



# 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)

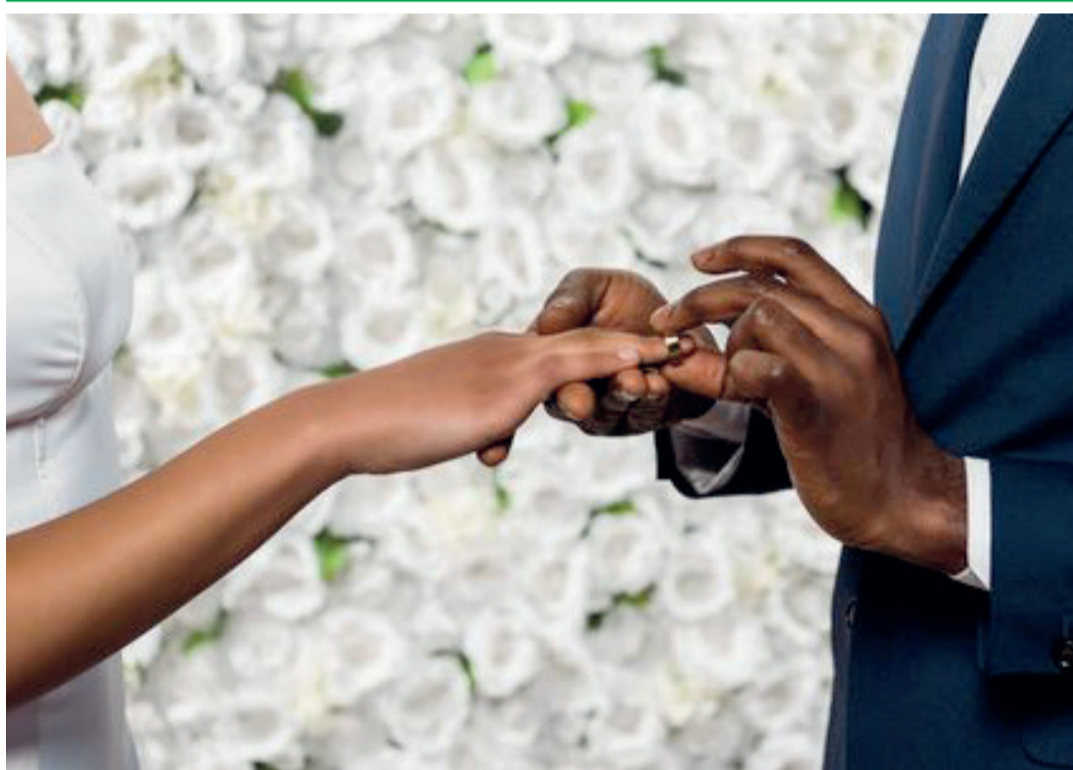
N° 209 - VENDREDI 17 AU JEUDI 23 FÉVRIER 2023

## TROPHÉE

# Afroca Music Awards ce 18 février à Brazzaville

Le promoteur culturel congolais et président de Doumoussion records, Olivier Doumou, va organiser, ce 18 février, la troisième édition des Afroca Music Awards en vue de récompenser les meilleurs artistes musiciens d'Afrique et des Caraïbes de l'année dernière. Les Afroca Music Awards sont organisés dans le but de rapprocher les communautés africaines et caribéennes autour de l'art et de la culture.

PAGE 4



## SOCIÉTÉ

# La polygamie en léger recul au Congo

Les difficultés économiques, l'émancipation des femmes, la peur du sida, l'influence religieuse et surtout l'impact mental et social au niveau des enfants sont autant de raisons qui poussent les Congolais à faire le choix de la monogamie. En 2009, sur vingt et un actes de mariage enregistrés à la mairie de Makélékélé, à Brazzaville, seul un cas de polygamie figurait sur le registre. A la mairie de Bacongo, aucun cas de polygamie n'a été enregistré entre 2008 et 2009.

PAGE 9

## COTRAVAIL

# Biashara work réinvente le coworking

Les travailleurs indépendants, les salariés en télétravail, les auto-entrepreneurs ainsi que les start-up sont de plus en plus nombreux à louer un bureau au sein d'un espace de coworking, c'est-à-dire un espace collaboratif d'activité. Si ce nouveau mode d'organisation du travail est en plein boom, chez Biashara, à Brazzaville, le concept se veut être bien au-delà d'un simple espace de coworking en lui offrant une autre définition.

PAGE 8

## MUSIQUE

# Les ondes cosmiques de Pariss Akwaba

Une guitare d'un cousin sous un lit, l'accord de do majeur du vieil Arsène, les répétitions de Samba Dio derrière la parcelle à Mpaka 120, à Pointe-Noire, il n'en fallait pas plus pour fabriquer un musicien doublé d'un ingé-son. L'histoire en accéléré de Pariss Akwaba !

PAGE 3



## SLAM

# Mwasi Moyindo invitée en Guinée

PAGE 4

## Éditorial

### Flexibilité

L'émergence d'un nouveau type de travail plus indépendant est à l'origine de la prolifération, depuis peu, des espaces de cotravail plus connu sous le jargon angliciste de coworking. Le travail a, en effet, évolué. On ne voudrait plus le subir. Passer ses journées dans un bureau traditionnel devient ennuyeux, notamment pour les startups et ceux qui recherchent de la créativité.

Le coworking se déploie au Congo au travers d'initiatives tous azimuts. Les espaces se multiplient et chacun apporte son tantinet de confort et d'innovation. Désormais, les travailleurs indépendants, les créateurs de projets et les entreprises en mode nomade savent où se poser, l'instant d'une révision d'un dossier ou tout simplement d'un échange autour d'une conception.

A l'heure où les jeunes entreprises ont du mal à financer leurs activités, les espaces de coworking, comme Biashara work cité dans ce numéro, peuvent permettre avant tout de faire des économies, d'obtenir un poste de travail ou un bureau de manière flexible, à la demande, ou au mois, mais sans qu'elles aient besoin de s'engager sur une durée fixe et avec un préavis généralement très court.

Ce n'est pas tout. Le cotravail apporte d'autres avantages et de nombreux services clés en main. Au minimum un accès à Internet et un service d'impression et généralement aussi une cafétéria, des salles de réunion... bref, tout ce qu'il faut pour travailler dans de bonnes conditions.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

« 6,5 »

*C'est le nombre de milliards de dollars levés par l'écosystème Tech africain en 2022.*

## PROVERBE AFRICAIN

*« Le ciel n'a pas deux soleils, le peuple n'a pas deux souverains ».*

## LE MOT

« PETRICHOR »

☐ *Ce mot est formé sur la combinaison de deux termes grecs : « petra » qui signifie pierre et ichor « le sang des dieux » dans la mythologie. Petrichor désigne l'odeur que produit la pluie lorsqu'elle tombe sur un sol sec. Cette odeur est souvent associée aux pluies d'été et évoque pour beaucoup des souvenirs généralement agréables.*

## IDENTITÉ

« ADASSA »

*Le prénom Adassa est d'origine yoruba. Il signifie « celui qui est clair » dans cette langue. Adassa est un prénom qui dénote une personnalité tendre, à la fois romantique et douce. Adassa est également à la recherche d'amour et d'affection. Elle est investie, et parfois, Adassa se montre trop impliquée. Avec elle, les objectifs fixés seront atteints, parce qu'elle n'a pas peur de se lancer dans des défis jusqu'à ce qu'elle y parvienne.*

## LA PHRASE DU WEEK-END

*« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est visible pour les yeux ».*

- Antoine de Saint-Exupéry -



**Les Dépêches de Brazzaville, Le Courrier de Kinshasa, Les Dépêches du Bassin du Congo sont des publications 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

**Direction des rédactions :** Émile Gankama  
Assistante : Leslie Kanga  
Photothèque : Sandra Ignamout

### RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

**Rédaction 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 :

**Rédaction en chef délégué :** Quentin Loubou  
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

### RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

**Chef d'agence :** Victor Dosseh

**Rédacteur en chef :** Faustin Akono  
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara

Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat - Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242) 06 963 31 34

### RÉDACTION DE KINSHASA

**Direction de l'Agence :** Ange Pongault

**Chef d'agence :** Nana Londole

**Rédacteur en chef :** Jules Tambwe Itagali

**Coordonnateur :** Alain Diasso

**Rédaction :** Laurent Essolomwa, Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi, Nioni Masela, Martin Enyimo  
Comptabilité, administration, ventes :

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

### SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo

**Chef de service :** Clotilde Ibara

Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

### PAO - MAQUETTE

**Chef de service PAO :** Eudes Banzouzi

**Chef de service :** Cyriaque Brice Zoba

Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint Edgard Ibara, Jeff Tamaff

### INTERNATIONAL

**Direction :** Bénédicte de Capèle

**Adjoint à la direction :** Christian Balende

**Rédaction :** Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,  
Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

### ADMINISTRATION - FINANCES

**Direction :** Ange Pongault

**Adjoint à la direction :** Kiobi Abira

Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

### PUBLICITÉ ET DIFFUSION

**Coordination, Relations publiques :** Mildred Moukenga

**Chef de service publicité :** Rodrigue Ongagna  
Hortensia Olabouré, Marina Zodialo, Sylvie Addhas, Mibelle Okollo

**Chef de service diffusion :** Guylin Ngossima  
Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Mombelé Ngonzo

### COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

**Direction :** Guillaume Pigasse

Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

### LOGISTIQUE ET SECURITE

**Direction :** Gérard Ebami Sala

**Adjoint :** Elvy Mombete

**Coordonnateur :** Rachyd Badila

Jules César Obebi, Siméon Ntsayouolo, Jean Bruno Ndokagna

### INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

**Direction :** Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

**Directeur adjoint :** Abdoul Kader Kouyate

Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

### LIBRAIRIE LES MANGUIERS

**Chef de service :** Émilie Moundako Éyala

Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali

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

### MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

**Chef de service :** Maurin Jonathan Mobassi

Astrid Balimba, Magloire Nzozzi

### CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

**Direction :** Emmanuel Mbengué

### ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale

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

Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo - Tél. : (+242) 06 895 06 64

Email : [regie@lesdepechesdebrazzaville.fr](mailto:regie@lesdepechesdebrazzaville.fr)

**Président :** Jean-Paul Pigasse

**Directrice générale :** Bénédicte de Capèle

**Secrétaire général :** Ange Pongault

## Musique

## Les ondes cosmiques de Pariss Akwaba

Une guitare d'un cousin sous un lit, l'accord de do majeur du vieil Arsène, les répétitions de Samba Dio derrière la parcelle à Mpaka 120, il n'en fallait pas plus pour fabriquer un musicien doublé d'un ingé-son. L'histoire en accéléré de Pariss Akwaba !

Chez les musiciens, toutes les « il était une fois » commencent généralement à l'église et au plus jeune âge, le plus souvent sur la peau d'un djembé ou celle d'un tam-tam. L'histoire de Parice Lemballa N'Souamy commence ainsi à l'église Mpeve ya longo et nous sommes au milieu des années 1980. Au quartier Mpaka 120 de Pointe-Noire, dans la maison parentale où grandit Parice, un cousin du futur prodige y a aussi sa chambre, sous son lit : une guitare. « Je devais avoir environ 14 ans, dès lors que mon cousin quittait la parcelle, je m'exerçais maladroitement sur sa guitare, fasciné que j'étais par l'instrument », se souvient Parice.

Le cousin s'appelle Lie Kousafi et ne sait pas qu'il déclenchera une vocation chez l'adolescent. Il y a aussi le vieux Arsène qui, passant par là, lui montrera comment jouer l'accord de do majeur. L'histoire est en marche et on la rembobine un court instant. A l'âge de 7 ans, Parice se faufile dès qu'il peut derrière la maison, là où se déroulent les répétitions de Samba Dio. « C'est un vrai souvenir d'enfance, je restais silencieux à écouter l'orchestre pendant des heures et je connaissais les paroles par cœur », dit Parice avec une pointe d'émotion dans



Pariss Akwaba jouant de sa guitare au studio/DR

la voix, le célèbre Samba Dio, auteur de l'immortelle chanson « Tadie », ayant rejoint le paradis des musiciens quelques 20 ans plus tard.

