurs et des jeunes. Il s'agira de les accompagner dans la définition de solutions susceptibles de changer la donne en vue d'une Afrique sûre sur le plan alimentaire et de systèmes alimentaires au service des personnes, de la planète et de la prospérité.

AGRF 2022 cherchera à trouver des solutions catalytiques pour accroître l'action coordonnée et à grande échelle des parties prenantes dans plusieurs secteurs, nourrir les innovations et cultiver des solutions pays qui traduiront les engagements pris en stratégies concrètes et en progrès sur le terrain sans oublier de récompenser et reconnaître les champions et célébrer les parcours nationaux.

Créé en Norvège en 2006 par Yara International ASA, l'AGRF est conçu pour dynamiser la volonté politique et faire progresser les politiques, les programmes et les investissements nécessaires pour parvenir à une transformation agricole inclusive et durable.

Chris Louzany

Musique

Teddy Benzo sur scène à Pointe-Noire

« De 2012 à 2022, vous avez été nombreux à me soutenir, à me booster, à me suivre de près ou de loin, à me critiquer pour certains et à me porter haut pour d'autres et, au fil du temps vous avez fait de moi ce que je suis. Mon talent, ma personnalité, ma notoriété je le dois à vous tous. Dix ans de travail acharné, dix ans de bonheur, dix ans de découvertes, dix ans d'échange musicale ça se fête avec tout le monde », a déclaré l'artiste sur sa page Facebook.



Pour ses dix ans de carrière, qui seront célébrés le 3 septembre au musée Cercle africain à Pointe-Noire, le public ponténégrin va apprécier la musique de ce talentueux artiste musicien dont les derniers singles continuent de faire le buzz sur la toile et sur les plateformes de téléchargement.

L'artiste congolais est aujourd'hui une des coqueluches de la musique hip-hop, RNB, rap au Congo. Ses innombrables featuring avec les artistes congolais jeunes et confirmés, mais aussi étrangers sont le fruit de son omniprésence sur la scène musicale, la richesse thématique de ses chansons et son professionnalisme. Pour ce spectacle inédit, l'artiste passera en revue ses albums dont "Ya pamba", "Mwana mboka soldier", "D.A.T", "Diable a té", "street business", "illégal" avec des chansons à succès telles que Big Papa, Olomania, Sese seko, Bina kaka, Tia na se, mibali, Bala-bala, Etali yo, ainsi que sa chanson à grand succès "Nibo twona" qui est une collaboration avec l'artiste chanteur afro soul, RFI talent, Fredy samba. Sa belle musique est un mélange de rap et d'afro soul sous fond de rythmes bantous, musique dans laquelle l'artiste Teddy benzo vante les mérites, les valeurs intrinsèques et incommensurables de l'Afrique. L'immense talent de Teddy benzo, son omniprésence sur scène, la richesse de ses

thématiques et son professionnalisme ont conquis les fans et férus des belles sonorités.

Autrefois appelé Benzular, Teddy benzo a fait ses débuts dans l'univers du hip-hop en 1990 au sein du groupe impartial Def, jouant avec Poki Diana et Stone, deux artistes rappers. Après le départ de ses deux coéquipiers pour l'Afrique de l'Ouest et la France, il évolue avec Fuma Strong et adhère à la Production afro centrique (PAC). La chanson "Black jack lyrics", interprétée avec les membres de la PAC, notamment Fuma Strong, Djo black, Ya bamio, Obymark, Kaysée, M Nex one, le révèle au grand public.

C'est le début d'une longue et riche carrière qui fait aujourd'hui le bonheur de ses fans. Amoureux et pratiquant du basketball, Teddy benzo attiré par ce sport, sa deuxième passion, va émigrer au Gabon puis en Afrique du Sud où il fait la connaissance de Cam, un artiste rappeur gabonais et l'éon, un beatmarker et producteur, originaire de la RDC. Ensemble, ils ont mis sur pied le label large production. De cette structure va sortir le premier album de Cam "Entre joie et peine". Après le départ de Léon pour les raisons professionnelles, Cam et Teddy benzo décident de monter le label rage qui sort dans la foulée l'album "Caneducation".

Cissé Dimi

4 septembre

La sante sexuelle sous toutes ses facettes

Le 4 septembre de chaque année, le monde célèbre la Journée mondiale de la santé sexuelle instituée en 2010 par l'Association mondiale de santé sexuelle. Dans un contexte mondial profondément marqué par le VIH/sida depuis plusieurs décennies, quels sont les enjeux de la santé sexuelle aujourd'hui dans le monde et dans le Bassin du Congo ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé sexuelle se définit comme étant un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute contrainte, discrimination ou violence.

L'importance de cette journée réside dans l'impact toujours plus croissant de la santé sexuelle à l'échelle individuelle, communautaire et sociale. Avec la pandémie à VIH/Sida, la santé sexuelle est entrée au cœur des préoccupations car l'acte sexuel s'est vu voilé d'une ombre mortelle. Si le sida figure toujours dans la tête de liste des préoccupations sanitaires, les autres infections sexuellement transmissibles notamment la syphilis, la gonorrhée, l'infection à Chlamydia, entre autres, ne sont pas pour autant moins graves car, en plus de la morbidité et mor-

talité qui leur est propre, elles constituent des co-infections graves dans le VIH en précipitant son avancée au stade sida.

En plus des aspects médicaux de la santé sexuelle, les enjeux de la santé sexuelle au siècle présent résident sans doute dans la sensibilisation et dans la promotion des connaissances, valeurs et outils favorisant une bonne santé sexuelle des individus et de la société.

Avec la libération des mœurs, la fragilisation de l'institution du mariage et de la cellule familiale, des antivaleurs ont fait leur apparition dans les années 2000, promues par la musique, la publicité, le cinéma ou le marketing et ont favorisé des comportements dégradants, passifs ou à l'opposé actifs et violents ; subis ou commis.

L'expansion du Web et une éducation sexuelle quasi-inexistante à l'école et surtout à la maison en particulier au Congo-Brazzaville ont aussi contribué à cette perversion de la sexualité touchant préférentiellement les

jeunes qui, livrés sans détour à une curiosité adamique, nourrie par la rue s'adonnent à la consommation sans filtre de contenus illicites, la pornographie, représentant le contenu quantitativement le plus important du Web.

Aux premières expériences sexuelles maladroites et souvent dangereuses s'adjoignent des conséquences immesurées et irrémédiables : grossesses précoces et multiples, maladies sexuellement transmissibles, qui engagent le temps de l'acte l'avenir sanitaire et social de jeunes innocents, négligents, imprudents car non-avertis ou pas suffisamment.

Enfin les délits et crimes sexuels font toujours couler des fleuves d'encre d'un coin à l'autre du monde, en Inde ou en République démocratique du Congo tant ils sont odieux, impensables et inhumains ; enfermant leurs victimes, principalement des femmes dans des prisons psychologiques et émotionnelles dans lesquelles elles resteront sans doute à vie.

Princilia Pérès

Musique

KS Bloom en show live à Kinshasa

Après s'être produit le mois dernier à Pointe-Noire, l'artiste gospel auteur-compositeur, rappeur ivoirien, KS Bloom sera de nouveau sur scène le 18 septembre à l'athénée de la Gombe à Kinshasa en République démocratique du Congo.

« Allo ! disciples de Kinshasa, êtes-vous prêts ? Ne manquez pas notre concert live by Maajabu Gospel ce 18 septembre 2022 à 15H. On va allumer la lumière », a posté KS Bloom sur sa page Facebook à l'occasion du futur évènement.

Depuis son arrivée sur la scène musicale en 2012, KS Bloom de son vrai nom Souleymane Kader Koné est l'un des artistes africains gospel les plus suivis de sa génération et qui ne cesse de faire parler de lui à travers plusieurs de ses compositions en divulguant des messages chrétiens.

Avec plus de soixante et un millions de vues sur YouTube et d'une page Facebook certifiée qui compte plus d'un million d'abonnés, le chanteur ivoirien impressionne et suscite de l'admiration auprès des mélomanes chrétiens. A ce jour, le chouchou du gospel du moment comme le disent certains fans compte multiples titres, notamment « Enfant de Dieu », c'est



Infos réservation : +243 902 231 028
afrcité
MAAJABU

Dieu », « Petit enfant », « Il est là » pour ne citer que ceux-ci.

Communément appelé « le disciple », le musicien continue à séduire son public avec un de ses derniers remix du chant « C'est Dieu » qu'il a chanté en collaboration avec la chanteuse nigérienne Chidinma. Le vent en poupe, l'artiste se dit passionné et dévoué dans ce qu'il fait afin de ramener les gens vers Dieu grâce à sa musique. Notons qu'après Kinshasa, KS Bloom serait en concert au Bénin et à Brazzaville les 22 et 25 septembre.

Gloria Lossele

Exposition

Dans l'effervescence du « Marché Total »

Le 27 août dernier, le portail du gymnase du centre sportif de Makélékélé a fait office de vitrine d'exposition au collectif Flash Brazza. Les images peignent l'ambiance qui prévaut quotidiennement au marché Total, avec en avant-plan ces héros qui assurent le service requis.

