



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 219 - VENDREDI 28 AVRIL AU JEUDI 3 MAI 2023

TRANSPORT FERROVIAIRE

« La Gazelle » reprend du service !

Un train en République du Congo pour les voyageurs ? Cela doit faire sept années qu'on l'attendait sur le quai des grands départs ! Préparez vos bagages, «La Gazelle» est de retour sur le chemin de fer !

PAGE 9



PORTRAIT

Konnie Touré, la « Médiadidacte »



De Xavier Niel à Steve Jobs en passant par Alain Afflelou, les exemples de réussite d'autodidactes sont pléthoriques. Connus ou pas, ces hommes et femmes surprennent par leurs talents. Konnie Touré, l'une des figures emblématiques des médias ivoiriens, s'illustre bien dans cette catégorie.

PAGE 3

PEINTURE

Les étonnantes toiles de Jonadab Derinck



Café séché, humide, crémé enrobé dans un zeste de saka-saka ou de pigment, aromatisé de gingembre et de sel, tels sont les éléments constitutifs de la cuisine picturale de Vincent. Pas d'approche conventionnelle. Ici, tout se fait avec le ressenti car « Ku Makanga », sa récente collection, est un assemblage de couleurs épicé et doux, avec une saveur typiquement écologique bien pensée.

PAGE 8

FESTIVAL AFRIFATA

Le Congo parmi les pays hôtes

Tremplin pour la valorisation de la jeunesse africaine qui s'illustre de plus en plus dans les défilés à travers les nombreuses Fashion-week, Afrifata doit sa singularité par le renforcement de sa plateforme d'échanges en invitant les stylistes de divers pays à chacune de ses éditions. Cette année, le festival réunira les créateurs du Congo, du Maroc, du Sénégal, de la Mauritanie, de la Côte d'Ivoire et des Emirats arabes unis.

PAGE 4



TECHSIS

Un programme dédié à l'insertion des femmes au numérique



PAGE 5

Éditorial

Sur les rails

Il a fallu beaucoup de patience aux Congolais pour ressentir à nouveau le plaisir de voyager en train. « Gazelle » est de retour sur les rails. Pour combien de temps ? La question de l'avenir du Chemin de Fer Congo-Océan (CFCO) est ainsi posée.

Jadis considéré comme l'épine dorsale de l'économie congolaise, le CFCO, assailli par de nombreuses difficultés, peine encore à se relever (dette, manque de locomotives et de wagons, voies vétustes). Des maux qui empêchent la structure d'être compétitive et de bien accomplir sa mission. Il ne participe pas, pour le moment, à l'intégration territoriale régionale ou nationale.

Pourtant, le chemin de fer continue de faire rêver, tout comme au début du XX^e siècle quand des ingénieurs dessinaient des transsahariens et son importance socioéconomique ne se dément pas. L'utopie reste d'actualité ainsi qu'en témoignent les avis recueillis lors de la remise sur rail du train « Gazelle », le 27 avril, par les autorités congolaises.

Le long terme donnera peut-être raison aux utopistes. Dans l'immédiat, toutefois, l'horizon du rail congolais reste bouché. Certaines lignes peuvent être maintenues en l'état ou réhabilitées, mais les investissements en matière de transport au sol vont à la route plutôt qu'aux chemins de fer.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 5000 »

C'est le nombre d'élèves ciblés par la campagne de prévention et de dépistage des maladies bucco-dentaires en milieu scolaire, qui s'est déroulée du 21 au 26 avril.

PROVERBE AFRICAIN

« Qui vit longtemps voit la danse de la colombe ».

LE MOT

« ÉPIGRAPHE »

□ Tirée du mot grec « epigraphê », une épigraphe désigne une inscription placée sur un édifice pour en indiquer la date, la destination, etc. Aussi, dans le domaine littéraire, elle indique une courte citation en tête d'un livre, d'un chapitre.

IDENTITÉ

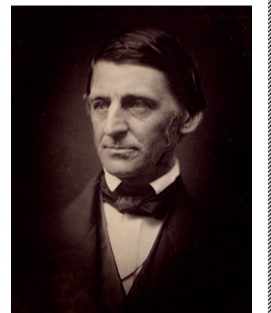
« SONIA »

Dérivé du prénom Sophia qui signifie « sagesse » en grec, Sonia est également considéré comme un dérivé du prénom « Seyana », qui signifie « vertu » en arabe. Les personnes qui portent ce nom sont souvent charmantes et généreuses. Leur franchise et leur efficacité font d'elles d'excellentes professionnelles. Elles n'ont pas peur de relever les défis. En amour, Sonia peut se montrer sur ses gardes. Elle a besoin de patience pour lâcher prise et accorder sa confiance.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur ».

- Ralph Waldo Emerson -



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

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 Mombélé 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, Mbengué Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala
Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphane 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 Nzonzi

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
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

Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault



Konnie Toure sur le plateau de son émission «Life Week-end»/DR

Portrait

Konnie Touré, la « Médiadidacte »

« Coup d'essai, coup de maître », l'expression a beau être usée jusqu'à la corde, elle convient parfaitement à cette femme avenante qui a su transformer sa passion en un métier. Konnie Touré est l'une des figures de proue de l'espace audiovisuel ivoirien et francophone. Et pourtant, ses choix d'études ne la prédestinaient pas à rejoindre le monde médiatique.

Loin des grandes écoles de journalisme de la Côte d'Ivoire ou d'ailleurs, Touré Koaniman, 18 ans, prépare sans carrière professionnelle en étudiant le secrétariat bilingue. « Je venais d'avoir mon Bac, j'avais 18 ans et un long moment devant moi avant d'intégrer l'université. Je me suis dit que j'allais faire un job de vacances. Comme j'aimais la musique, les médias et la radio, j'ai donc commencé par cela et la mayonnaise a pris. En fin de compte, c'est devenu mon métier », affirme l'animatrice sur les ondes du magazine « Culturebene ».

Depuis son entrée dans cette sphère, Konnie à la peau d'ébène impose son style et apporte une vague de fraîcheur à cet univers. Et les arcanes médiatiques n'ont guère de secret pour elle.

Elle conjugue la bonne humeur, le professionnalisme et le talent. Konnie Touré, la belle et célèbre animatrice ivoirienne, est l'une des femmes inspirantes du milieu médiatique de son pays en particulier et africain en général. Elle incarne, pour plusieurs jeunes femmes, le rêve d'une vie réussie, pleinement vécue. Animatrice radio et télé, productrice, actrice, chanteuse, scénariste et cheffe d'entreprise, Konnie Touré a une multitude de cordes à

son arc. Outre ses activités radiophoniques et télévisuelles, elle est la directrice de « KonnieVence Productions », une maison de production avec laquelle elle lance, en 2021, la série « Un homme à marier avant 40 ans », inspirée de sa vie.

En effet, l'animatrice reçoit assez souvent des critiques, en raison de son statut conjugal : célibataire et sans enfant. Toutefois, malgré la pression de la société, Konnie a décidé que mieux valait être seule que mal accompagnée.

De Xavier Niel à Steve Jobs en passant par Alain Afflelou, les exemples de réussite d'autodidactes sont pléthoriques. Connus ou pas, ces hommes et femmes surprennent par leurs talents. Konnie Touré, l'une des figures emblématiques des médias ivoiriens, s'illustre bien dans cette catégorie.

Si ces exemples ne doivent pas décourager tous ceux qui ambitionnent d'intégrer les grandes écoles, ils démontrent que le diplôme n'est pas le passage incontournable ni une fin en soi. Les qualités personnelles, la force de travail et la passion sont aussi de puissants moteurs pour s'orienter professionnellement.

Durly Emilia Gankama

Interview

Cedrick Atsouaya: « Avec l'ARTF, nous contrôlons et orientons le secteur des transferts de fonds au Congo »

Créée par la loi n°7-2012 du 4 avril 2012, l'Agence de régulation de transferts de fonds (ARTF) est un établissement public à caractère administratif qui oriente et contrôle des activités en matière de transferts de fonds aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : Quelles sont les missions, sinon les besoins auxquels l'ARTF répond ici au Congo Brazzaville ?

Cedrick André Atsouaya (C.A.A) : L'ARTF a pour mission de suivre la constitution et la liquidation des investissements directs étrangers, d'étudier et de mettre en œuvre les mesures visant à stimuler et à mieux réguler le secteur des transferts de fonds et de contribuer à la lutte contre le blanchiment des capitaux et le financement du terrorisme

L.D.B.C: Quels sont les principaux établissements qui sont concernés par ce contrôle ?

C.A.A: Il s'agit des banques, des bureaux d'échanges, des établissements de paiement et des microfinances

L.D.B.C: Comment se fait la composition du dossier de demande d'agrément pour pouvoir bénéficier de l'accompagnement de l'ARTF ?

C.A.A: Le dossier de la structure sociale doit compter des éléments

ci-après : une demande timbrée par le représentant légal du requérant indiquant l'adresse de la société, un numéro d'inscription au registre du commerce et du crédit immobilier, le statut et le règlement intérieur, la liste du personnel ainsi que le business plan de l'activité envisagée.

L.D.B.C: Quelles sont les raisons qui vous ont motivés à participer à la septième édition du Salon international des nouvelles technologies de l'information et de l'innovation (Osiane) qui se tient présentement à Brazzaville ?

C.A.A: Nous nous sommes pointés au Salon Osiane pour renforcer notre visibilité par la promotion de nos missions. En tant que pointeur, avec le rôle que nous jouons, celui d'apporter de l'équilibre dans un secteur si sensible comme celui des transferts de fonds, il est important que les usagers, les opérateurs chez qui ces Congolais font les transferts et pour que même les autres structures du gouvernement sachent que nous existons. Nous sommes satis-



faits du résultat que ça donne parce que nous croyons à ce que ce salon peut apporter. Comme toute autre entreprise installée dans le hall du Palais des congrès, nous sommes à la conquête des nouvelles cibles afin de

produire davantage dans l'économie numérique

L.D.B.C: Un dernier mot

C.A.A: L'ARTF est au service de la population congolaise en matière de transfert de fonds et de transaction fi-

Les membres de l'ARTF/DR nancière. Nous sommes situés à Brazzaville sur l'avenue Nelson-Mandela. Nous avons également des directions à Pointe-Noire, à Dolisie et à Ouesso.

Propos recueillis par Divine Ongagna

Festival Afrifata Le Congo parmi les têtes d'affiche

Organisée par l'association Afmaade, la troisième édition du festival international Afrifata se tiendra du 4 au 7 mai à Rabat, au Maroc. Elle sera un cadre idéal pour les jeunes stylistes émergents africains de développer leurs talents dans ce domaine afin de participer à la transformation économique de leurs pays ou communautés.

Créé depuis 2018 par la Marocaine Zaineb Karroumi El Kadiri, le festival international Afrifata se veut être un incubateur social dédié au design et aux métiers de la mode pour les créateurs émergents et talentueux. Il s'agit du premier programme panafricain dédié à la jeunesse sur les continents africain et européen, avec pour objectif le développement économique et l'apport d'un soutien, d'un encadrement aux jeunes talents émergents dans le domaine des petites entreprises, de la culture, de l'artisanat, du textile et l'entrepreneuriat.

Pour sa troisième édition, le festival international Afrifata recevra plusieurs stylistes du Congo, du Maroc, du Sénégal, de la Mauritanie, de Côte d'Ivoire et des Emirats arabes unis.

La rencontre sera un cadre idéal pour unir et renforcer les liens entre les jeunes créateurs du continent, d'une part, et avec les organisateurs pour l'émergence de la culture africaine, d'autre part. Afrifata est donc un festival célébrant la mode et qui met en avant la richesse, la diversité des cultures africaines. L'édition 2023 sera rythmée par des discussions avec les experts du monde du textile et des métiers de la mode. Elle constituera une opportunité pour les jeunes afin de profiter de multiples formations ainsi que de l'accès à un réseau d'orientation international qui privilégie les connaissances dans les milieux du design, de la mode. Les participants à cette édition auront la chance de bénéficier du concours des jeunes talents et de gagner des prix dont un voyage Fashion dans une Fashion week internationale et un suivi entrepreneurial.