Et puis, Parice devient un jeune homme, brillant autodidacte à parcourir le manche de sa guitare, qui intégrera deux années durant le groupe « Les Nkendas ». En 2001, il rejoindra « Les Guysons », un groupe religieux avec lequel il enregistrera un al-

bum. De cette époque, son souvenir le plus marquant restera néanmoins celui d'avoir accompagné la légende congolaise Rapha Bounzeki dans un restaurant de la ville océane nommé « Picardie ». Et puis voilà que dans l'histoire, débarquant de nulle part, arrive un certain Samuel Makoundou. Dans l'une des pièces de sa maison : magnétophone à bandes, sono, instruments divers et Samuel qui questionne : « Tu

saurais me faire marcher tout ça, petit ? ». Parice ne sait pas et raconte : « J'avoue m'être creusé la tête, il m'a fallu déchiffrer les manuels qui étaient en anglais avec ce qu'il me restait de l'anglais à l'école, j'ai fait preuve de patience et d'acharnement pour y arriver ». Ce louable effort sera récompensé par Samuel Makoundou qui enverra Parice à Johannesburg, en Afrique du Sud, pour une forma-

tion de trois mois au métier d'ingénieur du son.

Ne l'appellez plus Parice Lemballa N'Souamy, le voilà rebaptisé Pariss Akwaba, un nick name qui lui est donné par le simple fait qu'il est dorénavant la pièce maîtresse du studio d'enregistrement Akwaba, situé près de l'ex-cinéma Duo, à Tié-Tié. S'il officie plus tard et toujours à Tié-Tié aux commandes du Studio 63 dans le quartier Savon, c'est aujourd'hui sur l'avenue Marien-Ngouabi, à l'arrêt de bus Boulangerie N'Gok qu'il faut trouver la trace de l'ingénieur ayant monté son propre studio « Cosmic waves Records ». Les ondes sont cosmiques et pleines d'énergie, l'endroit est chaleureux, spacieux, bien équipé, climatisé et pas vraiment onéreux pour qui souhaite ressortir de là avec un bon son. Ce son là est l'addition de longues années d'expérience sur les consoles et de la justesse d'une oreille acquise à travers la guitare, son instrument de prédilection, mais aussi du piano, de la basse, des percussions. « J'aurais aimé savoir jouer aussi du saxophone et de la flûte », regrette Pariss Akwaba pour qui la soif de connaissance n'aura semble-t-il jamais de fin.

Philippe Édouard

## Portrait

## Jaddy Dacosta, étoile montante de la photographie congolaise

Lauréat de Brazza best Awards dans la catégorie meilleur photographe de l'année, Jaddy Dacosta, formé sur le tas auprès des photographes de rue, a conquis le cœur des Congolais par son art. Ses participations scéniques individuelles et collectives sur la scène nationale tout au long de l'année dernière l'ont propulsé au-devant de la scène.

En 2020, le jeune Jaddy Dacosta était parmi les dix photographes retenus pour participer à l'atelier photographique organisé par l'Institut français du Congo, à l'occasion des 140 ans de la ville de Brazzaville. En 2022, il a été retenu comme photographe principal lors de la Journée hygiène industrielle organisée par Total Énergie EP Congo et également lors du concert de l'artiste Sam Samourai.

« La photographie est d'abord une passion depuis mon plus jeune âge. Je disais toujours à mes parents que je voulais faire des études en art visuel, mais ils ne l'appréciaient pas parce qu'ils voulaient que je devienne médecin. J'avais un ami qui évoluait dans le montage des photos et c'est avec son appareil que je photographiais mes proches. En 2018, mes premiers clichés ont commencé à intéresser les gens et je recevais des encouragements de partout. Ma carrière, en tant que photographe professionnel, a débuté officiellement en 2020 à travers les différents événements auxquels j'ai pris part », a expliqué Jaddy Dacosta.

Attentif, calme, travailleur et observateur, celui qui suit les traces de Baudouin Mouanda peint par ses clichés les maux qui minent le quotidien des Congolais dans son ensemble. Pour lui, l'art est un moyen d'expression capable d'établir un dialogue entre le public spectateur et les œuvres. Par ses clichés, Jaddy Dacosta invite le public à découvrir le côté sensible de sa passion car ses photographies en elles-mêmes sont le reflet de certains sentiments intimes qu'il ne peut traduire par la parole. De ses photographies se dégage une évidence de poésie exceptionnelle où le mouvement, le geste, l'expression des visages des hommes ou des lieux photographiés portent l'émotion jusqu'au point extrême où la beauté et la forme se révèlent.

Le jeune photographe maîtrise la rhétorique et offre à ses clichés une vie, connue comme un mémoire d'identité, non seulement entre les œuvres réalisées et le public mais aussi entre les œuvres et le photographe où s'engage un dialogue des consciences. Comme tout photographe, Jaddy Dacosta comprend que l'art est un vecteur de conscientisation, un outil d'expression que les hommes utilisent pour se communiquer et, conscient de l'importance de l'expression artistique, il pense peut-être utile dans tous les domaines. Il appréhende le monde avec une vision forte qui caractérise le bien-être et l'intérêt commun.

Jaddy Dacosta a l'ambition pour une carrière internationale et reste optimiste pour l'avenir du métier au Congo. « Le secteur est en pleine expansion avec la nouvelle génération qui révolutionne le métier, brise les stéréotypes pour lui redonner ses lettres de noblesse », a-t-il conclu.



Cissé Dimi

www.lesdepechesdebrazzaville.fr

## Slam

## Mwasi Moyindo pose ses valises en Guinée

La quatrième édition du festival Les slameurs de l'ombre se tiendra en Guinée Conakry, du 9 au 11 mars prochain, sur le thème « Slamer la femme ». Une occasion pour la jeune slameuse congolaise, Mwasi Moyindo, de porter encore haut son combat pour les droits de la femme.

Par sa poésie lyrique, Mwasi Moyindo fera, au cours du festival Les slameurs de l'ombre, une plaidoirie pour le respect des autres et de leurs choix. Lors de cette rencontre, des énergies seront rassemblées pour dénoncer les violences faites aux femmes, d'une part, et exhorter les femmes au leadership féminin. La femme, dit Mwasi Moyindo, doit se prendre en charge, tout en jouant un rôle prépondérant dans le développement et le rayonnement des pays africains.

La participation de Mwasi Moyindo à ce festival, son premier événement de cette année, est le résultat de son travail après ses lettres de noblesse avec ses singles «Zala yo», «Luzolo», «Ya bibo» inscrits dans l'Afro hit des platines de Radio France internationale et dans Deezer, Spotify et autres plateformes où Mwasi Moyindo a su transmettre par ses sessions live sur YouTube des vibrations et des sonorités envoûtantes.

L'honneur revient à la Guinée de vivre l'ambiance inédite avec la jeune artiste congolaise. Tel un griot qui ne véhicule pas seulement une connaissance mais toute une énergie profondément ancrée dans les racines de la culture africaine,

dans la rumba et également dans des notes et expériences plus ancestrales, traditionnelles, dans un mélange où le public guinéen aura envie d'écouter et réécouter ses chants.

Prendre les mots, les mettre en poésie pour dénoncer les maux et emmener à une éventuelle prise de conscience, telle est la définition accordée au slam par Thérèse Diakunua alias Mwasi Moyindo. La jeune slameuse, aussi musicienne et comédienne, s'est toujours sentie fière de brondir son identité africaine et de vulgariser sa richesse, sa différence culturelle à travers sa passion pour l'art. C'est donc dans un style personnalisé qu'elle renouvelle son expérience artistique en y adjoignant chant et musique. Cet art hybride qu'elle nomme «Slam acoustique» permet à ses textes, souvent engagés et très lyriques, d'emmener le public dans un univers poétique, à la confiance de la tradition et de la modernité.

Originaire des deux Congo, Mwasi Moyindo est née en 1997 à Brazzaville. Après son baccalauréat, elle a débuté des études de sociologie à l'Université Marien-Ngouabi avant de se lancer dans le théâtre et le slam.

Cissé Dimi



## Afroca Music Awards

## Olivier Doumou honore les meilleurs artistes de 2022

Le promoteur culturel congolais et président de Doumoussion records va organiser, le 18 février à Brazzaville, la troisième édition des Afroca Music Awards en vue de récompenser les meilleurs artistes musiciens d'Afrique et des Caraïbes de l'année dernière.

Dans une interview accordée aux médias congolais, Olivier Doumou a indiqué que les Afroca Music Awards sont organisés dans le but de rapprocher les communautés africaines et caribéennes autour de l'art et la culture.

« On se retrouve autour d'un jury composé de sept personnes issues des grands médias parmi lesquels Pheel Pambou d'«Africa radio», Claudy Siar

tistes de l'année », a-t-il précisé.

Pour prendre part aux votes, les amoureux et fans de la musique pourront envoyer le code de leur artiste préféré au 502, un numéro de l'opérateur de téléphonie mobile congolais Airtel, a-t-il souligné. « Les personnes qui souhaitent participer aux votes devront impérativement se munir d'un numéro Airtel. En dehors de ce moyen, il serait impossible de voter qui que ce soit », a-t-il prévenu.

S'adressant au public congolais, Olivier Doumou a souhaité que les gens viennent nombreux soutenir la culture africaine et caribéenne, acclamer et encourager les artistes qui ont marqué par leurs excellentes œuvres musicales l'année 2022. « Nous devons quand même démontrer que le Congo est la terre-mère de la musique et de la rumba », a-t-il précisé.

Aux autorités congolaises, le président de Doumoussion records souhaiterait qu'elles mettent la main à la pâte et accompagnent les différents acteurs qui travaillent pour promouvoir et valoriser la culture congolaise. « Je souhaite que les autorités s'investissent un peu plus dans la valorisation de la culture. Disons-le, la culture n'est toujours pas mise en avant dans notre pays. On a besoin de leur soutien », a admis Olivier Doumou.

Créé en 1998, Doumoussion records est un label qui a pour but de rapprocher les communautés d'Afrique et des Caraïbes en organisant des événements culturels.

Chris Louzany



Olivier Doumou/Adiac

de «Radio France internationale», Yves de Mbella, journaliste et chroniqueur des antennes «Nostalgies» de Côte d'Ivoire, deux DJ de Paris et moi-même pour choisir les meilleurs ar-

## Promotion des artistes en herbe

## La première édition de « Je ris tu ris » prévue le 26 février

La société Vision sport média ingénierie (Vsmi), en collaboration avec J management Pro, organisera le 26 février à Brazzaville une cérémonie culturelle baptisée « Je ris tu ris ».



Quelques jeunes artistes retenus pour l'événement/DR

« Cette activité a pour but de promouvoir les jeunes artistes en herbes qui évoluent dans l'humour, le slam, la musique et la danse », a indiqué Heidy Solo Ngoma, président de Vsmi.

Pour recruter les artistes qui prendront part à la cérémonie, les organisateurs ont recensé plus de trente d'entre eux en herbe. Chacun a eu la possibilité de montrer son potentiel, son talent et son style. « Il suffit juste de continuer à travailler dur, de ne rien lâcher et de donner le meilleur de soi. C'est cela la clé de la réussite », s'est exprimé Heidy Solo Ngoma, s'adressant aux jeunes artistes retenus.

Par ailleurs, le président de Vsmi a montré la nécessité de soutenir les artistes en appelant le public à venir encourager ces jeunes.

Créé en octobre 2019, la société Vsmi a pour but de promouvoir et de vulgariser le sport, l'art et la culture congolaise à l'échelle nationale et internationale.

