



# LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

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

N° 189 - VENDREDI 30 SEPTEMBRE AU JEUDI 6 OCTOBRE 2022

## FÉMINISME

# Des Congolaises s'expriment à travers « Zala yo »

Lancée depuis le 22 septembre, la campagne « Zala yo », Sois toi en français, est une plate-forme qui prône le féminisme. Dirigé par l'artiste slameuse Mwassi Moyindo, en partenariat avec l'association à but non lucratif Kani assistance, ce mouvement, qui se déroule sur les réseaux sociaux, vise à rassembler les femmes de plusieurs univers différents dans le but de sensibiliser d'autres à l'émancipation.

PAGE 3



## CINÉMA

# « Fêlures », meilleure fiction nationale

Le film du réalisateur congolais Rufin Mbou Mikima a remporté les prix de meilleure fiction nationale et meilleur son, lors de la quatrième édition du Festival international de courts métrages de Pointe-Noire, organisée du 21 au 24 septembre. Plusieurs courts métrages des deux Congo, de la France, du Bénin, du Cameroun, du Sénégal et de l'Algérie ont été diffusés.



PAGE 7

## MUSIQUE

# Jam session à l'IFC Pointe-Noire ce 1<sup>er</sup> octobre

Que vous ayez six cordes à votre guitare, quatre cordes à votre violon, deux cordes vocales au larynx ou même une seule corde à votre arc, vous êtes la bienvenue à la Jam session acoustique du 1er octobre à l'Institut français du Congo (IFC) de Pointe-Noire, en compagnie de Zina Hope. Amateurs ou professionnels vont accaparer la scène de la salle Tchicaya-U Tam'Si pour offrir au public une soirée conviviale aux résonances diverses.

PAGE 3



## ÉDUCATION

# « Ça se passe à l'école » veut promouvoir les microsciences

La plateforme de promotion éducative, qui travaille depuis plusieurs années avec des écoles publiques et privées au Congo, s'engage dans la proposition des alternatives au coût élevé des laboratoires scientifiques classiques. « Au Congo, tout comme dans plusieurs pays d'Afrique, force est de constater que les écoles disposant de laboratoires équipés sont rares », souligne Ken Phinéas Tchiteya, promoteur de « Ça se passe à l'école ».

PAGE 9



## DISPARITION

# Le caporal Murumba a tiré sa révérence

PAGE 6

# Éditorial

## Piège

Ceux qui ont compris que les réseaux sociaux ne sont pas qu'un couloir de divertissement ont sans doute déjà dépassé le cap des bénéfices attendus de leurs univers d'actions. Que l'on parle de vente, de promotion, de quête commerciale ou de e-réputation, des utilisateurs mieux organisés se frottent les mains à l'heure de quantifier la valeur de l'investissement en temps et en heure, maintenant que le maniement de ces médias sociaux ne représente plus un mystère avec la vulgarisation des terminaux et de l'internet.

Ces avantages fournis par le duo réseaux sociaux et internet n'ont malheureusement pas encore conquis la plupart d'utilisateurs encore dans le dos de vraies opportunités de ces plateformes. Des heures passées sur des vidéos moins constructives chez Tik Tok, des publications insoucieuses et stupides, des conversations inutiles à longueur de journée aux moindres notifications, la liste est longue sur des dérives que nous observons sur l'utilisation saine et profitable des médias sociaux.

Il est vrai que les réseaux sociaux offrent de nombreux avantages tels que garder le contact avec sa famille, ses amis, suivre leur actualité, multiplier ses contacts, et bien plus ! Mais comment concilier la présence et la notoriété de l'image avec l'intérêt réel que ces différentes plateformes offrent ? La réponse est sans doute de savoir tirer son épingle de jeu, se remettre en question que la vie virtuelle au travers de ces outils peut impacter positivement ou négativement la vie réelle.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

«45»

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

## PROVERBE AFRICAIN

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

## LE MOT

« CYBER RANGE »

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

## IDENTITÉ

« AMINA »

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

## LA PHRASE DU WEEK-END

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

- Arundhati Roy -



### LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

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

### DIRECTION

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

### RÉDACTIONS

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

### Secrétaire général des rédactions :

Gerry Gérard Mangondo  
Secrétaire des rédactions : Clotilde Ibara  
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert 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 Losselé

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

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :  
Rédacteur en chef délégué : Quentin Loubou Durlé 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 : Méline 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 : Méline Eta Anto  
Chef de service diffusion de Brazzaville :

Guylin Ngossima

Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,

Irin Maouakani, Christian Nzoulani

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

### TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

### INTENDANCE

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

### DIRECTION TECHNIQUE (INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

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

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

### INFORMATIQUE

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

### LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

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

### GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

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

### ADIAC

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

## Féminisme

## Des Congolaises s'expriment à travers la campagne « Zala yo »

Lancée depuis le 22 septembre, la campagne « Zala yo », Sois toi en français, est une plate-forme qui prône le féminisme. Dirigé par l'artiste slameuse Mwassi Moyindo en partenariat avec l'association à but non lucratif Kanni assistance, ce mouvement vise à rassembler les femmes de plusieurs univers différents dans le but de sensibiliser d'autres femmes à l'émancipation.

La campagne qui se déroule sur les réseaux sociaux regroupe neuf femmes de divers horizons qui exercent dans plusieurs secteurs d'activités de la société congolaise. Jeunes, fortes, ambitieuses, elles parlent de leurs actions, des défis qu'elles surmontent au quotidien, de l'égalité homme-femme et de ce féminisme naissant.

« On n'a pas à attendre pour qu'on nous donne la parole. On peut l'arracher, aller de notre propre idée et s'exprimer. Parmi toutes ces femmes, il y en a qui ont une vision différente de ce qu'est le monde, de ce qu'est leur combat dans la vie, de ce qu'est le secteur d'activité dans lequel elles fonctionnent », a expliqué Mwassi Moyindo, artiste slameuse. On comprend par-là que c'est une prise de parole vers la liberté.

Quant à Luce Bénédicte Nngoué, activiste défenseur des droits humains, « beaucoup de femmes ne lèvent pas la voix quand il s'agit de la liberté d'expression et d'association. Elles sont marginalisées même quand on parle de la Constitu-

tion de notre pays. Or, il faut prendre la parole et s'imposer. Mon militantisme est né d'un sentiment de ras-le-bol face aux injustices que nous subissons au quotidien, d'un besoin d'exister et de trouver un environnement où s'exprimer librement ».

Divana Kate Radiamick, cinéaste congolaise, a dit à propos de son parcours: « Evoluer dans un domaine qui est majoritairement masculin m'a permis de vaincre mes doutes et de me surpasser. Il ne faut donc pas se mettre ses limites, ne pas se considérer comme un être inférieur, ne jamais cesser d'apprendre. Mais nous évoluons dans une société où les hommes ont un regard assez méprisant des femmes évoluant dans des domaines dits réservés aux hommes. Etre féministe, c'est prendre conscience de son potentiel et décider de ne plus se laisser marcher dessus, imposer ses valeurs mais aussi sa présence. »

Ben Ori, professeure d'histoire géographique et militant des droits



humains, pense qu'« il y a plein de maux dans le domaine socio-éducatif qui ne sont pas évoqués. Pour avoir enseigné bénévolement pendant dix ans, j'ai rencontré d'énormes difficultés sur le plan social, finan-

Les cinq intervenantes/Adiacier, sur la santé également. Ce sont des épreuves qui m'ont affermie. Je suis beaucoup plus armée pour affronter l'avenir. Le féminisme pour moi ce n'est pas un combat contre la gent masculine. Je me sens vrai-

ment intégrée du fait que je me montre sous mon vrai jour avec le slogan « Zala yo ».

Quant à Glade Milandou, juriste de formation et activiste, elle estime que « les femmes sont moins représentées au sein des partis politiques. Le fait d'être seule, les décisions que vous pouvez prendre peuvent ou ne pas être acceptées par les autres. Mais en tant que femme, il ne faut jamais abandonner. Au contraire, il faut lutter pour se faire entendre, créer et entreprendre une activité quelle qu'elle soit ».

Cette campagne médiatique qui prend fin le 28 octobre prochain va se solder par un spectacle de slam, de tambour et d'échange entre le public et ces femmes activistes, bloggeuses et politiques. Ce sera également l'occasion de dévoiler les ambitions du mouvement, de lancer un appel pour des actions plus grandes et de faire en sorte que la campagne s'étende sur l'ensemble du territoire national et au-delà des frontières du Congo.

Divine Ongagna

## Musique

## Mukembo ya IFC

Que vous ayez six cordes à votre guitare, quatre cordes à votre violon, deux cordes vocales au larynx ou même une seule corde à votre arc, vous êtes la bienvenue à la Jam session acoustique du 1er octobre à l'Institut français du Congo (IFC) de Pointe-Noire, en compagnie de Zina Hope.

C'est une première pour l'IFC de Pointe-Noire, dirigé depuis septembre 2022 par Gaëlle Metelus, qui innove en ouvrant sa scène pour une jam session, ou bœuf c'est comme vous souhaitez, ce 1<sup>er</sup> octobre.

Pour les novices, précisons que

jam et bœuf sont un peu comme bonnet blanc et blanc bonnet, sauf à les confondre avec de la confiture (traduction française de jam) ou avec le mâle châtré de la vache. Bref. Très pratiqué, principalement dans le jazz, la jam - ou le jam pour les Québécois -

consiste plutôt à réunir différents musiciens venant improviser spontanément sur une scène.

L'IFC de Pointe-Noire expérimente donc le genre invitant artistes musiciens et interprètes, amateurs ou professionnels, à venir s'accaparer la scène de la salle

Tchicaya-U Tam'Si pour offrir au public une soirée conviviale aux résonances diverses.

« Cette première jam session acoustique est voulue pour durer dans le temps car ce genre de soirée est pensé pour être un réel incubateur vivant propice à de nouveaux projets et collaborations pour les musiciens venant sur scène partager leurs improvisations musicales. C'est également l'occasion pour le public de venir entre amis, se détendre autour d'un verre dans un esprit café-concert et de se laisser surprendre par une programmation musicale en grande partie spontanée », explique Gaëlle Metelus avant d'enchaîner: « Nous avons baptisé ce nouveau concept Mukembo ya IFC, comme pour dire que l'ambiance sera agréable ce samedi soir à l'IFC de Pointe-Noire et, pour qu'elle soit réellement agréable, nous avons convié Zina Hope en artiste principale, comme un fil rouge à cet événement dont l'accès est libre pour le public ».

A cette occasion, Zina Hope revisitera donc en acoustique son

propre répertoire agrémenté de quelques reprises et sera accompagnée de Romaric Nzaou aux percussions (Djembe, congas, maracas, cajun, rototom, charleston et washboard), Deo-Gracia Kouvolou (Piano et basse) et Hardy Makiba (Guitare), tout en laissant une fenêtre ouverte à quelques invités surprises issus de son cercle et, bien évidemment, à celles et ceux qui voudraient se mêler à la partie en se lançant chaleureusement dans une jam effrénée.

Pour les plus avertis ayant dépassé de loin le stade de la confiture ou du bovin, précisons malgré tout que l'origine de jam, quand bien même le nom est apparu en 1920 aux Etats-Unis grâce à Robert Baden-Powell, est issue de l'hindi, l'une des principales langues en Inde, et plus précisément du terme « jamboree » (qui signifie fête ou rassemblement) abrégé par les jazzmen américains en jam, quinze années plus tard. En se référant à l'étymologie du mot, on ne peut donc qu'espérer que ce rassemblement du 1er octobre soit une belle fête réussie !