Cisse Dimi



« Trophée des plumes »

Youscribe lance un appel à candidatures pour la troisième édition

La bibliothèque numérique Youscribe et ses partenaires viennent de lancer la troisième édition du prix littéraire « Trophée des plumes » dont l'objectif est de promouvoir et de valoriser les talents littéraires en Afrique francophone et en France. Ouvert depuis le 17 avril, l'appel à candidatures se poursuit jusqu'au 7 mai.

Sur le thème « Tu dors et je veille », la troisième édition du prix littéraire « Trophée des plumes » sera parrainée par l'écrivain ivoirien Gauz. Il s'agira de montrer par ce thème

venir sont invités à écrire sur le thème en proposant une nouvelle d'environ trois pages, soit 8000 caractères, et à la publier sur Youscribe.

« Trophée des plumes »

traordinaire de la création africaine. Avec plus d'un million de livres, de livres audio, de titres de presse et documentaires numériques, éducatifs figurant à son catalogue, et plus d'un million d'abonnés, Youscribe est la plus grande bibliothèque numérique francophone.

Les deux premières éditions du « Trophée des plumes » ont enregistré, depuis 2021, plus de 365 participants et plus de 40 000 lecteurs. Le trophée récompense les nouveaux talents selon trois catégories dont la plume du public, la plume du jury et la plume du parrain.

La première édition en 2021 a couronné Après Anzata Ouattara et celle de 2022, Djaili Amadou Amel. Pour toute information, les candidats sont appelés à consulter le site <https://www.youscribe.com/pageforum> 2023.

Cissé Dimi

que l'écrivain est celui qui veille sur les sociétés et les peuples endormis car sa plume est capable de réveiller les consciences, les cultures et la beauté. Tous les écrivains en de-

fédère des acteurs engagés en faveur de la littérature. Aux côtés d'orange money Europe, le trophée réunit les éditions Nimba, maisons d'édition qui ont vocation de montrer l'ex-

Entrepreneuriat

Yali va former des jeunes de l'Afrique centrale et de l'Est

S'inscrivant dans le cadre du programme the Young african leaders initiative (Yali), les candidatures pour de nouvelles sessions de formation dans différents domaines dédiés aux jeunes de l'Afrique centrale et de l'Est sont officiellement lancées.

Pour ce programme, les participants seront formés dans trois domaines d'études, à savoir l'entrepreneuriat, le leadership civique et la gestion publique. Quatorze pays sont concernés, notamment le Burundi, la République centrafricaine, le Congo, la République démocratique du Congo, Djibouti, l'Érythrée, l'Éthiopie, le Kenya, le Rwanda, la Somalie, le Soudan du Sud, le Soudan, la Tanzanie et l'Ouganda. Pendant quatre semaines, la formation sera axée sur les compétences en leadership individuel et d'équipe, l'innovation, l'apprentissage créatif et la communication. Le programme met aussi l'accent sur l'apprentissage interactif et expérientiel qui favorise la capacité de chaque participant à contribuer à la fois individuellement et en équipe. Pour ce faire, les postulants doivent être âgés de 18 à 35 ans au moment du dépôt de la candidature, avoir une maîtrise en anglais, ne pas être citoyen américain ou résident permanent des États-Unis et enfin être éligible pour recevoir tout visa nécessaire pour le Kenya. La formation se déroulera au Kenya, pays qui abrite le centre régional Yali Afrique de l'Est.

La date limite des candidatures est fixée au 5 mai. Le programme Yali est une initiative du gouvernement américain qui appuie les jeunes africains dans leur volonté de prendre en charge la transformation socioéconomique de leur continent. Lancé grâce au soutien de l'USAID, de la Fondation MasterCard et du Centre africain d'études supérieures en gestion, le programme vise à doter les participants de compétences nécessaires pour résoudre les problèmes de développement en Afrique, et prioritairement ceux en rapport avec la gouvernance démocratique, la paix et la sécurité, ainsi que la croissance et la prospérité.

Gloria Lossele

FestiCiné 2023

La sixième édition s'ouvre bientôt à Yaoundé

Organisée par l'Association des jeunes réalisateurs, acteurs et peintres du cinéma camerounais, la sixième édition du Festival international du film de l'Afrique centrale (FestiCiné) se tiendra, du 3 au 6 mai, à Yaoundé.

Ouvert aux réalisateurs, producteurs, professionnels ou amateurs, originaires de la sous-région d'Afrique centrale, le FestiCiné est un événement qui favorise les rencontres et les échanges entre les professionnels et amateurs du cinéma, d'une part, et les institutions publiques, d'autre part, tout en mettant un accent particulier dans la formation et l'encadrement des compétences sociales, notamment les jeunes et les femmes intéressés par les métiers du septième art.

Ce festival propose également de mettre en lumière des films de cinéastes résidant ou non dans la sous-région Afrique centrale et du reste du monde dans le but de vulgariser la pratique du cinéma mais aussi de former et de mettre à niveau les cinéastes afin qu'ils soient compétitifs dans un marché en pleine mutation. Pour cette année, le festival se déroulera sur le thème « Les langues africaines et la langue française au cinéma ».

Au cours des quatre jours, il s'agira pour les participants de présenter leur savoir-faire en ce qui concerne le vaste domaine de l'industrie cinématographique et des échanges d'expérience. Au programme, des espaces de rencontres, des masters class (techniques de réalisation d'un clip, écriture de scénario...), des animations artistiques, des débats et bien sûr des projections cinématographiques. Sont concernés par ladite compétition les participants originaires du Gabon, du Cameroun, de la Guinée équatoriale, de Sao Tomé-et-Principe, du Congo, d'Angola, de la République démocratique du Congo, du Rwanda, du Burundi, de la Centrafrique et du Tchad. Les cinéastes du reste du monde peuvent néanmoins participer à ce festival, hors compétition, en qualité de partenaires ou d'invités.

Gloria Lossele

6^{ème} Association des Jeunes Réalisateurs Acteurs et Peintres du Cinéma Camerounais et Tontoprod & Earl
Vous présentent
Festival International du Film De l'Afrique Centrale
Du 03 au 06 Mai 2023
Centre Culturel Espagnol
SITA BELLA (MINCOM)
Yaoundé - Cameroun
THEME : Les Langues Africaines et La Langue Française au Cinéma
FestiCiné Ça tourne...
CONTACT Info line Réservation (+237)672995256
PROGRAMME
► Projections des Films
► Ateliers de Formations
► Rencontres & Débats

Mobile film festival 2023

Aucun film congolais en lice

L'équipe du festival du cinéma africain, Mobile film festival 2023, vient de publier la liste des films présélectionnés pour le dernier carré de la compétition. Dix pays sont toujours au top dix, notamment Maroc, Sénégal, Côte d'Ivoire, Togo, Bénin, Nigeria, Cameroun, République démocratique du Congo, Kenya et Afrique du Sud, pour un total de cinquante-cinq œuvres cinématographiques.



La sélection officielle sera publiée le 3 mai. Tous les films sélectionnés seront à disposition des médias et sous-titrés dans cinq langues (français, anglais, espagnol, portugais et arabe). Cette année, les organisateurs du festival ont reçu 886 films de quarante pays africains contre 497 films de trente-huit pays lors de la première édition.

Créé en 2005, le Mobile film festival est un événement international de courts métrages au principe simple : un mobile, une minute, un Film. Il consiste à révéler, soutenir et accompagner les talents du monde entier à devenir des réalisateurs et réalisatrices de demain.

Le choix du téléphone mobile permet de supprimer toutes les contraintes économiques pour que chacun puisse participer dans les mêmes conditions. L'utilisation d'une même technologie par tous les participants, et de surcroît abordable, confère au festival un caractère démocratique et égalitaire à l'échelle mondiale. Le festival impose, par ailleurs, une contrainte narrative et scénaristique forte : raconter une histoire en une minute, dans le but de repérer les meilleurs jeunes auteurs et réalisateurs.

Le Mobile film festival est 100% digital, afin de toucher le public le plus large possible. Cependant, son format créatif et très court, mais aussi la qualité technique des films, permettent une diffusion tous écrans : mobile, ordinateur, télévision, salle de cinéma...

Rude Ngoma

Techsis

Un programme dédié à l'insertion des femmes au numérique

Dans le but de préparer les femmes à un monde davantage ancré dans le numérique, la Fondation GetBundi lancera, d'ici à juin, une formation en codage à l'endroit des femmes africaines.

« TechSis » est un programme de formation nigérian qui vise à préparer les femmes africaines au défi de l'emploi à l'avenir. En effet, selon les organisateurs, dans les années à venir, les compétences numériques deviendront indispensables pour avoir un emploi.

« Le programme veut permettre aux femmes en Afrique de tirer profit des opportunités d'emploi

gratuitement en ligne. La date limite est fixée au 23 mai. Les candidates à la formation doivent être âgées d'au moins 18 ans.

Lors de la session prévue pour débuter le 1er juin, le programme compte aider cinq cents femmes à apprendre des langages de codage tels que Python, JavaScript, Scratch, mais aussi Ethical Hacking.

Notons que pour assurer cette in-



Les femmes africaines, cibles de la formation en numérique « Techsis »/DR

dans le futur. Lesquelles opportunités exigent pour la majorité d'avoir des compétences technologiques. En Afrique subsaharienne, les femmes restent sous-représentées dans le domaine du numérique. Seulement 30 % d'entre elles font partie de l'industrie technologique », estiment les organisateurs. Ainsi, la Fondation GetBundi entend former en ligne près de dix mille femmes au codage d'ici à 2030. La première session de formation a été lancée le 24 avril. Les inscriptions au programme de formation se font

clution effective des femmes dans le secteur de la technologie, l'initiative TechSis sera organisée chaque année. La Fondation GetBundi estime que cela aura sans aucun doute un impact sur l'inclusion d'un plus grand nombre de filles et de femmes dans le secteur de la technologie en Afrique. Par ailleurs, au fil des éditions, les organisateurs entendent proposer de nouvelles thématiques, toujours liées au secteur de la technologie. Le thème de l'édition 2023 étant « Le codage ».

Merveille Jessica Atipo

Petites escapades dans Brazzaville

Le quartier militaire

implanté au Centre-ville de Brazzaville sur les bordures du majestueux fleuve Congo, le quartier militaire est un ensemble de bâtiments administratifs et de logements des officiers qui a su s'inscrire dans la vie sociale de la capitale, sans fausse note.

A Brazzaville, la vie civile flirte avec la vie militaire. Les forces de l'ordre, corps habillés, font partie de son panorama. Ne pas les trouver serait même anormal. Sous-officiers, officiers, armée de terre, de l'air et la marine nationale, ils sont beaux nos militaires même s'ils ne sont pas très souriants ou font même très peur dans des contextes comme celui de la covid et de ses restrictions. La moitié de la vie est consacrée à la vie militaire qui est visible à chaque coin et recoin, surtout au Centre-ville dédié à la base administrative.

En effet, siégeant en lieu stratégique, prêtant le flanc à la Corniche, le ministère de la Défense trône royalement au rond-point du quartier « militaire ». A quelques enjambées de la présidence de la République, il introduit une suite symbolique et stratégique.

Le Mausolée Marien-Ngouabi, qui dans le principe voudrait que la flamme de la mémoire de l'ancien président du Congo ne s'éteigne jamais, se dresse en face d'un jardin public où sa statue est dignement dressée en face de militaires en heures de pause qui se racontent leur quotidien d'hommes de rang.

Sur la gauche et dans le dos de cette statue, se trouve le Mess

des officiers où les militaires fraîchement mariés à leur bien aimées viennent y célébrer un dîner offert au à leurs familles.

Après le Mess vient le Camp 15-août auX bâtisses anciennes non-revisitées qui créent un tableau pittoresque non sans charme en plein centre de Brazzaville.

L'hôpital militaire, bien niché dans le Camp 15-août, est connu aussi bien pour le sérieux de la prise en charge des malades que pour ses militaires qui chassent les garde-malades comme des « azieutés » (jargon militaire pour qualifier les civils) à peine tolérés, surtout à l'heure du rassemblement général.

Cet hôpital, c'est une expérience morale même quand on est malade. En face, un tableau plus joyeux et moins stressant qu'est celui des immeubles construits pour le logement des officiers militaires, jusqu'au Camp clairon désormais quartier chic aux résidences huppées.

