



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° 222 - VENDREDI 19 AU JEUDI 25 MAI 2023

DISTINCTION

Un « Kundé d'honneur » pour Zao

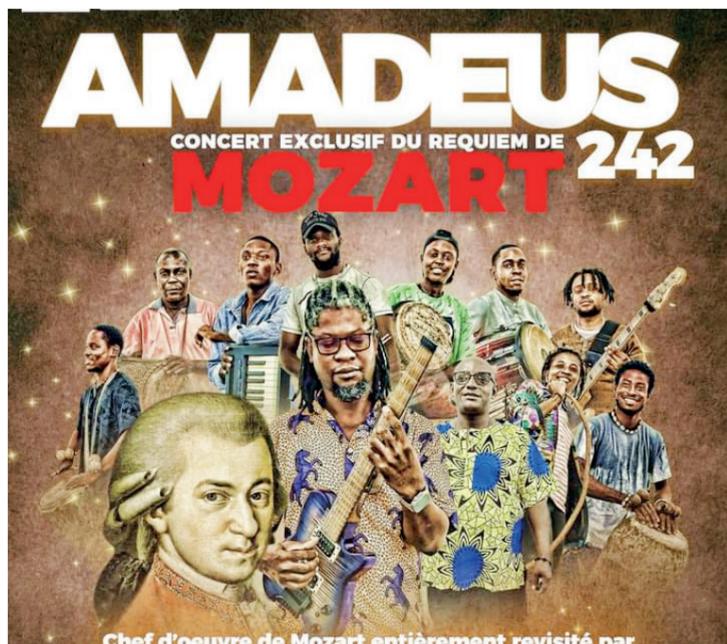
Le chanteur, auteur-compositeur congolais, Zoba Casimir dit Zao, a remporté, pour son implication dans la musique africaine et son rayonnement, le prix « Kundé d'honneur », lors de la 21^e édition du prix Kundé, tenue le 12 mai à Ouagadougou, au Burkina Faso. Depuis 2001, les Kundé honorent chaque année à Ouagadougou les artistes musiciens burkinabè et afro-caribéens les plus méritants dans les différentes catégories.

PAGE 3



CONCERT EXCLUSIF

L'œuvre de Mozart revisitée à l'IFC



Porté par son directeur délégué, Régis Segala, passionné des arts et de la musique, l'Institut français du Congo accueille, ce 20 mai à 18 heures, un concert inédit, « l'Amadeus 242 » du requiem de Mozart, une œuvre exclusive repensée dans une alliance entre l'œuvre du virtuose européen et les rythmes traditionnels du continent africain.

PAGE 5

MANNEQUINAT

« Bonzenga » prolonge les candidatures au 5 juin

Les jeunes congolais sont priés de déposer leurs candidatures avant le 5 juin, en vue de prendre part à la deuxième édition du concours « Bonzenga » destiné à valoriser le métier de mannequin photo. Les candidats devront avoir un âge compris entre 18 et 35 ans, être photogénique. Le challenge, qui associe Brazzaville et Pointe-Noire, est prévu du 10 juin au 16 septembre prochains.

PAGE 5



FESTIVAL INTERNATIONAL NUITS DU SLAM

Mariusca Moukengue porte la voix du Congo



La slameuse congolaise, Mariusca Moukengue, fera entendre la voix du Congo lors de la 6^e édition du festival international Nuits du slam « Salaam » qui se tiendra du 24 au 28 mai à Guédiawaye au Sénégal. Organisée par la compagnie Théâtre de la rue, cette 6^e édition accueillera une panoplie de slameur venant de divers pays du continent.

PAGE 9

FESTIVAL AFROPOLITAIN NOMADE

Spirita Nanda et Hendry Massamba sur le podium

PAGE 5



Éditorial

Amadeus 242

En 1791, Mozart meurt sans finir son Requiem. Le génie, qui se dégage des maigres pages originales parvenues jusqu'à nous, a poussé de nombreux compositeurs à compléter la partition de cette messe aux morts. Devenu mythe, le Requiem est aujourd'hui une œuvre jouée partout dans une version achevée par d'autres.

De grands artistes de renommée aux amateurs chevronnés, l'œuvre de Mozart est repensé, retouché avec des aménagements toutefois riches qu'audacieux sans en extraire l'âme. Bien que le chef-d'œuvre ne soit pas aisé à interpréter, et le genre musical soit quelque peu élitiste, Régis Segala, directeur délégué de l'Institut français du Congo, n'a pas hésité à programmer une soirée dédiée autour d'une alliance culturelle sur le Requiem de Mozart.

Aux commandes de ce concert, un duo inédit de deux univers artistiques distincts qui vont faire converger leurs talents pour offrir une recette à la hauteur des attentes. Le grand Kojack Kossakamwe, guitariste de notoriété internationale, assisté de Ghislain Pambou, chef de chœur connu, se proposent d'apporter chacun, derrière une soixantaine d'artistes, un segment de la richesse culturelle européenne et africaine pour concocter ce « Amadeus 242 », du nom de ce spectacle prévu pour ce 20 mai.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 46 »

C'est le nombre d'années que totalise, en 2023, la commémoration de la Journée internationale des droits des femmes à travers le monde.

PROVERBE AFRICAIN

« La langue de l'homme est le gouvernail de son navire ».

LE MOT

« ARÉOPAGE »

□ *Du latin « Areopagus », ce mot désigne une assemblée de juges, de savants, des hommes de lettres très compétents.*

IDENTITÉ

« ZITA »

Ce prénom vient du latin « Cita » qui signifie « ailé, rapide ». Il peut aussi venir du grec « Zeta » qui désigne la sixième lettre de l'alphabet. Les personnes qui le portent sont des femmes sur lesquelles on peut compter. Engagées, humbles, travailleuses, altruistes et profondément sociables, les Zita passent beaucoup de temps à écouter leurs proches. Leur grande sensibilité est très appréciée par leur entourage. Elles ont parfois besoin, toutefois, d'indépendance et aiment la solitude.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Par notre manière de penser et nos attitudes, nous construisons notre bonheur ou notre malheur ».

- Paul Verlaine -



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 Mombelé Ngonzo

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala
Adjoint : Elvy Mombete
Coordonnateur : Rachyd Badila
Jules César Obebi, Siméon Ntsayouolo, Jean Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

Direction : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

Distinction

Zao honoré par l'académie des Kundés

Le chanteur, auteur-compositeur congolais, Zoba Casimir Zao, a remporté, pour son implication dans la musique africaine et son rayonnement, le prix « Kundé d'honneur », lors de la 21e édition du prix Kundé, tenue le 12 mai dernier, à Ouagadougou, au Burkina Faso.

Par la distinction honorifique de Zao, les organisateurs de l'événement ont voulu non seulement en faire un cadre de consolidation de la cohésion sociale, du vivre-ensemble, un carrefour des rencontres, de brassage, de solidarité culturelle durable, mais aussi adresser une invitation aux mécènes et aux pouvoirs publics, en particulier aux autorités congolaises pour qu'elles aient une attention et un regard différent pour cette icône de la musique congolaise qui, durant toute sa vie, l'a portée haut hors des frontières. Véritable trait d'union entre la musique d'aujourd'hui et celle d'hier, Zao rappelle avec mélancolie les légendes ou les immortels airs d'un grand Kallé Jeff, voir les tubes cultes des Bantous de la capitale, l'orchestre Baobab du Sénégal ou du grand Sekouba Bambino. Originaire du Congo, Zoba Casimir Zao, né en 1953, à Goma Tsé-Tsé, a commencé la musique en jouant les percussions et en chantant avec un

groupe de son quartier, Gloria, en 1968. Après cette première expérience, il va rejoindre l'un des grands groupes de l'époque, Les Anges, en tant que chanteur, percussionniste et danseur. C'est principalement avec ce groupe qu'il a acquis son expérience de scène. En 1977, Les Anges participent au Festival de la chanson politique, en Bulgarie, où ils remportent la palme d'or. En 1978, Zao entre à l'école des instituteurs et, la même année, les Anges vont à Cuba pour le Festival mondial de la jeunesse. En 1980, trois membres des Anges dont Zao sont choisis pour se rendre en Italie, à l'occasion du festival Mondovision, à Florence. En 1981, il se présente au concours Découvertes RFI, sans succès, bien qu'il ait été sélectionné parmi les finalistes. En 1982, Zao se présente à nouveau avec la chanson « Sorcier ensorcelé » et obtient le prix de l'ACCT. Le 28 novembre 2017, lors de la célébration de la journée de la République, il est élevé au

grade de commandeur dans l'Ordre de mérite congolais par le président de la République, Denis Sassou N'Guesso. L'artiste a atteint son apogée avec le titre « Ancien combattant » qui a connu un succès mondial. En 1983, ce tube remporte le premier prix au Festival de la musique d'Afrique centrale. Il doit son succès en partie avec la participation des grandes pointures de la musique congolaise dont la direction de l'orchestre est assurée par Jeff Louna, guitariste de renommée internationale. Les guitares de Samuel Pembele et de Jeff Louna s'accordent avec le clavier de Freddy Kebano alors que la batterie de Ricky Siméon, les percussions de Zao et de Clotaire Kimbolo puisent dans le folklore congolais. Mais plus qu'un amuseur, Zao est un révélateur des maux de son continent et, par le biais de l'ironie, fait passer des messages politisés et profondément ancrés dans son époque.

Cissé Dimi



Slam

Le support de combat d'Espérance Miland

Sa voix douce rassure, ses paroles apaisent et son gestuel encore plus. Espérance Miland, la vingtaine, entre dans les arcanes du slam, il y a six ans, suite à une formation à l'Institut français de Pointe Noire. Tout de suite, c'est le coup de foudre car l'artiste trouve enfin un support pour faire vivre sa passion qui est la poésie. Depuis, elle nage dans le bonheur et vit le parfait amour sur scène en déclamant.

« Ma rencontre avec le slam a été un véritable coup de foudre, j'avais enfin trouvé un moyen d'expression qui me correspondait le plus car pendant longtemps, je cherchais un moyen pour mettre en lumière mes poèmes. Tout de suite, j'ai été séduite et je me suis lancée dans cet art qui m'a beaucoup apporté car elle a libéré ma parole », lance d'emblée Espérance Miland qui, à son tour, se plaît à transmettre sa passion aux jeunes femmes et filles qui veulent se lancer dans le slam.

La poésie c'est ce qui fait battre son cœur, c'est aussi ce qui explique son attirance pour le slam. « La poésie c'est mon violon d'Ingres, c'est vrai que je suis aussi parolière et je me lance aussi dans le roman, mais la poésie et moi, c'est une grande histoire d'amour puisqu'elle débute alors que je suis à l'école primaire », confie Espérance, sourire aux lèvres.

De nature timide et réservée, prendre la parole sur un podium était inimaginable pour la jeune fille, « mais à force de persévérance et d'archanement, j'ai pu



La slameuse Espérance Miland sur scène/DR

me libérer de mes peurs et je me suis jetée à l'eau car quelque chose au fond de moi me disait que j'avais trouvé ma voie », a fait savoir Espérance qui a réussi à convaincre ses parents à la laisser poursuivre son rêve. « En effet, en dehors de mes craintes person-

nelles, du milieu artistique pas toujours sain et les réticences de mes parents à mes débuts, j'ai néanmoins pu me démarquer en donnant le meilleur de moi-même », a révélé l'artiste qui se réjouit aujourd'hui que ses parents l'encouragent dans cette aventure.

Selectionnée parmi les slameuses les mieux appréciées de Pointe-Noire, Espérance ne regrette pas son choix. « Je suis heureuse sur scène, si j'avais abandonné à la première difficulté, je pense que j'aurais fait une grosse bêtise, heureusement que j'ai pu contourner et affronter les difficultés qui se sont présentées à moi au lieu de prendre la poudre d'escompette », a-t-elle indiqué, demandant aux jeunes de ne pas abandonner leurs rêves, quelles que soient les difficultés rencontrées en chemin et de se battre afin de les concrétiser.