Chris Louzany

## Entrepreneuriat

# Former pour générer des unités de production stables

**Le formateur en entrepreneuriat, El Horeb Yeke Kokolo, a organisé du 10 au 11 février à Brazzaville un séminaire sur la productivité et la performance, l'agriculture et les métiers agricoles ainsi que les techniques de vente en vue d'aider les jeunes Congolais à mettre en place les activités génératrices de revenus stables.**

Au cours du séminaire, le formateur a fait savoir aux apprenants que la productivité et la performance passent par la maîtrise de la gestion du temps. « *Les bons entrepreneurs sont ceux qui sont capables de fournir aux clients le bon produit au moment approprié* », a-t-il insisté.

Dans le registre technique de vente, il a attiré l'attention des participants sur la commercialisation des produits avec et sans internet. Pour lui, ces futurs entrepreneurs feraient mieux de privilégier l'écoulement de produits en faisant usage d'internet. Ainsi, il a exhorté son auditoire à utiliser les réseaux sociaux, en particulier Facebook.

Pour réussir dans ce commerce en ligne, El Horeb Yeke Kokolo a fait comprendre aux apprenants que la création d'un compte Facebook sécurisé et professionnel est nettement plus rentable que le compte ordinaire.

A propos de l'agriculture et des métiers agricoles, il a souligné l'importance de se faire former avant la mise en route d'un quelconque projet. La formation est indispensable pour quiconque voudrait réussir dans l'entrepreneuriat en général et un projet agricole en particulier, a-t-il précisé.

L'un des apprenants, Jean Jaurès Mabiala, donnant ses impressions à la fin de la formation, a laissé entendre qu'elle permettra aux apprenants de devenir des entrepreneurs professionnels. « *Avant de suivre cette formation, j'étais un simple vendeur, un commerçant amateur. A présent, je me sens transformé. Je suis devenu un entrepreneur au sens plein du terme, un professionnel* », a-t-il avoué.

De son côté, Jacques Lévi Makanga, un autre apprenant, évoquant la partie de la formation qui a attiré son attention, a reconnu avoir appris de façon concrète la manière de mener une prospection, la façon de transformer les prospects en clients fidèles et les astuces permettant de persuader quelqu'un à acquérir un produit nonobstant les résistances.

Cette formation gratuite a été organisée sous le label de l'Association des jeunes étudiants entrepreneurs du Congo, un mouvement qui lutte contre l'oisiveté, le chômage et les antivaleurs grâce à la formation à l'entrepreneuriat.

Christ Louzany



El Horeb Yeke Kokolo et les participants lors de la formation/DR

## Restaurants de fortune

# Négligence des conditions d'hygiène

**Chaque jour aux heures de pause, entre midi et deux heures de l'après-midi, les fonctionnaires du secteur public et privé, pour s'alimenter et se dé-saltérer, se précipitent le plus souvent dans les restaurants de fortune du centre-ville où les conditions d'hygiène laisse à désirer.**



Dans ces milieux où règnent souvent la joie et la bonne humeur, il manque souvent du savon et de l'eau propre pour se nettoyer les mains avant et après avoir mangé. Ni les clients ni les vendeurs ne se préoccupent des questions d'hygiène et pourtant indispensables à la bonne santé et au maintien d'une bonne espérance de vie. De façon générale, les Congolais estiment à tort que l'homme noir résiste aux microbes. « *Moyindo akufaka na microbes te* », « *ndombi ngolo ye* » et « *ndombe kekufwaka ve na microbe* » sont trois idées couramment répandues exprimées en lingala, en lari et en kituba, ces phrases sous-entendent que les anticorps de l'homme noir sont résistants. La propreté chasse la maladie, dit-on en milieu sanitaire. C'est une vérité permanente, absolue et irréfutable. Les tenanciers de ces lieux doivent faire l'effort de se munir des kits d'hygiène en lien avec leur activité.

Ch.L.

## Saint-Valentin

# Des langues se délient

**Chaque année sous tous les cieux est célébrée, le 14 février, la fête des amoureux. Au Congo, certains sont toujours emballés à l'idée de cette fête pendant que d'autres ne lui manifestent pas une attention particulière.**

« *De mon point de vue, la Saint-Valentin est une fête des jeunes. Les grandes personnes ont d'autres choses plus importantes à faire. Les sommes d'argent utilisées ce jour peuvent être consacrées à autre chose comme venir en aide aux veuves et aux orphelins* », a estimé Geneviève Mobo. De son côté, Ermecia toubabou a argumenté: « *On n'a pas besoin d'attendre un jour particulier de l'année pour faire un cadeau à son conjoint. Attendre le 14 février pour vouloir témoigner un tant soit peu d'amour à son ami pour la vie est ni plus ni moins qu'un acte d'égoïsme, car l'amour n'est ni quantifiable ni conditionnel. Il est plutôt permanent, spontané et incontrôlé. Il se manifeste tous les jours de la vie, pas un jour dans la vie* ».

Alphonsine Mazou, fonctionnaire admise à la retraite, a indiqué quant à elle que le plus important dans la vie amoureuse, c'est de savoir qu'à tout moment il y aura toujours une personne qui

compte ou qui comptera le plus à nos yeux. « *Je me moque de savoir qu'il existe un jour dans l'année où on est censé se rappeler de son amoureux, de se faire des cadeaux et de se mettre dans un coin de la ville devant une bouteille de vin et du chocolat. Je respecte ceux et celles qui la célèbrent le 14 février, mais je les plains ! Car chaque jour, pour les vrais amoureux, est un saint valentin !* », a-t-elle déclaré.

Rappelons que le 14 février correspond, dans la religion romaine, aux « Lupercales », fêtes faunesques se déroulant du 13 au 15 février. L'origine réelle de cette fête est attestée au XIV<sup>e</sup> siècle dans la Grande-Bretagne encore catholique où le jour de la Saint-Valentin du 14 février était fêté comme celui des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier.

Restée vivace dans le monde anglo-saxon, comme Halloween, cette fête s'est ensuite répandue à travers le monde.

Ch.L.

# Petites escapades dans Brazzaville

## Loutassi - Moungali - Poto-Poto

Les transports en commun, plus qu'un moyen de déplacement, sont à Brazzaville une véritable culture avec ses codes propres et ses acteurs majeurs. Leaders dans l'art de transporter les âmes et leurs corps dans le confort, les Coasters, climatisés, sont encore les moyens les plus plébiscités. La ligne de Maya-Maya - Loutassi - Commune Moungali - Poto-Poto, section d'une boucle aux paysages mixés, offre à ses passagers une expérience typiquement brazzavilloise à multiplier.



A Brazzaville, le déplacement en bus est un kif financier : 150 FCFA pour aller presque partout et aussi loin qu'il est possible de le faire selon le trajet établi. 150, ce n'est pas beaucoup mais cela permet beaucoup. Mais encore dans quelles conditions ? Hiace, «Cent-cent», picnics donnent souvent mal à la tête; pardon, aux fesses, au dos et aux pieds. Alors quand votre ligne vous permet de prendre un Coaster climatisé, c'est presque un moment de fête, tout du moins de soulagement.

La ligne de Loutassi offre plus que du soulagement: «Mandjanri», Fally Ipupa dans les oreilles, on est bien. Tous les bus devraient être des Coasters. C'est presque de l'ordre de la dignité des personnes simplement. Refonte, réforme, vidons Brazzaville des bus bras-cassés et créons des routes où les Coasters peuvent passer, peuvent chiller!

Dans les Coasters, bon, on l'avoue, on se sert un peu. Mais c'est toujours cette envie de gagner qui font les transporteurs nous serrer comme des sardines au fond d'une boîte pourtant pas besoin... Où le chill est, l'art et la manière de faire devraient suivre. Sauf si pénurie de fuel comme en ce moment, se déplacer devrait être une odyssée. Apercevoir le bel aéroport en forme de vague au virage Maya-Maya, voir les boutiques et maisons haut de gamme des Plateaux 10 maisons avec leur station Total, juste genre sortie des Etats-Unis d'Amérique. Quand on descend à Moungali, on pense aux soeurs qui font fondre leurs coeurs à ces messieurs, sauf quand elles ne vendent pas de la sauce au marché. Poto-Poto, tableau aux mille couleurs dont l'arrêt Mbakas, en parterre de la terrasse Mavoula, donne envie de rester ici et d'y mourir après avoir visité Poto-Eiffel bien-sûr. Centre-ville, on revient dans des lignes épurées, des passagers au style pro et affiné. On remonte lentement et doucement vers Bacongo, Marché Total: The place to be.

Princilia Pérès

## Les immortelles chansons d'Afrique

### « Parafifi » de Grand Kallé

Auteur-compositeur à la voix séduisante, Grand Kallé, à travers ses œuvres musicales, s'est bâti un vaste empire de notoriété. « Parafifi », sa chanson parue depuis 1953, ne courbe pas l'échine face aux assauts du temps.

« Parafifi » voit le jour grâce aux éditions Opika, en format 78 tours sous la référence 1179. Huit ans après, Kallé enregistrera, grâce à son propre label dénommé Surboun, une nouvelle version de cette mélodie en format 45 tours, référencée AJ 56. C'est cette version qui est la plus jouée et la plus connue de nos jours. Il y a une autre version cha cha cha de cette chanson dont nous n'arrivons pas à situer la période. Si le Grand Kallé a pu sortir trois versions de cette chanson, les paroles de celle-ci demeurent les mêmes.

Comptée parmi les standards de la musique congolaise, cette œuvre a été dédiée au couple Paraiso et Félicité. Paraiso, de nationalité dahoméenne (béninoise), fut un ami de Kallé, et Félicité la première speakerine africaine de la radio Afrique équatoriale française. De son vrai nom Jeanne Félicité Safou-Safouesse, elle a marqué la radio à travers ses émissions. «Para», de Paraiso, et «Fifi», de Félicité. Ce qui donne « Parafifi ».

L'artiste magnifie la beauté de la jeune Félicité tout en parlant de son amant Paraiso : «Félicité, mwana mwasi suka botembe, oy'a lelo obebisi mokili awa. Na mopanzi, tala elenge ya Paraiso, amipesi nyonso se na yo ». On pourra approximativement comprendre :



« Félicité, une jeune fille extrêmement ravissante, en ce jour ta beauté a causé d'énormes dégâts dans ce monde. A tes côtés on peut voir le jeune Paraiso qui s'est donné tout à toi ». En outre, l'auteur dira, « Félicité Di Doudou, motema ya Paraiso », « Félici-

té, Di Doudou, le cœur de Paraiso ».

Par sa manière de prononcer « Paraiso » en chantant, Kallé dit « Para-iso ». Ce qui a mis la confusion dans les oreilles de plusieurs auditeurs qui entendaient « Paradiso », signifiant « paradis ». Selon Clément Ossinonde, les percussions dans la première version ont été exécutées par un concours de circonstance par Nganga Edo à la place du batteur titulaire, Kaya Depuis-sant.

Décédé le 11 février 1983 après avoir atteint le cap de 53 ans, Joseph Kabasele naquit en 1930. Son éducation est marquée par son oncle, le cardinal Malula. Il fait ses études à l'école Saint-Joseph puis finit de décrocher son diplôme de sténodactylo avant de créer en 1953 l'orchestre African jazz dont l'ossature était composée de lui-même au chant, chef d'orchestre ; Roitelet, Tino Baroza et Masta Zamba à la guitare solo ; Déchaud Mwamba à la rythmique ; Taumani et Brazzos à la basse ; Kaya Depuis-sant aux tambours ; Kuntima Willy Mbembe et Menga Ando aux trompettes

Grand Kallé

; Dialuvila alias Baskis et Roger Izeidi aux maracas. Le guitariste brazzavillois Albert Ndinga y fait aussi partie dès la naissance de l'orchestre. Viendront par la suite Casino, Lutula Edo Clary et Pepito.

