



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° 262 - VENDREDI 8 AU JEUDI 14 MARS 2024

8 MARS 2024

Les femmes à l'œuvre à l'IFC

A l'occasion de la célébration de la Journée internationale des droits des femmes, l'Institut français du Congo (IFC) a annoncé une série d'activités allant de la culture au sport en passant par des échanges. Invitant les femmes de divers horizons de Brazzaville à se joindre à ces rendez-vous, l'IFC espère rendre un hommage à toutes les femmes inscrites à la programmation de la célébration de ce 8 mars au sein de son espace.

PAGE 5



MUSIQUE

Les Amazones d'Afrique exhalent le «Musow Dance»

Pour faire avancer la cause féminine et amener les mentalités à évoluer, les Amazones d'Afrique, portées par Mamani Keita, Fafa Ruffini, Kandy Guira, Alvie Bitemo et Dobert Gnahore, s'expriment à travers «Musow Dance», leur troisième album. Ce collectif féminin à géométrie variable reste constant dans son engagement, celui de la défense des droits des femmes.

PAGE 5

INTERVIEW

Pr Mikolélé-Ahoui Apendi : « Le cancer colorectal touche plus les jeunes »

La société congolaise de Gastro entérologie du Centre hospitalier et universitaire de Brazzaville a organisé, le 6 mars, à Brazzaville la campagne de sensibilisation au cancer colorectal. Peu connue des Congolais, cette maladie tue en silence à travers le monde. Le Pr Mikolélé-Ahoui Apendi, spécialiste des maladies de l'appareil digestif et présidente de ladite société, explique le bien-fondé de cette campagne.

PAGE 9



SANTÉ

Un forum international sur le sida à Oyo

La ville d'Oyo, dans la Cuvette, abritera demain le Forum international sur les thèmes le « Sida et les maladies émergentes » et « Hommage à Edith Lucie Bongo Ondimba ». L'événement se déroulera sous le patronage du président de la République, Denis Sassou N'Gusso.

PAGE 8



ENTREPRENEURIAT

Kanvie Nasira Loussilao, promotrice de « Nana elengui »

PAGE 6

Éditorial A la croisée des chemins

Chaque 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes est célébrée dans le monde entier pour rendre hommage aux luttes menées en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes. Au Congo, cette journée revêt une importance toute particulière tant les inégalités de genre persistent encore dans de nombreux pans de la société.

Il faut reconnaître que des progrès ont été accomplis ces dernières années. La République du Congo a ratifié les principaux instruments juridiques internationaux et régionaux relatifs aux droits des femmes. Néanmoins, la route est encore longue pour atteindre une véritable parité.

En cette journée symbolique, le gouvernement congolais se doit de réaffirmer son engagement ferme en faveur de l'égalité des sexes, conformément aux engagements internationaux pris. Mais les changements doivent également venir de la société civile et des citoyens pour briser les stéréotypes et les normes sociales discriminatoires.

Le chemin de l'émancipation complète des femmes congolaises est encore long, mais ce combat doit mobiliser toutes les forces vives de la nation. L'égalité n'est pas un vain mot, c'est un puissant moteur de développement économique, social et de cohésion nationale. Le Congo se trouve à la croisée des chemins, il lui appartient de faire les bons choix aujourd'hui pour construire une société plus juste et plus prospère demain.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 44 »

C'est le nombre de milliards que la société congolaise Sapro va investir au port autonome de Douala. Le projet qui sera mis en œuvre par la filiale camerounaise du groupe Sapro Logistics Cameroun consiste à l'aménagement d'une zone logistique et d'un parking.

PROVERBE AFRICAIN

« C'est au bout de la vieille corde qu'on tisse la nouvelle ».

LE MOT

« ALACRITÉ »

□ Du latin *alacritas*, qui signifie « vivacité, feu, ardeur, entrain », l'alacrité désigne une sensation bonne humeur mêlée à de la vitalité, une explosion de vie qui donne de l'entrain, voire du zèle, à effectuer toutes les tâches. On trouve dans l'alacrité l'idée d'exubérance, d'éclat, de débordement de gaieté et d'énergie.

IDENTITÉ

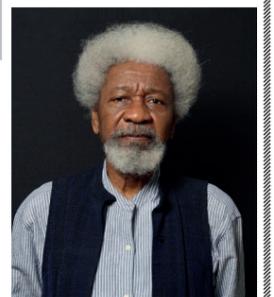
« EIRA »

Eira est un prénom d'origine galloise qui veut dire « neige ». Les personnes qui portent ce prénom sont généralement dynamiques et optimistes. Elles aiment le changement et se fixer des objectifs ambitieux. Elles sont également très créatives et passionnées. *Eira* est une personne humble qui aime aider les autres et qui est enthousiaste et motivée à faire des choses pour améliorer le monde.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Les caprices sont le privilège de la beauté ».