Le slam support de combat

Le slam, selon Espérance, est trop vaste pour qu'il soit uniquement réduit au thème de l'amour ou des revendications féminines. « Avec le slam, on peut mettre en lumière des thèmes d'actualité comme le réchauffement climatique, les droits des enfants et des veuves, des personnes vulnérables... Des combats qui méritent d'être déclamés pour conscientiser ! », a souligné la slameuse qui écrit sur tout ce qui la touche et ne s'enferme dans un

moule mais ose parler de tout sujet qui mérite d'être mis en avant. « La base de mes écrits reste incontestablement la conscientisation sur des sujets d'actualité qui marquent ma génération », a précisé cette dernière. Elle n'a pas peur de prendre son micro pour mettre en lumière des sujets en rapport avec le bien-être de la population: difficultés d'approvisionnement en eau potable, coupures intempestives de l'électricité, cherté des prix des denrées alimentaires, réchauffement climatique, dépravation des mœurs, prostitution et délinquance juvénile... « Écrire pour écrire, ce n'est pas ma tasse de café, mais je voudrais, au sortir de mes déclamations, que les spectateurs aient un sujet de réflexion et avec la poésie, c'est plus digeste », a-t-elle indiqué. La jeune artiste encourage les jeunes femmes qui se lancent dans cet art à ne pas faire marche arrière mais, à apporter des messages susceptibles de changer des vies, en ce sens qu'elles deviennent des porte-paroles de leurs communautés.

Berna Marty

Spectacle Fantastique groupe en concert le 21 mai

Le groupe de percussionnistes livrera un concert live, le 21 mai, au Centre culturel Zola pour promouvoir la percussion afin de consolider l'amour, l'union et la concorde entre les Congolais.

L'un des titres phares qui sera interprété par Fantastique groupe est intitulé « Bakala », autrement dit « Homme ». D'après l'auteur compositeur, Zous suprême, cette chanson parle d'un homme marié qui est parti pour l'Europe en laissant sa famille au Congo. En partant, il avait promis de faire l'effort de ne pas oublier sa femme et ses enfants. Mais quelque temps après, ce dernier ne donnait même plus de ses nouvelles. Par ailleurs, Zous suprême a déploré le fait que la percussion soit un style de musique quelque peu négligé au Congo. « Les musiciens qui pratiquent le style urbain participent à différentes compétitions et sont souvent récompensés pour

leur travail. Ils reçoivent des trophées et des prix. Il n'existe rien de semblable pour les percussionnistes congolais », a-t-il regretté.

Pour pallier ce problème, il entend mettre en place une association qui aura pour but de recenser tous les percussionnistes congolais professionnels et amateurs. Avec le temps, les animateurs de cette association pourront organiser des compétitions musicales auxquelles prendront part tous les autres artistes musiciens. Notons que Fantastique groupe existe depuis une dizaine d'années et compte au moins vingt membres dont seize hommes et quatre femmes.

Chris Louzany



Le groupe Fantastique/DR

Humour

Mounouata sur le front des antivaleurs

L'humoriste congolais, Yann Mounouata, organisera, le 28 mai à Brazzaville, un spectacle du rire afin d'alerter l'opinion publique et les jeunes congolais contre les antivaleurs.

Plusieurs activités sont prévues lors du spectacle, en l'occurrence la danse, le slam et quelques moments de débats sur les thèmes tels que la toxicomanie, la prostitution, la délinquance juvénile, l'oisiveté ou encore l'école buissonnière.

Deux groupes de personnes prendront part à ces différents débats. Le premier représentera les personnes qui s'exprimeront avec sérieux et sincérité sur les thèmes retenus, le second comprendra celles qui tenteront d'amuser la galerie, de distraire et de faire rire. L'objectif principal de ces débats est de sensibiliser, éduquer et conscientiser les jeunes esprits en faisant recours à l'humour car, dit-on souvent, la vérité se dit en blaguant.

Notons que Yann Mounouata a commencé l'humour en 2003 au sein de sa communauté religieuse à l'occasion des festivités de la natalité. En 2015, dans le but de parfaire son art, il a intégré la plateforme « Brazza comédie show » dirigée par Junior Mat, un journaliste culturel à la chaîne de télévision DRTV. En 2019, il a pris part au Festival TuSeo en qualité d'humoriste professionnel. C'est grâce à sa belle prestation à ce festival du rire qu'il s'est révélé au public congolais et a réellement pris son envol.

Ch.L.

FIFF Cotonou

Les réalisatrices africaines en avant-plan

L'association culturelle Ecran Bénin vient de lancer l'appel à films à toutes les réalisatrices et cinéastes africaines, dans le cadre de la troisième édition du Festival international des films des femmes (FIFF) de Cotonou, qui se tiendra en février 2024. L'objectif est de promouvoir et de valoriser les œuvres cinématographiques des Africaines.

Cinq prix seront mis à l'honneur dont l'Amazone d'or, plus grand prix du festival qui sera attribué au meilleur film de fiction ; l'Amazone du documentaire, deuxième prix du festival attribué au meilleur film documentaire ; l'Amazone du jury, coup du cœur du jury ; l'Amazone du scénario, le prix du scénariste ; l'Amazone Tella Kpomahou de l'interprétation, attribué à la meilleure interprétation.

Créé en 2019 à l'initiative de l'association culturelle béninoise Ecran Bénin, le FIFF de Cotonou, premier festival consacré aux femmes africaines qui se déroule tous les deux ans, a pour objectif de promouvoir les films réalisés par des Africaines sur les sujets de leur choix, afin de mieux comprendre l'évolution de la situation des réalisatrices et de leur cinéma dans chaque pays représenté.

Pour cette édition, la sélection se fera en deux, à savoir la sélection officielle ouverte uniquement aux réalisatrices africaines de courts métrages sortis après septembre 2021, tournés par une ou plusieurs réalisatrices, par une équipe mixte, dont la durée est inférieure à 30 minutes, aux formats de projection 35', puis la section hors compétition dont les films dans cette catégorie n'ont pas de restriction quant à la date de réalisation, au

pays de la réalisatrice et à la durée.

L'inscription au FIFF Cotonou, indique le communiqué des organisateurs, est effectuée par un remplissage d'un formulaire en ligne accessible sur le site du festival www.fiffcotonou.com. Pendant cette phase d'inscription, les candidats doivent fournir, entre autres, un lien de visionnage du film en version française ou anglaise sous-titré dans l'une de ces deux langues ; un synopsis du film en français ou en anglais ; la filmographie et la biographie de la réalisatrice en français ou en anglais, avec 500 mots maximum ; une pho-

to de la réalisatrice ; un lien vers une bande annonce de moins de trois minutes.

Par ailleurs, précise le communiqué des organisateurs, pour les raisons budgétaires, le festival se réserve le droit d'inviter ou non les réalisatrices des films sélectionnés et, il décidera selon les ressources disponibles. Si elles sont invitées à Cotonou, elles participeront à des interviews avec la presse, à des rencontres avec le public et, à l'issue des projections, pourront également être sollicitées à participer à des tables rondes et autres activités.

Cissé Dimi

Festival afropolitain nomade

Spirita Nanda et Hendry Massamba seront sur le podium

Les deux musiciens congolais, Spirita Nanda et Hendry Massamba, font partie des vingt artistes qui seront sur scène au Maroc, du 2 au 8 octobre prochain, dans le cadre de la neuvième édition du Festival afropolitain nomade.

Révélation au beat street festival en 2016, Spirita Nanda est l'une des artistes les plus marquantes de la scène urbaine congolaise. En quelques années, elle a su attirer l'attention des mélomanes grâce à son style musical unique. Comptée parmi les étoiles montantes de la musique congolaise, elle est une manipulatrice des mots, une conteuse qui a su inventer un style propre à elle. Artiste soul, Spirita Nanda est née en 1985 à Brazzaville, de parents camerounais. La musique étant une passion, elle sera épaulée par sa famille, ce qui lui a permis de participer à des shows universitaires et au concours Nescafé organisé en 2005, à Buea, au Cameroun. En juin 2013, elle a accompagné la chanteuse Duce en première partie du concert du rappeur Yousoupha, à Brazzaville. En 2018, Spirita Nanda fait partie des artistes sélectionnés à une rencontre du Miden tenue à l'Institut français du Congo de Brazzaville.

Par contre Hendry Massamba, vainqueur du Primus vog by tour 2022, est un jeune artiste talentueux Ponténégrin. La scène, il la connaît, surtout en tant que percussionniste ou même batteur et s'est même produit dans certains pays dont la République démocratique du Congo, le Gabon, la Côte d'Ivoire. Au fil du temps, il est devenu auteur, compositeur et arrangeur de ses propres chansons. L'artiste est auteur des titres tels que Ma Nsona et Mash-Up, une chan-

son créée à partir de plusieurs titres où il mêle Ancien combattant de Zao pour enchaîner avec N'sango ya Zakopa d'Antoine Moundanda et finir avec Soulard du même Zao.

Le Festival afropolitain nomade est un rendez-vous incontournable dans le paysage des festivals citoyens qui prend naissance au Québec et fait le tour des capitales africaines. Chaque année, il réussit le pari de créer des affinités, de susciter des projets pluridisciplinaires inédits et de rassembler les grands noms de la scène internationale, régionale, locale, devant un public jeune et dynamique. Depuis 2012, cette initiative promeut le dialogue et la valorisation des valeurs de l'inclusion et du vivre ensemble.

Le festival compte poursuivre son objectif de favoriser le rapprochement interculturel entre les artistes du Nord et du Sud en faisant le tour des grandes capitales culturelles africaines. Depuis ses précédentes éditions, plusieurs artistes, à 85% issus de la diversité, ont pris part au projet et en sont ressortis grands et fortement transformés dans leur art, leur manière de s'impliquer socialement. Le but est de créer des passerelles entre l'implication citoyenne des jeunes issus du Canada et leurs homologues africains qui affrontent des enjeux majeurs avec une créativité sans pareil.



Cissé Dimi

Spirita Nanda/DR

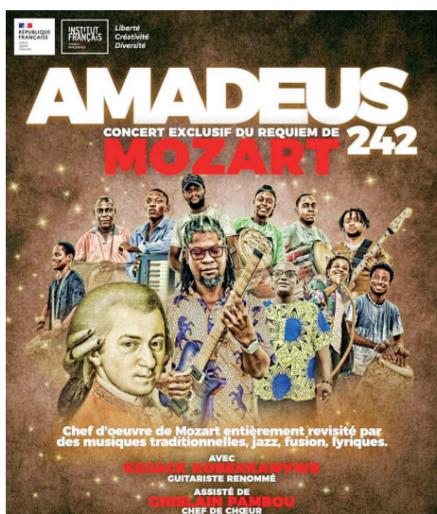


Henry Massamba/DR

Concert exclusif

« Amadeus » de Mozart dans une alliance de cultures

Porté par son directeur délégué, Régis Segala, passionné des arts et de la musique, l'Institut français du Congo accueille, ce 20 mai à 18 heures, un concert exclusif, « l'Amadeus 242 » du requiem de Mozart, une œuvre inédite et exclusive repensée dans une alliance entre l'œuvre du virtuose européen et les rythmes traditionnels du continent où la musique est reine et matriarce : l'Afrique.



La musique est l'un des plus beaux leviers de l'esprit qui puisse exister. Elle l'élève, le transporte, permet l'expression de soi mais aussi la découverte de l'autre sous la seule voûte de la partition musicale.

Les rencontres sont le quotidien de Régis Ségala qui trouve dans son travail l'occasion de vivre une passion ; la passion des arts en général et de la musique en particulier. Musicien amateur confirmé, qui a trouvé dans la guitare l'instrument de son expression spirituelle, il est aussi et surtout un homme entre deux mondes, deux continents, deux cultures.

L'Afrique, il la connaît. Elle a contribué de terre jaune et de pierres chaudes à l'édification de sa carrière professionnelle. Plus encore, le lien est plus intime, plus secret, plus joli et plus engageant avec ce continent mythique qui fera

de lui un époux et un père des plus heureux. L'« Amadeus 242 » du requiem de Mozart concrétisera demain, à 18 heures, le projet de cœur de Régis Ségala qui va présenter à ce beau pays qui l'accueille depuis deux ans une version entièrement revisitée de l'œuvre de Mozart, exprimant dans une alliance inédite son lien profond à l'Afrique mais aussi et avant tout sa vision de la vie, de la mort, de la finitude de l'homme, de ses angoisses et de ses incertitudes face au vide apparent et absorbant de l'hypothétique trou noir derrière le voile de la mort ; le tout en un concert qui ne sera présenté qu'une seule et ultime fois et qui va réunir sur scène une soixantaine d'artistes, parmi les meilleurs entre les deux rives du fleuve Congo. Orchestré par le grand Kojack Kossakamvwe, génie de la rumba congolaise, guitariste de renommée internationale, assisté de Ghislain Pambou, chef de chœur connu de la grande scène gospel congolaise, l'« Amadeus 242 » se présente comme un cocktail osé et surprenant par sa mixité, en miroir du lien social et culturel entre l'Europe et l'Afrique, continent où la musique est reine et matriarce, présente à toutes les étapes, cérémonies et célébrations de l'existence humaine mais souvent tout à fait instinctive et si parfaite...