Frédéric Mafina

## Musique

## « Deux à deux » de Sosey

**Août 2022 sortait le son qui a tôt fait d'attirer sur Sosey une attention des plus particulières du monde de la musique. Même si le jeune prodige ponténégrin n'est pas à son premier coup d'éclat, il revient avec une signature d'exotisme et de maturité dont le clip, à quatre semaines de sa sortie officielle, fait le hit des diffuseurs télévisuels internationaux et accorde à Sosey le sésame d'étoile confirmée de la musique urbaine congolaise, une étoile à l'aura sans pareil.**

Dès les premières notes, la différence s'entend. L'arcade sonore de la chanson invite à se poser et à écouter vraiment. Une invite à la relaxation, à la douceur et à la sincérité. À la différence des chansons où on ressent vraiment un désir de performance, « Deux à deux » est à l'opposé une sorte de confiance, d'aveu, de partage ; une assiette de sensualité dans laquelle on a juste envie de piquer. Le jeune prodige à la voix naturellement sensuelle a ici vécu le moment lors de la prise de son. Il donne l'impression d'avoir été déconnecté de tout, du cadre de l'enregistrement même, des préoccupations du quotidien et de l'envie de performer. Il s'est offert dans cette chanson, comme il s'est offert à son « Adjani » dont il nous conte les vertus.

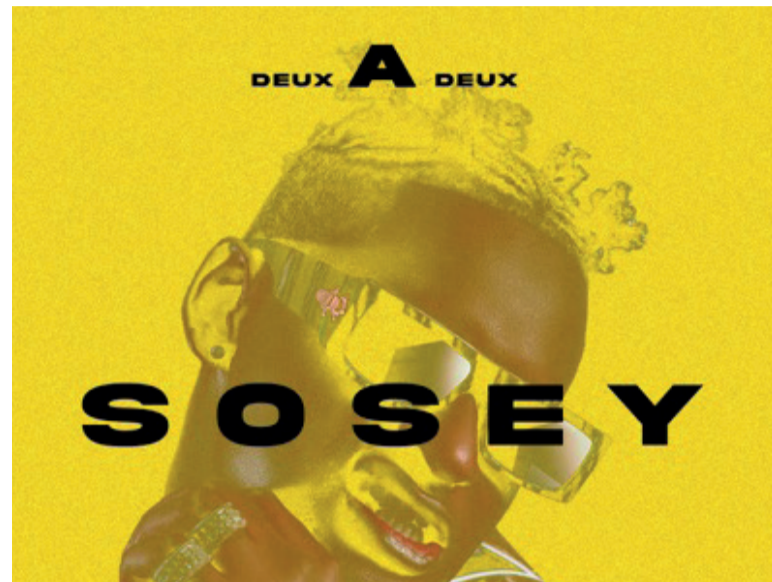
« Adjani » est une femme très spéciale qui, dans le clip, est interprétée par une femme africaine couleur ébène, tresses et pagne à l'ancienne, piquée par une touche de modernité et dont le maquillage reste sobre. Première surprise lorsque les artistes et clipeurs ont habitué le public à un certain modèle occidental de la femme, muse aureolée d'amour dans les chansons.

Le « Pilina boy » lui-même crée la surprise dans son apparence. Après son single « Ko yoka té » qui lui avait valu d'attirer l'attention des plus grands de la musique, Flavour artiste et Claudy Siar, animateur de l'émission « Couleurs tropicales » sur « Radio France internationale », et de signer des partenariats de choix notamment avec Sony Music,

maison de production internationale de première ligne, Sosey a cassé l'image de sage garçon un peu studieux dans le style « Ne dites pas à ma mère que je suis une star » à la star musicalement et visuellement accomplie.

Une coupe de cheveux digne du palais du Wakanda, une taille coupée dans un moule de salle de sport et de Corn Flakes protéinées, le tour est joué. Un Glow Up de moins de deux ans qui ne lui donne rien à envier à un mannequin.

Côté musique, celui dont les signatures restent légendaires a trouvé dans « Deux à deux » une vibe unique et exceptionnelle, une maturité et une stabilité de production telle que même si on a hâte d'écouter ses nouvelles propositions, on ne



se lasse pas d'écouter « Deux à deux » qui fait un véritable clin d'oeil aux collégiens qui, en la très imminente Saint-Valentin,

auront l'occasion de déambuler deux à deux dans la cour de récré en écoutant Sosey.

*Princilia Pérès*

## Lire ou relire

## « Karl Popper : une épistémologie de la précarité et du combat »

**Le livre de Giscard Kevin Dessinga, publié chez L'Harmattan Paris, est un essai philosophique qui condense la pensée de Karl Popper à travers son engagement intellectuel face aux enjeux de son temps.**

Deux grandes parties composent l'ouvrage didactique : une épistémologie de la précarité et une épistémologie de la lutte et du combat. On comprend bien que toute la réflexion traite du champ d'exercice de la pensée « popperienne », précisément l'épistémologie, domaine de la philosophie qui s'intéresse à la véracité et la pertinence des sciences. Karl Popper est ici présenté comme l'un des tenants du courant criticiste. Il fonde sa démarche de la quête du vrai à travers la falsifiabilité et non la vérifiabilité du fait scientifique. En effet, c'est par la remise en

cause permanente qu'un savoir est jugé pertinent. Pour ce, la triptyque problèmes-hypothèses-contrôle permet de déceler dans quelle mesure une théorie est faillible. Ainsi les erreurs surmontées conduiront à une vérité irréfutable, du moins jusqu'à la découverte des moyens de falsifiabilité de celle-ci. Avec Karl Popper, l'homme apprend plus de ses erreurs que de ses convictions. La précarité de la science devient dans ce cas une plus value. La démonstration de ce nouveau procédé épistémologique est l'objet de la seconde partie qui met Popper en lutte contre l'absolutisme dans la pensée et l'arrogance ou le satisfecit scientifique.

Pour Popper, la vérité ne dépend pas du jugement en soi mais des contextes du jugement. Contre Francis Bacon, René Descartes, Emmanuel Kant et bien d'autres penseurs, il pose le principe du caractère conjectural et falsifiable du savoir scientifique. Aucune vérité scientifique n'est irréfutable, affirme-t-il. Tout comme aucune autorité n'est acceptable en soi.

La légitimité de tout pouvoir dépend des mécanismes mis en place pour limiter ou empêcher ses abus. La culture doit être ouverte à la critique et au changement performatif, et non figée. La tolérance, la confrontation des idées et le pluralisme aident mieux, selon Karl Popper, à reconnaître les failles, à surmonter les écueils et à garder la dynamique du progrès.

Prêtre et universitaire originaire du Congo Brazzaville, Giscard Kevin Dessinga est auteur d'une trentaine de livres d'une forte portée pédagogique.

*Aubin Banzouzi*

## Voir ou revoir

## « Juste pour une nuit » de Chris Stokes

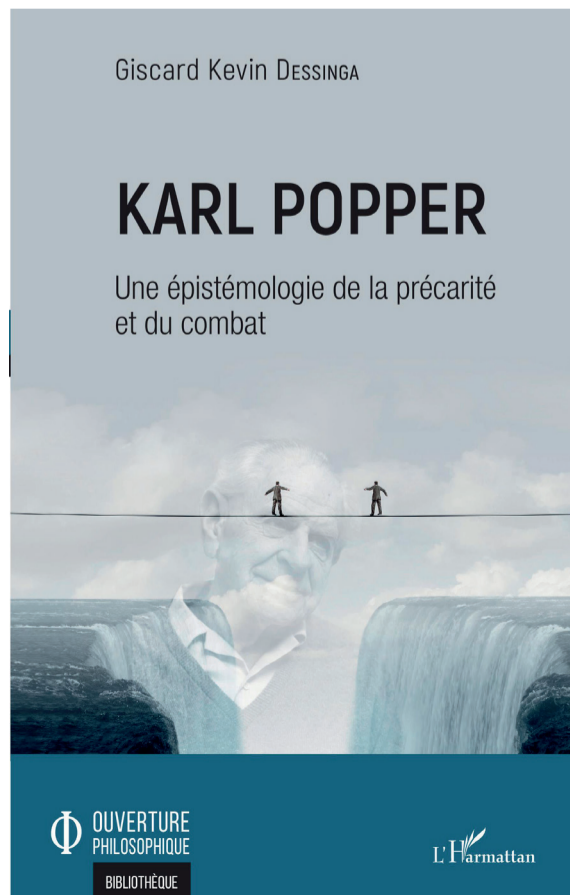
**Avec la flamme d'amour ravivée dans la plupart des couples en cette période de Saint-Valentin, « Juste pour une nuit » invite à être un peu plus prudent pour protéger sa relation amoureuse ou sa vie de couple des prédateurs, qui parfois peuvent être plus proches qu'on ne l'imagine.**



*William et Chloé en pleine discussion avant l'arrivée de Caroline/DR*

William et Chloé filent une parfaite histoire d'amour dans leur mariage couronné de la naissance d'un beau petit garçon, Timothy. Une vie harmonieuse qui sera chamboulée avec l'accueil, à leur domicile, de la sœur de Chloé, Caroline. Ce que la jeune dame ignorait, c'est que sa sœur qui a connu plusieurs drames dans sa vie enviait depuis quelques temps la vie paisible de sa cadette. Une jalousie qui l'emmènera à séduire William. Ce cas de figure est une interpellation à être sage. Que l'on soit homme ou femme. En effet, tout le monde autour de nous n'est pas toujours heureux de notre bonheur. Loin de susciter une sorte de scepticisme et de pessimisme envers tous, « Juste pour une nuit » invite à suffisamment de discrétion. Cela est d'autant plus important en ce siècle où plusieurs jeunes s'exhibent sur les réseaux sociaux. Tout n'est pas à divulguer, tout n'est pas à crier sur les toits du monde car ce que l'on obtient facilement semble la raison pour laquelle l'autre à côté de nous s'apitoie faute d'en avoir. Avec un jeu d'acteur très convaincant, Caroline est l'image parfaite d'une femme blessée et frôlant la psychopathie. A force d'échec sentimental, elle en est arrivée à en vouloir toutes les personnes heureuses en couple autour d'elle, jusqu'à sa propre sœur. A travers son rôle, c'est aussi la mise en lumière de deux phénomènes sociaux qui prennent de l'ampleur : la dépendance affective et la dépression sentimentale. La plupart des femmes ou hommes qui en souffrent dissimulent souvent leur mal et seules les conséquences en interpellent plus d'un... En parallèle, Caroline n'est pas la seule à blâmer, malgré ses excès. A la place d'une belle sœur toxique, cela peut aussi bien être une voisine, une collègue, une amie, etc. Aux hommes comme aux femmes mariés, « Juste pour une nuit » invite à être prudent et savoir mettre des limites, avant que le pire ne se produise. Film drame et romantique américain sorti en 2016, « Juste pour une nuit » dure environ 1h 26 min.

*Merveille Jessica Atipo*



Giscard Kevin DESSINGA

## KARL POPPER

Une épistémologie de la précarité et du combat

OUVERTURE  
PHILOSOPHIQUE  
BIBLIOTHÈQUE

L'Harmattan

Art

# Minicheps et maxi talent !

**Catherine Jepkemboi aka (pour also knows as) « Minicheps » apporte d'improbables dimensions à l'art photographique au Kenya avec des œuvres originales follement frappées d'humour. Ce ne sont pas les nouilles indonésiennes et la lessive en poudre qui s'en plaindront !**

Certes, nous avons en République du Congo des photographes de talents, entre autres, Baudoin Mouanda, Rob Nzaou, Rey Mangouta, impossible de les citer tous mais on ajoutera volontiers dans cette short-list Bruno Barreto qui, quoique photographe amateur, ne cesse de nous surprendre par ses nombreux clichés. L'art ignorant les frontières, nous sommes naturellement saisis parfois de véritables coups de foudre venus d'ailleurs et qui s'abattent là, sous nos yeux, en un éclair de génie. Restant sur le continent africain, nous voilà donc scotchés aux œuvres de l'artiste Minicheps ! Qui est-ce, d'où vient-elle, que fait-elle ? Réponses : Catherine Jepkemboi – Kenya – Art visuel.