Elle n'aura duré que trois heures. Mais, elle a été d'une beauté inouïe et d'un hommage exceptionnel à l'endroit de ceux qui font vivre au quotidien l'un des plus grands marchés de la capitale. Avec ses centaines de commerçants provenant de divers horizons, le marché Total dispose d'une panoplie de mains-d'œuvre. L'exposition éphémère « Marché Total » organisée le week-end dernier par le collectif Flash Brazza a donc permis au public d'apprécier cet espace sous un angle unique. A en croire Lebon Chansard Ziavoula, représentant dudit collectif sur le plan national, le choix a été porté sur cette place commerciale située dans le deuxième arrondissement Bacongo, parce qu'elle est porteuse d'une grande et belle histoire à raconter aux générations présentes et futures ; l'atmosphère qui y règne à longueur de chaque journée mérite d'être immortalisée. Ainsi, pour la première exposition, au total dix-sept cli-

chés ont été présentés. D'une image à une autre, c'est un service différent qui est mis en lumière. On pouvait y voir entre autres l'ingéniosité avec laquelle une vendeuse épluche une orange ; l'afflux des clients en attente d'être servis ; une vendeuse d'épice ; une vendeuse de charbon toute gaie ; des vendeurs de pain à la sauvette ; un porteur en pleine activité ; un coiffeur en train de raser un client ; etc. Christel Arras (Kigali), Robert Nzaou (Pointe-Noire), Armel Mboumba (Brazzaville), Mirna Kintombo (Brazzaville), Florel Auxence Mambou (Brazzaville), Therance Ralff Lhyliann (Brazzaville), Lebon Zed (Brazzaville), font partie des photographes qui ont participé à cette initiative.

Très bien ficelée, cette exposition a permis à la fois d'apprécier visuellement le travail de divers artistes photographes qui ont capturé les images, mais également de rendre compte d'un échantillon des services qu'on peut



Quelques membres de Flash Brazza posant devant l'exposition éphémère/DR

se procurer au marché Total. De jour comme de nuit, ces commerçants sont présents sur le terrain pour servir aux besoins de la population et par ricochet, gagner de quoi survivre. Des hommes et des femmes qui n'ont pas choisi l'oisiveté, mais qui font

preuve de résilience chaque jour en répondant présent à leurs étals. En cela, cette exposition force considérablement le respect.

Notons que pour les prochaines éditions les organisateurs du Flash Brazza lancent un appel à toute

personne désireuse de participer aux virées photographiques prévues une fois par trimestre pour la formule participation, et à toutes les sorties photographiques annuelles pour la formule membre.

Merveille Jessica Atipo

Les immortelles chansons d'Afrique

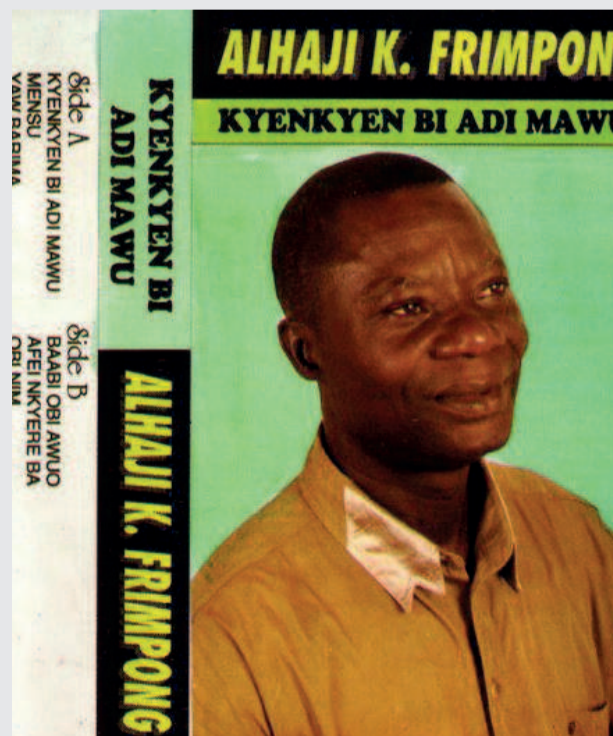
« Kyenkyen Bi Adi M'awu » de K. Frimpong

Au cours de la décennie soixante-dix, K. Frimpong s'est érigé en maître absolu du High-life mélancolique dans le gotha musical ghanéen. Guitariste, auteur-compositeur, chanteur à la voix remarquable, il récolte un succès international avec son titre « Kyenkyen Bi Adi M'awu ».

Dans ce disque 33 tours, référencé OFBLS 1011 et paru en 1976 sous les auspices du label « Ofo Bros », Frimpong est accompagné de son orchestre « Cubanos Fiestas » et de l'orchestre « Vis-à-vis » au sein duquel évoluait son Poulain, le guitariste Sammy Cropper.

Cette pièce musicale met en lumière le sentiment qu'éprouve un homme lorsque sa femme le quitte pour un autre homme de classe inférieure que lui. Ici, l'homme supplie sa femme en lui disant : « *Kyenkyen Bi Adi M'awu* ». Ce qui peut être compris par : « *Reviens mon amour* ». Pendant deux minutes et trente-cinq secondes, on entend une mélodie ponctuée par la batterie de Kung Fu Kwaku, la conga de Lacet Asante, la guitare de Cropper, le clavier de Tommy Doziz et la section cuivre des « Cubanos Fiestas » soutenue par la trompette d'Arthur Kennedy avant que n'intervienne le solo vocal de Frimpong qui est appuyé par un chœur des frères Yeboah, en l'occurrence Isaac et Anthony.

Cette mélodie a été à la tête du hit-parade et son album s'est hissé parmi les meilleures ventes de la décennie au Ghana. « *Kyenkyen Bi Adi*



M'awu » a été samplé et repris de nombreuses fois par plusieurs artistes dont Rocky Dawuni en featuring avec le rappeur ghanéen Sarkodie. Cette version a fait l'objet d'une poursuite judiciaire par Frank Kwame Gyasi-Frimpong, fils de l'auteur de cette œuvre.

Né le 29 juin 1939 à Kumasi au Ghana, Kwesi Frimpong a débuté son apprentissage au sein de plusieurs formations de high-life locales. En 1963, il intègre les « Noble kings » de Dr Gyasi qui devient son mentor. Après avoir passé six ans au sein de cet orchestre, il sera encouragé par Gyasi afin de monter son propre groupe qu'il dénommera « Cubanos Fiestas ». Il formera Sammy Cropper avant que ce dernier ne le quitte pour être recruté par Isaac Yeboah au sein de l'orchestre « Vis-à-vis ». En 1975, grâce au label « Ofo Bros », il sort un Long Play dans lequel figure le titre « *Yaw Barima* ». En 1977, il enregistre un album de quatre morceaux dont « *Hwe Mu Na Yi Wo Mpena* ». En 1980 sous l'égide du label « Polydor », il publie l'album « *Me De A Onnda* ». En 1985, avec l'appui du label « AM Kontamens Sounds Ltd », il met sur le marché du disque un 33 tour dénommé « *Mo Tan Me* ». Parmi les singles qu'il a enregistrés, on peut citer « *Owuo Ne Yen Reko* », « *Ase Wo Ne Me Ka* », « *Ohe-ne A Oda Apakan Mu* », « *Wiasse A Mebae Yi* », « *Abodwewa Nku* », « *Wokum Aboa* », « *Adam and Eve* », etc. Il est décédé le 18 octobre 2005.

Frédéric Mafina

Le collectif des artistes libres

Une chance pour les acteurs congolais

Le dimanche après-midi, dans une salle sombre du fond de la cour du collège Jean-Felix-Tchicaya, dans le Centre-ville de Pointe-Noire, une dizaine de jeunes enchaînent les exercices d'articulation et les jeux de rôle pour mettre au point leurs techniques d'acteurs.

Mis en place depuis le début du mois de juin par trois acteurs, Elveron Goma, Rolf Nguie et Social Boungui, le collectif des artistes libres est un groupe d'entraide pour les artistes et acteurs congolais.

Assis sur un banc devant la salle d'entraînement, Elveron Goma, un des fondateurs du collectif, partage son expérience. « Je suis monté sur scène pour la première fois quand j'étais encore un enfant à l'orphelinat. Si au début je n'aimais pas le théâtre, j'ai très vite découvert mon talent et j'ai continué dans ce chemin », a-t-il indiqué.

Aujourd'hui, à l'âge de trente ans, Elveron a joué dans plusieurs films et courts-métrages locaux.

« Le problème est que la situation du cinéma est difficile au Congo. J'ai remarqué que la plupart des acteurs attendent d'être appelés pour un projet pour travailler leur jeu d'acteur. Ils ne s'entraînent pas



Le collectif des artistes libres en pleine séance de répétitions/Adiac

dans la vie de tous les jours », a expliqué le grand homme.

« C'est vraiment pour cette raison que nous avons décidé de monter ce groupe d'entraide (...) Chaque semaine, la séance est menée par un membre différent du groupe, ça nous per-

met d'assurer le partage d'expériences et de talents de tous », poursuit-il, alors que le groupe commence son entraînement dans la salle.

Le 28 août, c'est Grâce Lembissa qui avait mené la danse. Debout au milieu d'un cercle formé par

les acteurs, cette mère célibataire de 30 ans a enchaîné rapidement les phrases incongrues d'un exercice de mémoire, sous le regard amusé de ses camarades.

« Ça fait quatre semaines que je viens au collège pour m'entraîner; car même si je tourne dans des films, depuis 2017, je considère qu'on n'est jamais complet (...) Si aujourd'hui je maîtrise certaines émotions par exemple, je veux partager ce savoir-faire avec d'autres acteurs et ils peuvent faire de même avec moi », a expliqué l'actrice et vendeuse de beignets.

Si ce collectif est composé d'acteurs expérimentés, il reste ouvert à tous. Ceux qui rêvent de devenir acteurs et de faire du cinéma peuvent aussi se joindre au groupe pour développer leurs compétences.

Die Heureux, instrumentiste dans une zone pétrolière de 29 ans, s'est joint au collectif pour la toute première fois. « Ça fait

dix ans que je rêve de devenir acteur, mais je n'ai malheureusement jamais eu l'occasion de me lancer », a déclaré le nouveau du groupe.