C'est donc une rencontre d'us et de coutumes dans la dimension « musique » qui est attendue sur scène mais aussi une rencontre de visions, d'expressions et de projections de soi sur l'autre et inversement ; un vrai mélange dont on se donnera des nouvelles...

Princilia Pérès

Concours «Bonzenga»

Les candidatures ouvertes jusqu'au 5 juin

Entre le 10 juin et le 16 septembre prochains, le concours de mannequinat photo mixte «Bonzenga» se déroulera, de façon simultanée, à Pointe-Noire et à Brazzaville.

Les jeunes congolais sont priés de déposer leurs candidatures, avant le 5 juin, en vue de prendre part à la deuxième édition du concours «Bonzenga». Pour y participer, les postulants devront avoir un âge compris entre 18 et 35 ans, être photogénique et aimer les challenges.

A chaque étape, les candidats seront soumis à des challenges. Ces derniers seront retenus ou éliminés en fonction du nombre des points obtenus grâce aux votes des internautes ainsi qu'à la satisfaction des critères d'appréciation du jury.

Selon son organisatrice, Liesbeth Mabiála, ce concours a pour but de valoriser le métier de mannequin photo, stimuler l'esprit de compétition chez les jeunes et développer leurs compétences avec le coaching et la formation. « Les Congolais devront faire l'effort de porter haut les artistes de leur pays. Car les artistes ont d'abord besoin du soutien de leurs frères et sœurs avant celui des ressortissants des autres pays d'Afrique ou d'ailleurs », a lancé Liesbeth Mabiála, directrice générale de « Culture. Cg ». Les candidatures devront être envoyées à l'adresse mail suivante : culturescg21@gmail.com ou via le numéro WhatsApp suivant : 05 557 02 04.

Notons que la première édition du concours



APPEL À CANDIDATURE

info Line :

mannequinat photo mixte «Bonzenga», qui s'était déroulée du 22 juin au 18 septembre 2022, avait été remportée par Sara Bossa, Serhena Ossète et Chancelvie Bekanda.

Chris Louzany

Petites escapades dans Brazzaville Pierres et vert

Brazza la verte, pour ceux qui la vivent au quotidien, est un foyer de foi et de pratique religieuse majoritairement chrétienne. Hérités en grande partie de la période précoloniale, certains édifices religieux ont traversé le temps et enlacent avec un contraste naturel le cadre vert de la ville.

Brazzaville, à travers le temps, a toujours été un carrefour de croyances et de cultures lui conférant son melting-pot, la mixité de sa population. Ses batisses témoignent alors de la rencontre de ces influences culturelles et religieuses.

Aussi loin que l'histoire a pu être archivée et transmise, c'est l'époque coloniale qui semble avoir donné à Brazzaville son visage actuel. Une histoire douloureuse faite de sang, de travaux forcés, de déshumanisation de l'Homme noir, Kongo-lais.

C'est alors à tort ou à raison que certains renient la foi «héritée du colon», des pratiques religieuses parfois tout à fait coupées de la spiritualité qui ne reste en substance qu'une relation entre le Créateur et ses créatures.

Pour autant, les églises, catholiques en particulier, restent des lieux de refuge, de réconfort, de dévotion, de ressourcement autant spirituel que naturel.

On ne saurait si c'est le fait que les innombrables prières de foi ou de désespoir, ces exhalations ou ces cris sourds montés vers le ciel rendent ces endroits

si particuliers, mais il est sûr que les églises et leurs annexes sont des endroits, des cadres, où l'atmosphère est différente. Loin du tumulte des grandes artères et des endroits mondains, le cœur des églises mais aussi leurs bâtisses semblent parfois coupés de l'espace-temps même.

Les pierres qui ont traversé d'innombrables décennies semblent parfois porter des mémoires lourdes et murmurer à l'oreille des chrétiens qui veulent bien les entendre ou y sont disposés. Restaurées pour la plupart après les événements sanglants de 1997-98, elles gardent pour autant leur armature de base et donc toute leur vie, leur vitalité. La Cathédrale du Sacré-Coeur, la paroisse Sainte-Anne, la paroisse Notre-Dame-des-Victoires de Ouenzé, la paroisse Saint-Pierre Claver de Baongo ou Jésus Ressuscité du Plateau des 15 ans, la chapelle Anne-Marie-Javouhey ; autant de lieux chargés d'histoires, de mémoires heureuses et douloureuses, porteurs de foi, d'espoir en un avenir meilleur pour chaque vie, chaque âme et pour la collectivité de Brazzaville, la



La basilique Saint-Anne du Congo /DR

verte. Loin de toute appartenance religieuse, ces constructions ecclésiastiques mais aussi les écoles, dispensaires et centres de santé communautaires et espaces

verts qui leur sont affiliés sont avant tout au service de la population. Ils dessinent ensemble les traits de Brazzaville, offrent des cadres de détente ou de méditation, contribuent, loin de

la course effrénée du quotidien mondain, à améliorer le bien-être et la santé mentale de tous ceux qui s'accordent le temps de briser la routine.

Princilia Pérès

Les immortelles chansons d'Afrique

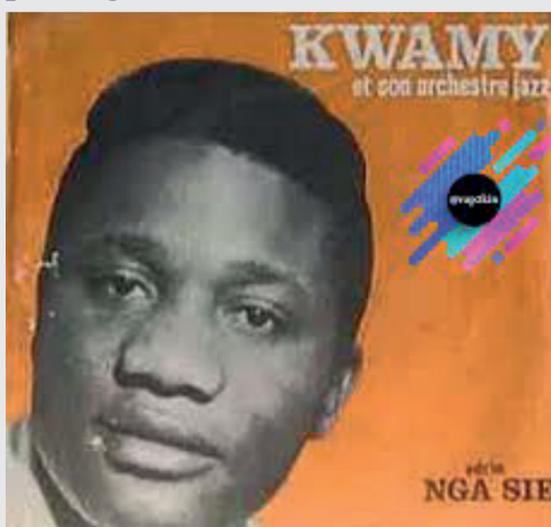
« Faux millionnaire » de Kwamy Mungsi

Auteur-compositeur et chanteur à la voix raffinée, Kwamy Mungsi s'est illustré par des titres explosifs. En 1965, il sort « Faux millionnaire », en format 45 tours, référencé V 122, sous le label « Vita », dans « African Fiesta ». Cette chanson occupe une place de choix dans le palmarès de la musique congolaise.

A travers « Faux millionnaire », l'auteur relate l'histoire d'un travailleur qui supplie un homme riche du nom de Matondo de lui prêter de l'argent parce qu'il est en concurrence avec ses rivaux. Du fait que son patron ne lui paie pas son salaire, il le traite de Nguélele ou faux millionnaire. En réalité, cette chanson n'est qu'une diatribe lancée par Kwamy à l'endroit de Luambo Makiadi, dit Franco, son ex-collaborateur et patron. Il le qualifie de faux millionnaire parce qu'ils ont eu des brouilles financières. Bien évidemment, la réplique de Luambo ne s'était pas fait attendre par le titre « Chicotte ».

« *Matondo, defisa ngai mbongo na ko ya kozongisa, nazali na tembe na ba mbanda na lingi na yebisa bango nga mpe na koka, wana ba kobanga ngai* ». Traduisez: « *Matondo, prête-moi de l'argent, je te le rendrai. Je suis en compétition avec mes rivaux, je veux leur faire comprendre que moi aussi je suis capable ; ainsi, ils me craindront* ».

Cette chanson est constituée de deux mélo-



dies. Dans la première, la guitare solo du Dr Nico est omniprésente pour accompagner Rochereau et Kwamy qui chantent à l'unisson. Dans la seconde, la complicité entre Déchaud Mwamba à la guitare rythmique et Nico à la guitare solo est un véritable régal auditif. Ici, Rochereau et Kwamy débute leur chant par l'unisson et le terminent en polyphonie.

Né le 9 novembre 1939 dans la commune de Ngiri-Ngiri à Kinshasa, en République démocratique

du Congo, Jean Kwamy Mungsi Lingege, alias « Lasitura », débute véritablement sa carrière musicale dans l'orchestre Vedette Jazz en 1959. Après le départ de Vicky Longomba avec Kallé et l'African Jazz à Bruxelles pour la table ronde, il va intégrer l'Ok Jazz. En 1965, il quitte cet orchestre pour rejoindre Dr Nico, Rochereau et Roger Izeidi dans African Fiesta. En 1966, il va se ranger du côté de Nico dans l'African Fiesta Sukisa. À la fin de cette année, il ira créer avec Mujos Mulamba, Isaac Musukiwa, Boyimbanda, Brazzos Armando, Piccolo Tshamala, Simon le marcassite et Dessoin l'orchestre Révolution. En 1971, il renoue sa collaboration avec Luambo. En 1973, il va intégrer L'African Team, orchestre qui a eu en son sein des artistes comme Grand Kallé, Jean Serge Essous, Manu Dibango, Don Gonzalon, Mujos, Edo Clary Lutula, Bombenga, Tino Baroza et Casino. Chanteur de talent à la voix irrésistible, Kwamy est décédé le 2 mars 1982. Aujourd'hui encore, sa voix ne cesse de captiver plusieurs mélomanes.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Comment se pose le problème de gnoséologique aujourd'hui ? » de Giscard Kevin Dessinga

L'acquisition du savoir est l'objet de l'essai didactique de Giscard Kevin Dessinga. Une réflexion analytique sur la philosophie de la nature jusqu'à la philosophie de la connaissance.

Le philosophe congolais Giscard Kevin Dessinga tente d'élucider comment l'homme a évolué dans ses différentes démarches pour accéder à la connaissance de soi et des choses. La période de cette étude concerne l'antiquité gréco-romaine jusqu'au XXe siècle. Il est question de la compréhension des étapes de mutation de la pensée universelle. Du mythe à l'esprit scientifique, la philosophie se révèle essentielle dans la révolution de la pensée. Au départ, les premiers penseurs ont fondé leur savoir sur l'observation des éléments de la nature. Au fil des siècles, les naturalistes ont fait place aux rationalistes après une période intermédiaire où les choses ont dû être expliquées à l'aune de la foi raisonnée. La mise en évidence de la raison comme moyen d'acquiescer le

savoir a occasionné l'éclatement de la philosophie en sciences particulières. Dès lors, la métaphysique s'est muée en plusieurs disciplines de la connaissance, l'objet de la connaissance est devenue la connaissance elle-même au lieu de l'être. Ce qui importe pour l'homme moderne c'est d'évaluer la nature, la finalité et les moyens d'acquisition de la connaissance. Dans ce livre de 108 pages, les grands courants gnoséologiques sont expliqués avec les ténors de chaque époque (Platon, Socrate, Saint Augustin, Saint Thomas d'Aquin, Francis Bacon, René Descartes, Kant, Husserl, Popper...) afin de faire comprendre l'émergence de la gnoséologie comme science distincte et autonome dans le domaine du savoir.

Aubin Banzouzi



GISCARD KEVIN DESSINGA

Comment se pose le problème gnoséologique aujourd'hui ?

De la philosophie de la nature... à la philosophie de la connaissance

Voir ou revoir

« Yaaba » d'Idrissa Ouedraogo

Long-métrage burkinabé sorti en mai 1989, « Yaaba » est une hymne à la tolérance.

L'histoire de Yaaba se déroule dans la région natale d'Idrissa, nommée Ouahigouya, au Burkina Faso. La trame du film met en lumière la relation particulière entre un petit garçon, Bila, et une dame âgée, Sana, traitée en paria au village et accusée de sorcellerie. Les villageois rendent Sana responsable de tous les maux qui leur arrivent. Ils n'hésitent pas non plus à incendier sa case pour la faire fuir.