Philippe Edouard



Zina Hope et son groupe de musiciens /Adiac

CONCOURS  
PHOTO

## L'ARBRE ET L'HOMME

ouvert du 27 septembre au 20 octobre 2022

Concours photo « Forestival »  
A vos marques, prêts, shootez !

Dans le cadre du Forestival qui se tiendra du 2 au 6 novembre à Brazzaville, France volontaires Congo organise un concours photo amateur. L'appel à candidatures est ouvert du 27 septembre au 20 octobre.

Organisé dans le cadre du projet « EUAV Forest » en partenariat avec l'Union européenne au Congo, le concours photo « Forestival » s'adresse à toute personne de moins de 35 ans, passionnée de photographie et surtout sensible à la nature et à la protection de l'environnement. Pour cette première édition, la compétition va se tenir sur le thème « L'arbre et l'homme ». Pour les organisateurs, le choix de ce thème se justifie par le fait que le dérèglement climatique et la fragilisation des écosystèmes forestiers rappellent la dépendance de la planète aux arbres, non pas seulement en tant que simples objets de consommation ou d'esthétique, mais comme nos principaux alliés face aux enjeux environnementaux.

« Ils captent une partie de nos émissions de carbone et protègent nos villes des phénomènes météorologiques extrêmes. Ils sont également une source d'abri et d'alimentation durable pour la population qui vit à proximité. L'arbre et l'homme, comme deux êtres dont l'interdépendance induit une dignité égale et un respect mutuel que nous oublions trop souvent. Nous attendons donc des photos des candidats, qu'elles répondent à cet objectif de chan-

gement de perception sur la valeur de l'arbre pour nos sociétés », indiquent les organisateurs.

Pour postuler, chaque participant doit envoyer au moins une photo répondant aux critères de sélection, en format JPG et résolution 300 dpi. Le nombre maximum de photos à envoyer doit être de cinq et chaque photo doit avoir été prise dans le bassin du Congo et durant l'année en cours. Ce, en plus d'être cohérente avec la thématique « L'arbre et l'homme ». Le jury composé de Lebon Chansard Ziavoula, Therance Ralff Lhyliann, Thibaut d'Alteroche et Andrea Scudera analysera les candidatures et désignera trois lauréats. Le quatrième sera choisi par les internautes après vote sur la toile du 22 au 27 octobre.

A en croire les organisateurs, la participation à ce concours est gratuite et les candidatures féminines sont vivement sollicitées. Les photos et l'inscription des participants sont à envoyer à : concoursphotos.forestival@gmail.com. Les photos des quatre gagnants seront intégrées à l'exposition photo du Forestival, le 2 novembre à Brazzaville. Aussi, les lauréats bénéficieront de bons d'achats.

Merveille Jessica Atipo

Prix Orange de l'entrepreneur social  
Charlotte Nsongo lauréate  
de la 6<sup>e</sup> édition

Récemment à Kinshasa, en République démocratique du Congo, Charlotte Nsongo a remporté le 1<sup>er</sup> prix de la sixième édition du Prix Orange de l'entrepreneur social en Afrique et Moyen-Orient (Poesam), selon le site lukapharma.com



La gagnante du prix Luka pharma.com

Le projet ayant gagné le premier prix, dénommé « Luka pharma », pouvant être traduit du lingala en français par « Cherche une pharmacie », est une application mobile qui doit son caractère innovant grâce à ses différentes fonctionnalités.

Cette start-up possède des fonctionnalités intéressantes, parmi lesquelles la liste des médicaments avec prix à jour, l'annuaire géolocalisé des pharmacies, le calendrier des pharmacies de garde en République démocratique du Congo, en cas d'urgence la nuit, la recherche de médicaments, la possibilité de dialoguer avec un pharmacien et le rappel pour la prise de médicaments.

A travers ces différentes fonctionnalités, Luka pharma permet ainsi aux utilisateurs ayant des soucis de santé de vérifier la disponibilité et le prix des médicaments dans les pharmacies les plus proches d'eux sans avoir à se déplacer, avec même une possibilité de se faire livrer à domicile.

Selon le concepteur de l'application, Nsongo, Luka pharma permet également aux pharmaciens de vendre plus de médicaments en les mettant en contact direct avec la clientèle, et en leur offrant la possibilité de faire connaître leurs établissements pharmaceutiques.

Disponible sur Playstore, Luka pharma apparaît donc comme un connecteur entre les pharmaciens et les patients, satisfaisant à la fois les besoins de l'offre et de la demande. Ce qui en fait une innovation exemplaire dans le domaine digital en Afrique.

Rappelons que le Poesam est une compétition organisée par l'entreprise de téléphonie mobile, fixe et internet Orange, qui récompense chaque année les meilleurs projets technologiques ayant un fort impact positif en Afrique et au Moyen-Orient.

Chris Louzany

## Siao

Trois cent cinquante mille  
visiteurs attendus à Ouagadougou

Le Salon international de l'artisanat de Ouagadougou (Siao) se tiendra du 28 octobre au 6 novembre prochain. Il va offrir un espace économique aux artistes producteurs qui viendront de différents pays africains pour promouvoir et commercialiser leurs produits auprès des professionnels et susciter des investissements nationaux et internationaux pour l'écllosion du secteur de l'artisanat en Afrique.



Une vue des stands/ Issouf Sanogo / AFP

Sur le thème « L'artisanat africain, levier du développement et facteur de résilience des populations », la 16<sup>e</sup> édition du Salon international de l'artisanat de Ouagadougou, selon le communiqué des organisateurs rendu public la semaine dernière, réunira plus de cinquante acheteurs, quatre mille exposants, trois cent cinquante mille visiteurs, vingt-sept ministres africains en charge de l'artisanat.

Plusieurs activités seront au programme, notamment la mise en compétition de cinq prix officiels et aussi le grand prix de l'artisanat qui s'élève à un montant de 3 000 000

FCFA ; les expositions, les panels, des rencontres d'affaires B to B, la journée dédiée au pays d'honneur, les animations culturelles et artistiques tous les soirs durant toute l'édition.

L'ambition des organisateurs est de maintenir ce salon comme référence mondiale en matière de promotion commerciale des produits artisanaux africains. Le Siao met en relation directe les artisans producteurs, les exportateurs africains, les visiteurs et acheteurs professionnels internationaux de l'artisanat africain.

Cisse Dimi



MINISTÈRE DES POSTES, DES TÉLÉCOMMUNICATIONS ET DE L'ÉCONOMIE NUMÉRIQUE et HUAWEI

Organisent

Le Prix de l'Innovation Numérique Denis Sassou N'GUESSO

Associé au programme Seeds For The Future 2022

- ▶ Jeunes entre 18 et 29 ans;
- ▶ Vous avez des projets innovants dans les TIC
- ▶ Anglais : Niveau intermédiaire ou avancé

A noter que les candidatures féminines sont fortement encouragées.

Inscription [www.postetelecom.gouv.cg](http://www.postetelecom.gouv.cg)

## Prix de l'innovation numérique DSN Engager les créateurs à inventer le futur

La compétition est encore de retour cette année en vue de mettre à l'épreuve le génie créateur des jeunes talents congolais dans le secteur du numérique. L'appel à candidatures est ouvert en ligne jusqu'au 13 octobre.

Lancé il y a trois ans, le prix de l'innovation numérique Denis Sassou N'Guesso (DSN), parrainé par le chef de l'Etat, est une compétition qui appelle les candidats à dépasser leurs limites en vue de proposer des œuvres technologiques susceptibles de contribuer au développement numérique du Congo. Cette année, le concours s'ouvre aux jeunes âgés de 18 à 29 ans ayant des projets innovants qui favorisent l'émergence de nouveaux produits et de nouvelles pratiques. Les candidats sont appelés à avoir, en plus des connaissances dans le secteur des technologies, une bonne maîtrise de la langue anglaise. Par ail-

leurs, les candidatures féminines sont vivement encouragées. Le formulaire de participation est à remplir et à envoyer via le site du ministère de l'Economie numérique.

Rappelons que la première édition de ce concours s'était tenue en octobre 2019. Huit jeunes avaient été désignés lauréats sur les quarante-cinq participants. Le concours est organisé par le ministère des Postes, des Télécommunications et de l'Economie numérique, associé au programme de formation « Seeds for the future » 2022 de Huawei.

Merveille Jessica Atipo

## Interview

### Junior Ferdy Passy: « La jeune génération a besoin de mentors »

Le jeune artiste musicien congolais, Junior Ferdy Passy, a fait part aux Dépêches du Bassin du Congo, de son désir de voir les grands musiciens congolais devenir des mentors de la jeune génération. Entretien.



**Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pouvez-vous vous présenter et nous dire comment vous vous êtes mis à la musique ?**

**Junior Ferdy Passy (J.F.P.) :** Je m'appelle Junior Ferdy Passy, alias JR13. Je suis étudiant en première année à la faculté de droit à l'Université Marien-Ngouabi de Brazzaville. Je me suis lancé dans la musique depuis mon enfance. A l'école primaire, précisément en classe

de CM2, j'avais commencé à écrire les textes de mes chansons. Et c'est en classe de 5e que j'ai composé mes premières chansons.

**L.D.B.C. : Avez-vous déjà composé des chansons qui ont fait l'objet d'une production ?**

**J.F.P. :** Effectivement, j'ai déjà eu le privilège de composer des chansons qui ont déjà été produites. J'en ai tellement que je ne pourrai les citer toutes. Néanmoins, les plus en vogue sont « Pa-

pillon », « Philosophie », « Avec lui », « Sir », « Suit lady », « Marijuana » et « Heureux mariage ».

**L.D.B.C. : Quels sont vos plus beaux souvenirs dans la musique ?**

**J.F.P. :** En 2016, j'ai pris part à un concours organisé par Brasco qui portait sur trois catégories : la danse, le rap et le chant. Il y avait un tas de jeunes musiciens de tout âge. Ce qui est intéressant, c'est que j'avais occupé le 12e rang de la catégorie chant. Pour moi, c'était important. J'ai commencé à trouver ma place parmi les artistes musiciens congolais. C'était mon premier vrai trophée ! En plus, en 2021, SM production, à son tour, a organisé un concours de musique en vue de détecter les jeunes talents. A cette occasion, j'ai occupé la 5e place sur 100 participants. Grâce à cette modeste performance, je me suis senti bien, considéré et même valorisé.

**L.D.B.C. : De futures réalisations ?**

**J.F.P. :** Je compte sortir mon premier album très prochainement et mettre en place des structures permettant de promouvoir les jeunes talents de notre pays. C'est cela qui nous manque aujourd'hui. Et cela constitue un goulot d'étranglement pour notre culture.

Propos recueillis par Chris Louzany

## Musique

### Jean Marc Mfumu Kanda prépare son single

Le musicien congolais Jean Marc Mfumu Kanda entend mettre sur le marché à Brazzaville, en novembre prochain, son nouveau maxi single intitulé « Anti souci ».



Le maxi single de l'artiste Jean Marc Mfumu Kanda comportera trois titres, à savoir « Anti souci », la chanson phare, « Kumbele gaga » et une chanson d'hommage au député Romi Oyo.

Interrogé sur les raisons pour lesquelles son nouveau maxi single a été baptisé « Anti souci », le chef d'orchestre « Crack mobile bana ya tour ya midi » a dit que ce thème est à la fois profond et évocateur. « Face à tous les problèmes que nous rencontrons de nos jours, je tiens à ce que les gens gardent le moral. Je souhaiterais de tout mon cœur que les gens restent positifs. Cela est d'autant plus vrai pour ceux ou celles qui croient au bon Dieu », a-t-il expliqué.