- Wole Soyinka -



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
Duryl 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 Moubelé Ngonu

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala
Adjoint à la Direction : Elvy Mombete
Coordonnateur : Rachyd Badila
Jules César Olebi, Siméon Ntsayouolo, Jean

Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire 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

Gastronomie

Thianslly Madzou Moukassa, double lauréat au championnat mondial

Parti pour Saint-Petersbourg, en Russie, afin de représenter le Congo au prestigieux Championnat international de cuisine, Thianslly Arlych Madzou Moukassa, chef cuisinier et ambassadeur des cuisiniers d'Afrique, a décroché le 3 mars dernier deux médailles d'or, au terme du concours organisé par la Fédération mondiale des cuisiniers pâtisseries et restaurants sportifs.



Thianslly Arlych Madzou Moukassa présentant son trophée/DR

Les deux titres remportés sont la « Main d'or » et le « Pouch of gold ». « Je suis ravi de partager avec vous cette victoire. C'est un honneur pour moi et pour le Congo d'avoir été reconnu parmi les meilleurs chefs du monde. Je remercie toute l'équipe et tous ceux qui ont

contribué à cette victoire exceptionnelle. Ce n'est pas que la mienne, mais celle de tout le continent africain », peut-on lire sur sa page Facebook. L'objectif de ce concours qui a réuni plus de 200 participants venant des pays comme le Congo, la Russie, la Turquie, la Jordanie, le Burkina

Faso, la Finlande, la Tunisie, la Belgique, la France était de promouvoir la gastronomie tout en essayant de se perfectionner et d'apprendre auprès d'autres concurrents.

Selon les critères de sélection, la spécialité de Madzou Moukassa portait sur la cuisine africaine. Disposant d'une ex-

perience de plus de dix ans, il valorisait la cuisine congolaise. « J'ai présenté des mets tels la mouambe, le bouillon sauvage, le bouillon de poisson douce à la nage et l'emietter de poisson salé à la purée de légumes au jardin d'Éden. L'idée c'était de travailler le plus rapidement possible et dans la propreté », a-t-il expliqué, ajoutant: « Je ramènerai les médailles à la maison très bientôt ».

Formé dans le cadre du Projet de développement des compétences pour l'employabilité, Thianslly Arlych Madzou Moukassa s'est spécialisé dans la cuisine, la pâtisserie et la restauration. Promoteur du centre de formation 2M services, spécialisé en hôtellerie à Brazzaville, il a, à son actif, formé plus de trois cents jeunes. « Depuis mon enfance, j'aimais cuisiner;

la cuisine pour moi c'est une passion. La seule chose qui tombe du ciel c'est la pluie, c'est en travaillant dur qu'on peut réaliser ses rêves. Je demande au jeune de toujours croire en leurs rêves », a-t-il conseillé.

Notons que c'est en janvier 2022 que le récipiendaire est entré dans les annales de la gastronomie congolaise et africaine en remportant le premier prix du championnat d'Afrique de cuisine au Bénin. L'année suivante, il remporte le prix du meilleur pays participant au Miva, prix du meilleur stand Miva, prix Miva Côte d'Ivoire, médaillé d'honneur à la Coupe du monde de cuisine en Tunisie, ambassadeur des cuisiniers de l'Afrique centrale de Gastro Festie 229, ambassadeur Soft Power Acc, chevalier dans l'ordre du mérite de la nation, etc.

Divine Ongagna

Immortelles femmes pionnières en Afrique

Jeanne Martin Cissé, première femme à présider une assemblée générale de l'ONU

A l'occasion de la célébration de la Journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, l'on s'inscrit dans un devoir de mémoire en rendant hommage aux immortelles femmes pionnières en Afrique, dont Jeanne Martin Cissé, avant-gardiste qui a tracé le chemin pour l'actuelle génération. Peu connue du grand public, elle a ouvert la voie à d'autres femmes du continent.

Jeanne Martin Cissé, née en 1926, à Kankan, en Guinée, est institutrice dans sa ville natale de 1944 à 1946. C'est cours de la décennie de 1940 qu'elle se retrouve dans le lot des fonctionnaires africains qui se conscientisent et deviennent le creuset de la vie politique en Afrique occidentale française (AOF). Au sein de ces milieux de jeunes fonctionnaires, elle fera la connaissance de Sékou Touré, figure du syndicalisme des travailleurs des Postes et télécommunications et de Madeira Keita, premier secrétaire du Rassemblement démocratique africain (RDA) en Guinée.