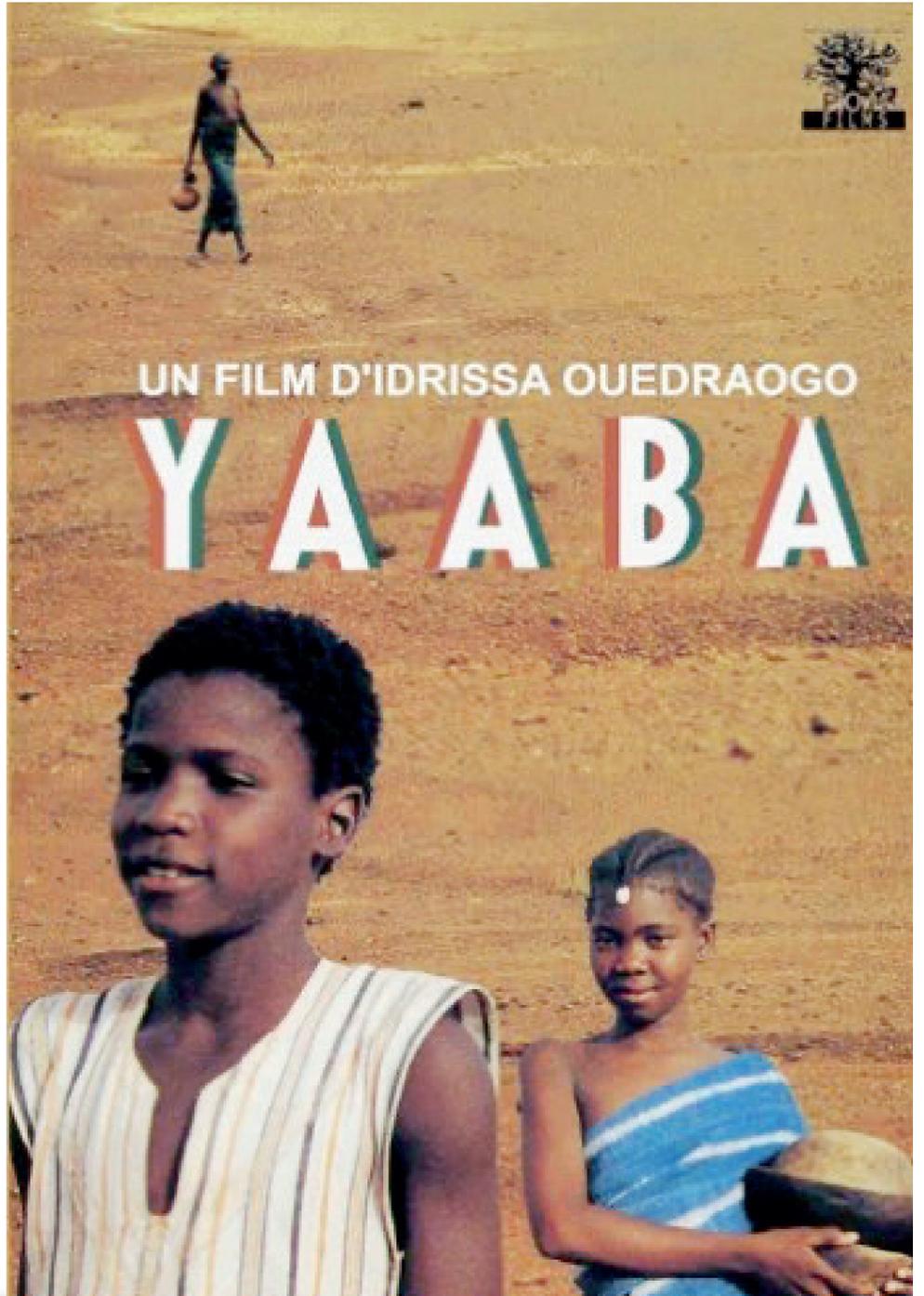
Or, avec Bila, Sana se sent plus humaine car elle reçoit de ce petit garçon, et même de sa cousine, une considération que lui refuse le village. Bila se plaît à appeler Sana « Yaaba », soit grand-mère en dialecte. Et cela lui plaît énormément. Dès les premières images, le réalisateur Ouedraogo tisse la connivence entre les deux personnages. On peut y voir Sana participer à distance à la partie de cache-cache entre Bila et sa cousine Nopoko.

Au fil des images, Sana se montre bien plus altruiste que ses détracteurs. Quand Nopoko se retrouve contaminée par le tétanos à la suite d'une mauvaise blessure, Bila demande à Sana de partir à la recherche d'un remède pour soigner la petite fille. Ce, pendant que les villageois et les prétendus guérisseurs ne cessent de tourner en rond en pointant du doigt Sana. Peu de temps après, la vieille dame rapportera les herbes qui guériront l'enfant avant de mourir, elle-même, toute seule dans les ruines de sa maison... Une fin assez émotive qui invite chacun à ne pas attendre la mort pour regretter les bonnes oeuvres qu'on aurait pu poser envers les autres.

Yaaba est le deuxième film d'Idrissa Ouedraogo, mais son tout premier long-métrage. Cette œuvre de reconnaissance lui a valu, l'année de sa sortie, en 1989, le Prix de la critique remporté au Festival de Cannes ; le Prix spécial du jury au Fespaco ; le Grand Prix au Festival international du film de Tokyo. Son casting affiche plusieurs noms connus et méconnus : Fatima Sanga, Noufou Ouedraogo, Rasmané Ouedraogo, Roukietou Barry, etc.

Figure emblématique du cinéma africain, auteur d'une quarantaine de films, Idrissa Ouedraogo est mort le 18 février 2018 à Ouagadougou, à l'âge de 64 ans, des suites d'une maladie.

Merveille Jessica Atipo



Lettre de Valentin Ollessongo à sa femme

A ma très chère Marie Suzanne

Née à Brazzaville un 13 février 1958, tu aurais pu venir, le 14, pour symboliser le bouquet fleuri de notre amour en ce jour exaltant de la Saint-Valentin. La fête serait notre fête totale, la belle fête des amoureux.

Marie Suzanne,

Valentin t'adresse ces mots pour te garder en éveil dans ce nouveau monde fermé où tu campes à présent. Je suis resté sans voix, sans voie mais ces mots tiennent à consolider notre union, notre riche parcours, parce que je te suivrai demain, où tu es allée, j'irai. Le plus important, comme tu vois, reste l'amour que je t'ai toujours donné. Je t'ai aimée, je t'aime plus fort et je t'aimerai *advitam eternam*.

Marie Suzanne,

Si tu n'avais pas existé, le Tout-Puissant t'aurait créé pour combler mon manque. Parce que la Grande école de Poto-Poto et son environnement qui ont laissé planer un doute sur ton avenir avaient vite résolu tes parents à t'orienter vers le village avec sa morale et ses normes encore bien rigides. Tu débarquais à Oyo, en octobre 1971, dans ce bled aux allures d'un camp privilégié pour vacanciers en quête de tranquillité et de méditation, tellement à cet endroit, la nature si luxuriante se prêtait à la réflexion et aux bonnes études. Ici, la réputation de l'école de Sainte -Radegonde n'est pas éteinte. Cette grande école catholique, on le sait, a vu sortir plusieurs cadres du pays avant l'indépendance après Boundji. Il faut dire que le collège est encore en gestation, bâti en contre-plaqué avec des poteaux en rôniers et un contenu pourtant de bonne qualité.

Marie Suzanne,

Tu arrivais innocemment de Brazza et Oyo allait être notre porte de convergence, notre lieu de rencontre et de bénédiction. Tu avais gardé la lucidité d'une adolescente hors du commun, presque déjà mature à la fin de ta première année en brousse. Très tôt, tu as su repousser les velléités et pulsions des prédateurs; enseignants, infirmiers et autres petits fonctionnaires qui bourdonnaient comme des abeilles autour de toi.

Je deviendrai l'heureux élu, mais à une seule condition, disais-tu, de faire montre de patience, pour te préserver des gestations précoces observées chez la plupart de tes congénères. Quand je monte à Brazzaville au lycée Savorgnan, mon frère et ami Dominique doit veiller au grain sur toi comme la prunelle de ses yeux pour te permettre de poursuivre ta marche dans ce petit collège très typé et enrichi par une auréole qui dépassait les bornes de cette coquette ville nouvelle. A Oyo, tu as appris à jouer au handball dont les équipes en version hommes et femmes faisaient la fierté de tous dans la région de la Cuvette.

Après le collège d'Oyo, celui de Boundji va marquer une étape finale de ton brillant parcours et malgré les tracasseries en tout genre, tu as su tenir le cap jusqu'au bout en décrochant avec éloquence un brevet (BEMG) des plus sélectifs dans le pays cette année.



S'ouvriraient alors pour toi les couloirs du lycée de la Révolution, à Brazzaville, où parmi les collègues se distinguaient le brillant Dr Assounga, le Pr Prosper Bouya et autres où tu avais toujours une place au tableau d'honneur.

Ensuite, le lycée Lumumba t'accueille parce que Révolution n'a pas ouvert des classes terminales. Tu étais matheuse, adepte de chimie et de biologie avec MM. Ngatsé Obala et Ngoyo Adouma comme professeurs de renommée dans les lycées à cette époque. Tu avais surtout l'ambition affirmée de faire des études de médecine. Le Bac en poche cette année 1978, le chemin de l'INSSA sera fermé avec regret pour une orientation, d'abord en Pologne, puis à la faculté de sciences. Cette année-là, la vie de couple avait pris le dessus en attendant l'arrivée de notre premier enfant, notre fille Rosa.

Mais comme un naturel qui t'a poursuivie, car tu étais la principale conseillère de tes deux mamans vendeuses de poissons au marché, tu avais ainsi décidé de te réinscrire à la faculté de sciences économiques où, quelques années après, tu as passé avec succès la licence en sciences économiques avec collègues de promotion qui ont toujours apprécié ton mérite comme Gilbert Ondongo, Blandine Okoko, Honoré Yandoma.

En France où nous nous sommes rejoints tu as réalisé un parcours élogieux ramenant dans ton escarcelle des diplômes de haut niveau:

Maîtrise en sciences économiques à l'université de Créteil, DEA en sciences économiques à Paris II, Diplôme d'études supérieures en gestion à l'EDEP, actuellement cotée comme une des écoles prestigieuses

de gestion en France.

Rentrés tous à Brazzaville, après une moisson fructueuse en France, Mme Ollessongo a commencé sa carrière de fonctionnaire au ministère du Plan et de l'Economie avant de porter son dévolu vers la direction de Douanes où elle a achevé sa carrière avec le grade d'inspecteur principal. Tous ceux et toutes celles qui l'ont côtoyée dans les bureaux du beach et de Maya-Maya sauront apprécier mieux que moi la pertinence de tes qualités professionnelles et intellectuelles. Très remarquée au cours de la formation à l'école de Bruxelles d'où elle sort major de la promotion et après un séminaire à Neuilly, en France, Mme Ollessongo sera sélectionnée comme experte pour représenter le Congo au bureau régional de l'OMD pour l'Afrique de l'Ouest et du centre à Abidjan, en Côte d'Ivoire.

Mme Ollessongo a dû interrompre une carrière bien remplie pour assurer le suivi de la scolarité des enfants et surtout accompagner dans les domaines variés de l'économie son très cher époux nommé ambassadeur au Sénégal, au Maroc, au Cameroun et au Tchad où elle n'aura séjourné que quelques semaines.

En fin de compte, pour mieux cerner la personnalité de cette grande dame qui vient de nous quitter, je voudrais dire simplement que si j'ai eu l'exégèse sur la pointe de ma lance ancestrale, elle a eu la science infuse et le calcul mental au bout des ongles.

Marie Suzanne aura laissé le souvenir d'une femme conviviale, facile à vivre, aussi bien dans sa famille qu'après de ses amies:

Celles d'enfance comme: Assitou Doucouré, Clarisse Addas, Madeleine Kiba, Catherine Peya Catho, Marceline Mbochi, Suzanne Yoka, sa soeur Béatrice Ebaka, Martine Kouori, j'en oublie... Ses amies de tous les temps et instants qu'elle a toujours considérées comme ses soeurs: Bernadette Nianga (Detty), Mmes Firmine Okongo, Ida Ngakala, Jackie Ngatsongo, Ondele, Marie Yvette Akiera, Marie Ongagna, Monique Mboulou, Brigitte Bobongo Oba, Marie Odile Ngakala, Romanie Buya, Stéphanie Ollessongo, Marguerite Ollessongo, la liste n'est pas exhaustive.

Marie Suzanne, tu nous quittes ce 1er mai 2023 en laissant derrière toi un vide abyssal, une oeuvre au goût d'inachevé pour la famille. De toi nous garderons à jamais dans nos coeurs le souvenir d'un exemple d'humilité et de solidarité. Puisse ta mémoire servir de référentiel à ton entourage, ta famille et aux cinq enfants et leurs progénitures.

Merci à tous; parents, amis et connaissances pour l'assistance multiforme et le partage dans cette profonde douleur.

Dieu a donné, Dieu a repris, accompagnons l'âme de Marie Suzanne dans la pure tradition d'amour et de paix en Christ.