Mfumu Kanda sollicite le soutien à la fois des autorités et des Congolais de bonne volonté. A

l'opposé, il a déploré le fait que ses compatriotes ne soutiennent pas suffisamment les artistes musiciens. « Je ne suis pas content quand je constate un engouement des jeunes congolais pour la musique étrangère. Et le comble de tout, c'est que même les médias locaux diffusent très rarement les chansons des musiciens congolais. Je profite donc de votre présence pour le décrier et demander à mes compatriotes de consommer, en priorité, la musique des artistes congolais, avant celle des étrangers », a-t-il lancé.

Créé en 2001, l'orchestre « Crack mobile bana ya tour ya midi » œuvre dans le but de faire connaître et vendre la musique et la culture congolaises aussi bien à l'échelle nationale qu'internationale.

Ch.L.

## Comédie

# Le groupe « Qui cherche trouve » à la recherche des nouveaux talents

Le groupe théâtral dénommé « Qui cherche trouve » invite les jeunes congolais, en général, et les amoureux du cinéma ou du théâtre, en particulier, à postuler avant le 5 novembre pour en faire partie.

Les postulants, selon le leader et metteur en scène Yves Dorian Ntsiba, alias Dolarene, devront satisfaire quelques critères, notamment être âgé d'au moins 10 ans, être amoureux du septième art et courageux.

S'adressant aux futures recrues, il a souligné l'état d'esprit qui devrait les animer. « Les membres de notre groupe sont avisés. Les nouvelles recrues devront l'être tout autant. Cela ne pourrait être possible que si elles développent des qualités essentielles telles que la patience, l'amour du travail et le respect des consignes en rapport avec l'art. Je suis persuadé que ce n'est qu'à ces conditions qu'elles réussiront à s'épanouir dans le cinéma », a-t-il dit.

Par ailleurs, dans son exposé, Yves Dorian Ntsiba a indiqué que les jeunes devront apprendre des métiers leur permettant de se prendre en charge et de s'éloigner des vices tels que l'incivisme, le vandalisme, le vol, la violence, la drogue et tout ce qui va avec. « Et, de mon point de vue, parmi ces métiers figure le septième art », a-t-il conclu.

Il sied de signaler que l'intégration dans ce groupe est non seulement gratuite, mais également que les places sont limitées à vingt-cinq personnes. Les candidats intéressés par ce projet pourront appeler au 06 988 71 82.

Chris Louzany

## Disparition

# Le caporal Murumba a tiré sa révérence

Le comédien congolais Joseph Tombe Nsika, alias caporal Murumba, a rendu son dernier souffle le 22 septembre à Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo (RDC), des suites d'une longue maladie, selon le site Congo culture.



Dans les années 1970, les téléspectateurs africains en général et congolais en particulier ont énormément apprécié les pièces de théâtre musicales jouées par le caporal Murumba et ses deux ex-acolytes, déjà disparus, à savoir le commandant Danga et le sergent Abula Ngando.

Selon la rédaction de culture. Congo, le caporal Murumba a vécu pendant plus de trente ans

à Abidjan, en Côte d'Ivoire. En 2020, il est revenu en RDC étant malade. Il avait même demandé de l'aide aux autorités congolaises dans le but de bénéficier des soins médicaux de qualité.

Pour la plupart des adultes de 30 à 50 ans voire plus, le trio choc Dafusa est le premier groupe théâtral à se lancer dans la comédie musicale en Afrique centrale. Entre les années 1970

et 1990, la bande des jeunes enfants et adultes s'émerveillait devant ses prestations. Ce fut la belle époque.

Comme on a coutume de le dire, un artiste ne meurt jamais. Cela est d'autant plus vrai dans la mesure où leurs œuvres nous accompagnent, nous consolent, nous cajolent toujours.

Ch.L.

## Les immortelles chansons d'Afrique

# « Mohamadou Bamba » de Thione Seck

Poète et chanteur à la voix remarquable, Thione Seck est considéré comme la voix sénégalaise la plus adulée des années 1970. Avec l'orchestre « Baobab » dans lequel il s'est imposé, il a été auteur de plusieurs titres, notamment « Mohamadou Bamba ».

Extrait de l'album éponyme, paru grâce au label « Jambaar » en 1980, sous la référence JM 5000, le morceau « Mohamadou Bamba » a connu un succès très éloquent. Ce disque lumineux, enregistré au studio Golden Baobab, à Dakar, contient six chansons devenues cultes au fil des années. La face A comprend, « Mohamadou Bamba » et « Ndiawoulou » de Bala Sidibe et « Boulmamine » de Ndouga Dieng. La face B, quant à elle, dispose de « Gnawoe » et « Doomou Ba » du même auteur et « Yen Saay » de Rudolph Gomis.

Il faut dire que ce long play avait marqué le premier pas du label « Jambaar » dans la sphère de la production, dix ans après la création de l'orchestre « Baobab » dont la notoriété dépassait déjà les frontières du Sénégal. S'agissant du titre phare, il faut noter qu'il est un hommage appuyé au Sénégalais Mohamadou Bamba, chef de la confrérie Mouride, fondée à la fin du 19<sup>e</sup> siècle comme une sorte de contre-pouvoir religieux à la colonisation française. Le genre musical adopté dans ce tube est le reggae. Sans doute pour marquer l'esprit de résistance qui habitait ce héros sénégalais. Sur la rythmique de cette œuvre,



la guitare de Pape Bâ, la basse de Charles Ndiaye et, de temps à autre, les jeux de guitare solo de Barthélémy Atisso qui viennent y apporter de la magie. Cela laisse à Thione Seck d'effectuer son solo vocal, soutenu par les voix de Ndouga Dieng, Bala Sidibe et Rudolph Gomis.

Né le 12 mars 1955 à Dakar, au Sénégal, Thione Ballago Seck a été influencé musicalement par son grand-père avant de commencer à prêter dans les cérémonies traditionnelles. Il va, par la suite, intégrer le groupe Star Band. C'est finalement en 1970 que son nom va prendre de l'ampleur au sein de l'orchestre Baobab. Il devient ainsi l'un des chanteurs attitrés de cet ensemble musical. Après cela, il créera en 1984 le groupe Raam Daan. Trente ans de suite d'activités musicales, il aura des démêlés avec la justice. Thione Seck va rejoindre les limbes le 14 mars 2021, après avoir atteint le cap de 66 ans. Le nombre de ses albums que dispose la maison culturelle « Biso na Biso » est de vingt et un : « Yow », « Le pouvoir d'un cœur pur », « Tane sa Boula Nekh », « Daaly », « Diapason », « Le 10 e anniversaire du Raam Daan vol 1 », « Le 10 e anniversaire du Raam Daan vol 2 », « Favori », « XV anniversary », « Allo Petit », « Mbalaxfunk vol 1 », « Musiciens », « Orientissimo vol 1 », « Orientation : Egypt-India-Senegal », « Orientissime : Touba-Madras-Paris », « Papa », « Pur Mbalax », « Demb », « Ballago », « Dieuleul » et « Aida Soukeu ».

Frédéric Mafina

## Interview

# Malachie Cyrille Roson Ngouloubi, chantre poétique du président

Éditeur et auteur multigenre, Malachie Cyrille Roson Ngouloubi vient de signer « Chants solaires pour dire Denis Sassou N'Guesso », un recueil de poèmes en l'honneur du président de la République du Congo. Il nous fait part de ses motivations et du contenu de cet ouvrage. Entretien.

**Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Quel sens donnez-vous au titre du livre ?**

**Malachie Cyrille Roson Ngouloubi (M.C.R.N.) :** Dans « Chants solaires pour dire Denis Sassou N'Guesso », je mentionne ce que le soleil dit tout haut du président de la République, Denis Sassou N'Guesso. Il est un personnage salué dans plusieurs livres d'or de la nation, peint aux couleurs tricolores de notre étendard... Ce recueil de poésie est un dictionnaire où chaque mot a un visage, un souffle, une espérance et une éternité. Je peins alors sur un tableau vert, jaune, rouge la beauté, le chemin et la vie d'un homme issu du village Édou. « Chants solaires pour dire Denis Sassou N'Guesso » s'exclut de toute interprétation à caractère politique ou de celle voulant faire la propagande politique d'un homme ou d'un parti.

**L.D.B.C. : Qu'est-ce qui spécifie ce livre par rapport aux autres écrits sur le président**



**Denis Sassou N'Guesso ?**

**M.C.R.N. :** La spécificité particulière de cet ouvrage, c'est qu'il

vient combler tout ce qui n'a jamais été écrit et dit sur le président de la République, depuis

sa naissance jusqu'à l'heure actuelle, c'est-à-dire ses honneurs, ses mérites, ses souvenirs... Issus de notre embouchure mentale, ces vers, inspirés d'une parenthèse de vie du chef de l'Etat, Denis Sassou N'Guesso, depuis l'aube de son existence stellaire jusqu'au temps qui coule, louent son engagement patriotique et ses exploits.

Sur une trentaine de poèmes réunis se croisent plusieurs voix pour immortaliser son existence. Il sied d'ancrer ses traces si importantes dans la peau de l'histoire afin que les générations futures s'en inspirent. Ces bouts de texte sont synonymes du sentiment d'amour patriotique qui darde comme des rayons solaires sur l'image emblématique de cette personnalité importante du Congo.

**L.D.B.C. : Où peut-on s'en procurer ?**

**M.C.R.N. :** L'ouvrage est vendu partout dans le monde en version papier et numérique à travers les librairies et plateformes de vente des livres comme Decitre,

FNAC, L'Harmattan-Paris, Amazon, La boutique Africa Vivre, Eyrolles, MCN, Les Dépêches de Brazzaville... Il est aussi disponible dans des bibliothèques nationales (IFC Brazzaville et Pointe-Noire, Maison russe, Centre culturel Zola, Bibliothèque nationale, Centre culturel Tati-Loutard...) et internationales (Bibliothèque nationale de France, L'Harmattan-Paris...).

**L.D.B.C. : Hier, vous avez consacré un recueil de poésie à Édith Lucie Bongo, la fille du président Denis Sassou N'Guesso ; aujourd'hui c'est au père, alors qu'est-ce que vous nous réservez pour demain ?**

**M.C.R.N. :** Comble est ma joie pour la profondeur de cette question. Pour demain, je réserve aux lecteurs « Ointes, sont ses entrailles », une pièce de théâtre en l'honneur à la Sainte Vierge Marie, la mère du Seigneur Jésus-Christ.

*Propos recueillis par Aubin Banzouzi*

## Cinéma

## « Fêlures », meilleure fiction nationale

Le film du réalisateur congolais Rufin Mbou Mikima a remporté les prix de meilleure fiction nationale et meilleur son, lors de la quatrième édition du Festival international de courts métrages de Pointe-Noire (Ficomp).

Entre réalité et fiction, « Fêlures » raconte l'histoire de Paty, une jeune prostituée en quête du dernier plan qui la mettra à l'abri du besoin et lui permettra de raccrocher.

Rufin Mbou n'est pas à son coup d'essai. Il est, entre autres, l'auteur du documentaire « Entre racine » et auteur-réalisateur du film « Au

nom de ». Passionné du septième art. Il a travaillé comme scénariste sur la série télévisée « Stévy et Shékina ». Rufin Mbou coordonne les rencontres « Africadoc Brazza » depuis 2008. Il est considéré comme un des talentueux de la nouvelle scène cinématographique congolaise en particulier et africaine en général.