Engagée dans la lutte anticoloniale du RDA, Jeanne Martin Cissé devient une éminente figure féminine en AOF où elle va représenter les femmes de cette formation au congrès de la Fédération internationale démocratique des femmes. Elle effectue donc son premier voyage en Europe où sa première réunion sera l'occasion pour elle de prendre



Jean Martin Cissé/DR

conscience de la similitude des situations entre les femmes des Antilles, d'Afrique, d'Asie et d'Indochine. Elle tisse ainsi ses premiers réseaux à l'échelle internationale, avec Eugénie Cotton, présidente de la Fédération internationale démocratique des femmes, Fanny Adelmars de l'Argentine, Ransome kuti du Nigeria. En 1958, Jeanne Martin Cissé effectue à nouveau deux grands voyages, d'abord au congrès de la Fédération in-

ternationale démocratique des femmes à Vienne, en Autriche, puis dans les pays du bloc de l'Est, notamment en Chine et en Russie. Elle rentre en Guinée au lendemain du « Non » au référendum où elle décide de poursuivre le combat de femme mitante depuis Conakry. En 1959, Jeanne Martin Cissé participe au premier congrès de l'Union des femmes Ouest-africaine à Bamako, au cours duquel sont dénoncées la polyga-

mie, les mutilations génitales féminines et les inégalités hommes-femmes.

En 1972, elle est la représentante de la Guinée aux Nations unies et, son pays étant cette année membre non permanent du Conseil de sécurité, elle devient alors la première femme présidente du Conseil de sécurité. Elle prend une part active aux débats sur la reconnaissance des mouvements de libération des colonies portugaises, la condamnation du régime de Rhodésie du Sud et le règlement des conflits israélo-arabes. Elle voyage en Amérique du Sud en 1973 car elle est aussi ambassadrice siégeant à New York, auprès du Brésil, de l'Argentine et du Venezuela. Dans les années 1970, ses convictions panafricaines se doublent d'une volonté de rapprochement des pays avec les mouvements afro-américains et fait venir Stokely Carmichael, leader des Blacks Panthers, et sa femme Maryam Makeba aux festivités nationales en

Guinée. Jeanne Martin Cissé est élue présidente du Comité spécial des Nations unies contre l'apartheid.

En 1974, elle effectue plusieurs missions en Europe, en Guyane pour plaider la cause de l'African national congress en Afrique du Sud et reçoit mandat en 1975 de visiter les camps de réfugiés de la swapo, puis se rend en Zambie et en Tanzanie. En 1984, après le coup d'état militaire qui conduit à la mort de Sékou Touré, Jeanne Martin Cissé est emprisonnée pendant plus d'une année avec d'autres dignitaires du régime. En 1985, elle est contrainte de quitter la Guinée pour le Sénégal.

Jeanne Martin Cissé a reçu plusieurs distinctions dont le prix Lénine pour la paix en 1975 ; Aline Soe Diatta de l'organisation sénégalaise yewe yewe en 1989 ; l'ordre national du Mali en 1999 et la médaille d'honneur amilcar Cabral du Cap Vert en 2006.

Cissé Dimi

Musique

JB Mpiana en concert à Pointe-Noire

La légende de la musique du Congo-Kinshasa, leader et président de l'orchestre Wenge Musica BCBG, Jean Bedel Mpiana, donnera un concert live en faveur de la femme africaine, le 10 mars, dans la ville océane.



L'artiste musicien JB Mpiana/DR

Dans les années 1980, JB Mpiana était devenu président et l'une des têtes d'affiche du groupe Wenge Musica avec Didier Masela, Werrason, Adolphe Dominguez, Alain Makaba et Blaise Bula jusqu'à sa dislocation en décembre 1997.

Ensuite, il créa Wenge BCBG avec pratiquement la majorité des membres du groupe, laissant de leurs côtés Werrason, Didier Masela et Adolphe Dominguez créer Wenge Musica Maison Mère. Il s'est illustré en 1997 avec son premier album solo, «Feux de l'amour», notamment avec pour titre phare «Ndombolo».