Depuis ses débuts en 2019, Cate est devenue la sensation artistique au Kenya et pour cause : à une créativité qui lui semble innée, elle allie l'art de la mise en scène, de la narration photographique, le sens de l'humour auquel elle associe une fraîcheur déconcertante. En trois mots : génial – original – fun ! Le principe de ses réalisations repose à surdimensionner ou miniaturiser certaines composantes de ses prises de vue [personnages objet, décors] et d'en faire de véritables tableaux où elle se met en scène avec la créativité qui la caractérise. Pas étonnant que les publicitaires commencent à se ruer sur cette Kenyane âgée de 27 ans seulement. Ainsi, le nouveau goût framboise de Fanta, la marque de nouilles indonésienne Indomie, la lessive en poudre Toss White, le savon Ushindi et autres marques ont fait appel au génie de cette femme qui agrémente en parallèle son travail par d'autres clichés illustrant le quotidien kenyan.

Le parcours de Catherine Jepkemboi ressemble à celui d'une combattante. Issue d'un milieu trop modeste, elle abandonne ses études dès la fin de l'école primaire, se reconvertisse aide-ménagère, enchaînera par la suite des petits boulots où elle vend tantôt des salades de fruit, tantôt des pop-corns, travaillant même sur des chantiers de construction. Cate tentera par la suite de reprendre ses études avec la volonté de devenir coiffeuse, une tentative vaine faute de pouvoir répondre financièrement à cette ambition. Et c'est tant mieux. Car c'est en empruntant un appareil photo à l'un de ses cousins, il y a à peine quatre années, qu'elle prend ses premiers clichés pour une ascension qui va s'avérer fulgurante et qui lui vaudra quelques passages TV mérités. Aujourd'hui installée à Eldoret, ville de l'ancienne province de la vallée du Rift, au Kenya, la jeune femme, mère de deux enfants en bas âge, éclabousse la toile de son art où le rendu créatif surdimensionné de ses œuvres est à l'échelle de son talent qui n'est, quant à lui, nullement miniaturisé. Sur vos réseaux sociaux, dans vos moteurs de recherche, tapez Minicheps et savourez



Les œuvres de Catherine Jepkemboi aka

Philippe Édouard

## Biashara work

# Un espace pour cultiver l'interaction

**Biashara Work ou coworking est un espace conçu par Christian Longayo Sanga, son manager général, pour cultiver l'interaction dans un environnement collaboratif. Il est implanté à Brazzaville et bientôt à Pointe-Noire.**

Biashara Work a pour but non seulement d'amener les gens à sortir de chez eux et y aller par plaisir, mais aussi pour rencontrer les autres et pouvoir communiquer. « Aujourd'hui, il existe différentes solutions d'espaces de travail non réalisés pour chaque besoin. Il y a des espaces qui correspondent à des entreprises qui ont besoin de grosses infrastructures pour accueillir leurs clients. Il y en a d'autres qui ont besoin des bureaux fermés. C'est donc une demande récurrente pour ces personnes-là qui ne se sentent pas à l'aise dans un open-space », a expliqué Christian Longayo Sanga.

L'avantage avec les espaces coworking, c'est que les gens ont souvent besoin d'avoir une vie au bureau sans inconvénients. On retrouve un cadre de travail mais sans les prises de tête d'une vie d'entreprise. Biashara est, à cet effet, une bonne alternative



Christian Longayo Sanga dans son bureau / DR

entre la maison et le bureau. « Notre principe, c'est que si les gens ont envie de venir travailler, qu'ils viennent d'eux-mêmes et soient at-

tirés par ce que l'endroit peut leur offrir. Des espaces comme Biashara work permettent à des entrepreneurs de s'installer ou à des

personnes originaires du Congo de revenir travailler et investir au pays. Cela permet donc de recréer une dynamique économique

très importante », a estimé le manager.

Le type de profil le plus présent pour Biashara work est constitué des entrepreneurs, pas forcément des gens qui travaillent seuls, parce qu'il y en a qui vivent à Pointe-Noire ou à Kinshasa, mais qui ont des représentants à Brazzaville. « Pour que les coworkers s'y sentent au mieux, c'est d'abord un choix que nous avons fait d'avoir des open-space et quelques bureaux fermés, pour faciliter la cohésion. Aussi, la partie cuisine est chaleureuse pour que les gens puissent se retrouver facilement pour un café, à l'heure du déjeuner, etc. », a-t-il précisé.

Les futurs projets de Christian Longayo Sanga s'orientent vers la création de ce genre d'espaces à Pointe-Noire et Kinshasa (République démocratique du Congo), mais également dans toute l'Afrique.

**Bruno Okokana**



## Ménages congolais

## La polygamie de plus en plus contestée

**Les difficultés économiques, l'émancipation des femmes, la peur du sida, l'influence religieuse et surtout l'impact mental et social au niveau des enfants sont autant de raisons qui poussent les Congolais à faire le choix de la monogamie.**

« Un homme qui n'a qu'un seul pied est déséquilibré », dicton bembé (peuple de la Bouenza, au Sud du Congo) qui a longtemps poussé certains hommes à entretenir la polygamie. Pour les garants de cette coutume, « celle-ci était un lien de consolidation, de cohésion et d'intégration entre les familles, les peuples, les tribus, et même les pays », a révélé Auguste Mabiato, sociologue au Centre de recherche de la civilisation Kongo, qui, en tant que chrétien, ne partage pas cet avis.

Armelle, mariée et issue d'un foyer polygame, reconnaît toutefois quelques faveurs de ce cercle familial. « Ce n'était pas rose tous les jours, car il fallait trouver sa place au sein de cette grande patrie, mais on ne peut pas non plus occulter le fait que nous avons eu des moments de joie avec mes sœurs. Sans la polygamie de mon père, je serai certainement fille unique car ma mère avait des problèmes de conception et c'est ma seconde mère qui a fait en sorte que j'ai des frères et des sœurs qui sont mes meilleurs amis », a reconnu cette dernière qui ne pense pas reproduire le même schéma que sa mère, même si elle est fière de ses deux mamans et nombreux oncles et cousines de sa mère ainsi que de la seconde épouse de son père.

« Les deux familles de nos mamans s'entendent bien et, par extension, nous sommes devenus comme une seule et unique fa-



Une cérémonie de mariage/DR

mille. Chose rare en comparaison avec d'autres familles qui se sont déchirées à la mort du patriarche car celui-ci avait une préférence pour sa seconde épouse et pour les enfants de cette dernière. Bien évidemment, cela a créé des jalousies au sein du clan », a lancé, de son côté, Cyril, la quarantaine révolue, conscient que son père a joué un grand rôle pour nouer des liens fraternels en ce qui les concerne. « Ce n'était pas le cas chez mon ami d'enfance. Huitième enfant de son père et premier du côté de sa mère après avoir eu sept sœurs aînées, son père avait une préférence pour sa mère et pour ce dernier car c'était son premier fils. Cela, tout le monde le savait.

A la mort du père, ils se sont retrouvés dans une guerre de clan avec ses sœurs du premier lit », a révélé Cyril, triste pour son ami.

« Si gérer une femme c'est difficile, deux, trois, cela doit être le calvaire au quotidien. Je ne sais pas comment faisait mon père mais chapeau ! Et parvenir à mettre l'unité entre les enfants des deux, trois lits, il faut vraiment être un vrai leader. Tant bien que mal, j'essaie de réunir mes frères et sœurs même si nous avons quelquefois des différends qui proviennent la plupart du temps de nos mères. Nous avons le même sang et cela serait dommage de couper les ponts pour des choses parfois insignifi-

antes. Donc, pendant les fêtes de fin d'année, je rassemble tout le monde pour que nous puissions passer du temps ensemble », a dévoilé ce dernier qui ne souhaite pas vivre la même expérience que son père.

Si certaines familles s'en sortent mieux, ce n'est pas toujours rose dans beaucoup d'autres qui sortent traumatisées, brisées et mentalement affectées comme l'a noté Miriam. « Ma mère a souffert pendant des années dans le silence des injustices de mon père, puisqu'il avait une préférence pour sa troisième femme qui ne vivait pourtant pas avec nous. Les absences répétées de mon père, son manque d'affection,

a fait d'elle une femme aigrie et s'est lentement réfugiée dans la prière, nous délaissant parfois », a fait savoir cette dernière, divorcée, la voix enrouée et retenant difficilement ses larmes. « Je suis partie malgré les conseils de mon entourage quand mon mari a décidé d'avoir une seconde épouse. Non, je ne voulais pas vivre le martyr de ma mère, car je connais les frustrations et les conflits de ces ménages, je ne suis pas prête à imposer cela à mes enfants », a souligné cette mère de trois filles qui espère vraiment que cette loi sur la polygamie soit radiée du code de la famille.

En effet, en 2009, une commission de révision et de rédaction des codes usuels avait été mise en place, pour une large consultation, afin de modifier la loi qui permet à un homme d'avoir jusqu'à quatre femmes. Malheureusement, cette commission qui devrait rendre les conclusions en 2010 est restée sans suite. En attendant que cette loi prenne effet, l'on observe toutefois une baisse de la polygamie, de plus en plus de couples refusant cette pratique. En 2009, sur vingt et un actes de mariage enregistrés à la mairie de Makélékélé, à Brazzaville, seul un cas de polygamie figurait sur le registre et en 2008, sur cinquante-deux actes de mariage, cinq cas avaient été enregistrés. A la mairie de Bacongo, aucun cas de polygamie n'a été enregistré entre 2008 et 2009 et seulement un en 2007.

Berna Marty

## Les souvenirs de la musique congolaise

## Origine et explosion de la danse « Boucher » dans les deux Congo

**Au cours des années 1965, 1966 et 1967, le microcosme musical congolais des deux rives du fleuve Congo vibre au rythme de la danse « Boucher », à l'instar de la rumba (danse mythique de la musique congolaise), du tango, du boléro, du chachacha, de la Ssalsa... que les Congolais aimaient depuis la nuit des temps. Cette danse fut créée par un boucher du Marché Total de Bacongo, à Brazzaville, et connut sa gloire en 1965 lors des Premiers Jeux africains organisés à Brazzaville, du 18 au 25 juillet.**

Pour la petite histoire, le « Boucher » ou danse des bouchers a son origine à Brazzaville, plus précisément au Marché Total de Bacongo. Son géniteur fut un boucher très célèbre du nom de Ghonda, spécialiste en abattage des bœufs. « Ya Ghonda », comme aimaient bien l'appeler ses admirateurs, fut un personnage très méticuleux portant toujours un tablier blanc et une toque blanche.

Pour attirer la clientèle vers son étalage, il inventa une gestuelle métronomique « dont les mouvements étaient ponctués par deux à trois pas en avant, la jambe droite envoyée en avant suivie par un coup de rein en avant, le bras droit levé tenant une machette ou un couperet et qui s'abat sur un quartier ou un morceau de viande de bœuf à servir au client ».

Cette gestuelle était reprise une ou plusieurs fois par notre boucher devant les clients. Ce qui deviendra plus tard non seulement une attirance de la clientèle, en particulier féminine très étonnée par ce petit spectacle, mais aussi le fondement de la danse « Boucher ». D'où l'afflux de la clientèle devant son étalage. Au fil du temps, ce petit spectacle qu'offrait Ya Ghonda à sa clientèle deviendra célèbre et connaîtra une ampleur parmi les autres bouchers du Marché Total de Bacongo qui l'adopteront par la suite. Unanimement à la fin de la journée, ils se retrouvaient au bar Tahiti, en face du



Le bar Pigalle, à Bacongo, deviendra plus tard un haut lieu d'exhibition de la danse « Boucher »

marché (actuel site de la Pharmacie Tahiti), où chacun, après avoir fait le bilan de la journée (en terme de recettes), exhibait la gestuelle transformée en danse au rythme de la musique du bar, sous les regards des badauds et des curieux. A leur tour, ils allaient colporter ce geste dans tous les quartiers de Brazzaville.