Impossible de manquer sur le trajet la mythique école Général Leclerc, où les élèves officiers sont connus dans le milieu scolaire pour leur pratique du « koumbit » ou entraide entre futurs militaires en dehors des murs de l'école. Cet établissement, c'est l'excellence reconnue et confirmée dans tous



les concours de la cité : poésie, slam, dictée, mathématiques... Les futurs officiers sont surtout formés à l'art de se distinguer ; expérience militaire oblige.

Quand on ressort et l'on revient vers le bord du fleuve, sur la gauche du mausolée et dans le prolongement du ministère de la Défense, on croise le portail de l'état-major général dont les murs se poursuivent jusqu'au rond-point de la mairie centrale. Stratégique. Bien pensé.

Chaque matin, on y voit entrer et sortir des officiers hauts gradés avec leur chef de camp et on reconnaît à la tenue l'appartenance au corps et aux galons, le niveau de grades des corps habillés qui ont cette caractéristique de marcher dans une autre dimension dans laquelle il ne leur est pas permis d'avoir une attitude familière avec les âmes des civils qu'ils sont sensés défendre et protéger.

Bien que de nouvelles casernes

aient été construites aux alentours de Brazzaville et mises en fonction depuis fin 2022 pour loger les effectifs toujours en nombre important de ce corps de la société, il n'en demeure pas moins que la vie militaire fait partie intégrale du quotidien de Brazzaville et fait sa beauté. Même sans le vouloir ou en détournant pudiquement le regard, les militaires font la parade et c'est beau à voir.

Princilia Pérès

Les immortelles chansons d'Afrique

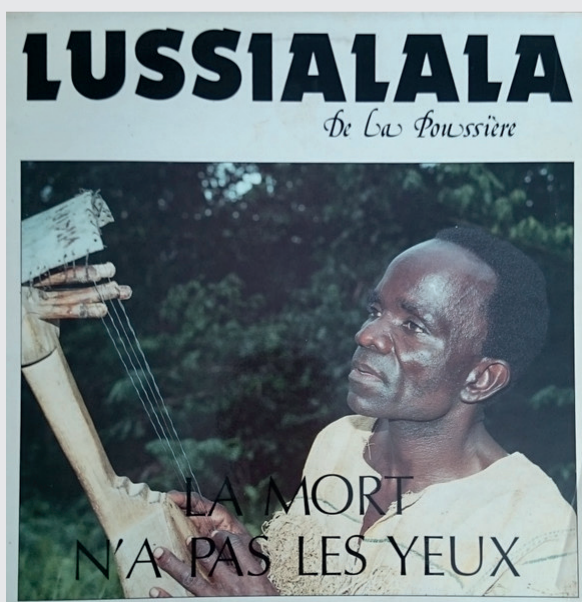
« La mort n'a pas les yeux » de Lussialala de la poussière

Lussialala de la poussière s'est servi des ailes du «ngofi» pour voyager à travers le monde. Figure tutélaire de la musique traditionnelle congolaise, il est auteur de la chanson « La mort n'a pas les yeux ».

Titre phare de l'album solo de l'artiste, « La mort n'a pas les yeux » a vu le jour en 1986 sous la bannière du label « Editions fétiche ». Ce microsillon de six titres, paru en format 33 tours dont la référence est EF 8601, a connu un énorme succès. Il a été enregistré à l'Industrie africaine du disque de Brazzaville et Martin Bakala en a assuré la prise de son ainsi que le mixage.

A travers ce titre, Lussialala commence par indexer les orgueilleux qui pensent qu'ils sont plus importants que les autres. Il leur ramène à la raison en leur rappelant que la mort ne favorise pas les nantis, elle les frappe au même titre que les démunis. Aussi invite-t-il toutes les classes sociales à faire preuve d'humilité. Dans un français comique et sur fond des vibrations des cordes du «ngofi», instrument de musique traditionnelle comparable au luth, Lussialala dit des vérités.

Après avoir fustigé les arrogants, De la poussière pose la question de savoir si la mort avait les yeux. Ensuite, partant d'un constat, il utilise l'expression « Y'en a qui dit », c'est-à-dire « il y en a qui disent » avant de contredire cette thèse.



« Y'en a qui dit, écoute un tel est hospitalisé et qu'il est sorti de l'hôpital. Mais il y a plusieurs façons de sortir à l'hôpital, on est à l'hôpital, on est guéri, on sort de l'hôpital ; on est malade, on doit mourir à l'hôpital, on sort aussi de l'hôpital. Il faut savoir poser les questions,

vous parlez de n'importe quoi ». En guise de conclusion, le chanteur dira : « Avec la mort, il n'y a pas de raison à donner ».

Né en 1941 à Myamba-Mouyondzi, dans le département de la Bouenza, en République du Congo, Albert Nkibi dit Lussialala de la poussière fut un talentueux griot-conteur et instrumentiste. Il s'est lancé très tôt dans la musique traditionnelle en commençant par le «lokole», ensuite par le tambour avant de s'affirmer comme virtuose du «ngofi». En 1972, il enregistre « Ah Lussiala », un succès fulgurant qui lui ouvre les portes de la notoriété. Dès lors, il sillonne plusieurs pays, notamment l'URSS en 1974, le Nigeria en 1977, l'Angola en 1978, l'Algérie et les Etats-Unis en 1983, le Brésil en 1984, etc. Il est également membre fondateur du groupe Balka sound avec lequel il enregistre l'album « Tu kine balka » en 1982, sous le label « Le kiosque d'Orphée », un disque 33 tours référencé KO /821002. Et en 1984, l'album « Biassala », paru grâce au label Afia, en format 33 tours référencé AP 038. Lussialala a également fait partie du collectif Ngavuka.

Frédéric Mafina

Littérature

Aminata Thior publie « Mon cahier: ma peau belle et saine au naturel »

L'auteur d'origine sénégalaise, Aminata Thior, a publié « Mon cahier : ma peau belle et saine au naturel » en vue d'aider les jeunes filles et femmes à apprendre à valoriser la peau naturelle, qu'elle soit noire ou claire, selon le site rfi.fr.

Publié aux éditions Saint Rabbin, l'ouvrage est présenté par son auteur comme un guide droit au but, très simple et factuel qui vise à aider ses futurs lecteurs à comprendre leur peau, à diagnostiquer facilement leur type de peau, à choisir les ingrédients qui marchent vraiment et à élaborer une routine de soins personnalisés.

Composé de dix chapitres, ce livre met en valeur le fait de prendre ou non certains aliments et certaines boissons pour obtenir une peau lisse, saine et éclatante. D'après cet ouvrage, pour avoir une peau saine et présentable, il est utile de boire suffisamment d'eau, de prendre des boissons naturelles comme le jus de bissap ou de baobab.

Par contre, il déconseille de prendre l'habitude de consommer des plats trop huileux, hyper gras et extra pimentés. Car, ces aliments provoquent l'apparition des boutons, de l'acné et de bien d'autres choses indésirables sur la peau.

Selon Aminata Thior, il n'existe aucun corps parfait et le simple fait de voir apparaître un quelconque bouton sur le visage ne devrait pas constituer un problème en soi.

« L'apparition d'un bouton sur le visage ne fait guère de vous une personne laide, ne vous change pas en quoi que ce soit ou ne modifie en rien votre intelligence. Raison pour laquelle, point n'est besoin de se stresser, de s'alarmer ou de vouloir demander conseil à qui que ce soit », a-t-elle conseillé.

Ingénieure télécom, fondatrice et rédactrice en chef de Setalmaa, Aminata Thior est une passionnée dans l'âme. « Apprendre sans cesse », « douter » et « faire/make » sont les maîtres-mots qui l'accompagnent au quotidien. Journaliste de son état, elle est aussi experte des thématiques comme la beauté et le bien-être physique.

Chris Louzany



Aminata Thior présentant son livre/DR

Lire ou relire

« Les combattants de la douleur » de Leslylna Bery

Publiée aux éditions Edilivre, la pièce de théâtre « Les combattants de la douleur » s'inscrit dans la lutte philanthropique contre la drépanocytose qui continue à semer de grands drames dans des familles, des couples et des individus. L'auteur invite à s'associer à cette noble cause humanitaire.

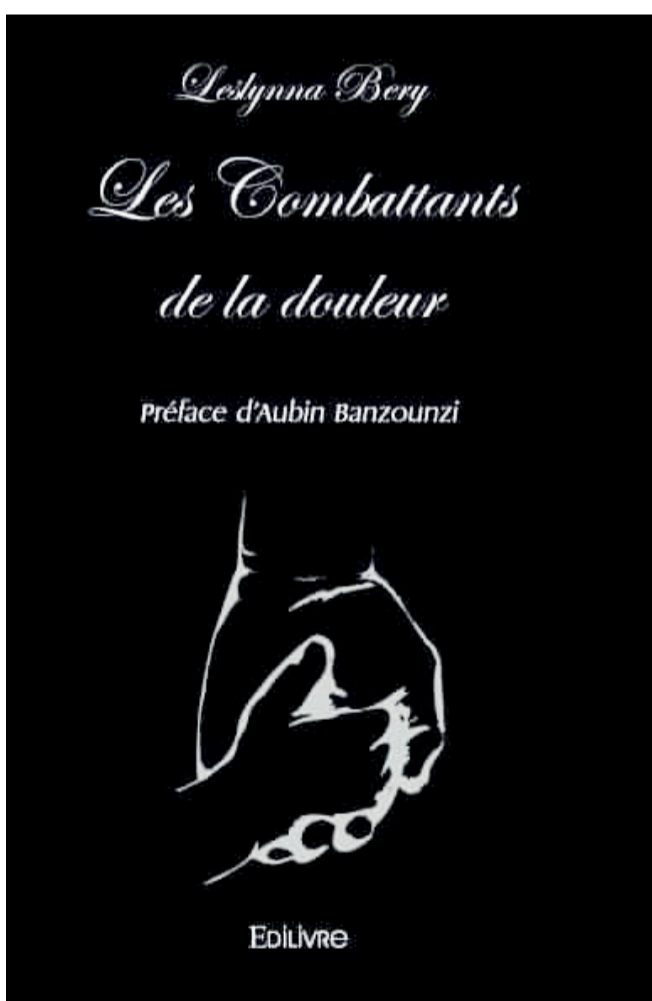
« Au festin de la lecture, on ne mange pas tous les livres avec le même appétit, au même rythme : avec celui-ci, on pignoché et celui-là, on l'engloutit », déclare Bernard Pivot. La nouvelle pièce de l'écrivaine Leslylna Bery fera partie de la seconde catégorie d'ouvrages, adulés même par les moins intéressés par la lecture.

C'est que l'histoire triplement captivante de ce livre est présentée à travers un emballage qui en fait désirer le contenu. La rapidité de l'action scénique inhérente n'atténue point la beauté du texte, mais elle marque plutôt l'expressivité d'une écriture alerte et bien maîtrisée.

La suavité de la trame transparait à travers sa triple fonction, certainement voulue ainsi par Leslylna Bery. En effet, ce texte est à la fois instructif, édifiant et d'une beauté sobre qui ne cache pas sa finalité humanitaire. Il n'y a qu'à le dévorer pour s'en convaincre car, assurément, on ne verrait pas le temps passer.

La question cruciale de la drépanocytose et des thématiques connexes qu'on y rencontre est vivement interpellatrice et actuelle ; on a l'impression de vivre chaque intrigue comme un témoin passif, certes, mais surtout résolument engagé à être l'un des combattants de la douleur. Une contagion de douleur(s) causée(s) par la superstition, une foi naïve et l'ignorance tout court.

L'importance de cette pièce de théâtre réside dans sa visée éducative à l'image de celle produite par les pionniers de l'art dramatique au Congo, et peut-être dans toute l'Afrique, à l'orée des indépendances. À cette période, la



pratique théâtrale naissant dans les contextes scolaires était un moyen de sensibilisation contre différents maux et travers, et de prolongement de la morale sociale... sorte d'éducation diffuse servant comme second pilier pédagogique.

Bon vent à ce vade-mecum de promotion des valeurs de la vie, de la dignité humaine et du vivre-ensemble dans les familles et dans la société !