En 1998, JB Mpiana, Alain Prince Makaba, Blaise Bula et leur nouveau groupe avaient pris la direction de l'Europe pour l'enregistrement de «Titanic», titre symbole de cette scission. Grâce à cet album, JB Mpiana était devenu l'artiste de la quatrième génération musicale congolaise à jouer à l'Olympia de Paris puis au Zénith l'année suivante. Le disque d'or de «Feux de l'amour» lui avait été remis durant le concert à l'Olympia avec plus de 150 000 exemplaires vendus, devenant le premier artiste de sa génération à décrocher cette récompense. Il fut également le plus jeune disque d'or africain. Le 22 septembre 2001, JB Mpiana était devenu le troisième artiste congolais à se produire à Bercy après Koffi Olomidé et Werrason. La même année, il avait remporté le prix de meilleur chanteur, meilleur compositeur avec «Sans te toucher», meilleure chanson avec «Jeannette».

Le 14 février 2011, jour de la Saint-Valentin, le cinquième album du groupe, «Soyons sérieux», avait vu le jour, produit par l'Ivoirien David Monsoh, également producteur de Fally Ipupa et du défunt Douk Saga. Cet album de dix-neuf titres était classé troisième dans le hit-parade congolais du journal «L'Avenir», derrière «Bande annonce» de Jossart Nyoka Longo et «Techno malewa suite et fin» de Werrason.

Rappelons que Jean-Bedel Mpiana wa Tshituka est né le 2 juin 1967 à Kananga, dans la province du Kasai central, en République démocratique du Congo. Il est nommé Jean-Bedel en référence à l'empereur centrafricain, Jean-Bedel Bokassa. Tshituka, venant du Tshiluba, signifie «enfant né prématuré». En effet, JB est né peu après le sixième mois de grossesse de sa mère.

Chris Louzany

Musique

Le groupe Bala ba Congo présente « Kiwissa »

Le groupe musical congolais « Bala ba Congo », en français « Les enfants congolais », a mis récemment sur le marché du disque ponténégrin, une mixtape baptisée « Kiwissa » en vue d'aider les jeunes congolais à se familiariser avec les chansons des artistes musiciens du passé.

La première œuvre musicale de Bala ba Congo est constituée de trois chansons. La première chanson dénommée « bal ba Kongo », titre qui se confond à la dénomination du groupe, est une composition originale de l'artiste musicien congolais Lionel Kombo de Bayonne. La deuxième chanson de cette mixtape qui a pour titre « Congo » est un morceau initié par Jacques Loubelo. La dernière chanson, quant à elle, est intitulée « Mama ». Cette chanson est une œuvre d'un artiste congolais anonyme.

Créé en décembre 2021 par le producteur congolais Eric Mak, le groupe musical « Bala ba Congo



» est formé de trois jeunes adolescentes congolaises. Toutes les trois ont eu à prendre part à un concours de chant national dénommé « Facile à chanter » entre 2018 et 2020. C'est grâce à leurs excellents talents musicaux que le groupe a vu le jour.

A 16 ans, Maryse Mavoungou est la plus âgée du groupe. Elle est en classe de seconde. A la base, elle est choriste de l'école du dimanche à

la paroisse de Mbota à Pointe-Noire dans le département du Kouilou. Son frère aîné est un artiste musicien évoluant en République angolaise. C'est son frère qui lui a transmis la passion de la musique. Maryse est fanatique Lokua Kanza et Charlotte Dipanda. En 2018, elle a pris part au concours de chant « Facile à chanter » dans lequel elle a terminé 2^e, derrière Lyse Madingou.

Âgée de 15 ans et élève en classe de seconde, Daniella Porcari est aussi membre de ce groupe essentiellement féminin. Benjamine d'une famille de plusieurs enfants, Daniella réside à Pointe-Noire. Ses aînés aiment écouter le rap à la maison. C'est grâce à eux qu'elle a eu le goût de la musique. Avant de faire partie de Bala ba Congo, elle appartenait à un groupe de danse. En 2020, Daniella a participé au concours de chant Facile à chanter qu'elle a remporté au passage.

Collégienne de son état et âgée de 13 ans, Lyse Madingou est la plus jeune du groupe musical Bala ba Congo. Résidente à Dolisie, elle fut détectée en 2018 alors qu'elle n'avait que 7 ans. Choriste à l'école de dimanche depuis l'âge de 7 ans, Lyse Madingou est fan de l'artiste Stromae et du groupe Kids United. Elle a pris part au concours de chant Facile à chanter, édition Noël 2018. Elle avait remporté cette compétition devant neuf autres candidates en provenance de Pointe-Noire, de Dolisie et de Nkayi. Depuis lors, Lyse multiplie des voyages entre Dolisie et Pointe-Noire pour les répétitions, les invitations et les spectacles.

Notons que le 13 avril prochain, le groupe se produira au centre culturel Zola de Brazzaville et le 1er juin prochain, il prendra part dans la ville océane au festival Pointe-Noire sur scène. Le groupe musical Bana ba Congo se donne pour mission de chanter les chansons des anciennes stars de la musique congolaise afin de les faire connaître à la jeunesse actuelle.