Merci de l'attention.

Ton cher époux, inconsolable

Festival international Nuits du Slam Mariusca Moukengue représentera le Congo

La slameuse congolaise, Mariusca Moukengue, fera entendre la voix du Congo lors de la 6e édition du festival international Nuits du slam « Salaam » qui se tiendra du 24 au 28 mai à Guédiawaye au Sénégal.

Artiste engagée, c'est avec beaucoup de passion que Mariusca se plaît à aiguïser sa plume pour en forger des textes remplis de sens. Son sérieux dans cet art l'a emmené à mettre en place les ateliers « Slamunité » à travers lesquels elle aide les jeunes à user des mots comme thérapie pour se détacher des maux qui les minent victimes. Une belle forme de thérapie qui, en parallèle, contribue à la paix des participants.

A côté de cela, le slam est devenu pour l'artiste congolaise un moyen d'aborder des sujets sensibles en vue de sensibiliser la société à certains vices. Grâce à son engagement, elle a été désignée prix Prince Claus l'an dernier. En décembre 2022, elle a signé un accord avec la représentation du Fonds des Nations unies pour l'enfance (Unicef) en tant que « championne pour les droits des enfants » au Congo en vue de porter haut leur voix et défendre leur cause. En s'envolant pour le Sénégal, c'est donc fièrement qu'elle portera haut l'étendard de sa créativité mais aussi fera la fierté du Congo, et par ricochet de toute l'Afrique.

Organisée par la compagnie Théâtre de la rue, la 6e édition du festival international Nuits du slam accueillera une panoplie de slameur venant de divers pays du continent, à savoir le Sénégal, pays hôte, le Congo, le Gabon, le Mali, la Côte d'Ivoire, le Burkina Faso, la Mauritanie, la Guinée

et la République centrafricaine. On comptera également la participation de la Belgique.

Pour cette édition, le festival s'articulera autour du thème « Le slam, un art vecteur de paix ». « Ce thème s'adapte au contexte que nous vivons au Sénégal depuis quelques années. La paix est objet de discussion que ça soit au Sénégal ou dans les autres pays africains. Nous partageons ensemble les tensions politiques qui nous empêchent de vivre en toute quiétude dans la paix », a justifié Papa Meisa Gueye, initiateur de l'événement.

Ainsi, durant l'événement, les slameurs d'Afrique et d'ailleurs parleront, déclareront et écriront sur la paix. Ces textes écrits sur la paix feront, par la suite, l'objet d'une anthologie qui sera publiée à une date ultérieure. Outre les spectacles, le festival accueillera également des masters class, une exposition photographique, des ateliers de formation, etc.

Cette année, les organisateurs se réjouissent que ce soit la ville de Guédiawaye qui abrite la manifestation. « Nous avons opté rester à Guédiawaye et donner vie à notre ville, la faire découvrir à d'autres personnes venues d'ailleurs et faire la promotion de la ville dans le monde », a déclaré Papa Meisa Gueye.

Merveille Jessica Atipo



Les souvenirs de la musique congolaise

Naissance et épopées des orchestres corporatifs (2)

Parmi les orchestres corporatifs qui occupèrent le paysage musical congolais au cours des années 1970 et 1980 figurent, entre autres, Mairie Music (orchestre de la Mairie de Brazzaville), Hydro Music (Orchestre de Hydro Congo), ATC Music de Pointe-Noire (orchestre de l'Agence Trans-équatoriale de communication), Super Comirail de Makabana (orchestre de la compagnie minière de l'Ogooué), dont le titre « Suka Ntima » fut en vogue dans les bars dancing du Congo, et Manga-Manga, autre orchestre de la Comilog qui fut basé à Mbinda, Télé Music (orchestre de l'Office national des postes et télécommunications) qui fut le seul groupe qui domina l'univers musical congolais à travers trois de ses titres emblématiques : Bazo, de Ballou Canta; Kimbanda sida, de Houla Bruno; et Bouillon, de Simon Mangouani.

Créé en 1977 sur l'initiative de Nelly Okemba, chef d'orchestre et agent de l'Office national des postes et télécommunications (ONPT), et sous l'impulsion des artistes Aimé Elangui, Joseph Elenga dit Elington, Roger Itoua alias Diamant, transfuges du groupe vocal de Joséphine Bijou dénommé les Grands Orphelins, l'orchestre Télé Music fut composé de Nelly Okemba, Aimé Elangui, Ballou Canta, Mawana Brazz, Pikou Roger, Kabako Lambert, Brazz Antonio, Georges Taboueya, Hervé Nsondé (chanteurs), Ferdinand Kiolo, Roger Itoua (solistes), Gabriel Mienandi, alias Tchacho (guitare accompagnement), Raphaël Nanitouma (batter), Bicks Massengo (droumeur), Arthur Nona, Bruno Nona, Emilembolo (saxophonistes).

Le siège et le lieu des répétitions de l'orchestre furent le Centre médicosocial de

l'ONPT, transféré plus tard à l'atelier de l'ONPT en face de l'Ecole des cadets de la Révolution, actuelle Ecole général Leclerc. Les titres «Bazo» et «Sambala» de Ballou Canta sont les premières œuvres que le groupe lança sur le marché du disque. «Bazo» remporta le prix de la meilleure chanson du Congo en 1981 et fut édité par Postel Sund sous Brazzaville.

Il sied de noter que l'arrivée dans l'orchestre Télé Music, en 1981, du talentueux chanteur Simon Mangouani, ancien sociétaire de Bantous de la capitale, apporta une plus-value au niveau de l'attaque chant. Ce dernier formait un trio étincelant avec Nelly Okemba et Pikou Roger, trio qui émerveilla le public dans les œuvres «Kimbanda sida» de Bruno Houla et «Bouillon» de Simon Mangouani.

Les titres «Foya d'ambiance» de Nelly Okemba et «Josie Mala» de Ballou Can-

ta, parus en 33 tours et dupliqués en CD, connurent un franc succès parmi les amoureux de la bonne musique. La nature nous enseigne que les bonnes choses ne durent jamais. En effet, la division de l'ONPT en deux entités en mars 2003, à savoir la Société des postes et épargne du Congo, d'une part, et la Société des télécommunications du Congo, d'autre part, fut à l'origine de la dislocation de Télé Music. La majorité des musiciens émargeant à l'ONPT fut affectée dans les deux entités et se consacrèrent exclusivement à leurs obligations professionnelles.

Par contre, Simon Mangouani et Kabako Lambert regagnèrent l'orchestre Bantous de la capitale. Ballou Canta, pour sa part, s'envola pour l'hexagone où il alla monnayer son talent. Ainsi marque la fin de l'épopée de l'orchestre Télé Music.

Auguste Ken-Nkenkela

Embellie touristique rime avec pollution plastique

Le tourisme international est en train de retrouver ses niveaux pré pandémie, deux fois plus de personnes ayant voyagé jusqu'à présent en 2023 qu'à la même période l'an dernier. L'activité de ce secteur est considérable : entre 1980 et 2019, les voyages touristiques internationaux ont augmenté, passant de 177 millions à près de 1,5 milliard par an. Seul bémol, le tourisme contribue de façon significative à la crise mondiale de la pollution plastique.

Huit touristes sur dix visitent des zones côtières, s'ajoutant aux huit millions de tonnes de plastique qui pénètrent dans les océans chaque année. Beaucoup d'hôtels sont également remplis de bouteilles de shampoings, brosses à dents et peignes en plastique à usage unique. Dans le même temps, les navires de croisière déversent de vastes quantités d'eaux usées chargées de microplastiques dans les océans.

Un rapport collectif publié en 2021 par le Programme des Nations unies pour

l'environnement (PNUE) et le World Travel & Tourism Council souligne un besoin de coordination en ce qui concerne les actions, les politiques et les infrastructures pour entraîner le secteur vers la circularité. Il est plus urgent que jamais d'agir. Chaque année, l'humanité produit environ 430 millions de tonnes de plastique, dont les deux tiers sont des produits à courte durée de vie qui deviennent rapidement des déchets. Au total, 99 % du plastique est fabriqué à partir de substances chimiques provenant de

sources polluantes et non renouvelables. La majorité du plastique ne disparaît jamais réellement. Au lieu de cela, il se désagrège, et des particules de plastique sont ingérées par des poissons ou des animaux d'élevage, avant d'être consommées par l'être humain en passant par les aliments et l'eau du robinet.

Néanmoins, la popularité du plastique continue de croître, sa production ayant été multipliée par plus de 22 au cours des cinquante dernières années. Dans un scénario de statu quo, le plastique pourrait être à

l'origine de 19% des émissions mondiales de gaz à effet de serre à l'horizon 2040.

Le lien entre le plastique et le tourisme n'est pas une coïncidence. Les produits en plastique à usage unique sont des moyens efficaces et économiques de se conformer aux normes en matière de santé, de sécurité et d'hygiène tout en garantissant des séjours sereins aux touristes. Dans le cadre du projet de transformation du secteur du tourisme, il est démontré qu'il est possible de développer des modèles commerciaux

novateurs afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre et d'utiliser les ressources de façon plus rationnelle.

La refonte de nos habitudes, en particulier concernant l'utilisation de produits en plastique à usage unique, n'appelle pas un changement à l'échelle d'un hôtel ou même d'un secteur. Au lieu de cela, il est nécessaire que chaque partie prenante apporte sa contribution, des gouvernements et responsables politiques aux entreprises et consommateurs.

Boris Karl Ebaka

Chronique

Comprendre le concept d'agriculture régénérative

Nous vivons aujourd'hui dans un monde où la surproduction alimentaire semble être devenue la règle, principalement dans les pays développés. Jamais autant de nourriture n'a été produite et l'insécurité alimentaire dont continue à souffrir une partie de la population mondiale a des causes essentiellement politiques et économiques. Cet état de fait est pourtant largement remis en cause par plusieurs phénomènes faisant l'objet d'études sérieuses depuis des décennies et dont les premiers effets sont à présent tangibles.

L'épuisement des ressources énergétiques et minières, l'effondrement de la biodiversité et le changement climatique représentent de lourdes menaces pour la production alimentaire. Celle-ci est, par ailleurs, l'une des principales causes de ces bouleversements : elle est responsable d'environ un quart des émissions annuelles mondiales de gaz à effet de serre d'origine anthropique qui contribue significativement à la sixième extinction de masse par la perturbation des écosystèmes, et se montre très gourmande en ressources non-renouvelables. C'est l'une des premières activités humaines responsable de la détérioration des grands équilibres dont dépend l'habitabilité de la planète. Face à ce constat, plusieurs visions alternatives de l'agriculture ont émergé et entendent corriger les multiples défaillances et vulnérabilités du modèle dominant : produire des aliments en quantité et en qualité suffisantes tout en préservant l'environnement.

L'agriculture biologique, l'agroécologie et l'agriculture biodynamique sont autant d'exemples d'approches de cette problématique. Ces pratiques partagent des objectifs communs, mais diffèrent par les priorités identifiées et par les stratégies déployées. Alors que certaines sont largement étudiées scientifiquement et correspondent à un cahier des charges précis, comme c'est le cas de l'agriculture biologique, d'autres restent plus conceptuelles et n'ont pas de définition scientifique précise. Parmi ces approches, l'agriculture régénérative (AR) vise à l'amélioration de l'écosystème agricole, dont le sol constitue l'élément fondamental. Elle entend restaurer l'état physique et biologique des sols ayant subi une dégradation de leur structure et de leur fertilité. Les questions que l'on peut donc se

poser face à cela sont : quelles solutions nous promet l'idée d'une agriculture régénérative, notamment pour restaurer l'état physique et biologique des sols à la structure et à la fertilité dégradée ? Et quelles sont les limites de ce concept, aux contours scientifiques encore flous ?

L'agriculture régénérative réunit un ensemble de pratiques agricoles dont l'objectif premier est de renforcer naturellement la qualité des sols ou de restaurer la fertilité des sols malades ou épuisés. Ces pratiques s'appuient largement sur les traditions paysannes naturelles du monde entier, mais aussi sur les recherches et innovations modernes en matière d'agriculture durable. Particulièrement opérationnelle en zones arides et sur les terroirs victimes d'érosion ou épuisés par les excès de l'agriculture conventionnelle, l'agriculture régénérative joue également un rôle significatif dans la lutte contre le réchauffement climatique par ses propriétés de rétention et de séquestration du dioxyde de carbone (CO₂).