Aubin Banzouzi

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

Voir ou revoir

« Lamb » de Yared Zeleke

Long métrage éthiopien sorti en 2015, « Lamb » s'articule sur la vie en société avec tous ses aléas. Ce, tout en présentant des relations plutôt subtiles, complexes, mais tout autant affectives et riches d'enseignements.

De sa durée, environ 1h 34 min, l'histoire présentée ici est celle d'Ephraïm, un jeune garçon éthiopien, toujours accompagné de son inséparable brebis. Confié à des parents éloignés, il s'adapte mal à sa nouvelle vie. Un jour, son oncle lui annonce qu'il devra sacrifier sa brebis pour le prochain repas de fête. Mais Ephraïm est prêt à tout pour sauver sa seule amie et rentrer chez lui. Sur son chemin, quantités d'épreuves qui, loin de lui faire rebrousser la route, n'en révéleront que bien plus sa maturité. En parallèle, c'est une traversée dans les superbes paysages arides de l'Est africain qu'il est donné, au spectateur, de partager avec le jeune garçon.

«Lamb» est un film simple, traité sur un rythme doux. A première vue, le long métrage peut sembler comme un film pour enfant. Pourtant, pas forcément. Peut-être une option à dessein pour intéresser, à la fois, jeunes et adultes. En effet, le réalisateur éthiopien, Yared Lembeke, se situe expressément à hauteur d'enfants pour mieux aborder la situation de son pays. On pourrait dire de ce film qu'il se veut un conte familial plutôt émouvant qui distribue de jolies leçons de vie. On citerait, entre autres, l'attachement, les mœurs de la population rurale, les problèmes engendrés par la sécheresse, les migrations de population et la condition des femmes, notamment vis à vis du mariage et de l'éducation.

Selon Yared Zeleke, comme le rapporte Allo ciné, «Lamb» est à l'image de mon propre parcours,

profondément personnel et inévitablement politique. Il s'agit d'un roman d'apprentissage, semi-autobiographique, imprégné par le chagrin, le courage et l'humour qui caractérisent la vie dans mon pays ».

Les images somptueuses et le discours humaniste séduisent na-



turellement. La picturalité de certains plans est extraordinaire et la typographie des lieux qu'a choisis de filmer Yared renvoie à une sensation d'évasion et représente avec beauté les différents paysages mis en avant. Aussi, les traditions rurales se déploient à la façon d'un documentaire. Les femmes qui entourent le petit héros du film attirent la sympathie. La justesse de jeu de chaque acteur amateur participe grandement à l'émotion que suscite ce long métrage.

Notons que le casting de ce film regroupe Rediat Amare, Kidist Siyum Beza, Welela Assefa, Rahel Teshome, Surafel Teka, Indris Mohamed, etc.

Merveille Jessica Atipo

Peinture

Les étonnantes toiles de Jonadab Mayk Derinck

Café séché, humide, cramé enrobé dans un zeste de saka-saka ou de pigment, aromatisé de gingembre et de sel, tels sont les éléments constitutifs de la cuisine picturale de Vincent. Pas d'approche conventionnelle. Ici, tout se fait avec le ressenti car « Ku Makanga », sa récente collection, est un assemblage de couleurs épicé et doux, avec une saveur typiquement écologique bien pensée.

Non, il ne s'agit pas de gastronomie, mais bel et bien de la peinture qui trouve sa souche dans les entrailles de la tradition pour donner naissance à une belle palette de couleurs, allant de l'ocre au noir, en passant par le rouge, l'orange et bien d'autres encore. Des toiles tirées des pigments naturels tels que le café, le piment, le gingembre et le sel que l'artiste manie avec une habileté.

Jonadab use d'une technique ancestrale et éco-responsable qu'il apprend aux côtés de son père, qui serait, selon lui, un des pionniers de cette méthode illustrative, utilisée à l'époque par les artistes de Madia et de Kindamba, dans le département du Pool. « Après un long apprentissage auprès de mon père, j'ai commencé à esquisser quelques toiles tout en associant la gouache et la peinture industrielle. Chemin faisant, j'ai fait la connaissance d'un artiste qui travaillait aussi avec le café et plus tard, sur internet, j'ai vu un peintre utilisé cette même méthode. Cela m'a boosté et j'ai commencé avec cette denrée, puis d'autres. J'ai développé ma propre technique et c'est jouissif », a déclaré l'artiste.

Alors, naît une passionnante et belle aventure qui, au fil des jours, éveille la curiosité de l'artiste et,

comme en cuisine, Jonadab expérimente, fait des erreurs, mais ne se décourage pas. Progressivement, il développe ses propres recettes. Résultat, des œuvres incroyablement magnifiques. « Ses œuvres sont non seulement décoratives par l'effet des détails impressionnants, les couleurs magiques, avec ce côté écologique qu'il faut noter », explique Huguette Nganga, écrivaine, et directrice du centre culturel Village Kati.

Un travail qui prône le retour aux sources comme l'indique la thématique de sa collection « Ku Makanga », composée d'une vingtaine de toiles allant de 75 000 FCFA et plus. Pour renforcer cette idée de base, quoi de plus normal que de mettre en lumière la femme qui, selon le peintre, représente le fondement. « La femme porte la vie, et les mères et plus particulièrement la mienne représentent tant de choses à la fois, ce qui fait qu'elle occupe une place de choix dans mes toiles », a fait savoir ce dernier.

En résidence au village Kati de Huguette Massamba Massanga, l'artiste nous réserve de belles surprises en attendant son vernissage qui va se tenir d'ici peu.



Berna Marty

Le peintre présentant ses toiles/Adiac

Solidarité

Remise de dons à l'orphelinat Nzo Mukolo !

Après le concert caritatif « Nzo Mukolo », du 22 avril à Pointe-Noire, l'artiste Zina Hope a pris la route jusqu'à Kingoué pour remettre les dons d'une valeur de 1 350 000 F CFA à l'association Amaco. Quand les artistes ont du cœur...

La chanson « Nzo Mukolo » de Zina Hope, en duo avec Chris, posait la question : « Le bonheur c'est quoi ? Trois fois rien ». Quarante huit heures après avoir donné à Pointe-Noire un concert événement en faveur de l'orphelinat Nzo Mukolo, le bonheur de l'artiste ponténégrine aura été d'aller le partager à Kingoué, dans la Bouenza, avec les enfants de l'orphelinat pour remettre en personne les fonds et les dons recueillis lors de la soirée du 22 avril, au Jaipur Sea Lounge Restaurant.

« La route en bus a été longue mais être avec les enfants de Nzo Mukolo est une question de cœur avant tout. C'est est aussi une question de transparence car je pense qu'il est important d'apporter la preuve que les dons arrivent bien à destination », a dit Zina Hope, ambassadrice de l'orphelinat, qui a ainsi pu remettre à l'association Amaco [Maison du Cœur-Amis du Congo] la somme de 870 000 FCFA grâce à l'apport du public venu assister au concert et 130 000 FCFA donnés par l'agence de communication somedia pour arrondir ainsi le chiffre à un million net. Mais ce n'est pas tout. Organisatrice avec Chris de ce concert caritatif, grâce au soutien de nombreux partenaires et sponsors dont Les Dépêches de Brazzaville, Zina et Chris ont tenu également à faire don d'une valeur de 350 000 F CFA sous formes diverses : jouets, vêtements, alimentation, produits hygiéniques, etc.

« C'est l'aboutissement d'un projet de plusieurs mois, entre l'enregistrement de la chanson, le clip, et cette grande soirée pour laquelle je remercie aussi artistes et musiciens », a lâché Zina Hope qui, outre sa prestation live très aboutie, peut aussi se féliciter



Zina Hope et les enfants de Nzo Mukolo/Adiac

de la programmation des premières parties : Astride Mikoko, Kimvouka, Patrick Bayoga qui, dans leur arts respectifs, auront offert une plus-value de magie à l'évènement pour en faire un véritable spectacle en présence notamment de père Ghislain et de l'abbé Britysch, respectivement président et secrétaire général de l'association italo-congolaise Amaco, gérant l'orphelinat Nzo Mukolo.

« C'est où la chance ? Jamais très loin à vol d'oiseau, quand on y pense elle serait presque dans nos mains », dit encore la chanson en hommage à l'orphelinat. Nul doute pour Amaco qu'elle était en l'occurrence entre les mains et dans les voix de Zina Hope et Chris pour pallier ponctuellement les besoins de l'orphelinat de Kingoué. « C'est une humble façon d'exprimer sur et en dehors de la scène l'envie d'un monde meilleur, j'ai le plaisir d'agir en ce sens mais je n'en ai aucune gloire à en tirer, la solidarité se doit d'être une normalité », a conclu la jeune ambassadrice de l'orphelinat. Si le bonheur peut paraître parfois « trois fois rien », ce que l'on donne reste toujours beaucoup surtout lorsque cela vient du cœur et de nulle part ailleurs.

Phillippe Edouard

Divertissement

Quand les jeux numériques détrônent les passe-temps traditionnels

Depuis l'avènement des nouvelles technologies de l'information et de la communication (Ntic) au Congo, à la fin des années 1990, les enfants et adolescents ont abandonné les jeux traditionnels au profit des jeux didactiques ou modernes.

De façon générale, le jeu fait partie du passe-temps préféré des enfants qui restent presque tout le temps à s'amuser au point où, quelque fois, ils oublient même l'heure du repas. Selon des psychologues, le jeu contribue énormément au développement psychique et psychologique de l'enfant. Toutefois, avant l'avènement de la technologie, du téléphone intelligent et des réseaux sociaux, les enfants congolais avaient l'habitude des jeux physiques, créatifs, stimulants et affectifs. Il s'agit des jeux traditionnels, en l'occurrence, le « likolo », « lipato », « cache-cache »,

« ndzango », « mayoto », « le colin mayard », « la marraine », « silicoté » et bien d'autres encore.

Ces jeux étaient souvent source de joie et gaieté, s'accompagnant de chants, de rire aux éclats... Des jeux intéressants, unificateurs et sains. Les enfants s'y adonnaient en toute insouciance. C'était la belle époque ! Aujourd'hui, grâce ou à cause de la technologie, la plupart de ces jeux ont été mis dans les placards car faisant partie du passé, de la vieille époque.

Rivés sur leurs téléphones, les enfants ne jouent presque plus à ces jeux ou les ignorent. Cette génération, influencée par la technologie, se divertit autrement, préférant des jeux vidéo, surfer sur internet ou encore chater sur les réseaux sociaux. Pour aider les enfants à garder l'équilibre et tirer le meilleur parti des deux styles, traditionnel et moderne, les parents pourraient jouer le rôle de conseillers et de guides. Ils pourraient évoquer, avec leurs progénitures, des avantages et des inconvénients de chaque style de jeu et peut-être même superviser les choix de leurs plus jeunes enfants. Ainsi, ces derniers parviendraient à trouver l'équilibre entre les jeux didactiques et traditionnels. De cette façon, il serait possible de favoriser le brassage des deux styles de jeux.



Un enfant se livrant à un jeu traditionnel/DR

Chris Louzany

Transport ferroviaire «La Gazelle» fait peau neuve !

Un train en République du Congo pour les voyageurs ? Cela doit faire sept années qu'on l'attendait sur le quai des grands départs ! Préparez vos bagages, «La Gazelle» est de retour sur le chemin de fer !