Ch.L.

3^e édition Fifdop

Les candidatures attendues jusqu'au 31 mai

En prélude à la troisième édition du Festival international du film documentaire (Fifdop) de Porto-Novo, au Bénin, qui va se tenir en juillet prochain, un appel à candidatures pour une résidence d'écriture panafricaine est destiné aux producteurs, réalisateurs et professionnels du cinéma. La date limite de l'appel est fixée au 31 mai prochain.



Portée sur le thème « La fabrique du doc », la résidence va consister à échanger sur le contour des films documentaires qui, selon les organisateurs, « est progressivement en voie de disparition ». Pendant dix jours, les candidats représentant le Congo, la République démocratique du Congo, le Cameroun, la Centrafrique, le Gabon, la Côte d'Ivoire, le Bénin, le Tchad, le Sénégal, le Mali, le Niger, le Rwanda, l'île Maurice, la Guinée... vont se consacrer sur leurs projets, porter des réflexions à la création artistique, et préciser leurs intentions relatives à leurs œuvres.

Pour participer, les candidats sont tenus de remplir le formulaire en ligne en fournissant, entre autres, l'identité, adresse mail, nationalité, date de naissance, ville actuelle de résidence, profil (cinéaste, chercheur, journaliste), réalisation (film ou œuvre audiovisuelle), le titre actuel, le genre de projet (portrait,

expérimental, historique), l'année et le lien de visionnage, les thèmes abordés, le résumé du synopsis maximum dix lignes, le synopsis (l'équivalent de deux à cinq pages), la note d'intention, la note de réalisation, les images et les sons en version Word, PDF, vidéo, photo et sons (maximum 10MO), la photo du réalisateur. Les éléments sont à envoyer à l'adresse indiquée.

Notons qu'à l'issue du processus de sélection, seuls six résidents (es) produisant des longs métrages documentaires en développement seront choisis pour poursuivre la formation. Le FIFDOP, aussi appelé Festival international des arts et culture Vodou, est une manifestation culturelle créée en 2017 dans l'objectif de faire découvrir au monde la diversité culturelle et le riche patrimoine architectural de Porto-Novo.

Divine Ongagna

8 mars 2024

Les femmes à l'œuvre à l'IFC

A l'occasion de la célébration de la Journée internationale des droits des femmes, l'Institut français du Congo (IFC) a annoncé une série d'activités allant de la culture au sport en passant par des échanges.

C'est par l'exposition-vente dénommée « Village du 8 mars » que débutera cette journée de célébration dont le thème retenu cette année est « Investir en faveur des femmes : accélérer le rythme ». Couplée à des animations, cette exposition donnera à voir le génie de plusieurs femmes congolaises dans le domaine de l'artisanat et de l'entrepreneuriat. En plus, elle sera l'occasion de promouvoir leurs actions inspirantes et innovantes.

A côté de l'exposition, le public pourra s'offrir plusieurs souvenirs avec le studio-photo éphémère qu'animerait le collectif « Génération Elili ». Comme à l'accoutumée, il s'agira de poser avec des messages qui défendent les droits des femmes et encouragent ces dernières à oser.

Cette journée se poursuivra par des conférences en lien avec le thème de cette année ainsi qu'une séance d'activité physique en musique sur le parvis de l'IFC. L'objectif étant de lier éducation et forme physique.

Pour clore cette journée riche en activités et en ambiance, un concert 100% féminin sera proposé au public. Sur scène, on retrouvera, entre autres, la slameuse Mwassi Moyindo ainsi que les artistes musiciennes Gypsy la tigresse et Blessing.

Invitant les femmes de divers horizons de Brazzaville à se joindre à ces rendez-vous, l'IFC espère rendre hommage à toutes les femmes inscrites à la programmation de la célébration du 8 mars au sein de son espace. Mais surtout il souhaite nourrir des vocations et inciter plusieurs des participantes à sortir de leur zone de confort pour laisser s'exprimer le potentiel qui sommeille en elles.

Merveille Jessica Atipo

Bourse One world media 2024

Les candidatures attendues

Les cinéastes et journalistes en début de carrière des pays du Sud sont invités à présenter leurs candidatures pour la bourse One world media 2024 avant le 21 mars.



La bourse One world media vise à défendre divers talents émergents et entend encourager particulièrement les groupes sous-représentés, à l'instar des personnes de couleur, des groupes ethniques, des femmes et des personnes handicapées.