« Je suis acteur dans ma tête, mais j'aimerais vraiment faire de cette passion un métier, donc je suis content de pouvoir enfin m'entraîner et je vais donner tout mon possible pour y arriver ».

Le collectif des artistes libres est une initiative personnelle et nouvelle, néanmoins ses fondateurs espèrent faire long feu.

« Chacun des participants cotise 2000 francs CFA par mois pour que l'on puisse assister à des projections et faire des sorties culturelles en groupe », a précisé Elveron Goma.

En attendant, tous espèrent que leur collectif attirera la curiosité de quelques réalisateurs et que ce groupe d'entraide les pousse de plus en plus vers les étoiles.

Nessrin Ali Ahmad

Voir ou revoir

« Confidences » de Cyrille Masso

Prix spécial du jury fiction au Festival panafricain du cinéma et de la télévision de Ouagadougou en 2017, « Confidences » est un long-métrage qui aborde le verso des relations humaines remplies d'ambiguïté.

Le film s'ouvre sur une séquence montrant un jeune garçon devant un prêtre pour une confession religieuse. « Tu es prête pour ta confession ? » Oui mon père, répond-il avant de se mettre à raconter comment en un soir tout dans sa vie avait basculé. « Mon mentor, mon frère, ma source d'ascension, m'avait lâché. Sa disparition avait entraîné une lutte d'intérêts dans le milieu du business. C'est ainsi que, j'ai décidé de raconter mon histoire. Celle-ci commence quand j'étais au lycée, vers la fin de mes études secondaires », ra-

relever la famille. Mais, la route sur laquelle j'allais m'engager; bien que lisse à la surface, me menait droit à la dérive ».

De l'éloquence du narrateur jusqu'aux répliques soignées des acteurs, « Confidences » est une réussite. Le jeu d'acteur force l'admiration et on tire chapeau bas notamment à Patrice Minko'o et Thierry Ntamack pour son interprétation. Dans l'ensemble, le casting de ce film a été bien réfléchi et on y retrouve également Tatiana Matip, Essomba Eloundou, Daniel Ndo, etc.



conte-t-il.

Poursuivant son propos, il ajouta : « mon père se retrouva au chômage. Ma mère, simple ménagère, s'efforçait juste de maintenir l'équilibre familial menacé par d'innombrables problèmes. Et ma sœur, ma pauvre petite sœur; victime d'une maladie incurable souffrait, sans que nul ne puisse lui apporter le moindre soin.

Face à cette situation, j'avais décidé de me rendre utile et me croyant alors capable de

Articulé autour des sujets d'actualité tels l'éducation, la pauvreté, le trafic de drogue ou encore la délinquance juvénile, « Confidences » est un film qui sensibilise sur le fait qu'importe les dures réalités de la vie, la corruption et la violence ne doivent pas être les voies à emprunter. Et face à cela, les parents doivent se montrer vigilants en veillant non seulement sur eux-mêmes, mais surtout sur leurs enfants. Sorti en 2006, ce film dure environ 1h 10 min.

Merveille Jessica Atipo

Lire ou relire

« Je ne suis pas à vendre » de Pensée Sem Esse-Nsi

La pièce de théâtre publiée aux éditions Renaissance africaine dénonce par un scénario vivant la surenchère de la dot, véritable cause des concubinages et unions libres à l'infini en Afrique noire.

Le genre dramatique est souvent prisé par la plupart des lecteurs, surtout quand l'intrigue et le langage renvoient directement aux réalités de la vie courante. C'est aussi un bon moyen didactique pour faire passer un message, inculquer certaines valeurs ou dénoncer certains travers.

Dans « Je ne suis pas à vendre », Pensée Sem Essé-Nsi ne déroge guère à la règle. Car, comme ses pionniers dans l'art de Molière, Sylvain Bemba, Antoine Letembet Ambily, Sony Labou Tansi ou Tchicaya U Tam'si, il s'inspire du vécu pour monter une fiction invraisemblable à but éducatif. La magie de la plume est ici au service de la vie et de la morale en vue d'un monde meilleur.

Sept scènes en effet composent la pièce dont au centre sont mises en évidence les turpitudes d'un couple en raison d'une affaire de dot. Le montant trop élevé imposé au gendre semble mettre la future épouse en position d'une marchandise soumise à une vente aux enchères. D'où, l'interpellation exprimée à travers les lamentations de l'heureuse élue, « Je ne suis pas à vendre ». Comment se faire comprendre face à des interlocuteurs ancrés dans une tradition anachronique qui perdure tel un diktat, sans tenir compte des contextes changeants de la société. La pièce dans son contenu ouvre un débat autour de la question à travers l'intervention des personnages de différents statuts, paysans, juristes, etc. L'objectivité et le bon sens ayant pris le dessus sur l'ignorance et les préjugés égoïstes, tous les camps aboutissent finalement à un compromis qui donne à la



femme sa dignité et au couple la liberté de s'unir pour la vie, sans duperie ni chicane. Et pourtant, après lecture, la scène fait jurisprudence. Doit-on abolir la dot ? Comment faire appliquer la loi positive relative à la dot ? Avec cette pièce, la question refait surface. Une question fondamentale, car touchant la réalité de la famille, cellule de base ou soubassement de la société.

Pensée Sem Essé-Nsi est natif de Brazzaville au Congo et auteur de deux ouvrages à effet de fiction, « L'écume des maux » en 2019, puis « Je ne suis pas à vendre » en 2021. Deux livres publiés aux éditions Renaissance Africaine à Paris, disponibles à la librairie des Dépêches de Brazzaville.

Aubin Banzouzi

Yali Congo

Les femmes battent le record

Six jeunes femmes belles, entrepreneures, activistes et enseignantes, cette année, au programme américain Mandela Washington Fellowship for Young African Leaders (Yali), se sont distinguées par leurs projets novateurs en faveur de la société congolaise et de l'Afrique.

L'éducation, la santé, le commerce en ligne, l'autonomisation de la jeune femme et l'engagement civique sont autant de domaines auxquels ces femmes s'investissent pour faire bouger les choses à leur échelle.

Délali Gatsono, la poétesse du changement de mentalité



Délali Gatsono

Parce que les mentalités guident les comportements, les changer peut avoir un impact profond et positif dans la société. C'est pour voir ce changement éclore que Délali appelle les autorités congolaises à faire évoluer le système éducatif au Congo.



Jadmire Feret

Avec sa douce voix, Delali prône le changement de mentalité à travers l'éducation scolaire, civique, morale et mentale. Le discours engagé, cette jeune entrepreneure, manager de la société Dtranslating et co-coordonnatrice de l'association Tombola, croit en l'importance des valeurs fortes dans la vie des futurs leaders et des citoyens en général. Selon Délali, la nécessité d'aller vers les plus jeunes, de

les conseiller, les orienter et surtout les écouter dans l'optique de préparer des leaders intègres de demain s'impose dans le contexte actuel.

Jadmire Feret, le bénévolat au service de l'enseignement

À l'heure où la majorité des orphelins ont du mal à trouver des bénévoles pour exister, Jadmire a décidé de prêter main forte à un orphelinat de la place. En effet, la jeune femme a dispensé bénévolement, de 2017 à 2019, des cours d'anglais et français à des orphelins. La jeune enseignante s'est chargée de leur transmettre sa passion pour les langues afin d'encourager ces enfants à saisir des opportunités qui s'offrent à eux sous divers horizons. « Il faut à la fois valoriser nos langues et des langues étrangères dans l'éducation, car si les langues locales permettent de comprendre la société dans laquelle nous vivons, les langues étrangères permettent de s'ouvrir au



Nagie Ndendé

monde », a-t-elle déclaré. Passionnée de l'éducation, du journalisme et de l'engagement civique, Jadmire se focalise, depuis 2020, à l'éducation des enfants et des jeunes filles.

Nagie Ndendé, l'éducation des jeunes femmes en priorité

Adhérer à un parti, militer et se porter candidate ont été le pari réussi de Nagie. Cette élue à

l'élection locale 2022, en tant que conseillère départementale dans la cuvette, veut baliser la voie des plus jeunes en politique.

Que la voix des femmes compte dans les grandes sphères de décisions et que les jeunes filles n'abandonnent pas leurs études, c'est ce le cheval de bataille de Nagie. « Nombreuses sont les jeunes filles et femmes qui abandonnent les études. Quand elles arrivent à l'université, souvent elles s'arrêtent en première ou deuxième année. J'aimerais créer une ONG afin d'aider ces jeunes femmes, les encourager à embrasser des carrières politiques, car beaucoup de femmes au Congo n'osent pas emprunter ce chemin, mais également les réorienter dans leurs futures carrières », souhaite la jeune femme.

Enseignante vacataire à la faculté de droit et étudiante en thèse de doctorat, Nagie porte particulièrement son regard vers les jeunes filles et femmes dont l'âge varie entre 16 et 25 ans. L'éducation des jeunes femmes est au cœur des actions qu'elle mène.

Esther Njinembo Naye, le docteur au cœur charitable

« J'aime m'engager dans des projets qui aident les gens à vivre en bonne santé, car mon rêve c'est de faire partie de ces médecins qui apportent le changement dans le domaine de la santé en Afrique », lance Esther Njinembo. Médecin au bureau régional de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) au Congo, Esther vient en appui à ladite structure dans le domaine de la prévention des maladies non transmissibles.