Je me souviens, c'était il y a dix ans je crois : à bord de «La Gazelle», un court voyage sans encombre sur le chemin de fer, de la gare de Pointe-Noire à celle de Dolisie. La belle aventure ! L'heure du départ était matinale, le jour à peine levé et riche de la promesse de nous faire voir le Congo autrement. Les passagers collaient leurs yeux à la vitre pour admirer le défilé d'un nouveau paysage et j'en faisais de même. Certes, «La Gazelle» avait à souffrir de la comparaison avec les Trains à grande vitesse (TGV) que l'on prend en d'autres pays mais elle était largement plus belle et confortable en tous points de vues que ces TGV filant sur les rails, parfois à plus de quelque 300 kilomètres à l'heure. Et puis, au Congo, ne dit-on pas souvent que « *L'homme a inventé la montre mais Dieu a inventé le temps* » ? Le temps, il en aura fallu à la société



Le train Gazelle/DR

Chemin de fer Congo Océan pour ressusciter la défunte «Gazelle», née un beau jour de 2012, et lui offrir, après moult déboires, enfin une nouvelle vie en cette fin d'avril. Il tardait, en effet, que le Congo puisse mettre définitivement, espérons-le, sur le bon rail l'idée qu'un

pays du XXI^e siècle, fut-il d'Afrique centrale, ne peut se dispenser de transporter sa population par le train. Le manque était considérable, incompréhensif. C'est donc une bonne nouvelle. Equipée de compartiments climatisés, de couchettes, de tables amovibles

avec prises électriques, de toilettes, de douches et d'un bar-restaurant, «La Gazelle» s'est donc élancée, le 27 avril, de Pointe-Noire vers Brazzaville, et s'élancera de nouveau dès ce 29 avril, en retour de Brazzaville à Pointe-Noire pour la modique somme de

10 000 F CFA, l'aller simple en seconde classe avec possibilité de réservation. Et pour un seul billet de 2000 supplémentaire, il vous sera possible de profiter de la première classe. Il vous en coûtera à priori quelque 14 heures de voyage pour une distance de 500 kilomètres, ce qui nous rappelle le proverbe « *Qui va lentement va sûrement* ». Sur le chemin, forcément de fer, Mindouli, Loutété, Nkayi, Dolisie sont autant de gares ferroviaires desservies. Pour avoir fait un bout de ce chemin, il y a longtemps, je garde en mémoire la beauté des paysages, autres que ceux que l'on peut voir en empruntant la route nationale ou vus du ciel par le hublot d'un avion, et garde encore le goût d'un délicieux poisson salé aux aubergines au wagon restaurant. Congolaise, Congolais, je vous souhaite bon voyage !

Philippe Edouard

Les souvenirs de la musique congolaise

Les épopées des orchestres de la Force publique dans le macrocosme musical congolais

Naissance, évolution et disparition de l'orchestre Bala-bala (suite et fin)

Les années 1970 et 1980 furent marquées au Congo par une prolifération des groupes musicaux. Hormis les orchestres professionnels et industriels, entre autres, Bantous de la capitale, Negro Band, Télé music, Hydro music, etc., qui occupèrent la sphère musicale nationale, l'on assista également à l'émergence des orchestres de la force publique dont l'un d'entre eux fut le groupe Bala-Bala de la police nationale.

La sortie officielle de l'orchestre Bala-Bala eut lieu au Bar Super Jazz, en 1977, devenu Temple rouge, siège de l'orchestre Super Boboto, au cours d'un méga concert organisé devant un public venu nombreux, constitué de civils et des éléments de la force publique.

Son épopée sera ponctuée par des prestations à Brazzaville, surtout au Mess mixte de garnison de Brazzaville et dans certains départements du pays. Des titres flamboyants tels que « B.Liboso » de Georges Kilebe, « Bala-Bala a welaka te » de Kimbembe Chamalet et « Code de la route » de Claude Alain Yakite (ancien chroniqueur à la Radio nationale), enregistrés au studio Vévé, à Kinshasa, n'ont pas été édités, dupliqués sur support vinyle, faute de producteur.

Au plan artistique, l'on retiendra que Bala-Bala excellait dans le style Bella-Bella des frères Soki de la République du Zaïre, à l'époque. Le titre emblématique « Code de la route », dont le timbre et le vocal correspondaient à celui de Soki Vangu, attira les frères Soki qui, un jour, accompagnés de Getou Salaye, épouse de Soki Vangu, et leur fille Zizina, débarquèrent à Brazzaville dans le but de solliciter le concours de

Claude Alain Yakite pour qu'il aille monnayer ses talents dans l'orchestre Bella-Bella. Ce dernier déclina l'offre à cause de son état de fonctionnaire de l'Etat. 1979 à 1983 marquèrent une période sombre de l'orchestre qui fut relégué au second plan par la Direction de la sécurité publique suite à la suppression du ministère de l'Intérieur. En 1986, Bala-Bala refait surface dans le gotha musical congolais et est pris en compte parmi les entités culturelles de la police nationale. D'où sa participation à toutes les activités culturelles organisées par l'Armée populaire nationale pour le compte de la police. Dans cette dynamique, l'orchestreregistra son premier Album à l'Industrie africaine de disque. Sur dix enregistrements, six furent édités, à savoir « Yakako » de Jagger Mouanga, « Feveleso » de Georges Kilebe, « Bozin », « Ba botti » de Nina Milongo. Cet album n'a pas vraiment connu de succès par manque de distributeur et de sponsor.

Malgré cet échec, l'orchestre a poursuivi son idéal et enregistré un deuxième album en 1989 sous l'ère de Pierre Oba, alors directeur de la police nationale, composé des titres « Chérie Fatou » d'Ahmed Mou-

popo, « Azanga » de Sam Liworo, « Kiakou kiakou » d'Izo Akouala et « Chance ya la vie » de Jean Mopepe, dont le dernier titre a connu un certain succès.

Il sied de noter que l'arrivée en 1984 du lieutenant J. Aive Allakoua au sein du groupe apporta une plus-value.

L'avènement de la Conférence nationale souveraine en 1991, avec son corolaire de changements au plan politique, fut à l'origine de la disparition de l'orchestre Bala-Bala, suite à la suppression des organes politiques de l'Armée populaire nationale.

Comme tout soldat de retour d'une mission accomplie, certains musiciens du groupe, naguère sous-officiers, ont terminé leur carrière en qualité d'officiers, notamment les colonels Georges Kilebe, actuel préfet du département du Pool ; Yves Gérald Mboundou, ancien régisseur de la Maison d'arrêt de Brazzaville ; Ange Nina Debrida Milogo, ancien commandant de navire. D'autres, par contre, ont quitté la terre des hommes, en l'occurrence Ibela Ibel, Jean Moupepe, Fiacre Lembala, Maurice Koyo, Izo Akouala, etc.

Auguste-Ken -Nkenkela

Gaz à effet de serre

Les pays pollueurs sous-estiment-ils leurs émissions ?

En 2021, lors de la COP 26 qui s'était tenue dans la ville écossaise de Glasgow, une série de promesses d'action pour lutter contre le changement climatique a été faite par les pays les plus pollueurs de la planète. Les engagements qu'ils avaient pris lors de cet événement parrainé par les Nations unies, à savoir réduire les émissions de gaz tels que le méthane, le charbon et d'autres émissions, ainsi que mettre fin à la déforestation, visaient à limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C, ce qui est nécessaire pour protéger la planète.

Aujourd'hui, plus de deux ans après la COP 26, de nombreux experts et militants se demandent toujours si des progrès ont été accomplis. En réalité, il s'agit de savoir si les engagements pris pour réduire les émissions de gaz à effet de serre sont tenus ? Mais aussi, comment pouvons-nous surveiller les pays pollueurs ?

La principale méthode en matière de surveillance des émissions consiste à demander aux émetteurs combien ils ont émis. La plupart des entreprises dans le monde choisissent de ne pas faire de rapport. En outre, il faut parfois dix ans pour obtenir les informations de certains pays, qui sont alors dépassées. Depuis l'adoption de la convention des Nations unies sur le climat, à Rio de Janeiro, en 1992, 193 pays sont tenus de rendre compte de leurs émissions tous les deux ans aux Nations unies.

Ces rapports sont supervisés par le groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. Mais certains scientifiques affirment que la procédure est parfois lente, dépassée et imprécise.

« Climate Trace », une coalition d'organisations à but non lucratif, d'universités et d'entreprises technologiques qui utilisent des satellites et d'autres technologies de télédétection se charge de suivre les émissions mondiales de gaz à effet de serre.

L'objectif est d'exploiter les données afin d'apporter plus de transparence aux rapports sur les émissions. Soutenu par l'ancien vice-président américain, Al Gore, et avec un budget annuel déclaré d'environ 10 millions de dollars, Climate Trace a été lancé en 2019 pour accomplir cette tâche. Le groupe dit avoir créé un

moyen plus rapide de faire des estimations en quasi temps réel à partir des activités humaines dans environ 210 pays. Et ils combinent l'imagerie satellitaire et l'intelligence artificielle (IA) pour le faire.

Climate Trace utilise de nombreux satellites, comme le Sentinel 2 de l'Agence spatiale européenne, qui prend périodiquement des photos de chaque point de la Terre. Ces images sont mises gratuitement à la disposition du public. Ce que Climate Trace a fait, c'est former des algorithmes d'IA pour les examiner et détecter celles qui correspondent à de très grandes sources de pollution. Par exemple, une centrale électrique émettant un énorme nuage de vapeur, ou une usine fabriquant de l'acier à des centaines de degrés. Une fois ces sites identifiés, il s'agit ensuite de calculer l'ampleur de l'émission.

L'IA fonctionne en formant des algorithmes qui peuvent correspondre avec succès à ce que l'on appelle les données de « vérité terrain », principalement des capteurs d'émissions entretenus par des tiers réputés, physiquement situés juste à côté des principales sources d'émission. Les algorithmes d'IA additionnent ensuite ces mesures pour produire des estimations des principales sources d'émissions de gaz à effet de serre dans le monde, ainsi que le total pour chaque pays et secteur. Avec un budget plus faible, Carbon Monitor est un autre programme qui propose des mesures indépendantes sur les émissions, cette fois-ci à partir de données en ligne. Le groupe est dirigé par un Américain, un Chinois et un Français, et a été créé à l'origine pour comprendre l'impact sur l'environnement de la perturbation massive

des activités humaines causée par la pandémie de covid-19. Les scientifiques de Carbon Monitor expliquent que la disponibilité croissante de données d'activité régulièrement mises à jour leur permet de surveiller en permanence les émissions, réduisant ainsi le délai entre un moment de pollution et le moment où il est signalé. L'ensemble de données de Carbon Monitor couvre ce qu'ils décrivent comme la « chaîne du carbone », qui comprend quatre secteurs : l'électricité, l'industrie, le transport et la consommation résidentielle.

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

Boris Karl Ebaka

Chronique

Quel est l'impact des conflits sur les changements climatiques ?

Les scientifiques s'accordent à dire que le changement climatique ne provoque pas directement de conflits, mais qu'il peut indirectement accroître le risque de conflit en exacerbant les facteurs sociaux, économiques et environnementaux existants. Par exemple, lorsque les éleveurs de bétail et les agriculteurs se retrouvent contraints de partager des ressources qui s'appauvrissent en raison du changement climatique, cela peut engendrer des tensions dans des lieux dépourvus de gouvernance solide et d'institutions inclusives.

Sur les vingt pays considérés comme les plus vulnérables au changement climatique, douze se trouvent en situation de conflit. Selon l'indice qui évalue la vulnérabilité d'un pays au changement climatique et aux autres défis mondiaux en fonction de sa capacité à renforcer sa résilience, le Yémen, le Mali, l'Afghanistan, la République démocratique du Congo et la Somalie, tous confrontés à des conflits, figurent parmi les pays les moins bien classés. Cela ne signifie pas qu'il existe une corrélation directe entre le changement climatique et les conflits. En fait, il en ressort que les pays touchés par des conflits sont moins à même de faire face au changement climatique, précisément en raison de l'affaiblissement de leur capacité d'adaptation dû aux conflits. Les personnes vivant dans des zones de guerre sont donc parmi les plus vulnérables à la crise climatique et les plus délaissées par l'action climatique. Trop souvent, l'environnement naturel est directement agressé ou dégradé par la guerre. Les attaques peuvent provoquer une contamination de l'eau, des sols et des terres, ou

libérer des polluants dans l'air. Les restes explosifs de guerre peuvent contaminer les sols et les points d'eau, ainsi que nuire à la faune. Cette dégradation de l'environnement affaiblit la résilience des personnes et leur capacité à s'adapter au changement climatique.

Les conséquences indirectes des conflits peuvent également provoquer une plus grande dégradation de l'environnement. Par exemple, les autorités sont moins à même de gérer et de protéger l'environnement ; les déplacements à grande échelle appauvrissent davantage les ressources ; les ressources naturelles sont parfois exploitées pour soutenir les économies de guerre. Les conflits peuvent également contribuer au changement climatique. Par exemple, la destruction de vastes zones forestières ou la détérioration d'infrastructures telles que les installations pétrolières ou les grands sites industriels peuvent avoir des conséquences néfastes sur le climat, notamment le rejet de grands volumes de gaz à effet de serre dans l'atmosphère ; le changement climatique peut entraîner une pénurie d'eau et réduire la disponibilité des

terres arables.