Ensuite, sur l'initiative de Ya Ghonda, un club dit des « Bouchers » sera mis en place, patronné par ce dernier

et composé d'Edouard Batolaalias Lavaraide, Basangoula, Nidelfe, Alexis, Balla, Perce, Meilleur, Calmence et autres bouchers du Marché Total de Bacongo...

Ce club bien organisé et structuré avait pour siège le bar Pigalle, à Bacongo, qui deviendra plus tard un haut lieu d'exhibition et de démonstration de la danse « Boucher » lors des prestations des orchestres Bantous de la capitale, Ok jazz, Africain fiesta, Négro Band, Tembo qui furent invités tour à tour par le Club des bouchers en vue de promouvoir et vulgariser la danse « Boucher ».

Cette danse devenue populaire à Brazzaville, un groupe des jeunes célèbres va naître, composé de Wello, Berba, Oro, Bringo qui, à l'occasion de l'ouverture des Premiers Jeux africains organisés à Brazzaville du 18 au 25 juillet 1965, fera une démonstration en public de la danse « Boucher », au rythme des Bantous de la capitale, au stade Omnisport (actuel stade Alphonse-Massamba-Débat) devant le président Alphonse Massamba-Débat. La jeunesse africaine venue participer aux Jeux l'adoptera à son tour car lors des soirées récréatives, les athlètes africains allaient admirer et exhiber la danse « Boucher » dans les bars dancing de Brazzaville, tels que Faignond, Super jazz, Elysée bar...

Désormais l'Afrique dansera au rythme du « Boucher ».

Auguste Ken-Nkenkela

# Produits éclaircissants Prévenir les dangers sur la peau

Les gouvernements de plusieurs pays dont le Gabon, la Jamaïque et le Sri Lanka ont uni leurs forces pour lutter contre l'usage de certains cosmétiques néfastes, en lançant un projet conjoint doté de 14 millions de dollars pour éliminer l'utilisation du mercure dans les produits éclaircissants la peau.

L'utilisation de produits cosmétiques pour inhiber la production de mélanine par l'organisme afin de donner à la peau un aspect plus clair est une pratique séculaire dans de nombreuses régions du monde qui continue de faire des ravages encore de nos jours, tant sur les humains que sur l'environnement. Les hommes et les femmes utilisent des produits éclaircissants non seulement pour éclaircir leur peau, mais aussi pour estomper les taches de rousseur, les imperfections, les taches de vieillesse et traiter l'acné. Cependant, les consommateurs ignorent souvent que nombre de ces produits contiennent des substances chimiques nocives, notamment du mercure, une substance toxique qui présente des risques pour la santé humaine et contamine l'environnement.

Les produits d'éclaircissement de la peau peuvent provoquer des éruptions et des décolorations cutanées, des cicatrices, des dommages aux systèmes nerveux, digestif et immunitaire ainsi que l'anxiété et la dépression. « La convention de Minamata sur le mercure » a fixé une limite de 1mg/1kg (1ppm) pour le mercure dans les produits éclaircissants pour la peau. Cependant, un test réalisé en 2018 par le Zero mercury working group et le Biodiversity research institute (BRI) sur plus de 300 produits provenant de vingt-deux pays a révélé qu'environ 10 %



des crèmes éclaircissantes pour la peau dépassaient cette limite, beaucoup d'entre elles contenant jusqu'à cent fois la quantité autorisée.

Dirigé par le Programme des Nations unies pour l'environnement, avec un financement du Fonds pour l'environnement mondial et exécuté par l'organisation mondiale de la santé (OMS) ainsi que le BRI, le projet « Éliminer les produits d'éclaircissement de la peau au mercure », doté de 14 millions de dollars, s'efforcera de réduire le risque d'exposition aux produits d'éclaircissement de la peau contenant du mercure, en sensibilisant aux risques sanitaires liés à leur utilisation, en élaborant des réglementations types pour réduire leur

circulation et en mettant fin à la production, au commerce et à la distribution sur les marchés nationaux et internationaux.

« Le mercure est un ingrédient caché et toxique dans les crèmes éclaircissantes pour la peau que de nombreuses personnes utilisent quotidiennement, souvent sans comprendre à quel point cela est dangereux », a déclaré le président directeur général et président du Fonds pour l'environnement mondial, Carlos Manuel Rodriguez.

## Prévenir les dangers des produits d'éclaircissement de la peau

Les produits d'éclaircissement de la peau ne présentent pas

seulement un risque pour l'utilisateur : les enfants peuvent y être exposés par le biais du lait maternel, et les chaînes alimentaires peuvent être contaminées lorsque les cosmétiques sont rejetés dans les eaux usées. En outre, le composé peut voyager loin de son point de dispersion, s'accumulant dans la terre, l'eau et le sol sans se décomposer dans l'environnement. La demande de produits d'éclaircissement de la peau devrait atteindre 11,8 milliards de dollars d'ici à 2026. Elle est alimentée par une classe moyenne croissante dans la région Asie-Pacifique et par l'évolution démographique en Afrique et dans les Caraïbes, par conséquent l'utilisation d'ingrédients nocifs dans les produits d'éclair-

cissement de la peau est un problème mondial.

Alors que les gouvernements ont accepté de limiter l'utilisation du mercure par le biais de la Convention de Minamata, des entreprises continuent de fabriquer, de commercialiser et de vendre des produits toxiques aux consommateurs. Le projet qui durera trois ans permettra aux pays concernés d'aligner leurs politiques relatives au secteur cosmétique sur les meilleures pratiques, de créer un environnement propice à l'élimination progressive du mercure et de tenter de faire évoluer les normes culturelles plus larges relatives au teint de la peau en faisant participer les organisations, les professionnels de la santé et les personnes influentes travaillant dans ce domaine.

L'OMS appelle à une action urgente pour la régulation du mercure, qui est l'un des principaux produits chimiques préoccupants pour la santé publique. Les effets du mercure sur la santé sont connus depuis des siècles, mais il faut maintenant sensibiliser davantage de personnes. Les pays devraient agir de toute urgence pour prendre des mesures juridiques contre les pratiques néfastes afin que cet élément dangereux soit éliminé des produits d'éclaircissement de la peau que les gens utilisent tous les jours et qui présente des risques importants pour la santé humaine et l'environnement.

**Boris Kharl Ebaka**

## Chronique

# Bâtir des villes respectant les normes environnementales ?

**La planification urbaine devient une exigence impérieuse de notre époque. Deux tiers de la population mondiale vivront dans les zones urbaines d'ici à 2050. Ces zones représentent 70% des émissions de gaz à effet de serre et propulsent la planète vers un climat inconnu. Le défi est donc clair et urgent : il faut réinventer les villes de demain pour qu'elles deviennent compactes à la structure stratégique, dotées de quartiers et de bâtiments polyvalents mettant l'accent sur des systèmes urbains intégrés. Bâtir des villes avec des toits et des murs verts, des corridors de biodiversité, des systèmes énergétiques décentralisés, complémentaires des réseaux et alimentés par des énergies renouvelables ainsi qu'une meilleure utilisation des capacités inutilisées grâce à une économie de partage.**

Dans un rapport, le groupe international d'experts sur les ressources a déclaré que les villes doivent devenir sobres en carbone, économes en ressources et socialement justes. Il est aussi dit dans ce rapport que la demande urbaine en ressources pourrait augmenter de 125% d'ici à 2050 et que, par exemple, rien qu'en Asie, au moins deux cents nouvelles villes seraient construites au cours des trente prochaines années.

Selon l'un des objectifs durables pour le développement pour lequel se sont déjà engagées plusieurs villes, d'ici à 2030, tout en réduisant leurs émissions de gaz à effet de serre de manière significative, les Etats doivent veiller à ce que tous les nouveaux

bâtiments construits puissent atteindre le niveau zéro carbone, afin qu'ils répondent à cette norme à l'horizon 2050. La valeur zéro carbone signifie que la quantité totale d'énergie utilisée chaque année équivaut à l'énergie renouvelable créée sur le site et exige la réduction de l'intensité énergétique des bâtiments comme condition préalable.

La réduction des émissions générées par les automobiles est aussi un élément majeur dans la diminution de la pollution en zone urbaine. Pour cela, l'amélioration des réseaux de transport en commun est essentielle. La gestion des déchets constitue également un défi majeur pour les cités urbaines mais l'innovation est également en marche dans ce secteur. Il est reconnu que

les pays en développement ne sont souvent pas assez équipés pour suivre le rythme de l'urbanisation. Dans ces pays, le problème majeur qui se pose le plus souvent est celui du manque de données et de la capacité d'analyse. Les autorités ont également besoin de soutien pour concevoir et mettre en œuvre planification durable, ainsi que des politiques intersectorielles.

Les solutions novatrices pour relever les défis environnementaux et urbains de nos villes seront au cœur de la prochaine assemblée des Nations unies pour l'environnement en mars prochain. La devise de cette réunion est « Penser au-delà des schémas dominants et de vivre selon des limites durables ».

**Boris Kharl Ebaka**

## Le saviez-vous ?

# Pourquoi se ronge-t-on les ongles ?

Dans le mode de vie naturel, les Hommes n'avaient pas besoin de se couper les ongles. Quand ils creusaient un trou (à mains nues), grimpaient à un arbre, déchiquetaient un animal pour le manger, affrontaient un adversaire ou un prédateur, ils utilisaient leurs ongles, qui s'usaient. Et, bien entendu, la vie moderne ne nous donne plus l'occasion d'user nos ongles. Nous avons besoin de les couper avec des ciseaux ou de les ronger. Explication !

**E**n médecine, le fait de se ronger les ongles de manière répétée s'appelle l'onychophagie. Cette manie, qui touche entre 20 et 30 % de la population, est très souvent inconsciente et la plupart des personnes qui en souffrent ont beaucoup de mal à arrêter, malgré la douleur, les blessures et le sentiment de gêne, voire de honte dans certains cas que ce trouble engendre sur le long terme.

Si se ronger les ongles est une mauvaise habitude qui a toujours existé, la psychologie, en revanche, ne s'est intéressée à cette pratique que récemment, au cours des toutes dernières décennies : les théories qui tentent d'expliquer la raison

pour laquelle tant de gens se rongent les ongles sont certes nombreuses, mais les conclusions des nouvelles études en la matière semblent bien loin de tout ce que nous avons pu entendre auparavant.



### Se ronger les ongles, quelles causes ?

L'anxiété, le stress, la solitude et l'inactivité sont souvent cités comme des causes de ce comportement. Mais ces tentatives d'explications sont inexactes et n'aident pas les personnes qui veulent arrêter de se ronger les ongles

Cependant, si vous êtes onychophage et que vous ne ressentez pas d'anxiété, cela peut aussi provenir de la manière d'appréhender le monde qui nous entoure : lorsque l'on est jeune, nous n'avons pas nécessairement le même regard sur la société, sur les interactions et ne ressentons pas les mêmes pressions sociales que nous ressentons une fois devenu(e)s adultes.

Il faut savoir que le cortex préfrontal d'un enfant est nettement moins développé que celui d'un adulte, et c'est pourquoi les jeunes sont plus impulsifs, plus à l'écoute d'eux-mêmes et de leurs envies : tandis qu'une personne adulte aura tendance à se rétracter alors qu'elle désire se ronger

les ongles en public. Le jeune enfant, quant à lui, n'aura que faire des regards et des jugements, se laissant aller à sa pulsion jusqu'à ce que cela devienne une « mauvaise habitude » difficile à arrêter une fois qu'il aura grandi.