Dans son jeune âge, Esther voyait ses parents beaucoup souffrir à cause des maladies non transmissibles. Les finances de sa famille ont été très impactées par les multiples traitements de ses parents. Cette situation l'a orientée vers la médecine. Après avoir

obtenu son diplôme, elle a travaillé comme médecin généraliste au Cameroun. « Je voyais beaucoup de gens mourir à cause des maladies qui pouvaient être traitées en amont. Ce constat a suscité mon engagement dans la prévention des maladies non transmissibles, car je pense que si ces personnes avaient été informées que ces maladies pouvaient être soignées, si l'on s'y prend à temps, elles seraient encore vivantes. J'ai donc décidé de faire de cette cause mon cheval de bataille », a-t-elle confié.

« Seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin », dit l'adage. Esther Njinembo convie les jeunes à plus d'engagement. « Il est temps que les jeunes se lèvent, s'engagent, embrassent des carrières en politique et dans bien d'autres domaines, pour aider l'Afrique à grandir et à changer », a-t-elle dit.

Merveille Arrickate Bikounga Massala, la passionnée du digital

Elle baigne dans un domaine qui la passionne depuis toujours : le numérique. Merveille Massala évolue dans un contexte ultra-dynamique où se mêlent voyages, commerce en ligne et marketing digitale. Le pari de cette commerciale expérimentée est de créer une amazone africaine. Une plateforme fiable et simple qui permettra aux Congolais en particulier et aux Africains en général d'effectuer leurs achats en ligne et, surtout, de se faire livrer. « Le Congo figure parmi les pays africains où il est difficile de se faire livrer lorsqu'on a effectué un achat en ligne, quand j'achète sur amazon par exemple, je dois attendre au moins un mois et passer par des intermédiaires pour avoir le colis, il faut que cela change, dans bon nombre de pays francophones que j'ai visités le constat est le même. L'Afrique a donc besoin d'une amazone qui prend en compte ses réalités »,

estime Merveille Arrickate. Avec les progrès des technologies de l'information et de la communication et le vent de la transformation numérique qui souffle dans presque tous les domaines d'activité, Merveille n'a pas tort de miser sur le digital. L'importance du numérique en général et de l'internet en particulier n'est plus à démontrer. Internet offre en effet une porte ouverte sur un large public, au-delà des contraintes géographiques. En attendant que les pouvoirs publics lui prêtent main forte, Merveille continue de peaufiner son plan d'action.

Jaazania Aseth Pongault : l'amoureuse du E-commerce

Entrepreneure dans le E-commerce, Jaazania rêve d'industrialiser le secteur du cosmétique au Congo. Avec ses produits de qualités adaptés aux peaux noires, la créatrice de la plateforme « Ebony Queens » entend créer, à base des produits locaux, des gammes de cosmétiques (lait de beauté, crèmes, shampoing...), adaptées aux différentes carnations de peaux congolaises et aux saisons de l'année au Congo.

Se faire de l'argent est bien mais apporter des solutions aux problèmes que rencontrent les Congolais dans l'univers du cosmétique est mieux. La philosophie de Jaazania Aseth tourne autour de cet idéal. Pour elle, un bon commerçant est celui qui répond aux besoins de sa communauté. Pour un développement durable du commerce en ligne au Congo Jaazania souhaite que le ministère de tutelle formalise des engagements en faveur de ce secteur. « Il ya tellement d'arnaqueurs dans ce secteur qu'il serait profitable pour nous vendeuses en ligne que les autorités réunissent les principales parties prenantes de la filière, afin d'établir des modalités du e-commerce au Congo », exhorte-t-elle.

Durly Emilia Gankama

Réseaux sociaux

« Utilise Tik Tok, mais ne devient pas toctoc »

Un soir dans un transport en commun, une femme d'un certain âge a lancé une phrase qui a amené tous les passagers à éclater de rire : « à force de mal utiliser Tik Tok, on risque de devenir toctoc ou zinzin. »

C'est vrai ! Quelques-uns ont trouvé cela drôle, amusant, divertissant, mais d'autres non. Pourquoi ? En fait, on dit souvent que la vérité se dit en blaguant ! Dans le fond, c'est ce qui se dégage ! C'est une vérité, un message important, réel qu'elle a voulu transmettre, rappelé et mettre en exergue.

En réalité, l'exclamation de cette dame est un fait. En poussant la réflexion plus loin, on finit par comprendre ce qu'elle voulait dire. Son

propos signalait une triste réalité. Que voulait-elle réellement révéler ?

Cette mère de famille, pour les uns, grand-mère, pour les autres, éducatrice nationale, pour le Congolais, en général, voulait attirer l'attention des gens sur les conséquences négatives qui sont susceptibles de survenir lorsque tiktok, les réseaux sociaux ou mieux les nouvelles technologies de la communication sont utilisés de façon moins respon-

sable, de façon malicieuse, vicieuse !

C'est comme si elle disait : « chers enfants, petits-enfants, jeunes gens, et citoyens congolais et africains, je ne vous refuse pas l'utilisation de tiktok ou les outils de la technologie. Car ils vous apportent plusieurs bienfaits, notamment les amitiés, l'instruction, les business, la curiosité etc. J'en suis consciente ! Toutefois mal utilisés, ces produits

de la technologie, en particulier, les réseaux sociaux, se transforment en serpent venimeux, en couteau sans yeux, en véritables bombes à retardement ! Ces produits peuvent vous exposer à la violence, au spiritisme et à l'immoralité sexuelle, un triste tiers dérangeant ! ».

En résumé, c'est peut-être le message que cette Congolaise de bonne foi a voulu faire passer en lançant cette phrase mentionnée en in-

troduction ! Ce fut un véritable cri d'alarme ! Aussi, il est possible de considérer cette phrase poétique comme un message vrai, un conseil équilibré, une orientation salutaire ! Comme il est souvent admis que celui qui a des oreilles écoute ce qu'une mère avisée dit à sa progéniture, à sa descendance pour son propre épanouissement, sa propre protection ou mieux son propre avenir!

Chris Louzany

Coût de la vie

Brazzaville parmi les villes les plus chères au monde

Depuis 28 ans, le classement Mercer publie les villes les plus chères au monde pour les travailleurs de mobilité internationale. Si pour les expatriés, Brazzaville n'est pas une destination de choix en ce qui concerne le coût de la vie, la situation n'est pas meilleure pour le citoyen congolais qui dans un contexte d'inflation mondiale ne sait plus à quel saint se vouer.

Vivre à Brazzaville est depuis trois années d'affilée un véritable luxe, un privilège que ne peut s'accorder tout travailleur international. Vivre à Brazzaville, pour le citoyen congolais, est désormais de l'ordre de la compétence à faire valoir dans un curriculum vitae tant cela requiert des capacités d'épargne, d'organisation, d'ingéniosité et même de créativité.

Le groupe Mercer, leader mondial de conseils en ressources humaines, établit un classement évaluant le coût et la qualité de la vie de plus de 200 villes chaque année depuis 28 ans. Brazzaville depuis 2020, soit depuis trois ans d'affilée, figure au top 10 africain et top 50 mondial des villes les

plus chères en termes d'expatriation. Il est ainsi curieux de réaliser que la vie à Brazzaville est plus chère qu'à Bruxelles, Rome, Washington, Chicago et Miami et d'une dizaine de places environ aussi chère qu'à Paris.

Si le classement ne s'intéresse qu'aux biens et produits importés, couramment utilisés par les expatriés dans leur vie quotidienne, il sied de rappeler que les produits alimentaires ou artisanaux fabriqués au Congo peinent à s'imposer sur les étalages des marchés et supermarchés du pays obligeant le Citoyen congolais de classe moyenne à vivre au gré des fluctuations des prix des biens et produits d'importation qui lui deviennent de fait également



Une vendeuse de poissons salés au marché Total/DR

de consommation courante. Vivre dignement à Brazzaville devient ainsi un défi de tous les jours avec un salaire minimum de l'ordre de 90.000 FCFA pour 40 heures de travail heb-

domadaire, pour une balance déséquilibrée avec le coût de la vie. Dans un contexte de précarisation des masses par le biais de crises successives, sanitaire, sécuritaire, clima-

tique, environnementale ; la question qui s'impose à laquelle nul n'a sans doute de réponse est « De quoi sera fait demain ? »

Princilia Pérès

Cours du soir

Suzanne Carole Odjolo Ndongo décroche son baccalauréat à 45 ans

Grace au cours du soir, récemment à Yaoundé au Cameroun, en Afrique centrale, une mère de famille, âgée de 45 ans, nommée Suzanne Carole Odjolo Ndongo Épse Mbono Pierre a satisfait au baccalauréat littéraire, avec la mention passable.

Vivant dans un pays où les personnes adultes ont généralement honte d'aller à l'école pour s'instruire, Carole Odjolo Ndongo vient de démontrer qu'il n'est jamais trop tard pour reprendre ses études secondaires. Sans hésitation, cette ménagère volontariste avec cinq enfants à charge a accepté reprendre le chemin de l'école, en faisant les cours du soir au collège polyvalent de Saint-Augustin à Yaoundé.

A son jeune âge, précisément en classe de 5^e, Mme Odjolo Ndongo était obligée de quitter le banc de l'école. Ses parents, a-t-elle expliqué, étaient tellement démunis qu'ils n'ont plus eu la possibilité de continuer à financer sa scolarité. Pour ne rien arranger, elle était obligée d'intégrer un foyer conjugal pour pouvoir survivre et prendre soin des autres membres de sa famille.

Ce qui est intéressant, elle n'a jamais abandonné son rêve de poursuivre ses études et de travailler dans le milieu médical en qualité d'infirmière d'état. Ce qui fait que 25 ans plus tard, donc cette année, elle a décidé de concrétiser son rêve. Contre toute attente, elle a été déclarée admise au baccalauréat session 2022 au même titre que les 89 522 autres de la République du Cameroun.