Agro-écologie, permaculture, agriculture biologique, agriculture de conservation, toutes ces branches de l'agriculture durable se recoupent pour un grand nombre de pratiques qui leur sont communes, et l'agriculture régénérative n'échappe pas à la règle. Elle se distingue cependant par ses objectifs et son champ d'action spécifiques : la régénération des sols. Elle se différencie en cela de la permaculture, qui consiste en un processus beaucoup plus global d'intégration de l'ensemble des activités humaines dont l'agriculture, à l'environnement, dans une perspective de développement durable et en conformité avec les règles d'interdépendance des écosystèmes naturels. Toutefois, l'agriculture régénérative ne s'interdit

pas nécessairement l'usage de pesticides chimiques, contrairement à l'agriculture biologique. Dans les faits, le manque de label clarifiant clairement les règles de l'agriculture régénérative fait qu'il existe une diversité de pratiques : certains utilisent des intrants, d'autres non. Mais la philosophie globale est tout de même d'en réduire au maximum l'usage. L'objectif affiché est bien de diminuer le bilan carbone des exploitations : qu'il s'agisse d'une réduction des émissions (carbone ou équivalent carbone) ou de compensation via le stockage de carbone dans le sol et le déploiement de pratiques pour améliorer ce stockage. Le constat que l'agriculture intensive a fatigué les terres et que le dérèglement climatique impose de repenser la résilience des systèmes plaide de toute manière pour une évolution des pratiques. La séquestration de carbone dans les sols est un des piliers clés de l'agriculture régénérative. En complément de la réduction drastique des émissions de CO₂ et des autres gaz à effet de serre.

Si l'absence de consensus autour de la définition d'agriculture régénérative semble avoir dans un premier temps freiné la diffusion du concept, elle est aujourd'hui un moteur de sa prise d'ampleur dans la sphère publique et facilite sa récupération par les acteurs privés. Cette approche de l'agriculture est encore peu étudiée par la communauté scientifique, mais les arguments qu'elle avance et les techniques agricoles qu'elle prône sont dans leur majorité validées par des études portant sur d'autres types d'agriculture alternatives. C'est davantage la quantification du potentiel impact de cette approche (notamment sur la capacité de stockage de carbone des sols) qui est donc sujet à controverses.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ? Les origines du mot « pagne »

D'après le dictionnaire, le mot **pagne** viendrait de la langue espagnole (**pano**) ou « morceau d'étoffe », utilisé en Afrique subsaharienne et en Inde pour se couvrir le corps de différentes manières. Représentant naturellement l'identité culturelle de la femme africaine, ce morceau de tissu conserve actuellement une empreinte particulièrement importante sur la mode vestimentaire.

Coloré, imprimé, brodé ou décoré de plusieurs manières, le pagne est apparu sous diverses formes sur les cinq continents. En Afrique, il existe en plusieurs sortes, fabriqué avec les matériaux de la forêt, en écorce battue ornée de motifs M'buti par les pygmées en République démocratique du Congo, aux tissus les plus riches et complexes inspirés des techniques indonésiennes, en passant par les pagnes colorés des Masai et les pagnes courts et affriolants réservés à l'intimité dans l'Ouest et centre-Ouest du continent.

Dans les pays du golfe de Guinée, le pagne traditionnel était une pièce de tissu d'environ 1 m de large et 8,5 m de long. Cette forme se retrouve également dans le sari/dhoti indien, ou la toga romaine et la forme ancienne du kilt écossais. Lors des occupations quotidiennes, le pagne était plié en deux dans le sens de la longueur et enroulé autour des hanches. Dans des situations plus « formelles », les cérémonies, ou quand il faisait froid, il était déplié et drapé à la façon d'une toga ou d'un sari, une partie s'enroulant autour de la taille et le bord libre rejeté derrière l'épaule gauche, ou parfois relevé sur la tête. Une personne possédant plusieurs pagnes utilisait les plus usés pour ses occupations journalières et un pagne de bonne qualité drapé autour du corps pour les grandes occasions.

À l'époque moderne, le pagne des femmes fut coupé pour former trois parties (pagne, corsage et sur jupe ou châle). Celui



des hommes n'est plus utilisé que pour de grandes occasions et/ou par les hommes d'un certain rang (prêtres, chefs traditionnels).

En Afrique subsaharienne, le pagne et ses couleurs chatoyantes font partie du quotidien. La variété des motifs et l'éclat des couleurs, les techniques d'impression et de teinture en ont fait un art textile riche de significations. C'est une

culture textile africaine authentique, se manifestant bien avant l'arrivée des étrangers

Qu'en est-il du pagne dit « Wax » ?

On appelle pagne Wax les tissus imprimés utilisés notamment en Afrique de l'Ouest dont la technique s'inspire des Batiks Javanais. Réalisés avec des cires, les premiers tissus de ce style ont été ramenés par des mercenaires ghanéens travaillant en Indonésie pour les Britanniques et les Hollandais. La création et le tissage de ces pagnes ont donné lieu à une véritable industrie locale et extérieure. Les femmes, d'un rapide coup d'œil, savent reconnaître les différentes qualités de pagnes: le Wax de fabrication hollandaise, le Visco, le Woodin, Uniwax, Sobetex, et le Wax made in China qui se vend à des prix très bas.

Aujourd'hui, quelques artistes et des praticiens de la mode tentent toutefois périodiquement de relancer l'intérêt du public pour les aspects pratiques et confortables de diverses sortes de pagnes, avec l'aide des autorités locales parfois, par exemple, la fashion week, des expositions et vente des produits africains et bien d'autres le 8 mars de chaque année dans le monde où l'on associe le pagne à la journée internationale pour faire valoir les droits de la femme...

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse d'études: le Centre Kluge offre des bourses de recherche

Le Centre Kluge encourage la recherche en sciences humaines et sociales qui utilise les collections vastes et variées de la bibliothèque. La recherche interdisciplinaire et interculturelle est particulièrement bienvenue dans le programme de bourses Kluge. La bourse est ouverte aux chercheurs en sciences humaines, en sciences sociales et dans des domaines professionnels tels que l'architecture ou le droit.

Parmi les collections mises à la disposition des chercheurs figurent la plus grande bibliothèque de droit au monde et d'exceptionnelles collections multilingues de livres et de périodiques. Des collections spéciales approfondies de manuscrits, de cartes, de musique, de films, d'enregistrements sonores, d'estampes et de photographies sont également disponibles. Les chercheurs en résidence ont accès au personnel spécialisé de la bibliothèque et à la communauté intellectuelle de Washington. De plus amples informations sur les collections de la bibliothèque sont disponibles sur le site web de la bibliothèque : <http://www.loc.gov/rr/>.

Créé en 2000 grâce à une dotation de 60 millions de dollars de John W. Kluge, le Kluge center est situé dans le splendide bâtiment Jefferson de la bibliothèque du Congrès. Le Centre fournit un espace de travail et de discussion attrayant pour les titulaires de bourses, les chaires Kluge, d'autres chercheurs invités distingués et des boursiers postdoctoraux et doctoraux soutenus par d'autres subventions et dons de fondations.

CANDIDATURE ET SÉLECTION

Douze bourses Kluge sont attribuées chaque année dans le cadre d'un processus de sélection concurrentiel. Les bourses Kluge sont offertes pour une période de quatre à onze mois. Depuis la création du Centre Kluge, des dizaines de boursiers Kluge ont poursuivi des carrières universitaires distinguées; beaucoup ont apporté des contributions durables en tant qu'intellectuels publics. Suivez ce lien pour en savoir plus sur l'éligibilité et le processus de candidature aux bourses Kluge:

INFORMATIONS SUR LA CANDIDATURE

Admissibilité

Les boursiers qui ont obtenu un diplôme d'études supérieures terminales au cours des sept dernières années en

sciences humaines, en sciences sociales ou dans un domaine professionnel tel que l'architecture ou le droit sont éligibles. Les candidats peuvent être des citoyens américains ou des ressortissants étrangers. Lors de la sélection, et conformément aux réglementations applicables en matière de visas, les ressortissants étrangers seront aidés à obtenir le visa approprié.

DURÉE ET ALLOCATION

Les bourses sont valables pour des périodes de quatre à onze mois à raison d'une allocation de 5 000 \$ par mois pour la recherche résidentielle à la bibliothèque du Congrès. Le Centre Kluge se réserve le droit d'offrir moins de mois que prévu initialement. Les boursiers peuvent être admis à résidence à tout moment pendant la période de dix-huit mois suivant la réception de la lettre de bourse. Les allocations seront versées mensuellement par la bibliothèque du Congrès par virement électronique sur un compte bancaire américain.

APPLICATIONS

Les candidats doivent soumettre :

Un formulaire de demande rempli, en anglais; Un curriculum vitae (maximum deux pages; les pages supplémentaires seront supprimées); Un résumé décrivant votre projet de recherche (maximum 500 mots); Une explication de la façon dont la bibliothèque du Congrès et ses collections bénéficieront à votre travail (maximum une page, 500 mots); Une proposition de projet complétée comprenant un plan de travail qui identifie les résultats du projet (maximum trois pages ; les pages supplémentaires seront supprimées); Une bibliographie des ouvrages que vous avez consultés pour votre proposition (maximum trois pages ; les pages supplémentaires seront supprimées); Trois références avec des formulaires de référence remplis de personnes qui ont lu la proposition de recherche.

DATE D'ÉCHÉANCE

medjouel.com vous informe que les candidatures, ouvertes le 15 avril 2023, seront acceptées jusqu'à 23h59, le 15 septembre 2023. Veuillez cliquer ici pour visiter notre portail de candidatures afin de commencer votre candidature !

CERTIFICAT DE LANGUE

Pour les candidats dont la langue maternelle n'est pas l'anglais, il doit être prouvé qu'ils parlent couramment l'anglais afin de mener facilement des recherches, de discuter du travail avec des collègues et de faire une présentation publique, bien que le produit final de la recherche puisse être écrit dans la langue maternelle du candidat. Pour les anglophones qui souhaitent effectuer des recherches dans les collections de langues étrangères de la bibliothèque, il doit être prouvé qu'ils maîtrisent la ou les langues pertinentes au niveau requis pour une recherche sérieuse.

ATTENTES

Deux copies de tous les livres résultant de recherches au Centre Kluge doivent être envoyées à la bibliothèque du Congrès. Il est de la responsabilité du boursier d'informer le personnel du Centre de toute autre publication académique qui en résulte (articles, films, sites web, etc.). Les boursiers Kluge auront également l'occasion de rencontrer des spécialistes et des conservateurs de la bibliothèque et, à l'occasion, des membres du Congrès et du personnel du Congrès.

COORDONNÉES

Les dossiers de candidature remplis doivent être soumis via le système de candidature en ligne du Kluge Center: Accédez à notre portail de candidature en ligne ici.

Les candidatures soumises par e-mail, fax ou courrier ordinaire ne seront pas prises en compte. Pour toute question concernant les procédures de candidature, l'éligibilité, l'allocation ou les délais, veuillez envoyer un e-mail à l'adresse savante@loc.gov.

Par concours

Gynécologie

La pré-ménopause, comment la repérer ?

La ménopause ne survient pas brutalement. Elle est généralement précédée par une période de plusieurs années de préménopause. De quoi s'agit-il ? Comment savoir si elle a débuté ?

C'est vers 50 ans environ que la majorité des femmes voit arriver la ménopause. Ce processus naturel correspond à l'arrêt de la fonction folliculaire ovarienne. « Cela signifie que les ovaires cessent de libérer des ovules en vue de la fécondation », précise l'Organisation mondiale de la santé. Le principal effet est l'arrêt des menstruations. Mais ce phénomène est précédé d'une phase de transition hormonale qu'on qualifie de préménopause en encore de péréménopause.

Comment se manifeste-t-elle ?

Très souvent, les premiers signes révélateurs de sa survenue sont des règles irrégulières. « Les saignements sont abondants ou, à l'inverse, quasi inexistantes. Les cycles menstruels durent plus longtemps, s'arrêtent quelques mois ou peuvent prendre du retard. Les douleurs prémenstruelles deviennent parfois insoutenables », précisent les laboratoires Monin-Chanteaud sur leur site

internet. Mais d'autres symptômes peuvent s'y associer, comme la fatigue et des maux de tête. Une prise de poids intervient parfois, et des sautes d'humeur peuvent être constatées, avec des troubles du sommeil, des suees nocturnes ou encore une diminution de la libido et une sécheresse vaginale.