*Jade Ida Kabat*

# Bourses d'études en ligne

## Bourses mondiales de premier cycle de l'UCL, Royaume-Uni

**La bourse mondiale de premier cycle de l'UCL vise à permettre et à encourager les étudiants internationaux issus de milieux à faible revenu à poursuivre des études de premier cycle à temps plein.**

**Institution d'accueil :** collège universitaire de Londres, Royaume-Uni.

**Niveau/domaine d'études :** programme de baccalauréat dans n'importe quelle matière offerte à l'Université.

**Groupe ciblé :** étudiants internationaux issus de milieux à faible revenu.

**Valeur/durée de la bourse :** il y a dix bourses de frais de scolarité complets et d'entretien et vingt bourses de frais de scolarité complets. La bourse est valable pour la durée normale du programme

porte quel pays en dehors du Royaume-Uni, mais doivent remplir tous les critères suivants :

être admissible au paiement du taux des frais d'outre-mer; proviennent d'un milieu à faible revenu\*; et avoir soumis une demande d'admission pour un diplôme de premier cycle à temps plein à l'UCL en 2023/24.

\* Des conseils sur la façon dont l'UCL définit le revenu du ménage peuvent être trouvés sur la page d'informations essentielles de l'Université .

mission à l'UCL pour postuler à la bourse. Les candidatures doivent être soumises via un formulaire de candidature en ligne avant 17h00 BST, le vendredi 24 avril 2023 .

Il est important de visiter le site officiel (lien ci-dessous) pour accéder au formulaire de candidature et pour obtenir des informations détaillées sur la procédure de candidature à cette bourse.

**Site internet :** site officiel des bourses d'études : <https://www.ucl.ac.uk/scholarships/ucl-global-undergraduate-scholarship>.

### ADMISSIBILITÉ

Les candidats peuvent provenir de n'im-

### INSTRUCTIONS D'APPLICATION

Vous devez avoir soumis une demande d'ad-

*Par Concoursn*

## Rassasiement, satiété

## Comment les distinguer ?

Pour beaucoup d'entre nous, la période des fêtes est souvent associée à une succession de repas riches et copieux. Pour éviter le trop-plein et manger à sa juste faim, il peut être utile d'apprendre à reconnaître ces deux sensations : le rassasiement et la satiété.

Pour savoir si on a assez mangé, il suffit d'écouter son corps. Plus facile à dire qu'à faire, surtout quand les tentations sont nombreuses et s'enchaînent durant plusieurs jours. Mais pour éviter l'inconfort digestif, voire la prise de poids à l'issue des fêtes, il peut être utile de garder ces quelques conseils en tête.

## Comment sait-on qu'on a faim ?

La faim survient lorsque le taux de sucre dans le sang est trop bas et « peut se manifester, par exemple, par des gargouillis dans le ventre, une sensation de creux dans l'estomac ou encore de la fatigue », indique le Centre hospitalier universitaire vaudois. Emise par l'estomac, une hormone, la ghréline, déclenche, elle aussi l'envie de manger. Sans oublier d'autres éléments qui peuvent aussi entrer en ligne de compte dans le déclenchement de la faim : l'habitude de consommer de la nourriture à telle ou telle heure, ou, tout simplement, la vue d'un mets appétissant.

## Qu'est-ce que la satiété ?

Il s'agit de « la sensation de « non-faim » qui suit un repas et va perdurer jusqu'au repas suivant. Elle peut être plus ou moins longue en fonction du contenu de notre repas précédent », explique sur le site du CNRS Gilles Mithieux, directeur de recherche au CNRS et directeur du laboratoire Nutrition, diabète et cerveau à l'Université Claude-Bernard de Lyon. La satiété est donc un état dans lequel les manifestations physiologiques de la faim ont disparu.

## Et le rassasiement ?

Si la satiété survient entre deux prises alimentaires, le rassasiement, lui, intervient au cours d'un repas. Il s'agit donc du processus au cours duquel la sensation de faim diminue, ainsi que le « plaisir de manger un aliment donné », précise le Centre spécialisé de l'obésité du CHU de Montpellier. « Exemple, lorsqu'on mange des tomates, au début on les trouve très bonnes, puis au fur et à mesure de l'ingestion, le plaisir diminue,



Quelques plats congolais

alors qu'on a faim pour le plat suivant », explique-t-il.

## Comment éviter le trop-plein ?

Pour le Dr Jean-Philippe Zermati, psycho-nutritionniste, psychothérapeute et auteur de nombreux ouvrages (Maigrir sans régime, Osez manger, Maigrir sans regrossir), le

point de satiété est atteint après seulement quelques bouchées. Mais il ne faut pas s'arrêter là, car l'envie de manger, elle, n'a pas disparu. En clair, ce n'est pas lorsque la sensation de faim disparaît qu'il faut s'arrêter de manger, mais lorsque l'envie de manger a disparu. Pour atteindre rapidement ce seuil de rassasiement, trois fac-

teurs entrent en jeu : l'envie et le plaisir face aux aliments, l'attention aux sensations alimentaires et la sérénité face à ces aliments. Si ces conditions ne sont pas réunies, le rassasiement arrive plus tard et on mange davantage. Un conseil à appliquer en cette période de fêtes, et valable toute l'année.

Destination santé

## Contre le mal de dos

## Trois exercices au bureau

Comment lutter contre le mal de dos qui survient inévitablement lorsque l'on a un travail sédentaire ? Voici une série d'exercices pour remettre votre corps en mouvement au bureau.

Devoir passer sa journée assis devant un ordinateur. C'est le lot de très nombreux travailleurs en France. Or, cette posture a des conséquences négatives sur notre corps. Pourquoi ? « Les vertèbres lombaires, les articulations entre ces vertèbres ainsi que la musculature qui s'y attache sont des structures vivantes », rappelle le site de la clinique Kiné Santé au Québec.

Mais la posture assise prolongée empêche « le renouvellement de ces structures ». Concrètement, « les nutriments (dont elles ont besoin, Ndlr) parviennent moins bien aux disques intervertébraux » car « en l'absence de mouvement, la synovie (le liquide d'aspect filant qui lubrifie les articulations mobiles et apporte les nutriments) n'est plus sécrétée ». Résultat : muscles et articulations se rétractent et perdent en souplesse et les douleurs ne tardent pas à survenir.

## Assis mais en mouvement

Pour prévenir et lutter contre



Autre mouvement bénéfique : la rotation. Pour ce faire, « assis sur une chaise, croisez les jambes (la gauche par-dessus la droite). Placez votre main droite sur le côté de votre genou gauche, bras tendu. Tournez d'abord la tête vers la gauche, puis les épaules et tout le tronc. Gardez le dos droit et les fesses bien à plat sur la chaise. Répétez du côté opposé », expliquent les kinés de la clinique Kiné santé au Québec sur le site internet.

Enfin, étirez les muscles pyramidaux, qui s'étendent de la base de la colonne vertébrale, au niveau du sacrum, jusqu'à l'extrémité supérieure du fémur. Pour y parvenir, toujours en position assise, « appuyez le talon de votre jambe gauche sur le genou de votre jambe droite. Tirez votre genou gauche vers le haut et l'intérieur jusqu'à ressentir un étirement dans la fesse gauche. Tenez cette position pendant vingt à trente secondes puis relâchez. Refaites la même chose de l'autre côté ».

D.S.

## Electrocution

## Les dangers d'utiliser son smartphone dans son bain

Depuis 2017, plusieurs décès par électrocution – dont un ces derniers jours - ont été signalés alors que la victime rechargeait son téléphone dans la salle de bain.



Chaque année, l'Observatoire national de la sécurité électrique recense trente à quarante décès liés à une électrocution. Sans compter quelque 3 000 électrisations (choc électrique sans conséquence mortelle). Et le danger provient parfois de là où on l'attend le moins. S'il paraît inoffensif, le téléphone portable peut, dans certaines situations, présenter des risques. Comme tout appareil branché sur secteur, il ne fait pas bon ménage avec l'eau. Un danger illustré il y a quelques jours par un nouvel accident. En Haute Loire, un homme de 25 ans a, en effet, été retrouvé mort dans sa baignoire. Il aurait été électrocuté après avoir fait tomber son

téléphone portable branché sur le secteur, dans l'eau de son bain. En 2020, à la suite de plusieurs décès, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes avait alerté sur ces risques. Ainsi conseillait-elle de :

charger ses appareils électriques ou électroniques en dehors des pièces humides ; ne pas utiliser dans la baignoire ou sous la douche un appareil électrique branché sur le secteur, y compris un téléphone étanche et résistant à l'eau ; ne pas manipuler d'appareil électrique branché avec les mains ou les pieds mouillés, ou avec les pieds dans l'eau.

D.S.

## A la découverte de ...

# Williams Mafouta Kamba, un athlète à cheval sur le karaté et le football

**Le jeune Williams, né en 2004, s'adonne depuis son enfance à la pratique du football et du karaté, même s'il totalise, à ce jour, une carrière enrichissante au niveau des arts martiaux.**

**W**illiams Mafouta Kamba rêve d'être une grande star sportive, faisant de son mieux pour concrétiser son souhait car il passe presque tout son temps à s'entraîner et apprendre sur ses sports préférés. « *J'aime apprendre des nouvelles choses, et je ne suis pas trop fan de l'école* », avoue-t-il. Ne dit-on pas que tous les chemins mènent à Rome ?

Fils d'une sportive, il a commencé à pratiquer le karaté très tôt. Le jeune homme gravit les échelons petit à petit jusqu'à convaincre ses entraîneurs qui l'ont permis de participer aux compétitions de sous ligue, de la ligue, aux championnats nationaux et africains. Il compte ainsi plusieurs médailles nationales et internationales au karaté avec les Diables rouges.

Cependant, au football, il a joué dans différents clubs mais sa carrière peine à décoller. Il est actuellement dans un centre de formation, Ujana Sport Event de Kinshasa, où il veut démarrer réellement sa carrière de footballeur.

« J'ai commencé le karaté à l'âge de 9 ans et le



Williams après une compétition/DR

football à environ 5 ans. Au karaté, c'est au club Académie que je suis formé. Mon rêve, en tant qu'athlète, consiste à marquer positivement les esprits. Au niveau du football, je n'ai pas encore reçu de récompense, par contre au karaté, j'ai eu à remporter plusieurs médailles en or, en argent et en bronze, notamment en kata comme en Kunité à l'échelle nationale. Le plus important à retenir est que j'ai participé à deux championnats d'Afrique, à Tanger (Maroc) en 2020, catégorie cadet Kunité -57kg où j'ai fini 2<sup>e</sup>, et au Caire (Égypte) en 2021, catégorie junior Kunité -76kg. J'avais occupé la 3<sup>e</sup> place et une autre 3<sup>e</sup> place en équipe Kata junior. J'ai également participé au championnat d'Afrique centrale zone 4 2021, à N'Djamena (Tchad), et j'ai fini 1<sup>er</sup> dans la catégorie junior Kunité -76kg», indique-t-il. Selon lui, le développement des disciplines sportives au Congo passe par la mise en œuvre d'une véritable politique nationale de soutien et d'accompagnement sportif en misant sur l'investissement au niveau des jeunes athlètes.

**Rude Ngoma**

## Football

# Pronostics de notre expert

**Notre expert vous propose une série de pronostics pour ce week-end.**



### Les paris sûrs de la semaine

**En Angleterre:** Chelsea bat Southampton; Brighton bat Fulham ; Arsenal bat Aston Villa.

**En France:** PSG bat Lille; Lens bat Nantes; Rennes bat Clermont et Nice bat Reims.

**En Allemagne :** Bayern Munich bat Monchengladbach ; Borussia Dortmund bat Hertha Berlin et Union Berlin bat Schalke 04.

**En Italie :** Milan A.C bat Monza ; Inter Milan bat Udinese et Atalanta bat Lecce.

**En Espagne :** Real Sociedad bat Celta Vigo ; Real Bétis bat Real

Valladolid ; Real Madrid bat Osasuna ; Barça bat Cadiz.

### Les bonnes côtes de la semaine

Arsenal bat Aston Villa ; Brighton bat Fulham ; Milan A.C bat Monza; Nice bat Reims ; Lyon bat Auxerre ; Real Sociedad bat Celta Vigo.