Et souhaitant devenir infirmière diplômée d'État, sans moyens pour se former dans les structures à caractère privé du pays, elle implore l'indulgence des pouvoirs publics pour lui permettre de présenter le concours des infirmières, étant donné qu'elle ne répond plus aux conditions d'âge requises. « Je lance un appel au gouvernement camerounais, qui a toujours su se préoccuper des cas exceptionnels comme le mien, de me venir en aide et à la première dame du Cameroun, Mme Chantal Biya, qui a toujours été sensible aux préoccupations et causes de la gent féminine. J'appelle son soutien dans mon projet qui me tient tant à cœur, à savoir bénéficier d'une formation professionnelle dans le domaine de la santé », sollicite-t-elle.

Notons que son courage et sa motivation sont à la fois louables et admirables. Cette dame est un bel exemple, une source d'inspiration pour toutes les autres personnes qui n'ont pas eu la chance de finaliser leur scolarité obligatoire pour diverses raisons. Mme Odjolo Ndongo a brisé le mythe. Elle a vraiment confirmé l'adage qui dit : « Il n'est jamais trop tard pour repartir à l'école ». Cet exploit a pu être réalisé par Mme Odjolo Ndongo, dans une certaine mesure, parce que les autorités camerounaises ont mis en place des cours du soir. Ces cours fonctionnent bien. Raison pour laquelle Mme Odjolo Ndongo a pu décrocher son baccalauréat. Il serait appréciable que toutes les autorités africaines relancent les cours du soir, là où ils n'existent plus. Cette relance motiverait peut-être d'autres bonnes volontés dans un futur proche.



Chris Louzany

- www.lesdepechesdebrazzaville.fr -

Climat

Des solutions pour freiner le changement

Selon un rapport du groupe international d'experts sur le climat (Giec), pour faire face au changement climatique, il faut que les humains changent leurs modes de vie au plus vite. D'après le document, il ne nous resterait que trois ans pour agir.

Un récent rapport du Giec n'est guère rassurant. Ce document étoffé et synthétisé en un résumé d'une bonne centaine de pages insiste notamment sur l'importance de changer nos modes de vie au plus vite, nos habitudes alimentaires par exemple, afin de faire face au changement climatique. Ces adaptations sont indispensables pour réduire l'émission considérable de gaz à effet de serre.

Le rapport préconise de consommer moins de viande, car l'élevage d'animaux serait responsable de 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, et que la production de viande rouge représente 41 % des émissions en question, mais également privilégier dans le cadre de notre circulation en ville les transports sans moteurs, comme le vélo, ou encore diminuer sa consommation d'énergie au sein du foyer, sont autant de solutions capitales avancées.

Pour les 278 scientifiques du monde entier ayant contribué au nouveau rapport du Giec, il convient plus encore de penser et vite le développement massif des éoliennes (et la fin des centrales à charbon, mais aussi des centrales de gaz), d'assurer une sobriété énergétique effective, mais aussi une transition plus rapide vers une cir-



culcation normalisée en voiture électrique, ou bien encore le développement des panneaux solaires. Surtout, il faut faire vite si l'on veut éviter un réchauffement supplémentaire de 3°C. Pour les scientifiques du Giec, le pire pourrait encore advenir au fil des années, et les actions doivent être prises en compte dans les trois ans à

venir. « Si on ne fait rien, nos émissions continueront à augmenter de 14 % d'ici 2030 alors qu'il faudrait qu'elles baissent de 45 % sur cette période », détaille à l'unisson Neil Makaroff, responsable des politiques européennes du Réseau Action climat. Il convient dès lors de mettre les énergies renouvelables au sommet des

solutions pour baisser rapidement nos émissions, ajoute le spécialiste.

Le troisième volet du sixième rapport d'évaluation du Giec propose beaucoup de solution. En plus des multiples actions citées plus haut, à savoir : développer les éoliennes et les panneaux solaires, rendre plus accessibles les voitures élec-

triques, penser activement la décarbonation et l'essor des énergies renouvelables, il faudrait réduire la production de pétrole de 60% et 70% d'ici à 2050 et déployer des politiques publiques dédiées aux financements supérieurs, notamment au sein des pays en développement.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

L'éléphant de forêt contribue au combat climatique

Les gouvernements du monde entier s'efforcent de réduire leurs émissions de gaz à effet de serre et de mettre au point des technologies innovantes pour capturer le carbone. Ils ignorent certainement que l'éléphant de forêt africain est remarquablement efficace pour stocker le carbone sans aucune aide technologique. En effet, les éléphants de forêt africains sont connus comme les « méga-jardiniers de la forêt », en raison de leur capacité à accroître les stocks de carbone et à disperser les nutriments vitaux.

En traversant les forêts tropicales denses d'Afrique centrale, l'éléphant de forêt crée un labyrinthe de corridors verts en broutant et en piétinant les petits arbres sur son passage. Mesurant trois mètres, l'éléphant de forêt sème la pagaille dans la végétation luxuriante de la forêt tropicale en arrachant l'écorce des jeunes arbres, en creusant pour trouver des racines dans le sol et en grignotant des feuilles et des baies. Mais cette destruction fait plus de bien que de mal à la forêt, car elle aide les forêts à stocker davantage de carbone dans leurs arbres et préserve l'un des écosystèmes les plus vitaux de la planète.

Une étude réalisée en 2019 a révélé que les habitudes destructrices des éléphants contribuent à augmenter la quantité globale de carbone stockée dans la forêt tropicale d'Afrique centrale. Chaque éléphant de forêt peut stimuler une augmentation nette du captage du carbone de ces forêts tropicales de 9500 tonnes métriques de CO₂ par km². Cela équivaut aux émissions produites par la conduite de 2047 voitures à essence pendant un an. Les scientifiques ont d'abord effectué des travaux

de terrain sur deux sites du bassin du Congo, l'un où les éléphants étaient actifs et l'autre où ils avaient disparu, et ont enregistré les différences de couverture arborée et de densité du bois. Ils ont ensuite construit un modèle qui suivait la dynamique de la forêt, comme la biomasse, la hauteur des arbres et les stocks de carbone, et simulait la perturbation par les éléphants en augmentant la mortalité des plus petites plantes.

Le modèle a montré que les éléphants de forêt réduisaient la densité des tiges dans la forêt, mais augmentaient le diamètre moyen des arbres et la biomasse totale au-dessus du sol. La raison en est que les éléphants broutent et piétinent les arbres de moins de 30 cm de diamètre, qui sont en concurrence avec les arbres plus grands pour la lumière, l'eau et l'espace. En éliminant la concurrence, les grands arbres ont prospéré. En conséquence, les arbres les plus grands sont devenus encore plus grands grâce aux habitudes des éléphants. Les arbres plus petits que les éléphants préfèrent manger ont une densité de bois plus faible, ce qui est lié à un taux de croissance plus rapide et à une mortalité plus élevée.

Le comportement des éléphants favorise la croissance des arbres à croissance plus lente qui stockent davantage de carbone dans leur tronc. Outre l'élimination de la concurrence, les éléphants dispersent également les graines et les nutriments lorsqu'ils frôlent la végétation et distribuent leurs déchets dans la forêt, ce qui permet aux arbres de pousser plus rapidement. Les éléphants aident à disperser les arbres, dont les autres animaux dépendent. Les arbres favorisés par les éléphants font vivre les primates et de nombreux autres animaux.

L'extinction des éléphants de forêt entraînerait une perte de 7% des réserves de carbone, soit 3 milliards de tonnes au total, dans la forêt tropicale d'Afrique centrale, selon une étude. Cela équivaut aux émissions générées par plus de 2 milliards de voitures à essence au cours d'une année. Le risque d'extinction des éléphants de forêt d'Afrique est très élevé. Ils sont en danger critique d'extinction et leurs populations diminuent rapidement en raison du braconnage et de la déforestation.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Pourquoi dit-on « langue de vipère » ?

Nous avons tous côtoyé une « langue de vipère » à un moment donné de notre existence. Que ça soit au travail, à la maison, dans les milieux étudiants, au marché, nous avons tous eu affaire à des personnes qui ont sifflé sur notre tête. Mais, pourquoi les comparer à des serpents ? Décryptons !

La locution nominale « langue de vipère » désigne un individu qui se plaît à dire du mal des gens, à parler sur le compte des autres, à les critiquer en leur absence. La langue de vipère ou mauvaise langue tend à prononcer des paroles blessantes dans le but de nuire. Dans cette expression, la vipère aime faire circuler des rumeurs sans donner la source de ses propos ni vérifier leur véracité. Au nombre des synonymes, on peut citer critiquer, calomnier, dénigrer, médire, persiffler, cancaner... On peut aussi employer l'expression animalière "cracher des crapauds" qui signifie proférer des infamies, des injures.

Pourquoi dit-on « langue de vipère » ?

L'expression « être une langue de vipère » est une image dans laquelle la « langue » symbolise la parole. Quant à la comparaison avec le serpent, elle renvoie d'abord à son venin, une substance toxique destinée à tuer ou paralyser ses proies. La métaphore qualifie donc une personne qui diffuse son poison avec des mots. Cette dangerosité confère à l'animal un caract



ère maléfique depuis des millénaires. Dans l'Égypte antique, on disait que son attaque foudroyante provoquait une mort certaine, dont même les dieux n'étaient pas protégés. Une mauvaise réputation qui colle à la peau du serpent, en particulier dans la littérature.

Être langue de vipère : un crime ?

Si l'origine de l'expression « être une langue de vipère » n'est pas vraiment connue, une hypothèse nous fait remonter au Moyen âge.