Ficomp a projeté, du 21 au 24 septembre, neuf courts métrages congolais, trois courts métrages de la République démocratique du Congo, trois courts métrages de la France, trois courts métrages du Bénin, deux courts métrages du Cameroun, un court métrage du Sénégal et un court métrage de l'Algérie.

Ce grand rendez-vous de cinéphiles a été placé sur le thème « Œuvrer pour ma génération actuelle, et garantir la relève pour le cinéma de demain ».

**Durly Emilia Gankama**



## Voir ou revoir

## « La femme du fossoyeur » de Khadar Ayderus Ahmed

Fiction somalienne à mi-chemin entre la romance et le drame, « La femme du fossoyeur » est une fable d'espoir et de résilience face aux aléas de la vie.

Guled et Nasra sont un couple amoureux, vivant dans les quartiers pauvres de Djibouti avec leur fils Mahad. Cependant, l'équilibre de leur famille est menacé lorsque Nasra est diagnostiquée d'une grave maladie rénale et doit se faire opérer d'urgence. L'opération coûte cher et Guled peine déjà comme fossoyeur pour joindre les deux bouts. Comment réunir l'argent pour sauver Nasra et garder une famille unie ? La réponse à cette question constitue l'essentiel de la trame de l'œuvre « La femme du fossoyeur » qui dure environ 1h 22 mn.

L'histoire de ce premier film de Khadar Ayderus Ahmed est simple mais elle est transcendée par des personnages étincelants et une mise en scène qui combat la dureté du quotidien en privilégiant de petits moments précieux : l'alchimie de la vie de couple, le bonheur de partager sa vie avec quelqu'un à travers les liens du mariage, des conversations dans un café, etc. Son déroulement linéaire à travers la caméra précise d'Arttu Peltomaa, de la ville au désert en passant par un petit village isolé, fait découvrir au spectateur des paysages grandioses et un pays mal connu. La photographie est parfaitement maîtrisée ; on ne se lasse pas de la beauté des visages. Ce, pendant que la belle musique composée par André Matthias les transporte sur un sol où l'adversité soude les hommes plus naturellement que lorsque les conditions offertes sont plus luxueuses.

Dans le casting de « La femme du fossoyeur », on retrouve Omar Abdi, Yasmin Warsame, Kadar Abdoul-Aziz Ibrahim, etc. Depuis la sortie du film, il a obtenu plusieurs prix dont l'étalon d'or au Fespaco 2021, ainsi que le prix de la meilleure musique



pour André Matthias ; « l'amplify voices Award » au festival international du film de Toronto l'année dernière. À la dix-septième cérémonie des Africa movie academy awards 2021, le long-métrage comptabilisait le plus de nominations, mais également il a été le film qui a remporté le plus de récompenses : meilleur film, meilleur acteur pour Omar Abdi, meilleur maquillage, meilleurs décors, meilleur film dans une langue africaine.

**Merveille Jessica Atipo**

## Technologies

## Laxial, un logiciel pour assurer la gestion numérique des écoles

La société TKL Télécom a présenté, le 26 septembre à Brazzaville, lors du Conseil national de l'enseignement protestant, une application mobile dénommée Laxial. Le logiciel permet d'assurer la gestion électronique des établissements scolaires et universitaires au Congo pour plus d'efficacité.

Le logiciel Laxial, initié par la société TKL Télécom, est un outil électronique de haute technologie. Il est mis en œuvre pour optimiser et rationaliser la gestion administrative des établissements scolaires ou académiques en République du Congo. Doté de deux versions, Android et IOS téléchargeables, il est entièrement synchronisé. Avec sa version web, Laxial favorise la communication entre la direction de l'établissement, les élèves, leurs parents et les enseignants.

Adapté à la gestion des écoles, le logiciel, a précisé Bienvenu Tandou, administrateur de la société TKL Télécom, dispose de nombreuses fonctionnalités, capables de s'appliquer dans la

gestion des emplois du temps des élèves et des enseignants, la gestion du personnel, le recouvrement des frais d'écologie, le calcul des heures de pointage ainsi que l'élaboration des bulletins de paye.

L'application mobile aide également les établissements dans diverses opérations administratives, notamment dans les inscriptions scolaires, l'organisation des devoirs de classe et des évaluations, le calcul des moyennes de classe et de passage, etc. « Notre intervention, lors de ce Conseil national de l'enseignement protestant, a porté sur la digitalisation des établissements scolaires. A l'occasion, nous avons présenté aux par-

ticipants les bienfaits du logiciel Laxial que nous avons mis en place pour gérer les établissements scolaires de manière digitalisée. Une vision que nous développons dans le cadre de "L'école connectée" », a souligné Bienvenu Tandou.

Cette application propose aussi aux établissements une bibliothèque numérique d'environ un million d'ouvrages, en vue de permettre aux élèves, étudiants ou enseignants de faire leurs recherches en ligne.

Pour les établissements qui voudront souscrire, la société dispose du matériel technique qu'elle installe elle-même, avec l'appui de Congo Télécom.

Firmin Oyé

**GEREZ TOUS LES PROCESS DE VOTRE ÉCOLE EN UNE SEULE ET UNIQUE PLATEFORME LAXIAL**

Facile d'utilisation et ergonomique, L'application mobile LAXIAL permet aux utilisateurs de rester connectés d'une manière permanente et de recevoir toutes les notifications qui les concernent.

À propos de l'application

Logiciel de gestion scolaire doté d'une version mobile (Android et IOS) complètement synchronisée avec sa version web. En plus d'avoir accès à leurs portails web, les écoles qui utilisent LAXIAL bénéficient d'une application mobile en deux versions (IOS et Android) portant le nom et la charte graphique de l'école.

CONGO KINSHASA  
Avenue du port numéro 1253, Centre ville Gombe.  
TEL: 09 00 100 535 - 08 15 690 414

CONGO BRAZZAVILLE  
129, Rue de Reims, Poto-poto Centre ville.  
TEL: 04 408 0101 - 06 693 6767

## Mara academy

## Une plateforme de formation dédiée à la finance numérique

La nouvelle plateforme éducative, récemment lancée, propose des cours en ligne dans le domaine de la finance numérique. L'objectif étant de stimuler le renforcement des capacités de blockchain et de finance numérique en Afrique.



L'académie vise à créer une communauté d'apprenants, d'éducateurs et de créateurs pour renforcer la résilience financière des Africains et intégrer les technologies de la blockchain. « Notre mission, avec cette académie, est de donner à tous les Africains qui le souhaitent la possibilité d'acquérir des compétences qui les qualifieront pour un emploi de niveau supérieur; afin qu'ils soient mieux placés pour prospérer et travailler à la réalisation de leurs rêves ultimes », a déclaré Chi Nnadi, cofondateur et directeur général de Mara.

Le programme de l'académie consistera en des cours sur la blockchain, les développeurs et la littératie financière numérique, car il vise à aider les apprenants à mieux comprendre l'épargne et l'investissement dans la blockchain et à acquérir une littératie financière numérique. Les apprenants seront également

exposés à une formation sur la budgétisation, la définition d'objectifs financiers, l'investissement et la gestion de patrimoine à l'aide d'outils numériques. L'académie, dont la conception est centrée sur l'Afrique, offrira un accès illimité à toutes les ressources du cours, y compris l'instructeur, les vidéos, les tests pratiques et les projets de synthèse. Il se concentrera sur l'exploitation d'un plus grand nombre d'Africains pour accroître l'adoption de la finance numérique et de la technologie blockchain.

S'agissant des cours, ils seront gratuits, ouverts à tous et diffusés par le biais du portail en ligne de l'académie, selon les niveaux : débutant, intermédiaire et avancé. Les apprenants qui termineront les cours recevront des certificats qui leur permettront d'accéder à des opportunités de carrière bien rémunérées.

Gloria Lossele

## Innovation éducative

## « Ça se passe à l'école » promeut la vulgarisation des microsciences

La plateforme de promotion éducative qui travaille depuis plusieurs années avec des écoles publiques et privées au Congo s'engage dans la proposition des alternatives au coût élevé des laboratoires scientifiques classiques.



Les élèves dans un laboratoire/DR

Selon le promoteur de cette structure, Ken Phinéas Tchiteya, l'enseignement des matières comme la physique, la chimie ou les sciences de la vie et de la terre ne peut se faire sans manipulation des appareils de laboratoire. « Mais hélas, au Congo, tout comme dans plusieurs pays d'Afrique, force est de constater que les écoles disposant de laboratoires équipés sont rares. Problème : le matériel de laboratoire et les réactifs coûtent excessivement cher. L'alternative s'appelle : kit des microsciences. Nous l'avons découvert en 2019 lors d'un atelier organisé par l'Unesco au profit d'un groupe d'enseignants du public », a-t-il dit.

Ces propositions ont été, d'ailleurs, défendues en début septembre à Belgrade, en Serbie, lors de la conférence mondiale sur les sciences fondamentales et le développement durable, par le chimiste et professeur à l'Université de Witwatersrand, en Afrique du Sud.

Rude Ngoma



## Education

# Une rentrée scolaire entre guillemets

**A quelques jours d'une rentrée générale des classes, le fardeau de renvoyer les enfants sur le banc de l'école se fait de plus en plus lourd pour les parents congolais qui sont pris entre les feux des inscriptions-réinscriptions et l'achat des fournitures scolaires, dont le prix n'a pas manqué lui aussi d'augmenter dans un contexte d'inflation générale.**

Après la rentrée scolaire des systèmes éducatifs étrangers, le tour est aux élèves en système éducatif congolais de retrouver le banc de l'école. Si le retour à l'école porte toujours son lot de stress et d'anxiété pour les apprenants, cette fois-ci ceux qui sont stressés d'une façon particulière sont les parents qui sont mis face à leur responsabilité de faire jouir à leurs rejetons leur droit à l'éducation, à l'instruction, qu'importe les conditions.

Le contexte ici leur est moins favorable que les précédentes années face à la légère inflation observée dans les prix des fournitures scolaires qui ne fera que s'accroître avec l'imminence du jour-J. Si le gouvernement fait jouir de la gratuité de l'enseignement aux élèves par le biais de l'éducation

publique, le changement de paradigme peut être vécu comme une précarisation contrainte et forcée par un système qui ne prend pas en compte les changements du moment.

Après une année académique 2021-2022 particulièrement mise en difficulté au dernier trimestre par des crises répétitives dans le domaine du transport, cette année s'augure elle aussi difficile avec le coût des fournitures en hausse et le coût de la vie en lui-même globalement plus cher.

Devant cette fragilisation de la classe moyenne, l'on reste songeur face aux crédits « Rentrée scolaire » proposés par les banques de la place. A quoi cela sert-il de travailler toute sa vie pour devoir s'endetter afin de pouvoir envoyer

ses enfants à l'école ? Si pour un chef de famille lambda envoyer ses enfants à l'école devient un casse-tête chinois, une société empathique et soucieuse du bien-être de tous peut aussi se poser la question de savoir comment font les chefs de famille qui ont un ou plusieurs enfants portant des maladies chroniques ou un handicap particulier qui nécessite une prise en charge lourde ou régulière qui s'ajoute à une rentrée scolaire « entre guillemets » pour la majorité de la population.