Pour être éligible à la bourse One world media, les candidats devront être des aspirants journalistes et cinéastes des pays du Sud, travailler dans le cinéma, la presse écrite, l'audio, la photographie ou le multimédia et être disposés à faire carrière dans le reportage sur les pays du Sud, en sensibilisant et en éliminant les préjugés avec intégrité et créativité.

Par ailleurs, les candidats devront être capables de raconter des histoires captivantes de pays à revenu faible ou intermédiaire du Sud sur toutes les plateformes, à savoir film, presse écrite, audio, photojournalisme et multimédia. Ces histoires devront être suffisamment fortes pour être publiées ou diffusées dans des médias établis.

Aussi, les boursiers devront pouvoir envisager de raconter des histoires sous-reportées d'une manière qui engagera le public visé; mettre en lumière les voix des personnes vivant dans les pays du Sud, en particulier celles qui ne sont pas souvent entendues; avoir établi des contacts ou des contributeurs qui ont confirmé leur volonté de participer; avoir pensé à la sécurité et démontré une compréhension de la responsabilité ainsi que des pratiques équitables en matière de reporting.

Depuis 2001, One world media a aidé près de trois cents journalistes et cinéastes émergents à réaliser des reportages dans plus de cent pays. Cette bourse offre à chaque bénéficiaire une subvention de 1000 euros, un mentorat individuel, des ateliers inestimables et des webinaires animés par des experts du secteur.

Chris Louzany

Musique

Les Amazones d'Afrique poursuivent leur lutte avec «Musow Dance»

Pour faire avancer la cause féminine et amener les mentalités à évoluer, les Amazones d'Afrique s'expriment à travers «Musow Dance», leur troisième album. Ce collectif féminin à géométrie variable reste constant dans son engagement, celui de la défense des droits des femmes.

Guérir l'esprit des femmes et lutter contre l'inégalité des sexes, les mariages forcés, la misogynie, la violence, les mutilations génitales féminines, c'est tout le sens du nouvel album des Amazones d'Afrique, «Musow Dance», dont le premier titre, «Kuma fo», est disponible sur toutes les plateformes de téléchargement. Ce chant révolutionnaire libère la parole, créant ainsi un espace d'action et d'expression nécessaire pour la construction d'un futur différent dans lequel aucune domination de genre ne pourra plus entraver la place de la femme dans la société.

Portées par les puissantes voix dont celles de Maman Keita, Fafa Ruffini, Kandy Guira, Alvie Bitemo et Dobert Gnahore, ces mélodies africaines intemporelles aux rythmes électro vertigineux, dont chacune de ces artistes chante dans sa langue maternelle, illustrent l'urgence de changement des sociétés qui emprisonnent et maltraitent encore et toujours le genre féminin. Ce casting diversifié et engagé est la marque de fabrique des Amazones d'Afrique qui représentent la force et la pluralité des femmes de ce continent issues de pays différents, mais unies dans leur combat pour l'égalité. Sur scène, elles transmettent leur message avec énergie contagieuse et une volonté de faire bouger les mentalités. Avec ce nouvel album, les Amazones d'Afrique continuent de briser les stéréotypes et porter haut les couleurs de la femme africaine. Leur engagement est une source d'inspiration pour toutes celles qui veulent se battre pour la liberté d'expression et l'émancipation. « Quand on regarde les Amazones de Dahomey, ce sont des femmes guerrières qui prenaient les décisions et le pouvoir. On a l'impression que depuis la colonisation, certains pays d'Afrique se sont éloignés des droits des femmes. Dans cette chanson, nous disons que si vous apportez la vie dans le monde, que vous éduquez, que vous organisez la famille, alors vous devriez réclamer votre pouvoir : votre pouvoir



La pochette de l'album «Musow Dance»/DR de femme », indique le collectif.

Au-delà de la musique, les Amazones d'Afrique utilisent leur notoriété pour soutenir d'autres initiatives menées par les femmes. Qu'il s'agisse de leurs concerts ou de leurs collaborations avec d'autres artistes, elles ne cessent de repousser les limites et prouver que la musique est un puissant moyen de défendre les droits des femmes. Elles sont bien plus qu'un simple groupe musical, mais un mouvement de défense des droits des femmes et leur musique est un cri d'espoir.

« Ce n'est pas une question de couleur ou de culture, c'est quelque chose de générique. Nous avons créé un espace pour que toutes les femmes puissent s'exprimer et prendre part aux solutions. Nous ne pouvons pas faire du féminisme uniquement que sur l'égalité des sexes comme dans les pays occidentaux, alors que beaucoup de femmes en Afrique n'ont pas accès aux droits humains fondamentaux », a souligné le collectif.