À l'époque, un cruel châtiment attendait les personnes accusées de parjure ou de blasphème. Le supplice consistait à prendre la langue du diffamateur à l'aide de pinces et de la clouer sur un billot. Puis, le bourreau tirait le condamné d'un mouvement sec pour lui déchirer la langue en deux. Ainsi fendu, l'organe du supplicé ressemblait à la langue fourchue du serpent. Selon certaines sources, cette torture médiévale aurait fait naître l'expression « langue de vipère ». Au sens figuré, une langue fourchue – donc à deux branches - implique la notion de mensonge, d'une double parole dont l'une serait fausse ou hypocrite.

Comment la vipère crache son venin ?

La vipère possède des crochets venimeux qui lui permettent d'injecter profondément son venin pour immobiliser sa proie. Le venin est un cocktail complexe de protéines ayant des propriétés toxiques et enzymatiques (ensemble de molécules qui catalyse des réactions chimiques biologiques).

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses à l'Université de Melbourne pour Africains en Australie 2022

Ces bourses d'études sont destinées aux étudiants étrangers et africains pour étudier en Australie.

1. DONNÉES SUR LA BOURSE :

Année de la bourse : 2022

Pays : Australie

Organisme : Université de Melbourne

Niveau d'étude : Licence, master

Spécialité de la bourse : Toutes les spécialités offertes par l'université : sciences humaines, sciences sociales, droit, informatique, sciences exactes, plusieurs spécialités

Montant de la bourse : 6.000\$ AUD

Date limite pour postuler : 31 décembre 2022

2. ORGANISME D'ACCUEIL :

Nom de la bourse : Bourse de l'Université de Melbourne

Organisme : Université de Melbourne

3. DESCRIPTION DE LA BOURSE :

L'Université de Melbourne offre une série de bourses et de subventions aux étudiants actuels de l'Université de Melbourne qui entreprennent des études à l'étranger dans le cadre de leurs cours de premier ou de deuxième cycle. Certaines bourses sont accordées sur le mérite académique et d'autres pour aider les étudiants qui connaissent des circonstances défavorisées.

4. CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

Pour être admissible à cette bourse, vous devez : être inscrit à l'Université de Melbourne dans un diplôme de premier cycle ou un diplôme de cours d'études supérieures, avez l'intention d'étudier à l'étranger pendant au moins 3 semaines dans le cadre d'un semestre ou d'un programme d'un an à l'Université de Melbourne, d'un programme à court terme ou d'une matière à l'étranger de l'Université de Melbourne, postuler les bourses de mobilité avant le début du programme d'études à l'étranger, n'avez pas reçu de bourse de mobilité pour études à l'étranger dans le cadre de votre cursus actuel et n'avez pas reçu de subvention New Colombo Plan pour le même programme à l'étranger.

5. GROUPE CIBLE :

Pour tous les groupes.

6. POUR POSTULER :

Vous devez soumettre un formulaire de demande de Mobility Awards en ligne avant de quitter l'Australie. En remplissant une demande de bourse de mobilité, vous serez pris en considération pour toutes les bourses de mobilité auxquelles vous êtes éligible. Vous n'avez pas besoin de postuler des récompenses individuelles.

Lien: <https://scholarships.unimelb.edu.au/awards/mobility-awards>

Par Bourses Africaines

Bien-être

L'automassage, vraiment efficace ?

Nous n'avons pas toutes et tous quelqu'un prêt à nous masser suffisamment bien et/ou longtemps pour nous détendre comme il se doit ! Pourquoi ne pas pratiquer l'automassage ? Zoom sur cette technique de bien-être individuelle !

Se faire masser par votre conjoint(e), un proche, ou un spécialiste, suppose de se sentir enveloppé(e) dans la détente, en confiance entre les mains douces et agiles qui vont savoir détendre les zones de tensions (crâne, nuque, dos...). Ce moment vous donne « la possibilité de vous abandonner dans un état de lâcher-prise ; dans un mode complètement passif où nous n'avons pas besoin de faire d'effort », décrivent les spécialistes du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec.

Mais qu'en est-il de l'automassage ? Premier point positif de cette pratique : la facilité d'accès ! « Le plaisir de se masser soi-même réside dans la possibilité de le faire partout et en tout temps. L'automassage, c'est un outil que l'on peut intégrer à notre routine quotidienne pour prendre soin de soi. »

Comment faire ? Pour commencer, adaptez la pression de vos doigts en fonction de la zone à masser, « plus directe et plus forte avec le bout des doigts ou une approche plus englobante

et douce avec les mains ». Vous pouvez aussi utiliser des balles « pour atteindre certaines régions plus difficiles à masser comme les muscles du dos ». Choisissez les modèles « plus souples, donc moins fermes, comme une balle de tennis ». Enfin, « pour masser de plus gros groupes musculaires, comme les quadriceps, on peut utiliser un rouleau de massage ». Et n'hésitez pas à utiliser une huile, un gel ou une crème pour favoriser le glissement et hydrater votre peau !

Sommeil, douleurs musculaires... L'automassage bénéficie aux sphères physiques comme psychologiques : le stress diminue, la qualité du sommeil est améliorée. Ce geste « permet de nous ancrer dans le moment présent, de nous reconnecter à notre corps et de travailler notre ressenti ». Voici la liste des principaux bienfaits :

Diminuer les tensions musculaires

Diminuer le risque de blessures et augmenter la récupération mus-



L'auto-massage exécuté par un homme / DR

culaire, précieux si les courbatures sont intenses dans les jours suivant un entraînement de sport ; améliorer la souplesse et la mobilité des articulations, salutaires en cas de courbatures également mais aussi si la sédentarité tiraille votre corps.

Du soir ou du matin ?

Pour en ressentir les bénéfices,

vous pouvez prendre le temps de ce rituel « 5 à 20 minutes » chaque jour, « et ce, sans autre distraction ». Le matin, l'automassage permet de se réveiller en faisant circuler l'énergie dans le corps. Le soir, le massage vient apaiser le système nerveux central parfois très sollicité la journée. « Dans ce cas, on priorise un massage lent et en douceur

pour préparer le corps au sommeil. » Et à tout moment de la journée, ce petit réflexe bien-être ne peut vous faire que du bien.

A noter : quelle que soit l'heure, l'automassage gagne en efficacité si vous l'associez à « des respirations profondes, de la musique, une méditation ou une visualisation ».

Destination Santé

L'hygiène intime, c'est aussi pour les hommes

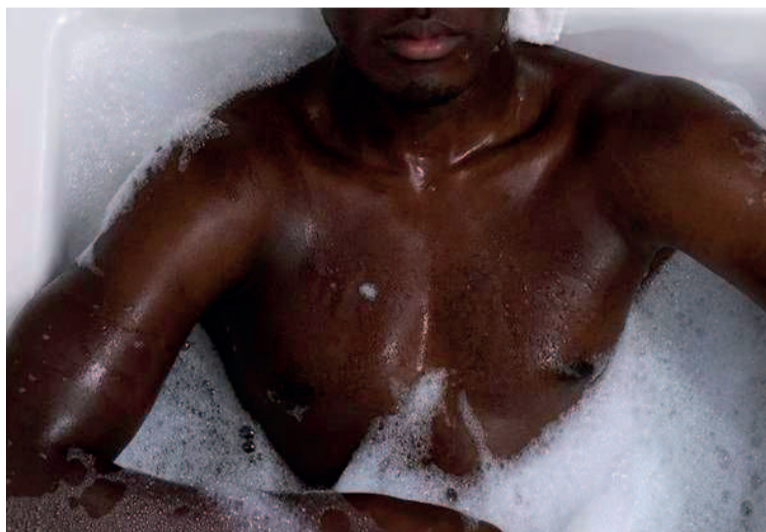
Si l'hygiène intime des femmes est souvent abordée, celle des hommes en revanche est passée sous silence. Or, elle aussi doit respecter des règles bien précises pour le bien-être de ces messieurs. Suivez le guide !

La gent masculine se doit de nettoyer ses organes génitaux tous les jours et ceci avec les bons accessoires ! Autrement dit, bannissez les gants. L'opération doit s'effectuer avec vos mains, préalablement lavées. Pour le savon, optez pour un produit au pH neutre et non parfumé. Ensuite, voici la marche à suivre...

Pour les hommes non circoncis, il est vivement recommandé de tirer doucement le prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Puis de savonner ce dernier. Vient ensuite la phase de rinçage à l'eau tiède et enfin le « recalottage » du prépuce. Pour les hommes circoncis, il suffit de laver le pénis comme n'importe quelle autre partie du corps.

C'est quoi cette substance blanche ?

Il est vraiment très important de bien nettoyer votre gland. Sinon vous risquez de voir apparaître une substance blanche, appelée smegma.



Un homme prenant un bain / DR

Elle s'accumule en effet sous le prépuce. « Elle se compose de débris de cellules mortes et de sécrétions naturellement présentes sur le gland », indique ameli.fr. « Peu à peu, cette substance favorise le développement de bactéries et commence à dégager des odeurs désagréables. Ce phénomène peut causer une balanite (infection du gland). » Donc pour les hommes non circoncis, l'étape consistant à découvrir le gland s'avère incontournable !

Au-delà du pénis, nettoyez bien la base du pénis et le scrotum (bourses entourant les testicules). « Au niveau de cette zone, la transpiration peut causer des odeurs désagréables », explique le site ameli.fr. Il est également important de laver la région de l'anus. Séchez-vous en essuyant consciencieusement les plis cutanés. N'utilisez ni talc, ni déodorant, ni parfum, qui pourraient aussi irriter ces zones sensibles.