La situation socio-économique de la République du Congo laisse de plus en plus à désirer et la fragilisation de l'accès à l'éducation entraînerait des problèmes plus profonds encore que ceux qui défraient actuellement la chro-



**Des élèves congolais /congomediatime**

nique, à savoir ceux liés à l'insécurité à Brazzaville. Les enfants d'aujourd'hui sont les citoyens de demain. Négliger leur éducation

c'est hypothéquer l'avenir même de toute une nation. Cela revient à vendre sa dignité à l'abîme.

**Princilia Pérès**

## 2 octobre

# La non-violence, mot d'ordre

**« La violence est une forme de faiblesse », a déclaré Dominique Roche-teau, footballeur français. Depuis quinze années, l'Organisation des Nations unies (ONU) célèbre la Journée mondiale de la non-violence le 2 octobre, date de naissance du Mahatma Gandhi, « grande âme Gandhi » en Sanskrit, ayant marqué l'histoire de l'Inde et du monde par son engagement pacifiste qui a mené à l'indépendance de son pays et par son enseignement spirituel.**

La vision des Hommes réunis en société conduit indubitablement à une divergence d'idées, d'opinions, d'intérêts. Ces divergences mal gérées, non-exprimées ou mal exprimées, conduisent au conflit qui à son tour, mal géré, conduit à des éclats de violence à plusieurs strates de la vie en communauté : familiale, communautaire, sociale, nationale puis mondiale. Il n'est pas étonnant de constater l'existence de plusieurs foyers de guerre dans le monde qui ne sont strictement à la base que des conflits d'intérêts, mal gérés, dont les répercussions restent désastreuses à l'échelle des hommes et de leurs réalisations.

La 77<sup>e</sup> session de l'Assemblée générale de l'ONU qui s'est tenue du 13 au 26 septembre, à New York, aux Etats-Unis, a permis de prendre la mesure des conflits d'intérêts des uns et des autres Etats, amplifiés par les alliances stratégiques des uns plutôt qu'avec les autres, rappelant tristement les alliances militaires du début du XX<sup>e</sup> siècle qui ont conduit à la réorganisation du monde désormais rythmée par des guerres idéologiques, technologiques et économiques jusqu'en 2022 où le vieux continent, flambeau même du principe de la démocratie et de la modernité sociétale, s'est vu divisé par des guerres qu'on attribuerait volontiers au Tiers-monde...

En effet, le conflit largement couvert par les médias, russo-ukrainien, mais aussi celui plus récent en Afrique, no-

tamment le bras de fer entre le Mali et la France, sans oublier la guerre silencieuse mais bien réelle et chronique entre la République démocratique du Congo (RDC) et le Rwanda qui a pris un visage qu'on ne lui connaissait pas, à savoir une réaction civile et militaire de la part de la RDC, montrent à quel point la diplomatie peut être un exercice difficile, même pour les chefs des nations normalement outillés.

Le Mahatma Gandhi mis à l'honneur par l'ONU en ce choix de date s'est distingué parmi les hommes par le principe de la non-violence. Il a obtenu l'indépendance de l'Inde alors sous le croup anglais par le principe de la désobéissance civile non-violente.

Face à une géopolitique toujours dynamique et des défis planétaires toujours plus nombreux et inédits, la diplomatie, à travers le prisme de la non-violence, est sans doute un moyen de parvenir à une cohabitation plus harmonieuse entre les hommes et le respect de la dignité humaine.

En effet, au cours de sa réflexion, l'ONU a proposé huit axes de la non-violence, parmi lesquels figurent la promotion et le respect de tous les droits de l'homme et l'égalité entre les femmes et les hommes, qui parlent plus ou moins à tout citoyen du monde mais qui, un jour, trouvera sans doute tout son sens et toute sa concrétisation, dans la volonté des individus et des nations à s'élever au rang d'humains qu'ils sont normalement.

**P.P.**

## Initiative

# Mwasi s'engage dans le plaidoyer en faveur de l'accélération du développement du continent africain

**Créée officiellement en septembre 2021 à Rome, en Italie, Mwasi, la plateforme des organisations de la société civile de défense des droits de la femme, a entrepris du 1er au 10 septembre, en Italie, un plaidoyer en faveur des pôles d'excellence d'Afrique (produits économiques, culturels et touristiques) mais aussi en faveur de l'intégration, l'inclusion, la non-violence à l'égard de la femme pour un monde futur meilleur.**

Des messages portés par trois grands événements qui se sont déroulés en Italie : le congrès mondial des femmes leaders (WWTS) à Brindisiv, marqué par la signature des accords de partenariat entre les organisations de la société civile; des rencontres au Vatican entre le Dr Babin Liliane, présidente de Mwasi, avec des ecclésiastiques de l'Eglise catholique. Ces rencontres ponctuées par une série d'entretiens très brefs et jugés fructueux par la présidente de Mwasi, se sont déroulées au Vatican. Dr Liliane Babin répondait à l'invitation de la fondation Nkemkia du Pr Martin Nkafou à la cérémonie de présentation de vingt nouveaux cardinaux nommés récemment par le pape François. La présidente de Mwasi se dit très honorée pour avoir été entendue et comprise par les évêques et les cardinaux.

A travers le festival d'Afrique à Rome, troisième activité majeure du plaidoyer, l'objectif principal était d'amener la population italienne à avoir un autre regard sur l'Afrique, autrement dit sortir en eux des images souvent d'Epinal des télévisions occidentales avides des méchancetés et fermant les caméras devant des performances africaines. « Il s'agissait, à travers le festival d'Afrique, de montrer les potentialités économiques, culturelles et touristiques de ce continent », a déclaré un membre de l'organisation.

Dans la foulée, ce festival a pu dérouler un concours Miss Afrique remporté par une Capverdienne. L'exposition qui marquait aussi ce festival a montré les potentialités économiques et culturelles de l'Afrique. « Elle a tenté de dire aux Italiens que la connaissance ne doit pas s'arrêter aux côtes italiennes qui s'étendent sur 7 600 km, dont 3 766 km pour la Sardaigne, la Sicile et l'île d'Elbe ; la côte de la mer Adriatique, sablonneuse, aux eaux peu profondes ou sous l'angle de la culture les œuvres des artistes Florentin Giotto, Cimabue, Duccio di Buoninsegna, Simone Martini, etc. », a-t-il indiqué.

A la vérité, le principal message aura été très philosophique, une invite : chers Européens, prenez aussi d'autres directions touristiques, d'autres directions de lecture : l'Afrique présente un panorama de vues attractives, ce continent peut donner l'illusion d'un

amas de catastrophes, mais comme tout continent, il y a des hauts et des bas, mais en Afrique, le bas semble cacher la magnificence à cause des préjugés des caméras occidentales. Ainsi, au mot Afrique s'éveillent des images catastrophiques (guerres, famines, pauvreté, etc). Et pourtant, l'Afrique ne se résume pas à ces faits. L'Afrique c'est aussi le soleil, les pluies, les grands fleuves, la cuisine, la musique, des danses (rumba et les danses traditionnelles), des sites touristiques, des parcs zoologiques, des grands écrivains, de jolies femmes...

Ces images qui sont bien réelles sont éteintes par les caméras occidentales ou en tout cas négligées par un voyageur pressé de parcourir à fil de piste ou à vol d'oiseau une terrible monotonie. Mais l'Afrique pour qui veut l'observer se fragmente en une infinité de facettes diverses, au point de former, comme l'a remarqué un savant, « une mosaïque de paysages très variés ».

L'Italie choisie comme le point de départ de toutes les manifestations de plaidoyer programmées et tenues par Mwasi, au cours de ces deux premières semaines du mois de septembre, abrite aussi le siège de la plateforme qui regroupe des organisations non gouvernementales de plusieurs pays africains, européens et sud américains. Après cette phase inaugurale, Mwasi se prépare à d'autres activités programmées dans le cadre de l'accélération de la reprise en main du développement du continent africain martyrisé et de la lutte contre les discriminations de la femme et la faible visibilité des pôles d'excellence. Mwasi demeure ouverte aux organisations de la société civile ayant pour leitmotiv le bien-être de la femme. Il sied de noter qu'à Brazzaville, l'organisation Urgences d'Afrique fait partie de Mwasi et exécute le programme de la plateforme.

Les organisateurs de ce plaidoyer, et la présidente de Mwasi, le Dr Babin Liliane, médecin urgentiste, réanimatrice dans un hôpital italien, se disent satisfaits et espèrent qu'il y aura davantage de sensibilisation et de mobilisation, notamment pour les échéances prochaines parmi lesquelles la foire de Libreville et l'exposition universelle à Rome, deux rencontres prévues l'année prochaine.

**Gastrone Banimba**

# Pollution

## La responsabilité des pays les plus pollueurs sur l'état de la planète

Lors de la COP 26, des promesses d'action pour lutter contre le changement climatique avaient été faites par les pays les plus pollueurs. Les engagements qu'ils avaient pris, lors de cet événement parrainé par les Nations unies, à savoir réduire les émissions de gaz tels que le méthane, le charbon et d'autres émissions, ainsi que mettre fin à la déforestation, visaient à limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C, ce qui est nécessaire pour protéger la planète.

À l'approche du prochain sommet, la COP27 qui se tiendra en novembre en Égypte, de nombreux experts et militants se demandent si des progrès ont été accomplis. En réalité, il s'agit de savoir si les engagements pris pour réduire les émissions de gaz à effet de serre sont tenus. Mais aussi, comment pouvons-nous surveiller les pays pollueurs ?

La principale méthode en matière de surveillance des émissions consiste à demander aux émetteurs combien ils ont émis. La plupart des entreprises dans le monde choisissent de ne pas faire de rapport. En outre, il faut parfois dix ans pour obtenir les informations de certains pays, qui sont alors dépassées. Depuis l'adoption de la convention des Nations unies sur le climat à Rio de Janeiro, en 1992, 193 pays sont tenus de rendre compte de leurs émissions tous les deux ans aux Nations unies. Ces rapports sont supervisés par le groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, le GIEC. Mais certains scientifiques affirment que la procédure est parfois lente, dépassée et imprécise. « Climate Trace », une coalition d'organisations à but non lucratif, d'universités et d'entreprises technologiques qui utilisent des satellites et d'autres technologies de



Une fumée polluante/DR

télé-détection se charge de suivre les émissions mondiales de gaz à effet de serre. L'objectif est d'exploiter les données afin d'apporter plus de transparence aux rapports sur les émissions. Soutenu par l'ancien vice-président américain, Al Gore, et avec un budget annuel déclaré d'environ 10 millions de dollars, Climate Trace a été lancé en 2019 pour accomplir cette tâche. Le groupe dit avoir créé un moyen plus rapide de faire des estimations en quasi temps réel à partir des activités humaines dans environ 210 pays. Et ils combinent

l'imagerie satellitaire et l'intelligence artificielle (IA) pour le faire. Climate Trace utilise de nombreux satellites, comme le Sentinel 2 de l'Agence spatiale européenne, qui prend périodiquement des photos de chaque point de la Terre. Ces images sont mises gratuitement à la disposition du public. Ce que Climate Trace a fait, c'est former des algorithmes d'IA pour les examiner et détecter celles qui correspondent à de très grandes sources de pollution. Par exemple, une centrale électrique émettant un énorme nuage de vapeur ou une

usine fabriquant de l'acier à des centaines de degrés. Une fois ces sites identifiés, il s'agit ensuite de calculer l'ampleur de l'émission. L'IA fonctionne en formant des algorithmes qui peuvent correspondre avec succès à ce que l'on appelle les données de « vérité terrain », principalement des capteurs d'émissions entretenus par des tiers réputés, physiquement situés juste à côté des principales sources d'émission. Les algorithmes d'IA additionnent ensuite ces mesures pour produire des estimations des principales sources

d'émissions de gaz à effet de serre dans le monde, ainsi que le total pour chaque pays et secteur. Avec un budget plus faible, Carbon Monitor est un autre programme qui propose des mesures indépendantes sur les émissions, cette fois-ci à partir de données en ligne. Le groupe est dirigé par un Américain, un Chinois et un Français, et a été créé à l'origine pour comprendre l'impact sur l'environnement de la perturbation massive des activités humaines causée par la pandémie de covid-19. Les scientifiques de Carbon Monitor expliquent que la disponibilité croissante de données d'activité régulièrement mises à jour leur permet de surveiller en permanence les émissions, réduisant ainsi le délai entre un moment de pollution et le moment où il est signalé. L'ensemble de données de Carbon Monitor couvre ce qu'ils décrivent comme la « chaîne du carbone », qui comprend quatre secteurs : l'électricité, l'industrie, le transport et la consommation résidentielle.