Comme on peut le voir, plus d'une année après le début du conflit entre la Russie et l'Ukraine, qui était alors le quatrième exportateur mondial de maïs et en passe de devenir le troisième exportateur de blé derrière la Russie et les États-Unis, toutes les cartes sont rebattues.

Certains pays comme l'Égypte, qui fait venir 90% de son blé de Russie et d'Ukraine, ont réduit leurs prévisions d'importations ou commencé à chercher d'autres origines. D'autres, comme l'Argentine, font le choix de la sécurité alimentaire nationale en décidant de suspendre leurs exportations d'huile de soja, dont elle est la première exportatrice mondiale.

Pour limiter tout cela, un plus grand respect envers les règles de la guerre peut réduire les dommages et les risques auxquels sont exposées les communautés touchées par les conflits afin qu'elles subissent moins les effets du changement climatique.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

D'où vient l'expression « Lune de Miel »

Le terme « lune de miel » est utilisé en langue française depuis au moins le 18ème siècle, mais son usage semble s'être généralisé plus tard, dès le deuxième quart du siècle succédant. Une lune faite de miel, est un peu farfelu mais, le mot évoque la douceur des relations amoureuses. D'où vient cette expression romantique aux saveurs sucrées qui fait de nos jours allusion au voyage de noces ? Explication

La « lune de miel » ne daterait pas d'hier. L'expression aurait pris tout son sens à Babylone, il y a quelques milliers d'années, désignant le mois suivant le mariage d'après le calendrier lunaire. Plusieurs sources s'accordent à dire que de l'hydromel, boisson fermentée faite d'eau et de miel, était consommé pendant le premier mois du mariage, à volonté. D'autres sources affirment que le père de la mariée devait offrir à son gendre de la bière au miel, pendant le premier mois du mariage, autant qu'il en demanderait.

L'histoire culturelle nous apprend aussi que l'expression lune de miel est une métaphore qui correspond à la consommation par les époux de substances édulcorantes, avant, pendant et après les cérémonies du mariage : l'hydromel chez les peuples

germaniques, le sucre par les Hindous et les Chinois et le miel en ancienne Égypte. Ces substances étaient censées posséder des vertus aphrodisiaques, favoriser la fécondité ou apporter le bon augure pour les jeunes mariés.

Temps fort de l'existence, la période qui suit immédiatement les cérémonies du mariage, a été et est vécue de manières très diverses au long de l'histoire, et suivant la culture et la religion de chaque personne. C'est une suite du mariage en tant que rite de passage pendant lequel on abolit transitoirement les contraintes habituelles auxquelles les individus sont soumis. Selon le Deutéronome, les Hébreux étaient exemptés des charges militaires pendant une année après leur mariage. Pendant les sept jours qui suivent le mariage, les jeunes mariés juifs ne de-

vaient exécuter aucun travail, par ailleurs, les mariés sont pendant sept jours invités par la famille et amis.

Dans nos sociétés affluentes, les rituels de mariage sont suivis par un éloignement des jeunes couples par rapport à leurs familles respectives. Dès les années 1870, l'avènement des voyages de noces marque symboliquement cette séparation par un déplacement vers des horizons paradisiaques de plus en plus lointains. La « lune de miel » prolonge les rituels du mariage et complète cet important rite de passage dans le but d'assurer les meilleures conditions pour que le couple puisse procréer, et différentes sociétés organiseront, chacune à sa manière, les premières étapes de l'autonomisation des membres du couple par rapport à leurs familles d'origine.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse 2023 US public voices sur la promotion des droits des femmes et des filles

Equality Now, The OpEd Project et la conseillère principale Ann MacDougall sont ravies d'être en partenariat pour lancer la bourse 2023 US public voices sur la promotion des droits des femmes et des filles.

Cette bourse fait partie de l'initiative Public voices du projet OpEd visant à changer qui écrit l'histoire et de la mission d'Equality Now de créer un monde juste pour toutes les femmes et les filles. Le projet OpEd est une entreprise sociale et une organisation de leadership fondée pour changer qui écrit l'histoire. Ses programmes élèvent les idées et les connaissances des voix d'experts sous-représentées pour accélérer les solutions aux plus grands problèmes du monde – des problèmes qui ne peuvent être résolus de manière juste ou durable sans une diversité de voix, d'expertise, d'expérience et d'identité.

CHANGER QUI ÉCRIT L'HISTOIRE

Les médias jouent un rôle essentiel dans la formation de l'opinion publique sur les questions actuelles et émergentes, mais les preuves montrent que les femmes continuent d'être sous-représentées dans le discours public.

Pour parvenir à l'égalité des sexes pour toutes les femmes et les filles dans notre monde en évolution, nous devons accorder la priorité à une diversité de voix féminines et les défendre en tant qu'experts possédant des connaissances et des perspectives qu'il est nécessaire d'entendre dans les médias.

Pour aider à faire avancer cet objectif, nous cherchons à rassembler une cohorte de vingt leaders d'opinion divers de partout aux États-Unis pour re-

joindre cette bourse. Les participants recevront un programme de formation et de mentorat d'un an dédié à aider les boursiers à faire entendre leur voix dans la sphère publique.

Tous les participants s'engagent à rédiger au moins deux articles d'opinion (opinion) et, espérons-le, plus. Nous encourageons également les boursiers à s'engager dans d'autres formes publiques de leadership éclairé (telles que des conférences de style TED, des podcasts, etc.) pendant leur bourse. Ils recevront un soutien individuel, des compétences et un mentorat de la part de mentors journalistes pour aider leurs idées à façonner les conversations publiques dans les médias.

Tous les ateliers seront fournis gratuitement et les boursiers s'engagent à assister à chacune des quatre réunions de manière continue et complète, qu'elles se tiennent virtuellement ou en personne.

Nous recherchons des personnes inspirantes avec des idées innovantes et des idées engageantes sur le renforcement des droits des femmes et des filles.

Les boursiers auront une expertise ou une expérience personnelle remarquable dans le domaine de leur choix et représenteront une diversité de spécialités et d'horizons, y compris l'âge, les diasporas, la race, l'orientation sexuelle, les nationalités et d'autres identités intersectionnelles.

Nous tenons à présenter un large éventail de questions et de perspectives – certaines peuvent déjà figurer en bonne place dans l'agenda public et bénéficieraient

d'une perspective sexospécifique, d'autres peuvent être plus marginales ou émergentes et nécessiter une plus grande attention.

Il est particulièrement intéressant de voir comment les sujets suivants recoupent les droits des femmes et des filles :

Le mariage d'enfants Changement climatique et protection de l'environnement Droits numériques, accès numérique et intelligence artificielle Droits des personnes handicapées Violence domestique Égalité constitutionnelle Mutilation génitale féminine Écart de rémunération entre les sexes Droits d'immigration Incarcération Droits autochtones Santé mentale Justice raciale Droits reproductifs Droits LGBTQIA+ Violence sexuelle

Les individus auront un désir et une capacité démontrés de perturber les hypothèses établies et d'offrir de nouvelles façons de penser, de comprendre et de faire. Ils peuvent fournir les perspectives et les solutions innovantes nécessaires pour accélérer la parité entre les sexes et forger un avenir équitable pour toutes les femmes et les filles.

On vous informe que La date limite de candidature est le vendredi 28 avril 2023, 17 h 00 HNE .

Plus de détails sur la façon de postuler pour la bourse Public Voices sur la promotion des droits des femmes et des filles.

Postuler

Par Concoursn

Le fétichisme

Fantasme ou perversion sexuelle ?

Chacun d'entre nous a des désirs sexuels plus ou moins classiques. Mais quand l'objet du désir n'est pas considéré comme sexuellement attirant, on parle alors de fétichisme. Et cela soulève beaucoup de questions.



Le fétichisme est une paraphilie. Comprenez par là une pratique qui diffère des actes traditionnellement admis. Le fétichisme, donc, survient lorsqu'une personne est sexuellement excitée par un objet ou une partie du corps qui, généralement, n'est pas considéré comme émoustillant. Il peut ainsi s'agir de vêtements, comme les chaussures, par exemple, des matériaux, tels le cuir et le caoutchouc, une partie du corps, comme les pieds et les cheveux ou bien encore des caractéristiques corporelles, comme les tatouages et les piercings.

Le fétichisme le plus répandu est celui des pieds, si l'on en croit une vaste étude menée par des chercheurs suédois et italiens en 2004. Il est suivi de près par le fétichisme des fluides corporels (sang, urine, larmes...) et celui de la taille du corps (gros, mince, grand, petit).

Tout dépend du degré

S'il a longtemps été considéré comme un trouble psychologique, le fétichisme peut ne pas être pathologique. En fait, de nombreux fétichistes mènent une vie tout à fait normale, incorporant des fétiches dans leurs routines sexuelles. Par exemple, demander à son ou sa partenaire de porter des vêtements en cuir. Ou, ils pourraient tenir un bas de soie tout

en se masturbant. Dans ces cas, le fétiche peut ajouter du piquant.

En revanche, cela devient problématique lorsque la personne ne peut pas se passer de son objet de désir. Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'American Psychiatric Association, une personne atteinte d'un trouble fétichiste pathologique peut présenter divers comportements :

Il ou elle ne peut pas atteindre l'orgasme sans l'objet ou la partie du corps ; Il ou elle n'est pas sexuellement excité(e) par d'autres types de stimulations ; une inaptitude à participer à des relations « normales ».

Vous l'avez compris, s'il se pratique de temps en temps entre adultes consentants, le fétichisme est un jeu érotique comme un autre. Si c'est le seul moyen d'accès au plaisir, si l'assouvissement de son obsession handicape le fétichiste au quotidien et empêche son ou sa partenaire de vivre comme il l'entend ses propres besoins sexuels, le fétichisme devient alors problématique et nécessite une prise en charge adaptée.

Destination santé

Nutrition

Pourquoi consommer des légumineuses ?

Pois chiches, lentilles, haricots... Les légumineuses sont diverses et peu onéreuses, mais surtout elles sont riches en nutriments. Alors, pourquoi ne pas accorder plus de place dans votre assiette à ces aliments que le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de consommer au moins deux fois par semaine ?

Les légumineuses, aussi appelées légumes secs, « désignent des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses », décrit le ministère de l'Agriculture. Il en existe de très nombreuses espèces, parmi lesquelles le soja, la lentille, la fève, le haricot, le pois ou encore le pois chiche. Chacune se décline également en diverses variétés, formes et couleurs. Par exemple, on trouve des lentilles vertes mais aussi des lentilles corail. Et parmi les haricots, vous avez le choix entre les cocos de Paimpol, les lingots du Nord, les haricots tarbais ou encore les mogettes de Vendée.

Très peu onéreuses, les légumineuses disposent d'une excellente valeur nutritive. Riches en glucides et en protéines, « elles sont considérées à la fois comme un féculent et un substitut de la viande », indique l'Association diabète Québec. Un substitut protéique donc, mais en mieux puisque contrairement à la viande, ces aliments sont pauvres en gras et ne contiennent aucun gras saturé, mauvais pour la santé.

Très riches en fibres alimentaires, les légumineuses contribuent aussi à l'effet de satiété et sont bénéfiques pour le contrôle de la glycémie et la prévention des maladies cardiovasculaires. Elles constituent, en outre, une excellente source de fer. Sans compter que « la consommation régulière de légumineuses permettrait de diminuer la tension artérielle et d'améliorer le poids corporel, autant chez les personnes diabétiques que chez les non-diabétiques », ajoute l'association québécoise.

Cuisson à point

Malgré tous leurs bienfaits, la consommation de ces aliments reste limitée dans la population générale. C'est pourquoi, le PNNS insiste sur l'importance d'aller vers davantage de légumineuses dans notre régime alimentaire. Pour les cuisiner, vous aurez l'embarras du choix, puisque ces aliments se marient parfaitement avec beaucoup d'autres. Selon vos préférences, vous pourrez ainsi les faire mijoter avec des carottes, du lard ou des champignons. Les légumineuses se dégustent également en soupe.