D.S.

Médecine

Comment lutter contre la mauvaise haleine ?

Une mauvaise haleine est vite handicapante au quotidien. Le plus souvent, ce sont des bactéries présentes sur les dents ou la langue qui sont responsables. Voici donc quelques conseils pour retrouver une haleine fraîche.

Dans 70% des cas, l'halitose, la « mauvaise haleine » – est d'origine bucco-dentaire. Les vecteurs sont le plus souvent des bactéries présentes dans la cavité buccale et qui vont transformer des protéines issues de l'alimentation, de la salive et des cellules buccales, en composés sulfurés volatils. Brossez vos dents après chaque repas. Une mauvaise hygiène dentaire favorise la prolifération

alors prendre l'habitude de se brosser la langue d'arrière vers l'avant, avec un gratte-langue. N'utilisez surtout pas votre brosse à dents au risque d'abîmer votre langue ; Mâchez des chewing-gums sans sucre pour activer la production de salive. Les phénomènes de bouche sèche, fréquents chez les fumeurs, les personnes stressées, enrhumées ou âgées, aggravent



des bactéries naturellement présentes dans la bouche. Celles-ci, en dégradant les protéines issues de l'alimentation et de la salive, libèrent des composés sulfurés volatils malodorants. D'où l'importance de vous brosser les dents et si possible de passer le fil dentaire après chaque prise alimentaire ; N'oubliez pas votre langue. La mauvaise haleine peut aussi s'expliquer par des papilles un peu plus allongées que la normale, avec des cellules mortes non éliminées à leurs extrémités : les bactéries s'y accumulent plus facilement et fermentent. Il faut

la mauvaise haleine car la salive n'élimine plus correctement les bactéries ; Dernier conseil de bon sens : consultez votre dentiste. Une carie, du tartre ou une inflammation gingivale peuvent aussi expliquer le problème.

D.S.

Pari sportif

Football, pronostics de notre expert

Tous les grands championnats européens ont repris. Notre expert vous propose une série de pronostics pour ce week-end.

Les paris sûrs de la semaine

En Angleterre: Liverpool bat Everton; Chelsea bat West Ham; Tottenham bat Fulham.

En France: Marseille bat Auxerre; Lens bat Reims; Lyon bat Angers et PSG bat Nantes.

En Allemagne : Wolfsburg bat Werder Breme ; Borussia Dortmund bat Hoffenheim et Borussia Monchengladbach bat Mayence.

En Italie : Sassuolo bat Cremonese ; Atalanta bat Monza et Juventus bat Fiorentina.

En Espagne : Réal Madrid bat Réal Betis ; Celta Vigo bat Cadix ; Barcelone bat Séville ; Atletico Madrid bat Real Sociedad.

Les bonnes cotes de la semaine

Valence bat Getafe ; Newcastle bat Crystal Palace ; Juventus bat Fiorentina; Marseille bat Auxerre ; Barcelone bat Séville ; PSV Eindhoven bat Twente.

LDBC



A la découverte de ...

Me Francis Mahoungou, une étoile congolaise qui brille sur le close combat mondial

Les arts martiaux font partie des sports qui représentent dignement le Congo ces dernières années. C'est, en effet, grâce aux techniciens multi-doués comme Roland Francis Mahoungou qui milite pour l'épanouissement du close combat au niveau africain et international que le Congo est souvent honoré.

Moniteur, Roland Francis Mahoungou est ceinture noir 6e dan de close combat. Ce qui fait de lui le plus gradé du continent africain. Il est, d'ailleurs, le représentant légal du président de la Fédération internationale de close combat, directeur technique national de la Fédération congolaise de close combat puis directeur technique régional de l'Union africaine de la discipline et conseiller spécial du président de cette structure panafricaine, Fadense Traoré. Véritable samouraï et adepte des arts martiaux depuis son jeune âge, le patron de la formation et de la technique au niveau de l'Afrique passe tout son temps à promouvoir, vulgariser et développer le close combat.

Depuis son début au close combat au sein du cercle sportif Foretai du grand moniteur Bernard Boula, en 1988, Francis Mahoungou partage son expérience à travers le monde et bénéficie des récompenses venues de partout.



« Nous ne sommes qu'au début de notre chemin. Il nous reste encore beaucoup

de choses à faire pour le bien de notre noble art. Sur la voie du guerrier, il n'y a pas de raccourcis, et nous ne comptons pas nous arrêter là car nous devons atteindre notre objectif, un jour », a indiqué celui qui a tout donné pour la création de la Fédération congolaise de close combat et disciplines associées (Fecoclose-Da).

Le moniteur est bénéficiaire de plusieurs diplômes d'honneur des disciplines comme le judo, le karaté, la boxe des pharaons renouée ainsi que des pays comme la France où il a reçu des médailles et des diplômes de reconnaissance de la Fédération internationale.

Selon cette mine d'or inexploitée, le close combat qui est un sport de mérite prône l'unité et l'émancipation des pratiquants. Pour garantir le plein développement de ce sport de contact, le moniteur Francis estime que la participation de tous soit nécessaire puisque les expertises existent bel et bien.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

L'ail rose

Blanc, rouge, violet ou rose l'ail est utilisé principalement comme condiment pour relever le goût des viandes mais aussi des poissons. Commercialisé sous différentes formes d'extrait, d'huile ou de teinture, il est également vendu frais ou déshydraté. Découvrons-le ensemble.

Originaire d'Asie centrale, l'ail est un véritable allié pour la santé.

Il est à la fois riche en antioxydants, une source de propriétés anti-cancer, de composés sulfurés et de bien d'autres nutriments. Les bienfaits de l'ail sur la santé sont connus depuis des années, les spécialistes affirment qu'il possède des atouts protecteurs sur certaines pathologies. En effet, il aiderait à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires mais pas seulement. On indique que l'ail serait idéal dans la lutte contre le cancer de l'intestin ou celui de l'estomac.

Pour la petite histoire, l'ail viendrait du mot du latin *allium* qui signifierait quelque chose comme jaillir de... il s'agit du bulbe qui se divise facilement mais ce n'est qu'un des très nombreuses interprétations.

Si l'ail blanc est le plus connu, plusieurs autres variétés ou colorations existent à travers le monde. La tête d'ail est composée de plusieurs gousses tiges tendres ou celles qui présentent

des tiges dures, selon les variétés.

Au Congo il est commercialisé à partir de 25 frs, 50frs et bien plus. Pour rester dans le domaine culinaire, il faudrait reconnaître qu'il présente une puissante saveur. Quant à sa consommation, l'ail frais peut être mangé cru ou cuit, ou encore dans diverses préparations alimentaires.

Repérable toute l'année sur les étals des marchés, l'ingrédient de la semaine appartient à la grande famille des amaryllidacées qui regroupe oignon, échalote, ciboulette, ciboule et poireau.

La conservation de l'ail exige que le produit ne soit ni exposé au soleil, ni l'humidité comme la plupart de certains condiments qui préservent leur fraîcheur au sec dans un bocal.

Certaines spécialités culinaires comme l'aïoli par exemple présentent l'ail autrement. Pilé il est associé avec d'autres ingrédients pour former une sauce d'accompagnement de poisson ou de viande. De simples plats peuvent être relevés grâce aux gousses multicolores.



Il est à noter que certaines propriétés présentent dans l'ail se désagrègent au contact de la chaleur d'où il serait indiqué de l'in-

corporer moins de temps avant la fin de la cuisson afin de préserver la qualité de ses composés actifs.

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

Samuelle Alba

RECETTE

Aubergines farcies aux légumes



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 aubergines
1 courgette
1 poivron
2 tomates
250g de champignons
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de curcuma
cumin, sel et poivre
persil
6 oignons

PRÉPARATION

Commencer par préparer la garniture de légumes en lavant la courgette. Puis peler une bande sur 2, ensuite couper en 4 dans le sens de la longueur. Détailler en petits cubes et mettre à colorer avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Ne pas trop les cuire, elles ne doivent pas être réduite en purée. Mettre de côté les dés de courgette. Faire de même avec le poivron tout en assaisonnement de curcuma. Faire revenir dans de l'huile légèrement. Préparer les champignons en les coupant en petits cubes. Dans une poêle, à feu vif puis, sur feu moyen, ajouter une gousse d'ail écrasée et 2 cuillères à soupe de persil ;

saler. Faire cuire 10 à 15 min puis réserver.

Laver et préparer les tomates puis les couper en 2.

Saler, parsemer d'ail écrasé, et recouvrir de persil haché.

Préchauffer le four à 200 °c puis Laver et essuyer les aubergines. Puis couper en 2 dans le sens de la longueur en conservant le pédoncule vert. Pour éviter qu'elles ne noircissent trop rapidement, on peut les plonger dans un saladier rempli d'eau froide, la chair au contact de l'eau.

Avec un couteau, inciser et retirer délicatement la chair sans transpercer la peau. Mettre de l'huile à l'intérieur des demis aubergine et saler.

Déposer le tout dans un plat allant au four avec les tomates provençales et enfourner une première fois pendant 20 à 25 mn. Dans une poêle avec un peu d'huile de votre choix. Faire cuire la chair d'aubergine à feu doux à moyen, jusqu'à obtenir une purée.

Réunir dans un saladier la courgette, le poivron et les champignons. Ajouter une gousse d'ail écrasée puis rectifier l'assaisonnement selon vos goûts. Mélanger. Incorporer la purée au fond des aubergines évidées puis remplir avec la garniture de légumes.

Il est possible d'ajouter du fromage râpé. Placer les tomates à l'intérieur des aubergines farcies et mettre tout le reste de la garniture. Cuire pendant 20 mn environ juste pour la coloration.