En analysant les données qu'ils ont commencé à recueillir alors qu'une grande partie du monde était obligée de rester chez elle, Climate Trace a constaté que certaines émissions étaient manifestement sous-estimées.

**Boris Khari Ebaka**

### Chronique

## Comment transformer le dioxyde de carbone pour réduire les gaz à effet de serre ?

**Le saviez-vous ? Il est possible de transformer le dioxyde de carbone en objets du quotidien faits de plastique, afin de réduire la quantité de combustibles fossiles que nous utilisons pour le produire. Cette affirmation est d'un groupe de chercheurs qui se sont penchés sur la problématique climatique.**

**T**ransformer le dioxyde de carbone vise à utiliser les émissions de carbone à l'avenir pour réduire davantage les gaz à effet de serre. Le plastique est un énorme problème environnemental, environ 7,25 milliards de tonnes de plastique recouvrent la terre et remplissent les mers. Il y en a partout.

Mais il est omniprésent dans un bon sens aussi. Nous avons besoin de plastique et il a, sans aucun doute, révolutionné la vie au XX<sup>e</sup> siècle.

Sans plastique, par exemple, la musique enregistrée et les films ne seraient pas possibles. La médecine moderne dépend entièrement du plastique ; pensez aux poches de sang, aux tubes et aux seringues, ainsi qu'aux pièces de voiture et d'avion, qui dépendent tous du plastique et qui nous ont permis de voyager à travers le monde. Et bien sûr : les ordinateurs, les téléphones et toutes les formes de technologie liées à Internet. Mais fabriquer du plastique signifie actuel-

lement brûler des combustibles fossiles et libérer du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), un gaz à effet de serre qui contribue au changement climatique.

Posons-nous alors la question suivante : que se passerait-il si nous pouvions trouver un moyen de fabriquer des matelas en plastique, de la mousse isolante, des couverts en plastique ou des contenants alimentaires réutilisables sans émettre de CO<sub>2</sub>, ou même en les aspirant hors de l'atmosphère ? Les nouvelles technologies promettent de transformer les émissions de CO<sub>2</sub> elles-mêmes en plastique, réduisant ainsi la quantité de gaz que nous rejetons dans l'atmosphère terrestre. Au sein du groupe pétrochimique Covestro, en Allemagne, des chercheurs ont créé des matelas formés de 20% de dioxyde de carbone sous la marque Cardyon. Ils ont découvert un catalyseur qui déclenche une réaction entre le CO<sub>2</sub> et d'autres composés, ce qui a donné naissance à une famille de produits chimiques utilisés pour fabriquer le polyuré-

thane, le matériau que l'on trouve dans les matelas, les coussins et l'isolation des réfrigérateurs.

Étant donné que plus de 15 millions de tonnes de polyuréthane sont fabriquées chaque année dans le monde, le passage au CO<sub>2</sub> comme matière première pourrait avoir un impact important sur la réduction des émissions de carbone. Partout dans le monde, les scientifiques utilisent le CO<sub>2</sub> pour fabriquer divers types de plastique. Plus ambitieux encore est l'objectif de produire de l'éthylène à partir du dioxyde de carbone : environ la moitié du plastique que nous produisons dans le monde est composée d'éthylène, ce qui en fait une des matières premières les plus importantes au monde.

Ce qui nous ramène au problème de la fabrication du plastique à partir du CO<sub>2</sub>, cela ne résoudra certes pas le problème de pollution de la Terre, mais cela pourrait la rendre plus verte d'autres façons.

**Boris Khari Ebaka**

## Le saviez-vous ?

# Les quatre anecdotes de la photographie que vous ne connaissiez probablement pas

Depuis sa création, la photographie a connu une série d'évolution pour devenir ce qu'elle est aujourd'hui. Si les appareils photo ont vécu de longues heures de gloire, il faut bien reconnaître que depuis quelques années les téléphones portables les ont progressivement remplacés. Explication !

Les téléphones portables sont effectivement de très bonne qualité aujourd'hui. Avec plusieurs applications incluses et notamment la fonction appareil photo, on note différents modes à savoir : portrait, cliché nocturne, objectif art... Pourtant, il reste toujours de nombreux fidèles, qui ne pourront jamais se séparer de leur appareil photo, qui promettent des clichés absolument uniques.

### La première photo

Nous le savons sans doute, la photographie est une invention relativement récente pour l'Homme, qui a d'ailleurs complètement changé son histoire. En réalité, la toute première photographie a été prise en 1826 par Joseph Nicéphore Niépce, ingénieur français, connu comme étant l'inventeur de la photographie. Ainsi, la plus ancienne photographie conservée, nommée « Point de vue du Gras », a été réalisée par cet homme, et représente les prémices de la photographie.

### L'apparition des photos en couleurs

Aujourd'hui, la qualité des photos est absolument incroyable, et permet de voir bien des détails qui étaient invisibles pendant de longues années. En feuilletant un album photo, on constate également qu'il est aujourd'hui possible de jouer sur les couleurs, notamment grâce à des filtres. Il s'agit de quelque chose de relativement récent, car pendant des années les photos étaient uniquement en noir et blanc. Toutefois, il y en avait malgré tout en couleurs à cette époque-là, parce qu'il était possible de

les peindre à la main pour les coloriser.

### Les photos et le partage

Depuis toujours, la photographie est considérée comme un héritage, comme un messenger du passé. Elle permet, en effet, de capturer un instant, qui pourra ainsi perdurer dans le temps. D'ailleurs, les photos sont souvent prises pour être montrées et partagées avec les autres. Aujourd'hui, ce sont les réseaux sociaux qui permettent cette diffusion des photos, et il faut bien reconnaître qu'ils sont très efficaces pour cela. En effet, sur Facebook, environ 2263 photos sont partagées chaque seconde, ce qui représente des milliards par an. Des chiffres qui vont probablement augmenter encore durant les prochaines années.

### Des pigeons photographes

L'homme n'est pas le seul être vivant capable de prendre des photos. L'Histoire nous l'a d'ailleurs déjà démontré en 1907, année durant laquelle un pigeon voyageur avait été équipé d'un appareil photo pour prendre des clichés. D'ailleurs, il semblerait que certains pigeons aient été espions pendant la



Seconde Guerre mondiale pour des opérations d'enquête photographiques. Cette technique photographique a été inventée par le pharmacien allemand Julius Neubronner au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Jade Ida Kabat

# Bourses d'études en ligne

## Bourses d'excellence internationale de Padoue, en Italie, en 2023

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

### 1. DONNÉES SUR LA BOURSE

**Année de la bourse :** 2023

**Pays :** Italie

**Organisme :** université de Padoue

**Niveau d'étude :** licence, master

**Spécialité de la bourse :** sciences humaines et sociales, sciences fondamentales, droit, informatique, plusieurs.

Montant de la bourse : jusqu'à 8 000 euro  
**Date limite pour postuler :** 30 novembre 2023

### 2 -ORGANISME D'ACCUEIL

**Nom de la bourse :** bourses d'excellence internationale de Padoue

**Organisme :** université de Padoue

### 3- DESCRIPTION DE LA BOURSE

L'université de Padoue offre cinquante bourses à des étudiants potentiels très talentueux souhaitant poursuivre une licence ou un master entièrement en anglais à Padoue. Le programme de bourses est très sélectif. Seuls les candidats affichant les réalisations les plus élevées et les dossiers scolaires / académiques peuvent recevoir une bourse.

**Montant de la bourse :** exonération des frais + 8 000 euro de bourse (montant brut) par année universitaire. Le seul montant à payer par les étudiants bénéficiaires pour chaque année consiste en un droit d'entrée, correspondant à la taxe régionale et à la marca da bollo.

Le comité académique de chaque programme d'études présélectionne les can-

didats éligibles et attribue les bourses aux candidats les plus méritants, en fonction de l'excellence académique dans leur domaine d'études, de la qualité et des résultats de leurs apprentissages antérieurs. Ainsi, les candidatures sont soumises à une sélection préalable par les autorités nationales compétentes et/ou la représentation diplomatique suisse.

### 4 -GROUPE CIBLE

Pour tous les groupes.

### 5. POUR POSTULER :

**Lien :** <https://www.unipd.it/en/scholarships>

Par Bourses Africaines

## Sport

# Comment soulager les crampes musculaires ?

Lorsqu'un exercice musculaire est trop intense, qu'il se prolonge ou que vous êtes mal préparé, une contraction musculaire involontaire peut survenir. C'est la crampe. Comment la prendre en charge ? Et surtout, comment l'éviter ?



Une sportive ayant des crampes au pied/ DR

Très douloureuses, les crampes musculaires sont heureusement transitoires. De manière générale, celles-ci correspondent à une contraction involontaire, douloureuse, prolongée mais passagère du muscle.

Lorsqu'elles surviennent par temps frais, ces douleurs reflètent généralement une mauvaise condition physique.

Mais lorsqu'elles se manifestent par fortes chaleurs, ce phénomène est souvent dû à un manque d'hydratation. En effet, les crampes dites « de chaleur » sont parfois observées chez une personne en bonne forme physique mais... déshydratée. Car la déshydratation va non seulement augmenter « l'excitabilité » musculaire, mais aussi les déséquilibres ioniques (sodium, magnésium, potassium...) de l'organisme. Lesquels favorisent l'apparition des crampes. Comment calmer la douleur ?

- Cessez immédiatement votre activité ;

- Étirez et massez le muscle atteint par la crampe ;

- Et réhydratez-vous en buvant de l'eau abondamment.

Pour prévenir tout risque de crampe, l'idéal reste encore de boire suffisamment avant, pendant et après l'exercice. De l'eau certes, mais aussi – surtout si l'effort est prolongé – des boissons « pour le sport » qui apportent en plus des sels minéraux et des glucides. Pensez également à bien vous échauffer au début de votre séance et à vous étirer à la fin.

**A noter :** les nageurs, cyclistes et autres amateurs de disciplines « portées » seront moins exposés que d'autres sportifs tels que les coureurs à pied, les tennismen ou les footballeurs. Ces derniers pratiquent, en effet, des sports qui imposent davantage de blocages à leurs muscles.

Quelques gestes simples peuvent vous aider à aller mieux :

Destination santé

## Douleur au pied Qu'est-ce que l'aponévrosite plantaire ?

Une souffrance au pied qui s'accroît à la marche. Et s'il s'agissait d'une aponévrosite plantaire ? Derrière ce terme se cache en fait la cause la plus fréquente de douleur au talon.