Cissé Dimi

Entrepreneuriat

Kanvie Nasira Loussilao, promotrice de « Nana elengui »

La jeune entrepreneure Kanvie Nasira Loussilao est la promotrice de LKN business «Nana elengui», une marque de jus de fruits naturel made in Congo. Son entreprise est spécialisée essentiellement dans la transformation des fruits saisonniers du Congo en jus et salade de fruits.

Avec la marque « Nana elengui » lancée sur le marché congolais depuis près de deux ans, Kanvie Nasira Loussilao entend élargir jusqu'à la fin de l'année la chaîne de distribution de son produit à travers d'autres villes du pays, tout en ayant un maximum de commandes et de points de vente pour permettre aux consommateurs d'acquiescer très facilement ses produits. La création de la marque «Nana elengui» a été suscitée par son observation du marché congolais inondé de jus de fruit en provenance de l'étranger et son désir ardent d'offrir à ses compatriotes un jus purement naturel et sans engrais chimiques. «Nana elengui» est une marque pour les personnes qui veulent un produit bio et surtout un produit qui répond à leur demande par rapport aux impératifs de la société.

« Avec la marque «Nana elengui», nous travaillerons avec nos fruits locaux. Dans notre gamme de produits, nous avons là, par exemple, une salade composée de six fruits de saison dont la mangue, le corosol, l'ananas, la barbadine. Nos jus de fruits sont naturels, sans



Kanvie Nasira Loussilao exhibant ses produits/DR

colorant et sans additif, avec un goût authentique. Nous prenons bien soin de la qualité car nos fruits locaux sont riches en vitamines », a expliqué la promotrice, Kanvie Nasira Loussilao. Face aux impératifs du marché, elle s'est fixée pour crédo le respect des normes sanitaires et la

valorisation des produits congolais. Elle estime que les Congolais consomment par snobisme, pensant que seuls les produits venus de l'extérieur sont de bonne qualité. La jeune entrepreneure entend créer une grande entreprise de production de jus de fruits, tout en faisant d'elle une

marque agroalimentaire ancrée dans l'esprit des Congolais. La particularité de «Nana elengui» est tout simplement son originalité et son authenticité. C'est une gamme de jus de fruits sans produits chimiques.

Née le 11 janvier 1991, de ses parents lui vient son amour pour la

terre car son père, Kanda Crépin Loussilao, est lauréat du salon floral du Congo en 2012, en sa qualité d'horticulteur, fleuriste et potier. Après l'obtention de son CAP en marketing et gestion commerciale, Kanvie Nasira Loussilao a travaillé dans plusieurs entités de la place, notamment en tant que manager à hôte line du groupe «La Desirade plus» pendant quatre ans, manager en marketing et gestion commerciale à «Congo soft service KST» pendant quatre ans et enfin team leader en vente et distribution des produits Telecom à BTP construction et Pro activateur pendant un an. La jeune entrepreneure congolaise a déjà participé à plusieurs événements au Congo, à savoir LEb Congo en partenariat avec Yali et Yango en 2022; la foire internationale de l'artisanat du Congo ; ateliers de renforcement des capacités pour une identité numérique durable organisé par l'élite Womens club lors de la deuxième édition des assises « Le mbongui de la femme africaine»; marché de Noël organisé par l'ambassade des États-Unis au Congo.

Cissé Dimi

Les immortelles chansons d'Afrique

« Africa mokili mobimba » de Dechaud Mwamba

Talentueux guitariste au doigté exceptionnel, Dechaud Mwamba a marqué considérablement le monde entier avec son titre « Africa mokili mobimba », devenu un hit international qui continue à subir moult interprétations.

Parue en 1961 sous le label de Kallé « Surboum African Jazz », la chanson « Africa mokili mobimba » a connu un succès fulgurant. Cette mélodie se trouve sur la face A du disque microsillon 45 tours, référencé AJ 70. Dans cette œuvre, l'auteur magnifie l'Afrique à travers sa musique. Pour lui, après le triomphe avec « Indépendance cha-cha » et « Table ronde », le monde entier (mokili mobimba) se devait de reconnaître cette musique comme patrimoine mondial, puisque tout le monde vibre à son rythme. 60 ans après, la rumba sera inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité : « Na Poto e, te n'Amérique, mokili mobimba oye, balinga babina miziki y'Africa », autrement dit : « En Europe jusqu'en Amérique, le monde entier aime danser sur le rythme d'Afrique ». Pour cette chanson, on trouve Kallé, Rochereau et Roger Izeidi au chant, Nico à la guitare solo, à la rythmique Dechaud, à la basse Brazos, au tumba Depuissant, au drums Charlie, à la trompette Willy et Manu Dibango au saxophone.