Bon appétit !

S.A.

SOLUTION :
Le mot-mystère est : **CAFÉ-THÉÂTRE**

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

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

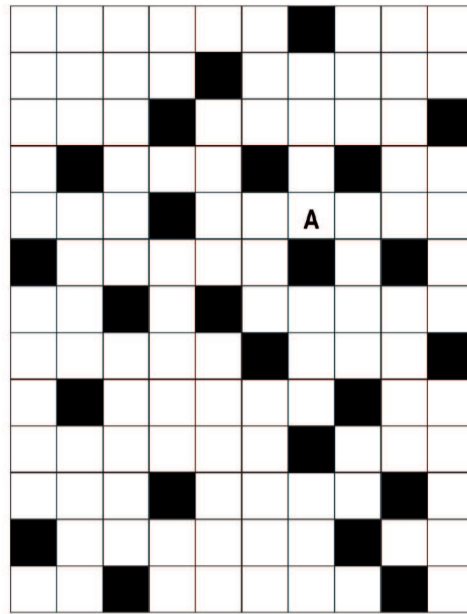
• SOLUTION DE LA GRILLE N°632 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°626 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°117



- 2 LETTRES**
FA - ON - OR - OS - OU - PI - TA - US - UT
- 3 LETTRES**
AIR - ARA - BEE - DRU - EAU - EGO - EPI - EUS - EVE - FAN - GRE - GUI - REM
- 4 LETTRES**
ARMA - BEUR - ISBA - PAIN - PIED - RIEN - TELE - TETA - VUES
- 5 LETTRES**
AIEUL - ANCRE - ANTRE - ARIDE - BRADE - CRASH - IVRES - MEUTE - PAREE - PUREE - RAVIS - RESTE - RETRO - USEES
- 6 LETTRES**
BAROUD - EHONTE - ERABLE - ETEINS - EVASEE - REAGIR

CADDIE® VERSE UNE LARME	CAPITALE DU BANGLA- DESH MEMO- RABLES	RECONDUIRE CHANTEUSE FRANÇAISE	FILS DE CHEIKH	SITUATION DE CRISE VOISIN DE MAURICE	COMON- TION DIVISION DU YEN
PRIORITE À L'ÂGE LÉGUME VERT	REGIMBA IDENTITÉ BANCARIE	PENTURE SUR BOIS TERRIBLE TSAR	GRAND PORT FRANÇAIS CAPITALE DE CHYPRE	RECIPIENT VAGUE SUJET	NON BLANCHI
SERVIES À L'ÂPERO LAMINA	RAILLER COLORE	CHARPENTE	DÉS LA NAISSANCE BOIS EXOTIQUE	ASSÈCHE	PROTÉINE DU LAIT
EMPLOIS	ANCÊTRE DEVENU AUGUSTE	ÉTAT AMÉRICAIN	SERA INFORME FAIRE DES LONGUEURS	PRESSON NERVEUSE	PARLER ROMAN ARTICLE
AGRUMES PÉRIODE DES GLACES	LIBERTAIRES POISSON DE MER	VIENNE VOLONTÉ	COULE EN SUISSE	DE BONNE HUMEUR	ÉPOQUE
PRIS D'ASSAUT RAYON DE SOLEIL	DURÉE DE VIE	ENTRE TERRE ET MER			
MÉPRISES					

• SUDOKU • GRILLE N°642 • FACILE

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

• SUDOKU • GRILLE N°633 • DIFFICILE

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

EPXPLUMEAUFFLCT
ZOUAVEOTRICOTAS
AKEREFLETFOONCO
NEMALACAHCFEIAL
ERUSTOTBLCRUDOD
KLFILUBAAGAZONA
HELTPTELOIVPNGT
SGEELPMETSTCAXE
ANADZADIAUOEAEA
AIUIRALNTDLCMMG
DSAPGLGEIALOORR
AZZIPSVBVUBRTAA
MERLUEIAUIQCAHF
RBREDLBGLANERCE
ALOMROFECAPORAL

- AGRAFE
- ALCOOL
- ALEVIN
- ANODIN
- APACHE
- ARMADA
- ASHKENAZE
- ATOME
- BALEINE
- BRIGADE
- CACAO
- CALMAR
- CAPORAL
- CHACAL
- CHARME
- DEVETU
- ECORCE
- EXACT
- FLEAU
- FORMOL
- FUMEUX
- GAZELLE
- GAZON
- GLANER
- GOUFFRE
- GRENAT
- LAVABO
- LIBIDO
- LIPIDE
- MOBILE
- PARASITE
- PIZZA
- PLUMEAU
- POKER
- PUTATIF
- RECOLTE
- REFLET
- REQUIN
- SANGSUE
- SINGE
- SOLDAT
- TEMPLE
- TRICOT
- VIOLET
- ZOUAVE

A cœur ouvert

Grossesse non désirée... ou juste un peu

Grossesse précoce, naissance hors-mariage, enfant-trophée, enfant-pansement, foyers polygames, accouchements multiples et naissances en escalier ; accident d'un soir, viol ; tous les enfants sont-ils toujours les bienvenus et trouvent-ils leur place dans la vie et dans le cœur des parents qui les appellent à la vie ?

Un enfant est une source de joie, il fait prendre conscience du miracle de la vie. Si la naissance d'un enfant est comme un lever de soleil, il n'en demeure qu'elle révèle souvent la facette cachée, les ténèbres les plus obscures d'un futur parent, d'un partenaire, d'une famille.

L'acte d'amour charnel peut conduire aux situations les plus délicates pour un enfant qui n'a pas demandé de faire partie du cercle des vivants. S'il n'a pas eu son mot à dire quant à sa naissance ; il doit cependant répondre présent à l'appel du maître des âmes et assumer le fait d'être en vie.

Un enfant dont l'arrivée sur Terre est entourée de

flo, d'incompréhension, de colères et de blessures de part et d'autre porte un héritage de larmes, de sang et de cendres qu'il lui faudra sublimer ou subir pour devenir un acteur de pleine stature ou un spectateur passif de la société qui l'accueille, quelle que soit la manière dont elle le fait.

Des parents qui, pour une raison ou une autre, n'interrogent ni leur motivation ni leur capacité, non pas à donner la vie, mais à la porter tel un flambeau au monde sont souvent dans l'incapacité de donner tout leur cœur à cet enfant qui leur est né ; le voyant ainsi, comme un problème, une situation à régler, le réduisent à une simple responsabilité parmi tant d'autres,

une obligation, une corde au cou ou juste un paramètre avec lequel il leur faudra composer... ou pas.

La triste réalité est qu'une grossesse non désirée ou sans préparation psychologique, émotionnelle plus que financière, causera une faille d'amour dans le cœur de l'enfant qui sera demain un adulte brisé et désorienté, sans équilibre et livré à tous les vents.

Donner la vie ne se résume point à un acte mécanique et biologique. Les enfants ne font pas des enfants ; il est alors important de s'assurer que sur un plan ou sur un autre, nous ne sommes nous-mêmes plus des enfants.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous êtes prêt à en découdre et aller de l'avant, particulièrement si vous venez de traverser une période troublante. Vous vous construirez un quotidien à votre image et le meilleur restera à venir.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous êtes sur tous les fronts, ressource et volontaire pour en découdre avec de multiples situations. L'humour sera un allié de fer dans vos discussions et vos rapports avec les autres, ceci vous confère un certain charme.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Cette semaine sera placée sous des signes positifs et encourageants. Vous trouvez une source d'énergie inépuisable qui vous portera au quotidien et vous encouragera dans à menez à bien vos projets.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous êtes en grande forme ! Personne ne vous résiste et les célibataires pourraient bien faire une rencontre déterminante. Vous serez volontaire et convaincant, vous tirerez de magnifiques victoires de cette période.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Le Soleil entre dans votre signe, vous vous sentez épaulé et encouragé dans ce que vous entreprenez et tracez votre chemin vers la réussite. Vous serez accompagné par vos amis, des soutiens indéfectibles.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous aurez la folie des grandeurs, vous recherchez des sensations et reculez vos limites. Attention à ne pas brusquer votre entourage proche avec cet élan d'énergie, particulièrement votre partenaire.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous avez le goût du risque, attention à ne pas dépasser les bornes, vous pourriez essuyer quelques débordements. Vous trouverez votre équilibre certes en testant vos limites, mais il serait dommageable de trop jouer avec le feu.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous vous dépassez pour quelqu'un qui a besoin de votre expertise. Vous serez le moteur d'un projet particulièrement prenant et ceci vous prendra quelques énergies. Ne vous découragez pas si les résultats ne sont pas immédiats.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous aurez tendance à vous laisser décourager par les obstacles du quotidien. Ceci vous poussera à être critique et à considérer autrement votre situation. La période sera marquée par de profonds changements.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vos humeurs inconstantes donnent du fil à retordre à vos proches, vous êtes parfois difficile à suivre. Un temps de solitude pourrait vous aider à renouer avec vos envies et vos priorités, il est important de se l'accorder.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous serez présent pour quelqu'un qui en a besoin. Votre sagesse et votre écoute seront des éléments primordiaux pour cet accompagnement. Quelques soucis de santé en vue, ménagez-vous et surveillez votre alimentation.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous vous sentez l'âme d'un guerrier. Courageux et volontaire, vous n'hésitez pas à remettre à leur place les personnes dont vous ne partagez pas du tout les points de vue et qui entravent votre chemin.



**DIMANCHE
4 SEPTEMBRE**

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 Talangai)
Goless (pont Mikalou)

MFILOU

Hebron

DJIRI

Antony
Du Domaine