Un peu d'anatomie : au niveau de la plante des pieds se trouve l'aponévrose plantaire (aussi connu sous le nom de fascia plantaire), un tissu élastique qui relie le talon aux orteils et sert d'amortisseur. En cas d'inflammation de l'aponévrose, c'est l'aponévrosite plantaire, la cause la plus fréquente de talalgie. En clair, de douleurs au talon.

### A quoi est due l'aponévrosite plantaire ?

Cette inflammation survient en cas de tractions anormales ou répétées. Des sollicitations sportives importantes (une longue marche ou une course...), des troubles architecturaux de l'arrière-pied (pied plat, creux...) peuvent ainsi être à l'origine d'une aponévrosite. Des causes mécaniques comme le surpoids ou le fait de porter des objets lourds peuvent également être retrouvées. Enfin, comme le souligne l'Institut de kinésithérapie de Paris, « un mauvais choix de chaussures peut aussi favoriser l'inflammation : chaussures de sport inadaptées, tongs, talons aiguilles... ».

Côté symptômes, les patients décrivent

souvent cette douleur comme « une sensation d'avoir des clous dans le talon. Particulièrement intense au lever, lorsque le patient se met debout, elle diminue généralement au bout de quelques pas. Ensuite, pendant la journée, la douleur réapparaît de manière intermittente, surtout activée par la marche ».

### Quels traitements ?

Une douleur au talon n'est pas à négliger. Le mieux reste d'en parler à un podologue. Différentes mesures permettront d'atténuer la douleur :

- Le choix de chaussures plus amortissantes et intégrant un léger talon ;
- L'adoption de comportements favorables comme le repos ou la perte de poids ;
- Le port de semelles orthopédiques (ou orthèses plantaires).

« La kinésithérapie de rééducation permet également de faire diminuer la pression et de réduire l'inflammation », préconise l'Association française de chirurgie du pied et de la cheville (AFCP). « Le recours à des ondes de choc, à la mésothérapie ou à une infiltration de dérivés cortisonés localement sont d'excellents moyens thérapeutiques pour diminuer l'inflammation », précise-t-on.

Enfin, lorsque ce type de traitements ne suffit pas, le recours à une prise en charge chirurgicale peut vous être proposé. « Il consiste en la section partielle ou totale de l'aponévrose plantaire », conclut l'AFCP.

D.S.



La plante des pieds/ DR

## Nourrissons Un sommeil insuffisant augmente le risque de surpoids

Si le lien entre un sommeil insuffisant et une prise de poids est bien établi chez les adultes, il serait aussi valable pour les nouveau-nés. C'est ce que suggère une étude américaine publiée dans l'American Journal of Nursing.



Un bébé endormi/ DR

Les nouveau-nés dorment beaucoup, jusqu'à 20 heures par jour. Il faut un certain temps pour que le sommeil du nourrisson adopte une cadence régulière. Au quatrième mois, bébé dort généralement un peu moins, mais tout de même entre 14 et 16 heures par jour. On le sait, bien dormir a des conséquences importantes sur la santé. Et si les cycles de sommeil de l'enfant ne sont pas respectés, les conséquences peuvent rapidement se faire ressentir.

Selon des chercheurs du Massachusetts General Hospital, les nouveau-nés qui dorment moins et qui se réveillent souvent la nuit seraient plus susceptibles de développer un surpoids au cours de la petite enfance.

Pour en arriver à cette conclusion, ils ont suivi 298 enfants nés entre 2016 et 2018, surveillant leurs habitudes de sommeil à l'aide de montres d'actigraphie fixées à leur cheville. Ces appareils mesurent les habitudes d'activité et de repos durant plusieurs jours. Des contrôles réguliers de croissance ont égale-

ment été réalisés.

Les scientifiques ont ainsi découvert qu'une seule heure de sommeil en plus était associée à une diminution de 26% du risque de surpoids chez les nourrissons. Par ailleurs, ceux qui se réveillaient moins pendant la nuit couraient un risque moindre de prise de poids excessive. « Bien que nous ne sachions pas exactement pourquoi cette corrélation existe, nous pensons que dormir davantage favorise les pratiques d'alimentation de routine et l'autorégulation, des facteurs qui atténuent la suralimentation », avancent les auteurs.

« Cette étude souligne l'importance d'un sommeil sain à tous les âges », concluent-ils. « Les parents devraient consulter leurs pédiatres sur les meilleures pratiques pour promouvoir un sommeil sain, comme garder des horaires de sommeil adaptés, fournir un espace sombre et calme pour dormir... », suggèrent-ils.

D.S.

## A la découverte de ...

# ARolf Divin Mahou ambitionne d'impacter positivement le close-combat

Fils biologique du directeur technique régional de l'Union africaine de close-combat, le Congolais Roland Francis Mahoungou, le jeune Rolf Divin Mercier Mahou trace parfaitement son parcours de close-man en remportant des médailles lors des différentes compétitions de la discipline.

**M**odeste, sobre, discret mais très technique, Rolf est un athlète qui connaît ce qu'il veut dans les arts martiaux et se dit prêt à réaliser son rêve : être un grand pratiquant de close-combat tout en honorant le Congo à travers le monde.

Pensionnaire du mythique cercle sportif Funitan du centre de Gothai, Rolf Divin compte faire un parcours mieux que celui de son père qui est l'un des grands acteurs de ce sport en Afrique. Si le moniteur Roland Francis Mahoungou totalise plus de trente ans avec beaucoup de récompenses, à cela s'ajoutent ses fonctions de représentant légal du président de la Fédération internationale, directeur régional de l'Union africaine, directeur technique national de la Fédération congolaise de close-combat et disciplines associées, son fils ne souhaite pas effacer le nom de son père mais entend l'immortaliser un jour.

« Le close-combat, c'est ma passion, c'est ma vie. Je souhaite devenir un jour un moniteur de renommée, capable de faire le tour du monde, en enseignant avec efficacité cette noble discipline. J'arrive à coupler ma vie scolaire et sportive. Mes parents veillent bien sûr moi, sur mon emploi du temps et cela se passe bien », explique ce jeune sportif.

Rolf Divin Mercier a commencé sa jeune carrière de



close man aux côtés de son père, au club de close-combat du CEG Matsoua de Moungali, à Brazzaville, en 2013. De l'initiation à l'apprentissage proprement dit, le jeune Divin était devenu très vite l'élément de curiosité

de l'équipe de démonstration de close-combat qui a fait les grandes salles du pays et diverses productions, de 2015 à 2018 pratiquement. « A l'école, du débutant à la 5e aujourd'hui, mes résultats sont meilleurs et croissants. Mes parents sont fiers de moi. Nous défendrons l'image de notre nation, le Congo, avec amour et dévouement, partout où besoin sera », ajoute-t-il.

Faisant partie des effectifs des Diables rouges close-combat, ce jeune de 12 ans compte dans son parcours un diplôme d'encouragement, un diplôme d'honneur et une médaille d'or obtenue lors de la célébration des 28 ans de pratique du close-combat au Congo, en 2017. Si les arts martiaux en général et le close-combat en particulier constituent sa passion, l'école par contre reste sa priorité.

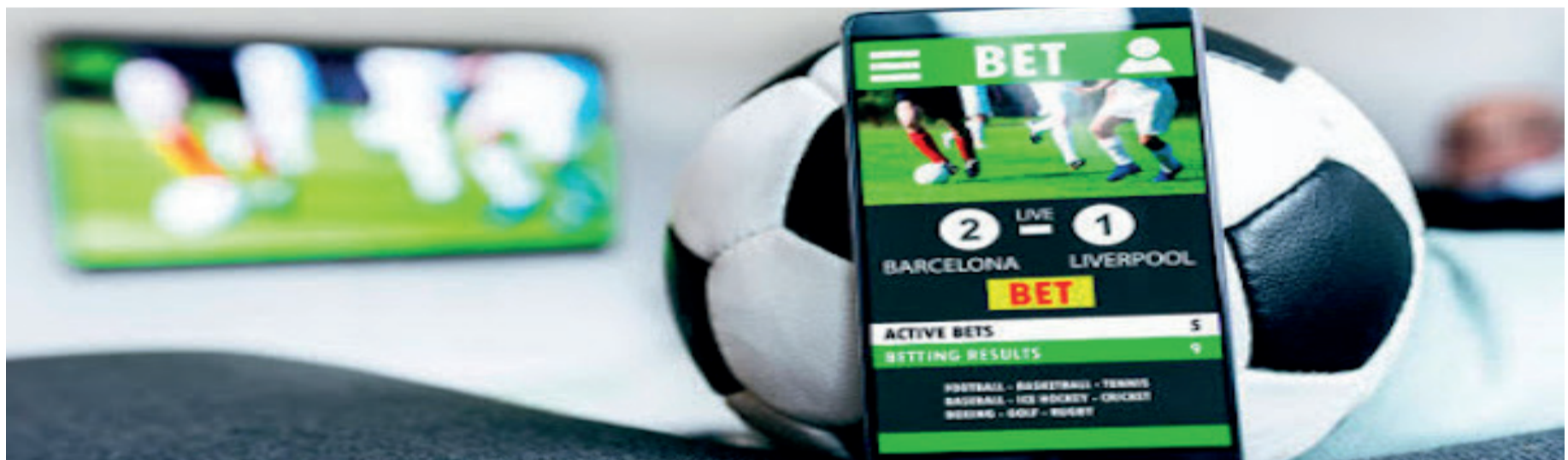
« D'ailleurs, mon père le rappelle à tous : les performances scolaires doivent aller de pair avec les performances sportives. Je suis aujourd'hui ceinture rouge reconnue par l'Union africaine de close-combat et par la Fédération internationale de close-combat, nos instances internationales. Je suis conscient que le chemin à parcourir reste long. Dieu me soutiendra jusqu'au bout, je crois bien », a conclu ce futur champion.

**Rude Ngoma**

## Pari sportif

# Football, pronostics de notre expert

Notre expert vous propose une série de pronostics sur les matches phares des grands championnats européens ce week-end.



### Les paris sûrs de la semaine

**En Angleterre:** West-Ham bat Wolverhampton; Leicester City bat Nottingham Forest; Liverpool bat Brighton.

**En France:** Marseille bat Angers; Monaco bat Nantes; Lille bat Lorient et Lyon bat Lens.

**En Allemagne :** Bayern Munich bat Bayer Leverkusen ; Borussia Dortmund bat Cologne ; Leipzig bat Bochum.

**En Italie :** Naples bat Torino ; Inter Milan bat Roma et Milan A.C bat Empoli.

**En Espagne:** Real Betis bat Celta Vigo; Real Sociedad bat Gerone ; Barcelone bat Majorque ; Real Madrid bat Osasuna.

### Les bonnes cotes de la semaine

Getafe bat Real Valladolid ; Borussia Dortmund bat Cologne ; Leicester City bat Nottingham Forest; Lille bat Lorient ; Naples bat Torino.

**LDBC**

## Plaisirs de la table

# Les épis de maïs

**Originaire d'Amérique latine, la plante qui porte de longues feuilles tombantes appartient à la famille des graminées. Sur ces tiges, elle développe des épis qui a leur tour contiennent des grains de maïs. Découvrons-les ensemble.**

**E**n moyenne la plante atteint une longueur de près de 15 voire 30 cm selon les variétés. Quant à la couleur, ce qui est surprenant c'est le fait que les grains peuvent rejoindre le blanc, le brun, le jaune, le pourpre ou encore le rouge ou le bleu.