C'est la diminution progressive du taux d'hormones féminines – la progestérone notamment – qui en est la cause, perturbant le cycle menstruel. La baisse des œstrogènes n'intervient que plus tard, lorsque vient réellement la ménopause. Cette période peut durer plusieurs années, généralement entre deux et quatre ans. Pendant ce temps, il est essentiel de maintenir une contraception car une grossesse est encore possible. Consultez votre médecin pour adapter au mieux celle-ci à votre cas personnel.

A noter : la préménopause prend fin lors de l'interruption totale des menstruations durant douze mois consécutifs.

Destination santé



Au chômage ?

Les clés pour garder confiance en soi

Découragement, stress, craintes face à un avenir incertain, culpabilité voire honte... Une période de chômage est bien souvent vécue comme une épreuve. La bonne nouvelle ? Les pistes d'actions pour reprendre ou conserver une estime de soi et une confiance en ses capacités ne manquent pas !



Ne pas s'isoler. « Il subsiste des «outils» ou des méthodes pour essayer de garder le moral le plus longtemps possible. La confiance se construit pas à pas », plaide la psychologue Julie Reiter, sur son site internet. Laquelle met d'abord en avant l'importance de ne pas s'isoler et de conserver du lien social en période de chômage. Un lien qui peut « aussi stratégiquement vous donner une piste ou vous permettre de retrouver un emploi. N'ayez pas honte de dire que vous recherchez un poste. Soyez même clair dans votre demande, on ne sait jamais ! », poursuit la spécialiste. Restez... actif ! Ou plus précisément dans l'action. Vous

aimez vous balader ou courir ? Profitez de ce temps et mettez de côté une éventuelle – et mal venue – mauvaise conscience. Et pourquoi pas vous engager auprès d'une association, en tant que bénévole ? Vous trouverez de quoi rythmer des journées parfois longues, tout en vous sentant utile et en appartenant à un collectif.

Pas de comparaison. Si elle peut booster certaines personnes, la comparaison à autrui peut aussi entraîner des effets pervers. En l'occurrence, « se dévaloriser et créer une forme de pression, souvent infondée », relatent les représentants de Pôle Emploi. « En nous comparant aux autres,

nous ne voyons que ce qu'ils choisissent de nous montrer, le plus souvent leurs accomplissements et leurs réussites ». De quoi créer voire exacerber une forme de frustration. Pensez positif ! Au quotidien, prenez une poignée de minutes pour relever des éléments positifs de la journée. Ou bien relatifs à des actions passées : par exemple des projets conduits à leur terme, des compliments qui vous ont été adressés, sur votre travail ou votre personnalité. Et surtout, notez-le dans un carnet ou sur votre téléphone, sur une note dédiée. Et n'hésitez pas à relire aussi souvent que possible !

D.S.

Nutrition

Comment mieux digérer les crudités ?

Avec les beaux jours qui reviennent, les salades composées font, elles aussi, leur retour. Malheureusement, pour beaucoup, la consommation de légumes crus s'accompagne de maux de ventre. Alors comment bien digérer les crudités ?

Ce n'est pas un secret, les légumes crus sont une excellente source de vitamines et de minéraux. Lesquels n'ont pas été altérés par un processus de cuisson. Pourtant,



consommer des crudités va souvent de pair avec une sensation d'irritation au moment de la digestion. Cela s'explique très facilement. En fait, certains légumes contiennent des fibres insolubles. Si elles possèdent de réels bienfaits pour notre santé (elles augmentent par exemple le volume et la fréquence des selles), ces fibres sont dures et notre organisme ne possède pas d'enzymes pour les digérer. Voilà pourquoi certains sont victimes de ballonnements après les avoir consommés.

Mais alors comment ne pas s'en priver ?

La solution, vous l'avez compris, serait de ramollir les fibres en cuisant les légumes qui deviendraient ainsi plus digestes. Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles, pensez « cuisson de courte durée », à

l'autocuiseur ou au wok. Mais cela ne règle pas le problème si vous souhaitez les manger sous forme de crudités.

Premier conseil donc, hachez, coupez, râpez... Voilà qui aura pour effet de venir « casser » les fibres pour les rendre plus assimilables. Autre solution, prenez le temps de mâcher. Le processus de digestion débute, en effet, dans notre bouche. En mâchant lentement, vous aidez votre système digestif à lutter contre les ballonnements. Certains aliments contenant des pépins ou une peau épaisse (comme les tomates) peuvent irriter l'intestin. Il peut donc être utile de les émonder et de les éplucher. Enfin, toujours dans cette optique de casser les fibres insolubles, l'option « jus de légumes » peut donner un peu de répit à votre appareil digestif.

D.S.

Judo

Teddy Riner, ce monstre sacré du tatami

Dans la très sélective liste des meilleurs sportifs de tous les temps, il y a forcément les noms suivants : Pelé, Maradona, Messi, Michael Jordan, Mohamed Ali, Lewis Hamilton, Tom Brady, Tiger Woods, etc. Mais il y a aussi tout là-haut, celui de Teddy Riner, un immense champion qui, du haut de ses 34 ans, vient de remporter son onzième titre mondial de judo dans la catégorie poids lourd, et prouver au monde entier qu'il est à n'en point douter le plus grand judoka de tous les temps.

A Doha, capitale du Qatar, qui accueillait le championnat du monde le 13 mai dernier, la lutte a été très intense pour le Français, dont la dernière participation à un championnat du monde remontait à 2017. Pour glaner son onzième titre mondial, Teddy Riner a été contraint de passer par un vrai parcours du combattant, puisqu'il ne faisait pas partie des têtes de série. Malgré tout, il a vaincu coup sur coup le vice-champion du monde en titre, le numéro un mondial, puis en finale le champion d'Europe 2021, Inal Tasoev, Russe de 25 ans qui a pu participer à la compétition sous bannière neutre. Contraint de passer par le golden score lors des huitièmes et quarts de finale, le Français y a laissé beaucoup de forces. Cela ne l'a pas empêché d'envoyer valser le numéro un mondial, le Tadjik Temur Rakhimov, d'un ippon au bout de vingt-huit secondes en demi-finales, et de s'assurer une douzième médaille mondiale, une vingt-troisième dans une compétition majeure en carrière.

Celle-ci est donc en or, grâce à son succès face à Tasoev, vainqueur du Grand Slam de Paris en 2021 mais qui n'avait pas su battre Riner lors de leurs deux premières confrontations. Une nouvelle fois, le Français a pris le dessus sur le Russe,



qui l'a tout de même emmené au golden score et l'a bousculé une bonne partie du combat. Après trois minutes dans le golden score, Tasoev a même cru s'imposer sur un waza-ari mais l'arbitre a jugé ce dernier invalide, laissant le combat se poursuivre. Quelques secondes plus tard, c'est Riner qui l'a emporté sur un waza-ari, cette fois valide.

Une préparation idéale pour les JO de Paris 2024

Une victoire « au mental », a expliqué Teddy Riner, qui avait annoncé vouloir « lâcher les watts » à Doha, afin de cocher une nouvelle case sur le chemin des JO. C'est donc chose faite, malgré des difficultés et cette finale très disputée. « Quand on travaille, ça paie,

même quand c'est dur. Avec ce championnat, on va savoir ce qu'il reste à travailler. Avant ça, un peu de repos, savourer quand même parce qu'il n'y a jamais de médaille facile. Un nouveau titre après autant de temps d'absence, je vais le savourer », a assuré Riner.

Ce retour aux championnats du monde à Doha, que le Français percevait davantage comme une journée d'entraînement sur la route des JO de Paris 2024, s'est finalement transformé en quête vers l'or, pour son onzième titre dans la compétition. Pas encore à son meilleur niveau, Teddy Riner est plus que jamais sur le chemin d'une troisième médaille d'or en individuel aux JO, ce qu'aucun judoka n'est parvenu à faire dans sa catégorie.

Né le 7 avril 1989 à Pointe-à-Pitre, en Guadeloupe, Teddy Riner est un judoka évoluant dans la catégorie des plus de 100 kilos. Il est détenteur d'un record de onze titres de champion du monde, deux médailles d'or aux JO (Londres 2012 et Rio de Janeiro 2016), puis par équipes mixtes à Tokyo 2020. Médaillé de bronze des JO à deux reprises (Pékin 2008 et Tokyo 2021). Quintuple champion d'Europe, Teddy Riner continue de cimenter son nom dans le marbre du mur des plus grands sportifs de tous les temps.

Boris Karl Ebaka

Football

Djambala abritera la première édition de « Ndembo ya makassi »

La localité de Djambala, chef-lieu du département des Plateaux, accueillera, du 15 au 25 août, la première édition du tournoi international des écoles et académies de football dénommé « Ndembo ya makassi ».

La compétition regroupera des jeunes footballeurs de moins de 15 et 17 ans et vise, entre autres, à développer les valeurs de solidarité, le vivre-ensemble et la coopération sportive. Elle permettra également d'aider et de promouvoir les jeunes sportifs à enclencher la réalisation de leur rêve de footballeur professionnel.

Initié par la plateforme Kb09 consulting, ce tournoi se présente comme une opportunité de confrontation entre les jeunes inscrits dans les centres de formation. « Et pourtant, après la formation des jeunes dans une école ou académie de football, il est impérieux de les évaluer

par un tournoi de football, mais ce n'est pas souvent le cas. Ainsi, en se fondant sur la loi 11-200 du 31 juillet 2000 portant organisation et développement des activités physiques et sportives, notamment en son article 20, qui autorise à toute personne physique ou morale de droit privé à organiser des manifestations sportives de son choix, kb09 consulting et ses partenaires organisent ce tournoi pour évaluer le niveau des jeunes », a indiqué l'initiateur de ce projet.

Au total, seize écoles de formation participeront à cette compétition

qui, selon ses organisateurs, pourra impulser une nouvelle dynamique du football congolais. Ils estiment que plusieurs jeunes talents seront détectés pendant cette première édition.

Conformément aux règlements de la compétition, les vainqueurs (les deux catégories) auront droit à un trophée, un chèque et des équipements sportifs. Les deuxièmes bénéficieront certes des mêmes avantages que les premiers mais avec des valeurs différentes. Les troisièmes se contenteront juste d'un trophée.

Rude Ngoma



A la découverte de ...

Christ Makosso, de Cara à Sochaux

Le jeune Congolais Christ Makosso, qui venait de célébrer ses 19 ans, fait désormais partie de l'équipe de Ligue 2 française, Sochaux. Arrivé en début d'année pour renforcer l'équipe réserve, le défenseur qui lance sa carrière professionnelle, né le 9 mai 2004, évoluait précédemment au Club athlétique renaissance aiglon (Cara) de Brazzaville, après ses débuts dans Ajax de Mougali.

Christ Makosso vient ainsi de signer un contrat professionnel de trois saisons en faveur du Football Club Sochaux-Montbéliard (FCSM) prenant effet le 1er juillet. Selon le site du club français, le public du Stade Bonal a découvert sa silhouette longiligne le 13 mai, dans un rôle de titulaire au sein de la défense centrale sochalienne. Christ Makosso avait effectué ses débuts professionnels une semaine plus tôt en entrant en jeu à Amiens.



Ce jeune qui a déjà marqué ses empreintes au sein de la sélection nationale du Congo dans la catégorie des jeunes n'est encore qu'au début de son parcours. Optimiste, ambitieux, ce défenseur a un vrai sens de leader. Il était, d'ailleurs, capitaine. Son ascension est assez fulgurante puisqu'il n'a joué que cinq matches avec l'équipe B du FCSCM et quelques rencontres avec les U19.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

Les arômes à l'état naturel

Certaines plantes telles que la menthe, le thym ou la lavande renferment bien des arômes incroyables et elles ne sont pas les seules. A part ces petites merveilles se trouvent également des fruits tout autant riches en parfums exceptionnels. Découvrons-les ensemble.

Toutes ces substances aromatiques aussi rares peuvent-elles sembler sont à rechercher près de nous, tout simplement dans la nature. L'arôme est un produit transformé dont on a concentré ses essences naturelles. La nature offre une gamme très variée de fragrances à base de plantes ou de fruits comme la vanille, le citron, la banane, la fraise, la menthe, le coco et de bien d'autres senteurs.

Plusieurs procédés de fabrication sont employés tels que la déshydratation, la distillation, mais le plus usuel est celui de l'extraction hydro-alcoolique à chaud. Selon le choix de la technique, on peut obtenir des huiles essentielles, des alcoolats ou des infusions et la liste n'est pas exhaustive.