Mais pour que votre plat soit à la fois savoureux et digeste, la cuisson doit être bien conduite. Sans oublier, au préalable, de les faire tremper dans trois fois



leur volume en eau froide au réfrigérateur pendant six à huit heures ou à température ambiante toute une nuit. Trop long ? « Pour diminuer le temps de trempage, vous pouvez également porter les légumineuses à ébullition pendant deux minutes, les retirer du feu et laisser reposer pendant une heure », révèle l'association. Et si vous souhaitez sauter cette étape, sachez que seules les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin de trempage mais doivent néanmoins être rincés avant cuisson.

Ensuite, le temps de cuisson en lui-même dépend du légume sec. Reportez-vous aux recommandations de l'étiquetage mais préférez la méthode vapeur pour conserver un maximum de nutriments. Sauf si vous optez pour des légumineuses en conserve. Là, point de trempage ou de cuisson, le plat est presque prêt ! Enfin, pour simplifier l'organisation de vos repas, pensez à en cuisiner en grande quantité. Vous pourrez ensuite conserver le plat dans un contenant hermétique durant cinq jours au réfrigérateur et jusqu'à six mois au congélateur.

A noter : Pour prévenir les inconforts intestinaux, de type ballonnements ou gaz, souvent associés à ces aliments, jetez l'eau de trempage et rincez-les bien si vous utilisez des légumineuses en conserve. Pour les légumineuses sèches, faites-les tremper dans le réfrigérateur plutôt qu'à température ambiante et jetez l'eau de trempage. Enfin, prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumineuses s'écrasent facilement à la fourchette.

D.S.

Bien-être

Cinq problèmes de sommeil qui exposent à l'AVC

Dormir trop ou trop peu, faire des siestes trop longues, ronfler ou souffrir d'apnée du sommeil... Selon une étude publiée dans *Neurology*, la revue médicale de l'American Academy of neurology, les personnes souffrant de ces problèmes de sommeil sont plus susceptibles d'être victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

C'est désormais établi, des nuits de mauvaise qualité favorisent les maladies cardiovasculaires, notamment le risque d'AVC. Mais à quel point ? Et tous les problèmes de sommeil se valent-ils ? Par exemple, est-ce que ronfler expose aux mêmes risques que le fait d'être insomniaque ?

Des chercheurs de l'Université de Galway, en Irlande, ont conduit une étude auprès de 4 500 personnes dont la moitié a eu un AVC. Les participants ont été interrogés sur leurs comportements de sommeil, notamment sur le nombre d'heures dormies, la qualité du sommeil, s'ils ronflaient, etc.

Qu'en ont-ils conclu ? Que les personnes qui dormaient trop ou trop peu étaient davantage exposées au risque d'AVC. « Celles et ceux qui dormaient moins de cinq heures étaient trois fois plus susceptibles d'être victimes d'un AVC que celles et ceux qui en dormaient sept. Et le risque était doublé lorsqu'ils dormaient plus de neuf heures. »

Entre six et huit heures

Ce n'est pas la première fois que l'importance de la durée du som-



meil est évoquée. Déjà, en 2018, des chercheurs grecs expliquaient qu'une bonne nuit de sommeil, c'est entre six et huit heures, ni plus ni moins. Selon eux, « le sommeil influence les processus biologiques comme le métabolisme du glucose, la pression artérielle et l'inflammation – qui ont tous un impact sur les maladies cardiovasculaires ».

Autre constatation, les personnes qui faisaient des siestes de plus d'une heure étaient 88 % plus susceptibles d'avoir un AVC que celles qui n'en faisaient pas. Les ronfleurs, eux, présentaient un risque presque doublé. Quant à celles souffrant d'apnée du sommeil, le danger était multiplié par 3 !

Un seul conseil donc, si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. « Les interventions visant à améliorer le sommeil pourraient réduire le risque d'accident vasculaire cérébral », lancent ainsi les auteurs.

D.S.

Basket/Etats-Unis

Adama Sanogo, le champion universitaire qui rend fier l'Afrique

Adama Sanogo, originaire du Mali, occupe désormais le devant de la scène après avoir mené l'Université du Connecticut (Etats-Unis) à son cinquième titre NCAA, le très disputé championnat universitaire américain. Il est devenu le premier joueur d'origine africaine à remporter le titre de meilleur joueur du tournoi « Most Outstanding Player » (MOP) depuis 1983, année où la légende de NBA, Hakeem Olajuwon, originaire du Nigeria, avait été récompensé.

L'équipe universitaire du Connecticut, surnommée « Huskies », a battu l'université de San Diego, 76-59, en finale. Adama Sanogo a largement contribué au sacre des Huskies en marquant 19 points en moyenne par match et en captant 9,8 rebonds par match. Avec quatre doubles-doubles et huit contres, dans le tournoi. Lors de la finale, il a signé 17 points, 10 rebonds et un contre face à San Diego State. Pour couronner le tout, le jeune malien, qui joue au poste de pivot, a été nommé dans l'équipe type du tournoi de la NCAA 2023.

Le natif de Bamako a dédié son succès à sa famille au Mali. « Je pense que ma famille joue un rôle important dans mon succès actuel. Chaque fois que je fais quelque chose, je pense à elle. C'est grâce à elle que je me donne à fond », a déclaré Sanogo, lors de la conférence de presse d'après-match. « Je sais qu'ils ont regardé le match. Je sais qu'ils sont fiers de moi. Il y a beaucoup de joueurs africains, de joueurs maliens à l'université. J'ai eu la chance



de participer au Final Four, et je m'en souviendrai toujours, c'est quelque chose que je n'oublierai jamais de ma vie », a-t-il ajouté.

Enfant, il jouait plutôt au football et ne s'intéressait pas vraiment au basketball. Pourtant, sa famille l'a encouragé, en raison

de sa taille, à essayer ce sport, et il est aujourd'hui heureux de l'avoir fait. Il a quitté son pays à l'âge de 15 ans pour jouer au basketball au lycée, aux Etats-Unis, et en est aujourd'hui fier. « Je n'ai jamais pensé que je deviendrais un joueur de basketball universitaire... Je ne

voulais pas venir ici », a-t-il déclaré, ajoutant : « Maintenant, je suis là et je peux jouer sur cette grande scène. C'est quelque chose que j'apprécierai toute ma vie ».

Avant de traverser l'Atlantique pour poursuivre sa carrière universitaire aux Etats-Unis, Sanogo a défendu les couleurs du Mali lors de deux grands tournois de jeunes de la Fiba. Il a fait partie de l'équipe malienne qui a remporté le championnat d'Afrique U16 de la Fiba en 2017, à l'île Maurice, un tournoi au cours duquel il avait enregistré une moyenne de 10,5 points et 8 rebonds par match. Un an plus tard, Sanogo représentait le Mali à la Coupe du monde de basketball U17 de la Fiba, en 2018, en Argentine, où il a participé à quatre des sept matches de son pays, avec une moyenne de six points et sept rebonds.

Au cours de la conférence de presse d'après-match, l'entraîneur principal des Huskies, Dan Hurley, a fait l'éloge du talent malien qui est comparé aux anciens vainqueurs de la NCAA de Connecticut à l'instar d'Emeka

Okafor (2004) et de Shabazz Napier (2014). « Il est entré dans le panthéon des plus grands. Le fait de remporter le championnat national le place dans l'un des programmes les plus prestigieux du basket-ball universitaire. C'est un grand joueur », a reconnu son entraîneur.

La NBA lui tend les bras

Après son titre universitaire, Adama Sanogo a décidé de ne pas rester à l'école et jouer encore pour l'université du Connecticut la saison prochaine. Il a promis de devenir professionnel. Les équipes de la NBA ont remarqué sa taille, ses qualités athlétiques et ses compétences. La draft (sélection) de la NBA aura lieu le 22 juin prochain. Rappelons qu'au début de la saison 2022-2023, les équipes de la NBA comptaient seize joueurs nés en Afrique. Avec ce qu'il a démontré cette année, Adama Sanogo est bien parti pour devenir le 17e Africain de la NBA dans quelques semaines.

Boris Karl Ebaka

A la découverte de ...

Gloire Goma, un candidat à l'inscription de la Draft du NBA 2023

Le jeune basketteur congolais, actuellement au CB Zentro Madrid, en Espagne, fait partie de la liste publiée par le plus grand championnat du basket-ball du monde, NBA, des joueurs pressentis à y évoluer.

Représenté par la même agence de management que la superstar du sport congolais Serge Ibaka, Gloire Goma, dont beaucoup attribuent la nationalité de la République démocratique du Congo, est bel et bien natif de la République du Congo, en novembre 2003.

Très percutant et technique, ce jeune pourrait surprendre grâce à son talent et son physique dignes des grands basketteurs. Gloire est désormais le troisième Congolais né au Congo à se présenter à la célèbre Draft NBA, après Serge Ibaka, drafté en 2008 à la 25^e position par les SuperSonics de Seattle (Oklahoma City), et Tanguy Ngombo, drafté en 2011 par Dallas à la 57^e position.

La NBA, en effet, a officiellement publié la liste initiale des premiers entrants



pour le repêchage de 2023, annonçant dans un communiqué de presse que 242 joueurs ont déposé un dossier de candidature anticipée. Parmi ces prospects, 192 viennent d'universités, deux ont joué dans la NBA G League et 48 sont des premiers entrants internationaux.

Selon certains sites, le total de 242 premiers inscrits cette année devrait diminuer considérablement d'ici au 31 mai et de nouveau d'ici au 12 juin, les deux dates limites pour que les joueurs retirent leur nom du pool de repêchage. Mais il semble toujours que le pool restera extrêmement encombré, le nombre éventuel de premiers entrants devant certainement dépasser 58, le nombre de choix dans le repêchage.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

Les ailes de poulet

L'ingrédient de cette semaine est bien présent à toutes les occasions dans les ménages. Les tout-petits et même personnes plus âgées ne manquent pas une occasion de déguster simplement une aile de poulet sous ces différentes préparations. Découvrons-les ensemble.

Sur l'aile de poulet, il faudrait savoir qu'il est possible de la frire ou de la proposer à base d'un fond de sauté ou dans un bouillon. Mais ce n'est pas tout, on ne comptera plus d'ailleurs le nombre de vendeurs de poulet dans les quartiers périphériques mais également au centre-ville. Le poulet se commercialise bien et spécialement lorsqu'il est déjà braisé et proposé avec une cassonade de mayonnaise ou de ketchup. Ailleurs, on optera pour de la viande rôtie, à la mode de Buffalo, piquante ou croustillante sans compter les ingrédients qui agrémenteraient ce plat. Ainsi on retrouve des Ailes de poulet au miel, au caramel, au soja, au piment, ou simplement au four et la liste des associations possibles ou des modes de préparation n'est vraiment pas exhaustive.

Pour ce qui est de la coupe du poulet mais en particulier de l'aile de poulet, il est à noter qu'elle comprend essentiellement trois parties, le pilon appelé également mini-pilon, l'ailette qui est sans nul doute le morceau préféré des Congolais puis la pointe de l'aile qui contient moins de viande à l'intérieur.

Quant au blanc de poulet qui tire son appellation du fait qu'il est plutôt clair donc de couleur blanche, c'est un morceau qui provient des muscles dorsaux du poulet qui représente la partie la plus tendre. Cette fine masse est ensuite taillée dans le sens de la longueur. Mais parmi les morceaux de la poitrine il y a le filet, l'aiguillette,

l'escalope, le filet mignon ou le suprême.

De manière générale, la viande de poulet dans son ensemble présente au total six (6) parties que sont le cou, la cuisse, la poitrine, le dos, le haut de cuisse, les pattes et enfin les fameuses ailes. Le boucher peut vous proposer une gamme de viandes exceptionnelles de par leur qualité, il suffit de bien se renseigner.

Et dans la découverte des morceaux du poulet, le sot-l'y-laisse est réputé pour être le meilleur morceau du poulet, une pièce bien tendre et dont le goût ne laisse aucun consommateur indifférent. Sur son appellation toute drôle, certains spécialistes tenteraient d'en expliquer la raison. En effet, il s'agirait de transmettre ce message peu connu et très discuté selon aussi les différentes versions des dictionnaires, le sot-l'y-laisse indiquerait que :

« seul un sot laisserait ce morceau sans manger ». Le poulet dans son ensemble est une viande particulière qui contient très peu de calories et est très faible en matières grasses. Par contre, elle est riche en protéines qui est un atout indéniable pour l'organisme humain qui évite donc de grignoter vue l'effet satiété qu'elle procure.