De par le monde, six (6) différentes catégories ont été répertoriées selon les formes de grains ou de goût. En effet, certaines espèces sont plus sucrées que d'autres et au touché elles se présentent aussi plus fermes. Mais loin de vouloir satisfaire tous les palais, la première variété de maïs la plus commercialisée c'est celle destinée à nourrir les animaux.

En seconde position, viennent les grains comes-

tibles pour les êtres humains qui sont différentes les unes des autres surtout par le goût. De manière générale, il faut opter pour la variété peut sucrée à cause du fait qu'elle ne tend pas à changer énormément au seul contact de la chaleur.

D'autres précautions à prendre concernent le fait qu'il faut éviter de trop cuire vos grains de maïs ou de trop les saler tout ceci pour maintenir les valeurs nutritives des légumes à l'honneur cette semaine.

Composés à 90% d'amidon, les maïs sont souvent cuits à la vapeur ou dans de l'eau légèrement salée ou sucrée selon les traditions culinaires, le tout est porté ensuite à ébullition.

En cuisine, si les tout-petits concorderont pour un bol de



pop-corn avec une certaine variété de grains destinés à ce type de préparation, les plus grands eux n'hésiteront pas à utiliser du maïs dans des compositions de salades diverses mais également dans du ragoût de viande.

Ceci étant, les maïs sont surtout indiqués pour leur aspect décoratif dans l'assiette. Le jaune des grains mélangé

souvent au rouge des tomates qui sont associées ensuite cerise sur le gâteau au vert bien vif des feuilles de laitues apportent une vraie explosion de fraîcheur à table.

Toutefois dans ces différentes variantes de légumes, le maïs purement décoratif qui n'est pas du tout comestible.

Si l'Amérique Latine a élevé

ces grains parfois huileux, sucrés ou farineux au premier rang avec les célèbres tacos, la palme du plan grand pays producteur au monde revient aux États-Unis d'Amérique qui devançant la Chine, le Brésil et même la Russie.

Au Congo, c'est pendant la saison des pluies que la commercialisation des épis de maïs est plus accentuée dans les grands ou petits marchés. Au four, grillés sur un barbecue ou cuits à la vapeur l'ingrédient provenant spécialement du Mexique offre une bonne occasion de dégustation unique avec pour accompagnement le plus souvent que des cacahuètes dans le creux d'une main.

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

*Samuelle Alba*

## RECETTE

# Filets de poulet au maïs

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 boîtes de maïs de 285g  
2 filets de poulet  
2 citrons verts  
4 oignons nouveaux  
Quelques feuilles de basilic frais  
1 cuill. à soupe de ciboule ciselée  
1 yaourt blanc  
4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

Commencer par préchauffer le four à 220°. Préparer ensuite la sauce en mélangeant le yaourt et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Couper les filets de poulets en cubes de 3 cm de côté. Couper les oignons en tranches et les citrons verts en petits quartiers. Enfiler les dés de poulet, les oignons et les quartiers de citrons sur des brochettes en les alternant. Arroser les brochettes avec 2 cuill. à soupe d'huile, saler et poivrer. Pendant ce temps, égoutter le maïs. Faites-le dorer dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile 2 min environ. Poivrer. Retirer les brochettes du four sans vous brûler et servir aussitôt avec la poêlée de maïs et le yaourt aux herbes.

### SUGGESTION

En remplaçant d'un barbecue il est possible de cuire les brochettes à la poêle 10 min environ, en les dorant sur les 4 faces.  
Bon appétit !



S.A.

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

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°636 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°645 •

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

**MOTS CASÉS 10X13 • N°121**


- 2 LETTRES**  
AS - CB - EL - EN - ES - ET - EU - OC - OR - RE - TU
- 3 LETTRES**  
CEP - CES - ETE - LUE - RIS - SOS - SUA - TES - UNI
- 4 LETTRES**  
ALTO - ATRE - AURA - EOLE - LAPS - NOEL - RECU - REEL - RIEN - TACT - TOLE - TRUC - UBAC - VALU
- 5 LETTRES**  
AERA - ANCRE - ATOLL - BOCAL - CRAIE - CRISE - MANTE - METRE - NIOLE - OUTRE - RABOT - TACOT - TESTA - TREVE - TRIER
- 6 LETTRES**  
ESPECE - LASCAR - LUEURS - TROLLS

MOYEN ORIENTAL TOUTE PETITE	TOURNOI DE TENNIS MOT D'ENFANT	TENDUS FILS D'ADAM	RICHESSA TÊTE DE CANARD	MANUFACTURE SANS ÉGAL	MAGICIENNE OUTIL DE CHIRURGIE
TOUT PETIT DIEU SOLAIRE				SUR LA CÔTE D'AZUR EMPRESSÉS	
	RETRAITÉ DE RUSSIE CHIMÉRIQUE				MAGNAIRE
SANS VALEUR LOUP			ABRASIF AVANT MIX		
		SOULLE PRIX NOBEL DE PHYSIQUE			PETIT TOUR PRONOME PERSONNEL
SENTEUR MARINE IL FAIT VIVRE			MACHINE À TISSER ÉLÉMENT DE POULIE		
			RECONNU TEINTURE		
POULET AUX HORMONES	NATURELLE TÊTES NUCLEAIRES		QUARTIER JURF	DANS LA GAMME LAVABOS	
		PIÈCE DE HAPNAS GREFFER			BONNE CARTE
ESPIONNAGE DOUCEUR DE VIVRE			QUADRU-PEDE COMBINE		
				BAIE AU JAPON APRÈS MIX	
ARGENT BEN GAGNE	CORDON APERÇU				DANS LA GAMME ARTICLE
				DEFORME	
AIGRE			MUR DE SEPARATION		

• SUDOKU • GRILLE N°637 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°646 • FACILE •

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

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

- |          |            |          |
|----------|------------|----------|
| ASTRONEF | FIANCE     | PELOTE   |
| ASTUCE   | FICTIF     | PHALLUS  |
| BRONCHER | FRIVOLE    | PLEIADE  |
| CADENCE  | GRAINE     | PLETHORE |
| CARAFE   | JOCKEY     | RADICAL  |
| CASSIS   | KYRIELLE   | RECIF    |
| COCASSE  | LABEUR     | RYTHME   |
| COULOIR  | MAFIA      | SATIRE   |
| DANSEUR  | MANIFESTER | SECTE    |
| DEDALE   | MULET      | SERUM    |
| DERIVE   | MUSEAU     | SINUS    |
| DINDON   | MUSEE      | SUFFRAGE |
| DOIGT    | MYRIADE    | TEMPO    |
| ECHAFAUD | PASTEL     | TORSION  |
| EFFIGIE  |            |          |

# A cœur ouvert

## Par les liens sacrés de la fraternité

Un frère, une sœur, c'est une autre partie de nous-même, une autre version de notre sang, de notre ADN, de notre image. Si la fraternité a ce quelque chose de sacré et de presque intouchable, il se trouve que mal entretenue dans le berceau, elle peut conduire au tombeau.

« Suis-je le gardien de mon frère ? », rétorqua Caïn à Dieu dans le supposé premier fratricide de l'histoire de l'humanité. Ismaël fut éloigné d'Isaac, Jacob vola la bénédiction d'Esau, Joseph fut jeté dans un trou... Les exemples sont nombreux et intarissables.

Ces histoires, quel que soit le regard qu'on leur porte, révèlent la plus grande et l'éternelle problématique de la fraternité : celui du frère ou de la sœur préféré, élu, choisi et placé sur un piédestal par les parents.

Cette problématique que l'on retrouve dans toutes

les religions, croyances et mythes du monde est aussi celle qui saigne la famille et avec elle la société et le monde.

Aucun enfant ne naît avec un cœur foncièrement méchant, mauvais et pervers. Ce sont les différences de traitement qui viennent créer un déséquilibre dans l'affect de l'enfant délaissé et le poussent sinon le contraignent à adopter des comportements déviants et dérangeants qui laissent perplexes dans le seul but d'attirer l'attention sur lui.

S'il est vrai que chaque parent peut avoir sa préférence dans le chapelet de sa filiation, pour une

raison ou pour une autre, ou même sans raison d'ailleurs, la responsabilité du parent concerné est encore de ne pas afficher ouvertement sa préférence mais de traiter tous les enfants sur un même pied d'égalité.

Tout enfant a sa place, sa valeur, sa vision, sa mission sur terre et le rôle du parent est de donner à tous ses enfants toutes les ressources affectives, matérielles et intellectuelles pour parvenir à l'accomplissement de leur mission sur terre sans entraves, du moins internes à la famille.

*Princilia Pérès*

### HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Les choses se bousculent dans votre vie, vous aurez envie, d'ailleurs, de renouveau. Vous êtes satisfait par la tournure que prennent les événements et serez prêt à en découdre. Une nouvelle page s'ouvre pour vous.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

La complicité est au rendez-vous, il était temps car certaines relations familiales ou amicales commençaient à prendre une mauvaise tournure. Vos finances sont très serrées ces temps-ci, la tenue d'un carnet de compte vous aidera à y voir plus clair.

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

Vous êtes à fleur de peau, un rien peut vous irriter. Place à la nouveauté et au mouvement dans votre vie professionnelle, une belle aventure est sur le point de démarrer, cela vous correspond parfaitement.

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

Vous excellez dans les missions qui vous sont confiées et votre avenir professionnel prend soudain une nouvelle tournure. Cela augure plutôt bien pour vos économies également, vous pourrez souffler un peu.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Un vent de légèreté souffle enfin sur votre quotidien. Vous vous êtes probablement débarrassé d'un poids ménager ou professionnel et cela vous fait regarder devant vous. Votre vie familiale brille et vous apaise.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Vous aurez besoin de prendre ou de reprendre vos habitudes. Laissez-vous des temps d'adaptation et prenez-soin de ne pas être trop exigeant avec vous-même car cela pourrait vous freiner dans vos projets.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Votre vie amoureuse reprend des couleurs, vous ouvrez votre cœur et vous saurez vous montrer attentionné. Dans votre vie professionnelle, il faudra être patient et stratégique pour obtenir ce que vous souhaitez.

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

Votre créativité vous ouvre des portes et vous pousse à sortir des chemins battus. Vous vous lancez à bras ouverts dans de nouveaux projets. Célibataires, une rencontre n'est pas loin, celle-ci pourrait complètement changer vos perspectives.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Le vent peut tourner, dans un sens comme dans l'autre. Attendez-vous à certains renversements de situation et gardez en tête que rien n'est toujours acquis. Restez positif à toute épreuve, cette attitude vous fera gagner.

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

Vous serez amené à devoir hiérarchiser l'importance des événements qui arrivent à vous, surtout si vous devez donner de votre personne. Offrez-vous quelques moments de solitude pour mieux vous retrouver.

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

La réussite est au rendez-vous. Si une grande déception vous a récemment frappé, une seconde opportunité s'offrira à vous. Soyez malin et attentif, c'est le moment de saisir votre chance !

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

Vous avez tendance à vous éparpiller. Il vous faudra faire preuve de concentration et plus que d'habitude. Votre sensibilité vous joue des tours et peut parfois vous miner. Sortez de chez vous pour éviter ce bourdon nostalgique.



**DIMANCHE  
2 OCTOBRE**

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 ex-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)

#### **OUEZÉ**

Béatitude

Mampassi

Soberme

Ghallis

#### **TALANGAI**

Denise

Siracide (Face Hôpital de Talangai)

Goless (Pont Mikalou)

#### **MFILOU**

Hebron

#### **DJIRI**

Antony

Du Domaine