### Victoire ou match nul

Ces huit équipes vont gagner ou faire match nul : Villarreal, Liverpool, Seville, PSG, Lyon, B. Dortmund, Lazio, Juventus.

## Plaisirs de la table

# Les bienfaits des olives

**Aliments anti-cholestérol à consommer aussi en cas d'hypercholestérolémie, selon les spécialistes en la matière, les olives sont riches en oméga 3 et protégeraient l'appareil vasculaire. Mais découvrons ensemble toutes les autres vertus qu'elles renferment !**

**D**rupes charnues à la peau lisse, constituées en plus d'un noyau ligneux qui à son tour contient une petite graine, les olives sont produites par l'arbre appelé olivier. Nombreux l'ignorent mais l'olive n'est pas consommable sans un traitement au préalable qui permettrait de réduire en fait toute l'amertume qui l'enveloppe.

Sources naturelles de vitamine E et de fer, l'ingrédient de cette semaine a des propriétés qui facilitent l'amélioration du rapport entre le bon et le mauvais cholestérol dans l'organisme humain. Les olives possèdent, en outre, des vertus anti-inflammatoires. Il est recommandé d'en consommer au moins sept par jour pour pouvoir bénéficier de leurs nombreux bienfaits.

Principalement composés d'eau avec plus ou moins 55%, nos petits fruits ronds contiennent près de 20% d'huile. La teneur en matière sèche non grasse est de 26% mais toutes ces proportions peuvent varier selon les

colorations d'olives et selon leurs origines.

A l'échelle mondiale, parmi les trois principaux pays producteurs, on retrouve sans surprise, l'Espagne suivie de l'Italie et comme pays africain le Maroc. La Tunisie, l'Algérie, la Turquie et la Grèce viennent aussi embellir le tableau.

D'ailleurs, tout le pourtour du bassin méditerranéen présente bien ces fruits rayonnants aux multiples couleurs. Ainsi, des olives noires, vertes, violettes, rouges et même marron sont bien présentes dans les étals de marché, ce qui apparaît bien après dans les différentes compositions culinaires.

Sur leur coloration, il est à noter que c'est la récolte des fruits à pleine maturité ou pas qui peut surprendre sur la touche finale. D'autant que des processus particuliers sont mis en place pour accélérer la croissance de ces baies qui, au Congo, ne sont repérables que dans les grandes surfaces ou chez le boutiqueur du coin.



La boîte ou le bocal d'environ 160g est commercialisé à partir de 1700 F CFA ou plus, avec la présentation de fruits entiers ou dénoyautés qui évite bien des petites frayeurs auprès des consommateurs.

En cuisine, de manière générale, les olives crues ou confites sont

proposées pour garnir des plats. Dans les compositions estivales de salades, par exemple, ou dans certaines préparations qui ne seraient se passer de cet ingrédient phare comme dans la tapenade ou dans le canard aux olives.

Dans les recettes de pâtes alimentaires, de pizzas ou simple-

ment en sauce, ces petites merveilles s'invitent simplement et donnent un autre éclat à toutes ces plats dont nous en avons le secret.

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

*Samuelle Alba*

## RECETTE

# Salade de pâtes thon aux olives vertes



### INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

200g pâtes alimentaires  
Une boîte de thon (100g)  
20 olives vertes Six feuilles de basilic  
Une cuillère à café d'origan Sel, poivre

### PRÉPARATION

Faire cuire les penne selon les indications du fabricant sur l'emballage puis les

égoutter. Placer le tout dans un saladier et ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger le tout afin que les pâtes ne collent pas.

Incorporer dans un bol le thon en miettes, ajouter les olives vertes, l'origan, une cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, le poivre et encore bien mélanger.

Cette préparation doit être versée sur les pâtes.

Bien mélanger le tout une dernière fois puis attendre que les pâtes finissent de refroidir et ensuite, placer au réfrigérateur pendant une heure minimum.

Une fois bien fraîche, servir votre salade de pâtes en ajoutant quelques feuilles de basilic.

Bon appétit !

*S.A.*

**SOLUTION :**

Le mot-mystère est : *sentiment*

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

**MOTS CASÉS 10X13 - N°140**


- 2 LETTRES**  
NI - OU - PS - TA - TE - VA
- 3 LETTRES**  
AME - ARA - DON - DUO - EGO - ELU - ETE - LET - NUS - SOU - USE
- 4 LETTRES**  
BAIL - BLED - EMUE - GARS - KILO - LARD - LEVE - LOIR - OHIO - SAUR - STOP
- 5 LETTRES**  
AIMER - ARETE - ARMEE - BENIN - DINER - EGEEN - ETAPE - GICLE - LUTIN - MASSE - MENER - NETTE - NOIRE - NONNE - OPTER - RACLE
- 6 LETTRES**  
BALLET - BIKINI - BOULOT - OEDEME - TRANSE

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

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

- ANTIVOL
- ASCETE
- BAZOOKA
- BOLERO
- BOULIER
- BRIDGE
- BUCHERON
- CANICULE
- CYLINDRE
- EMERI
- FIACRE
- FOLKLORE
- FRANGE
- GALION
- GEODE
- GOLFE
- GOULAG
- GRIFFE
- HARICOT
- HERBIER
- LESION
- NUDISTE
- OGIVE
- ORTEIL
- PADDOCK
- PARABOLE
- PETROLE
- PIONCER
- RESIDU
- RHESUS
- SIROCCO
- SKIEUR
- SOLDES
- SONATE
- SPHERE
- STERNE
- TARENTULE
- TARTRE
- TEIGNE
- TRUAND
- VOYANT
- ZOMBIE

• SOLUTION DE LA GRILLE N°683 •

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

• SUDOKU • GRILLE N°684 • FACILE •

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

SUDOKU • GRILLE N°693 • DIFFICILE •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°692 •

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

**MOTS CASÉS 10X13 - N°140**


- 2 LETTRES**  
NI - OU - PS - TA - TE - VA
- 3 LETTRES**  
AME - ARA - DON - DUO - EGO - ELU - ETE - LET - NUS - SOU - USE
- 4 LETTRES**  
BAIL - BLED - EMUE - GARS - KILO - LARD - LEVE - LOIR - OHIO - SAUR - STOP
- 5 LETTRES**  
AIMER - ARETE - ARMEE - BENIN - DINER - EGEEN - ETAPE - GICLE - LUTIN - MASSE - MENER - NETTE - NOIRE - NONNE - OPTER - RACLE
- 6 LETTRES**  
BALLET - BIKINI - BOULOT - OEDEME - TRANSE

# A cœur ouvert

## « Les hommes sont vulnérables »

**La Saint-Valentin, la fête des amoureux, des amoureux heureux et harmonieux. On peut, en effet, être très amoureux et tristes en même temps, plein d'amertume. En matière d'amour, si chacun aime à sa façon, comme il peut, pas forcément comme il voudrait, les hommes eux sont passés maîtres dans l'art de ne pas afficher leurs sentiments, car depuis leur enfance, ils ne sont pas autorisés à le faire...**

« Un homme, ça ne pleure pas ! Un homme, ça serre les dents et ça se tient droit ! Un homme, ça serre les fesses et ça traverse les tempêtes ! ». Autant d'injonctions qui attribuent au mot « virilité » une connotation rigide et émotionnellement inaccessible. En effet, dans une société patriarcale, guerrière, de survie et de compétition, les sentiments et leur expression ne trouvent pas leur place dans le cœur des hommes ni sur leur langue.

Les hommes parlent peu, si peu. On ne leur a pas appris à parler. On leur a appris à agir. Et on a relégué la cosette au rang des femmes qui devaient cuire les

repas autour du feu en attendant que ces messieurs rapportent du gibier, le fruit de leurs efforts et de leur victoire face au danger, signe de leur « supériorité » sur les femmes.

Les hommes ne parlent pas. Ils montrent, démontrent leurs sentiments, prouvent par des actions qu'ils sont là et qu'ils ne s'en iront pas. Sauf qu'en face, on a des femmes pour qui la communication et la verbalisation sont des piliers majeurs d'une relation quelle qu'elle soit mais avant et au-dessus de tout de leur relation de couple. « Tu ne me parles pas, tu ne m'aimes pas », seraient-elles capables ainsi de réduire.

Comment leur dire, à ces femmes, qu'on ne peut pas parler, qu'on ne sait pas parler, même quand on voudrait bien. On sait les écouter, mais on ne sait pas quoi répondre. Briser la glace et faire sa déclaration est déjà un énorme effort en soi, surtout en cette période de Saint-Valentin. Mais plus encore, quand viennent les problèmes et les crises au sein du couple, là où la femme parlera jusqu'à tard le soir, l'homme s'éloignera pour réfléchir « stratégie », trouver par l'action le moyen de vous faire comprendre qu'il vous aime encore ou que ça devient trop dur pour continuer...

**Princilia Pérès**

### HOROSCOPE



**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Vous saurez tenir le cap et être droit dans vos bottes, rien ni personne ne saura vous faire flancher. La perspective d'un voyage vous soulage d'un poids, votre avenir proche revêt une certaine légèreté.



**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Vous retrouvez une forme de quiétude et serez conforté par des nouvelles rassurantes. Vous êtes lesté d'un poids et votre vie de tous les jours s'en trouve considérablement plus agréable.



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

Votre impulsivité vous conduit à des situations caucasses. Vous serez surpris de la tournure que prennent les choses mais vous pourrez vous laisser aller à de nouvelles aventures sans trop prendre de risque.



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

Vous êtes disposé à vous ouvrir aux autres et à de nouvelles idées. Il y a un certain goût pour le risque dans votre façon d'agir et de voir les choses, vous serez amené à vivre de belles aventures.



**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Il y a de l'électricité dans l'air, particulièrement chez les jeunes couples. Rien d'alarmant, mais il vous faudra mettre les choses au clair et certainement affronter des sujets tus depuis longtemps.



**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Cette semaine, plein feu sur vos amours. Votre charme opère et ne laisse personne indifférent. Que vous soyez célibataire ou en couple, on ne voit que vous, jusqu'à soulever quelques jalousies.



**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

La santé ne sera pas toujours avec vous, une petite baisse de tonus pourrait vous affaiblir ou compromettre vos plans, surtout dans le domaine professionnel. Prenez le temps de vous ressourcer si vous le pouvez.



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

Vous profitez d'une accalmie pour mettre un certain nombre de projets à plat. Ce moment est nécessaire pour partir du bon pied et pour vous entourer des bonnes personnes. Vous aurez de belles perspectives en vue.



**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Le Soleil entre dans votre signe et vous met sous le feu des projecteurs. Vos initiatives seront encouragées, vos idées fleurissent et vous trouverez les ressources nécessaires pour les mettre en œuvre. Avidité d'aventures et de découvertes, vous serez agréablement surpris.



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

Vos projets changent de perspectives ! Cela pourrait être déroutant dans un premier temps mais faites-vous confiance, le succès n'est pas loin et pourrait simplement emprunter un autre chemin.



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

Vous vivez une période de transformation, celle-ci vous comble et vous saurez parfaitement y trouver votre compte. C'est le moment pour vous de vous projeter, vous trouvez un formidable élan.



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

Il y a de l'électricité dans l'air et vous pourriez bien en être la source. Ne vous précipitez pas dans n'importe quelle situation et mieux vaut tourner sept fois votre langue dans votre bouche avant de vous exprimer.



**PHARMACIES DE GARDE**

**DIMANCHE  
19 FÉVRIER 2023**

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

#### **MAKÉLÉKÉLÉ**

Centre sportif  
Mazayu  
La Providence  
Galien  
De l'OMS

#### **BACONGO**

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

#### **POTO-POTO**

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

#### **MOUNGALI**

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

#### **OUEZÉ**

Béatitude  
Mampassi  
Soberne  
Ghallis

#### **TALANGAI**

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

#### **MFILOU**

Hebron

#### **DJIRI**

Antony  
Du Domaine