L'arôme alimentaire est un ingrédient que l'on incorpore à très faible dose dans un plat et qui apporte une odeur particulière à la préparation. Ainsi gâteaux, crèmes, yaourts, jus, sorbets ou des plats salés comme du riz peuvent subir des modifications mais toujours assez incroyables pour les palais. A côté des arômes sucrés, on retrouve également des salés, indiqués pour sublimer les plats à base de pâtes, de soupes,

de légumes, des sauces vinaigrettes ou encore des viandes ou des poissons. Petite précaution tout de même pour tous les arômes salés ou sucrés, c'est qu'ils renferment déjà une certaine quantité de sel ou de sucre. D'où il faut en tenir compte dans les préparations des différents repas.

De nombreuses recettes en pâtisserie surtout mais pas seulement contiennent des arômes naturels, industriels ou synthétiques. Le choix du produit ensuite ne dépend que du goût de chacun.

Le but d'ajouter des arômes se tient primo dans le fait de vouloir restaurer une senteur à un aliment qui au départ a son propre parfum qui ne convainc pas. Secondo, d'attribuer une odeur à un mets qui ne présente pas au départ une fragrance.

Pour ce qui est de l'arôme de vanille, par exemple, il ne s'obtient pas exclusivement qu'à partir des composés aromatiques mais d'autres substances viennent renforcer toute la technique d'extraction et ce ne sont pas toujours des éléments 100% naturels. En effet, il s'agit là de composants obtenus à partir de molécules

synthétisées chimiquement.

Il est à noter que dans la composition de ces aromates aussi rares que sensationnels, l'alcool est aussi présent et rarement ne figure pas dans la fabrication. Néanmoins, pour les consommateurs qui souhaitent utiliser des arômes sans alcool, il faudrait savoir qu'avec les traitements thermiques, les essences subissent ensuite une diminution de la teneur résiduelle d'alcool.

Pour ce qui est de la quantité à incorporer, de manière générale il est conseillé d'ajouter 5g d'arôme alimentaire par kilogramme de préparation ou encore 5 ml (équivalent de deux cuillères à café) par litre.

Pour ne pas se tromper, il est préférable de suivre les indications sur chaque flacon d'arôme où est inscrit le dosage, mais chaque essence est différente et possède ainsi sa propre dose selon le parfum qu'il est bien prononcé ou pas. A côté des arômes liquides il existe ceux en poudre dans les rayons des grandes surfaces. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

RECETTE

Filets de poulet au maïs

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

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

PRÉPARATION

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

SUGGESTION

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



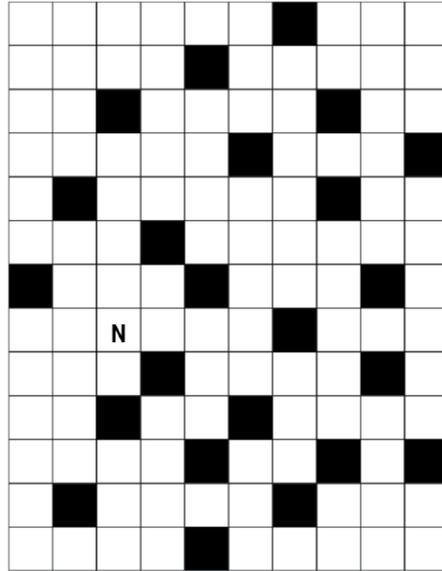
S.A.

SOLUTION :

Le mot-mystère est : *cacophonie*

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

MOTS CASÉS 10X13 - N°152



2 LETTRES

AI - AU - ES - EU - FI - LA - ON - OU
- TU - UE - UT

3 LETTRES

ART - AXE - BAI - EAU - ECU - EMU
- FEE - FER - FEU - MAI - OTE - OUF
- OUI - ROI

4 LETTRES

AERE - ALBI - ATRE - ETRE - ILOT -
NOIE - NOUE - OEUF - RIXE - TOUX
- URNE

5 LETTRES

AXONE - CONTE - ELUES - EMAIL -
FEINT - GERER - STRIE

6 LETTRES

EMISSE - ENNEMI - ENTAME -
EOLIEN - ETOFFE - IGUANE - MEN-
TAL - OFFRIR - TETINE - UTERUS

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°706 •

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

• 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

FAIT DES PAIRES FACILE À VIVRE	ÉTAT AMÉRICAIN NID D'ESPIONS	TÊTE COURONNÉE TOUTE MINCE	DIEU NORDIQUE MARQUE LA SURPRISE	PREMIÈRE PAGE INQUIÈTUDE	SOUS LES ORDRES D'UN COLONEL
AMATEUR DE TOILES VILLE DE LA LOIRE			CAPRICE D'ENFANT		SORTIES NON AUTORISÉES
PLUTÔT RELEVÉE	MONNAIE UNIQUE CHARGÉE D'EMBRUNS		ÇA DONNE DU PUNCH ON N'Y CROYAIT PAS		MARQUE DE DÉDAIN EXCLAMATION
DÉPARTEMENT N°48 ARBRE À CHATS		PETITE BOTTE COM-BATTANT	PORTRAIT SONNERA		TOUJOURS PREMIER ECLATA
HABIT DE SOIRÉE	VIELLE MONNAIE FUSIONNE		EMPEREURS BAS DE GAMME		FAT SON TROU
PETIT TIMOTHÉE	SIÈGE DU POUVOIR BASE DE WHISKY			DÉPARTEMENT N°83 ME RENDRAI	TOLÈRE
BIEN CONNU VOLEUR		PETITE DOSE	MAFIA CHINOISE CONSULTÉE		LETTRE GRECQUE MILLEME DE SECONDE
AGENT DE LIAISON		PRAGMA-TIQUE		ESPRITS	

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

- | | | |
|----------|---------|----------|
| ASTUCE | GAUFRE | RAPINE |
| BUTIN | GREVE | RECETTE |
| CHIFFRE | HAMECON | SABLE |
| CHIITE | MANEGE | SALAIRE |
| CLIVAGE | MECENE | SANGSUE |
| CONCLAVE | MOBILE | SHERIF |
| CORDON | NAGEUR | SINCERE |
| COTON | NAUSEE | SONDAGE |
| DEBRIS | PINGRE | SOURCE |
| DEGARNI | PISTON | SUPPLICE |
| EXODE | PLANETE | SUSPENSE |
| FAVORI | POTERIE | THEOREME |
| FUSION | POTION | VERGER |
| GABEGIE | RADICAL | VOYANCE |

• SUDOKU • GRILLE N°711 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°712 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« Vaincre la peur »

Que feriez-vous si vous ne ressentiez absolument aucune peur ? Que feriez-vous si vous étiez libre de vivre sans l'impression de pouvoir déperir, échouer, rater, manquer, se planter ? Sans doute, vous vivriez. Vous vivriez pour de vrai.

Dans la vie, il n'y a que deux énergies qui comptent vraiment. Deux moteurs qui dirigent nos pas et impriment nos élans : l'amour et la peur. L'amour est une énergie chaleureuse, qui se répand de notre cœur vers l'extérieur. Elle est joie et assurance, porteuse et vivifiante. L'amour ouvre les portes même les mieux scellées. Il libère la créativité, concrétise tous les élans, même les plus fins, les plus imperceptibles. L'amour donne la vie et la rend jolie la donne, l'accueille et la célèbre. Il consolide

et introduit dans de plus grandes dimensions. La peur, à l'opposé, est une énergie froide, de rétractation. Elle fait douter, remet tout en question, jusqu'à l'existence de Dieu lui-même. La peur fait prendre des décisions non-centrées. Elle nous fait nous maintenir dans une relation abusive sans pouvoir nous dégager de nos liens, sans pouvoir nous exprimer, reconnaître et faire respecter nos besoins. La peur nous fait garder dans des professions qui nous consomment, usent de notre vitalité, de notre énergie, nous jettent comme

de pauvres déchets sur le rivage de nos espoirs perdus et nous livrent aux plus grandes désillusions de la vie et surtout à la perte d'envie et de motivation.

La vie est merveilleuse et il faut en profiter au quotidien. Se rappeler que le souffle est un don qui peut nous être retiré à tout instant et qu'aucune préoccupation, quelle qu'elle soit ne mérite de tuer nos élans de vie, de joie, ternir notre rayonnement et nous enfermer dans une vie d'automate. Soyez en vie, soyez libres.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Votre implication sera notée et reconnue. Vous vous sentez compris et cela vous donne une grande confiance en vous, particulièrement dans le domaine professionnel. Les collaborations récentes seront fructueuses.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous voilà prêt à vivre de grandes aventures et vous ferez tout pour aller dans ce sens. Vous vous sentez libre et prêt à en découdre. C'est le moment de vous émanciper et de poursuivre vos rêves.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous êtes pris dans une merveilleuse dynamique. Vos proches et le contexte dans lequel vous évoluez vous donne l'énergie nécessaire pour réaliser la plupart de vos projets. Cette dynamique vous porte loin.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Les derniers rayons du Soleil dans votre signe vous encouragent à aller de l'avant et à faire preuve d'audace. Vous êtes volontaire et mettre l'énergie nécessaire pour faire avancer vos projets. Vous pourrez compter sur votre partenaire.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Attention aux bruits qui courent, tenez-vous éloigné des rumeurs. Des personnes mal intentionnées pourraient chercher à vous nuire et à vous mettre dans une situation délicate. Rapprochez-vous le plus possible de vos amis.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Les propositions que vous amenez seront toutes plus réjouissantes les unes que les autres. Vous donnerez beaucoup de votre personne et votre implication sera récompensée. Vous voilà prêt à bouger les lignes.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous serez particulièrement inspiré par l'énergie de vos proches et par des échanges stimulants. Les choses vont dans votre sens, vous profitez largement d'une bonne étoile pour accompagner vos idées.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous exprimez vos multiples envies, vos proches ont parfois du mal à vous suivre et à vous cerner. Pour autant, restez intègre et autorisez-vous cette originalité, c'est ainsi que vous vous faites remarquer.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous aurez quelques compromis à faire, particulièrement si vos discussions touchent le domaine familial. Vos idées ne sont pas toujours entendues de la bonne façon, vous devrez faire un effort de clarté.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Les choses se replacent et la vie vous est d'un coup plus simple. Vous avez extériorisé vos angoisses d'une manière ou d'une autre et vous vous sentez plus léger. De beaux projets se mettent en place.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Votre susceptibilité vous joue des tours. Vous avez parfois du mal à lâcher prise et vous prenez les choses très à cœur. Accordez-vous des moments de solitudes pour éviter tous conflits liés à vos humeurs.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Un proche vous donne du fil à retordre. Vous devrez jouer carte sur table et énoncer clairement vos intentions. La franchise vous aidera à vous frayer un chemin où vous le souhaitez.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
21 MAI 2023**

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

MAKÉLÉKÉLÉ	Béni (ex-Trois martyrs)
Pharmacie de jour	Marché Ouenzé
Lucethalia (ex Sainte Bénédicte)	Rosel
Terinkyo	Relys
Lys Candys (Kin-soundi)	Pharmacie de nuit
Jumelle II	Sophiana
Pharmacie de nuit	Désir
Grand Séminaire	Tsieme (ex Galesy)
Rond-point Makélé-kélé	Ebina
Kisito	Boueta Mbongo
Château d'eau Golline	Coronella
BACONGO	TALANGAI
Pharmacie de jour	Pharmacie de jour
Tahiti	Clème
MG Eve	Marché Mikalou
Blanche Gomez	Yves
Pharmacie de nuit	Pharmacie de nuit
Sandza	Esplanade
Prosper	Saint Robert
Commission	Galy
La Glacière	Jaque Rufin
POTO-POTO	Père Emerauce
Pharmacie de jour	Immaculé
Centre (CHU)	Eckodis
Mavré	Louanges
Franck	Lycée T.Sankara
Continental	Croix Saite
Pharmacie de nuit	MFILOU
Péniel	Pharmacie de jour
Poto-Poto	Santé pour tous
Exaucé	Pharmacie de nuit
Alex	El Rodriguo
Les Anfes	Ô Océanne
MOUNGALI	Bethesda
Pharmacie de jour	Nuit Exode
Céleste	DJIRI
Loutassi	Pharmacie de jour
Sainte Rita	Trésor
Emmanueli	Miriale
Patrice	Île de beauté
Pharmacie de nuit	Keylon
Celmesterica et Jenny	La Florale
Délivrance	Bass
Jagger	Exodus
Boueta Mbongo	Pharmacie de nuit
La Renaissance	Oasis
Liema	MADIBOU
La Grâce	Pharmacie de jour
OUEZÉ	L'Oracle Divin
Pharmacie de jour	Farata-Honoris (ex Reich Biopharma)
	Pharmacie de nuit
	Nuit Victorieuse