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

Samuelle Alba



RECETTE

Ailes de poulet au coco

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 kg d'ailes de poulet
250g de pâte d'arachide (facultatif)
1 cuil. de tomate concentrée
ciboule, ail (à piler)
200g de coco (légume local coupé finement)
2 cuil. à soupe d'huile
sel, poivre noir

PRÉPARATION

Il faut commencer par laver votre viande puis à placer vos morceaux d'ailes de poulet à bouillir dans une casserole avec un peu d'eau et du sel. Tout en remuant de temps, continuer la cuisson de votre viande jusqu'à ce qu'elle s'attendrisse puis réserver.

Ensuite, dans une marmite porter à ébullition 75 cl d'eau puis mettre toute la pâte d'arachide et bien remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajouter la viande de poulet, l'assaisonnement pilé, la tomate concentrée et le poivre noir.

Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes, le temps pour que la sauce devienne plus compacte. Enfin, ajouter avant la fin de la cuisson le légume sans recouvrir votre marmite.

Servir chaud avec du fougou.

S.A.



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

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

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

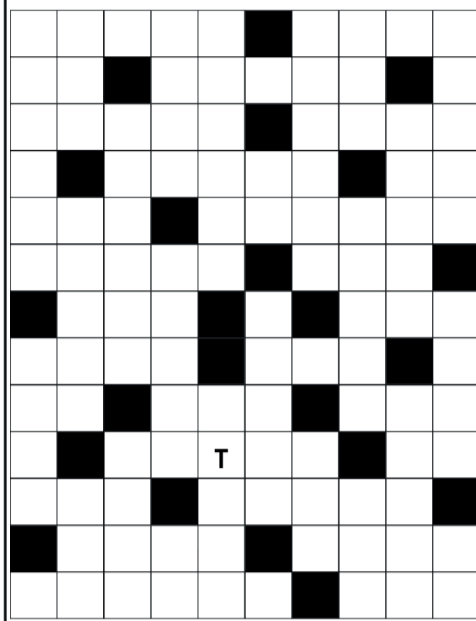
• SOLUTION DE LA GRILLE N°704 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°705 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°150



- 2 LETTRES**
AU - ET - OC - PH - RE - RU - UN
- 3 LETTRES**
ENA - ERE - EST - ETC - EUE - EUH
- FAT - LET - NUL - OFF - ONT - TER
- UNE - USB
- 4 LETTRES**
ACTE - ETRE - HURE - NAGE - NUIT
- TRAC - UBAC - UNIR - URNE
- 5 LETTRES**
ALIAS - APTES - ASTRE - ATRES -
CERNE - FAUNE - NAINÉ - NEGUS -
NEIGE - NERFS - NOIRE - NOTRE -
PRETE - REUNI - TACHE
- 6 LETTRES**
CANTON - CREUSE - ELEGIE - INEP-
TE - INFINI - NAUSEE

Y EN A MARRE ! COLERIQUE	EMBRASSERA BONNE BLAGUE	TRAFIQUÉE RECIPIENT	OBSTACLE	MÂLE DE BASSE-COUR FAMEUSES	IL VIT EN AMERIQUE CENTRALE DONNE LE TON
AU-DESSUS DU COCCITZ INDIENS DU CANADA			OPERA A MILAN RECI-PROQUES	VILLE D'ALGERIE PARTICULE	
					BOUJON INFECTE
PÈRE SUPERIEUR	VIEIL ALLEMAND GAZ EN BOUTEILLE				FREQUENCE RADIO PRONOM RELATIF
		MÂLE FICHU IL COURT LA SAVANE		DÉPARTEMENT 27 MONNAIE COURANTE	
COUSUE SUR LE BORD ALPES DE SIBERIE			BLESSURE ENFOUI		
FRUIT EXOTIQUE	ASTUCIEUX	CHARPENTE MÉTAL PRÉCIEUX		ENGIN DE GUERRE	OEUVRE DE SARTRE (LA)
			FERME À L'OUEST ARBRE FORESTIER		MESSAGER
TOUR DE CARTES RICHESSE		ENSEMBLE VOCAL			
	ATTENTION ! SUPPORT DE BALLE		CHANGER DE TIMBRE CIRCULE EN BANLIEUE		
ENLÈVE BONNE SANTÉ		INDIVIDUS GRUGÉ			PÉRIODE
				COULE DE SOURCE	
OBSTINE			VONT ET VIENNENT		

• SUDOKU • GRILLE N°706 • MOYEN •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°707 •

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

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

- ASPIC
- AUORE
- BADAUD
- CABINE
- CEREMONIE
- CHARME
- CHIOT
- CLERC
- COLLEGE
- DEUIL
- DIAMANT
- EFFROI
- ELEPHANT
- EPAULE
- ETRENNE
- EVASIF
- FANATIQUE
- FIXATION
- FORMOL
- FUNESTE
- GLOBAL
- GRAVIER
- GUEPE
- HEXAGONE
- HORAIRE
- METHODE
- MODESTIE
- MURMURE
- OMBRELLE
- PARMESAN
- POING
- POISON
- POMME
- REGARD
- SARCASME
- TITANE
- TOXINE
- VACCIN
- VACHARD
- VESTON
- VIGILE

A cœur ouvert

« De quoi les hommes ont-ils peur ? »

La lutte pour les droits des femmes à travers les décennies a mis en lumière le malaise qu'ont les hommes quant à l'émancipation de ces dernières, à leur version libérée des entraves et des soucis de l'expérience de vie qui est la leur. Mais dans le fond, de quoi les hommes ont-ils peur ?

La femme est un être extraordinaire doté d'une capacité d'être à la fois au four et au moulin, dans l'ombre et dans la lumière ; dans les coulisses des rois et dans les lieux où ils sont diminués ; un lit d'hôpital, une prison, bien loin de leur gloire d'antan ou des couloirs des palais.

Si l'on reconnaît aux hommes une capacité de leadership, de meneurs, ils ne peuvent le faire de façon concrète, pratique et stratégique sans le concours d'une ou de plusieurs femmes ; une épouse, suppléante d'une mère qui a inculqué valeurs morales, empathie et compréhension à côté de principes plus stricts, fermes et droits de la part d'un père souvent émotionnellement en retrait.

Pourquoi et comment cette même société, portée et pré-

sentée au monde par la femme, dont les premiers pas ont été régis par elle, reconnaissante de son concours dans les grandes et les petites choses, la réduit bien souvent au rang de sous-espèce ?

Justement cela peut faire peur. Une femme qui, même opprimée, se lance dans toutes les batailles et remporte toutes les victoires. Ces victoires, faut-il le rappeler, ne sont pas des victoires contre l'homme ou des victoires face au mâle dominant qui, faisant confiance à ses atouts physiques, pense parfois à tort ou à raison que la force passe par le corps.

Le sexe faible qui n'a jamais réclamé de siéger sur le toit du monde revendique depuis toute éternité son simple droit d'exister ; exister sans être accablé d'injonctions, exister

auprès de l'être qu'il aime sans avoir le sentiment d'être éternellement questionné sur son fond tout aussi divin que celui de l'homme.

Le bonheur de la femme n'est sans doute pas celui de dominer, ni celui d'être dominée mais de partager la vie, de partager son meilleur et le mettre au service de sa famille et des causes qu'elle estime être justes.

A l'image d'un arbre puisant dans les racines la hauteur de ses cimes, l'homme est la force d'ancrage de la femme, il met en évidence sa grandeur. La femme, quant à elle, est la force d'élévation de l'homme. Elle met sa sensibilité et son intuition au service de celui qui la considère comme part entière de sa propre personne.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier

(21 mars - 20 avril)

Si les remises en question ont fait partie de votre quotidien ces dernières semaines, vous êtes aujourd'hui plein d'aplomb et trouvez une forme de sérénité. Vous avancez dans la bonne direction.



Lion

(23 juillet-23 août)

La complicité est au rendez-vous. Vous serez très sollicité et vivrez de grands moments en famille. Profitez de ces instants précieux et plein de joie. Vos perspectives sont lointaines, vous n'en serez que plus stimulé !



Capricorne

(22 décembre-20 janvier)

Vos idées et votre dévouement portent leurs fruits. Cette semaine, les choses se concrétisent et prennent une forme attendue. Vous serez comblé de voir vos efforts récompensés.



Taureau

(21 avril-21 mai)

Vous êtes dans un processus créatif passionnant, vous mettez sur pied de nouveaux projets qui seront pour vous particulièrement stimulant et vous emmèneront vers de franches réussites.



Vierge

(24 août-23 septembre)

Vous êtes déterminé à aller de l'avant et à vous donner les moyens qu'il faut pour atteindre vos objectifs les plus ambitieux. Cet état d'esprit est un moteur, vous voilà dans un cercle vertueux.



Verseau

(21 janvier-18 février)

Vous retrouvez une forme de vitalité qui manquait à votre quotidien ces derniers temps. Reposé, vous êtes prêt à vous remettre sur selle et à en découdre. Vous serez particulièrement efficace en équipe.



Gémeaux

(22 mai-21 juin)

Vous vous posez des questions existentielles sur la direction que vous donnez à votre vie. Cette semaine, il faudra prendre des décisions et vous tenir à de nouveaux paradigmes, faites-vous confiance !



Balance

(23 septembre-22 octobre)

Cette semaine, il vous sera recommandé d'économiser et ceci à tous les points de vue. Sur le plan financier, mais aussi dans vos efforts déployés. Jouez la carte de la prudence lorsqu'il s'agit de prendre une décision.



Poisson

(19 février-20 mars)

Vous avez ouvert une porte en vous projetant ailleurs. Cet état d'esprit vous stimule mais peut aussi parfois vous faire douter. Accrochez-vous à l'idée d'un avenir meilleur et regardez le plus loin possible.



Cancer

(22 juin-22 juillet)

Vous avez été amené à remettre en question certaines choses. Cette période faite de réflexions est propice à votre propre évolution. Vous voilà prêt à changer et à travailler sur vous-même.



Scorpion

(23 octobre-21 novembre)

Vous êtes merveilleusement entouré et aimé. Ne cherchez pas à maîtriser vos émotions à tout bout de champs car vous ne le pourrez pas ! Apprenez à faire confiance à votre entourage proche.



Sagittaire

(22 novembre-20 décembre)

Il y a de l'agitation dans l'air, partout où vous passez. Vous êtes stimulé par une grande vitalité, vous prenez le train en marche et mettez en route d'importants projets, vous serez particulièrement bien entouré pour ça.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
30 AVRIL 2023**

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

MAKÉLÉKÉLÉ Pharmacie de jour Bienvenu Olivier Mayanga	Pharmacie de nuit Sophiana Désir Tsieme (ex Galesy) Ebina Boueta Mbongo Coronella
Pharmacie de nuit Grand Séminaire Rond-point Makélé-kélé Kisito Château d'eau Goline	TALANGAI Pharmacie de jour Mikalou Mpila Père Jacques Adèle
BACONGO Pharmacie de jour Bonick Matsoua Maremcy Pharmacie 3 Francs (ex Trinité)	Pharmacie de nuit Esplanade Saint Robert Galy Jaque Rufin Père Emerauce Immaculé
Pharmacie de nuit Sandza Prosper Commission La Glacière	MFILOU Pharmacie de jour Teven
POTO-POTO Pharmacie de jour Brant-Jynes (gare PV) Duo FII Foch Joseph	Pharmacie de nuit El Rodriguo Ô Océanne Bethesda Nuit Exode
Pharmacie de nuit Péniel Poto-Poto Exaucé Alex Les Anfes	DJIRI Pharmacie de jour La Florale Bass Exodus Pharmacie de nuit Oasis
MOUNGALI Pharmacie de jour Pharmapolis Santé Plateau des 15 ans Metta Lenal'O La Clémence	MADIBOU Pharmacie de jour Pharmacie de Mayanga
OUENZÉ Pharmacie de jour La Persévérance Jane Vialle Texaco	Pharmacie de nuit Nuit Victorieuse