« Africa mokili mobimba », dans sa première partie, est



en réalité un remix de la chanson « La madre rumba », un titre du guitariste Humberto Jauma avec le groupe cubain « La Sonora Matancera ». Paru en 1958 sous le label « Seeco », ce morceau exécuté par la chanteuse Célié Cruz salue la suprématie de la rumba (la mère de tous les rythmes).

En 1970, Sam Mangwana et Tabu Ley font une interprétation. Dans cette reprise, les deux artistes chantent

en polyphonie. Ley exécutant la première voix et Sam la seconde. En 1989, ce sera à Tshala Mwana de faire autant. En 2003, le tour reviendra à Tabu Ley et le groupe Rumbanella

Manu Dibango et Ray Lema ont également revisité ce tube. Ici, Manu chante au début dans un style de spoken word. Puis vient Ray Lema qui chante la première partie en forme de question-réponse. La seconde partie est chantée en duo par les deux.

Né le 1er janvier 1935 dans la province du Kassaï occidental, Charles Mwamba wa Kabamba, alias Dechaud Mongala, a eu un parcours musical glorieux ponctué de plusieurs événements. En 1946, il est initié à la guitare par Jimmy Elenga. C'est 1951 qu'il s'affirme comme guitariste accompagnateur dans l'écurie Opika. En 1953, il est avec Kallé qui crée l'African Jazz. En 1960, Dechaud est compté parmi les musiciens qui partent pour Bruxelles lors de la table ronde. En 1963, il va former, avec Dr Nico, Roger Izeidi et Rochereau l'African Fiesta. Quelques années après, Dechaud et Nico fonderont l'African Fiesta Sukisa. En 1999, il tire sa révérence.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Ode pour maman Mouebara » de Malachie Cyrille Roson Ngouloubi

Publié cette année aux éditions MCN à Brazzaville, le recueil de poésie « Ode pour maman Mouebara » est dédié à Emilienne Mouebara, la génitrice de Denis Sassou N'Guesso, l'actuel président du Congo.

En ce mois de mars consacré aux droits des femmes, le nouvel ouvrage de l'écrivain Malachie Roson Ngouloubi vient à point nommé. Une poésie épique qui évoque la personnalité de la célèbre maman Mouebara, dont l'éponyme est attribué à une loi en faveur des droits des femmes, particulièrement des veuves, en République du Congo. Mouebara rappelle avant tout le nom de la mère du président en exercice dans la patrie du poète, le Congo.

Dans ce livre, il veut immortaliser cette dame de cœur, si effacée de son vivant et toute ordinaire, qui a donné la vie à un grand homme d'Etat. Elle a influencé de beaucoup l'éducation de son fils dès la tendre enfance jusqu'à l'accession de ce dernier à la magistrature suprême. Le poète magnifie avec une filiale et pieuse gratitude les qualités de maman Emilienne Mouebara. Celle-ci comme un luminaire a éclairé non seulement un enfant ou une famille, mais toute une nation, un continent voire l'humanité à travers sa progéniture.

Christian Bobin, un autre poète, affirmait: « *J'ai perdu des êtres qui étaient, pour moi, sources de soleil. Ce soleil a été mis en terre. Apparemment mis en terre. Moi je continue à en recevoir les rayons.* » Cette vision bien partagée par l'auteur lui fait clamer au sujet de l'élu de sa plume, dans le poème « Mouebara, femme du monde » : « Emilienne Mouebara était la mère de tous/ (...) Je t'appelais amour/ Ô femme au-delà du temps !/ Comment te parler ?/ La mort est une partie de la vie qui, désormais, vit en nous./ Alors, je suis venu te dire mon mot arc-en-ciel:/ Je t'aime maman ! » (Page 9).

Par ces mots intimistes en hommage à Emilienne Mouebara, c'est chaque femme du Congo ou du monde, chaque mère qui est honorée dans sa dignité de femme. Comment donc concevoir les souffrances infligées à ce genre humain à travers les guerres, les crises socioéconomiques et autres violences dont les femmes, « nos mamans de la société », sont les premières victimes dans ce monde, surtout en Afrique ?

Aubin Banzouzi

Malachie Cyrille Roson Ngouloubi



Ode pour maman Mouebara
Poésie

Préface du Docteur Ulrich Bakoumissa Ngouani
Postface du Docteur Noël Kodja-Ramata



Voir ou revoir

« Les figures de l'ombre » de Theodore Melfi

Inspiré d'une histoire vraie, « Les figures de l'ombre » est un long-métrage américain qui met en lumière trois femmes noires ayant contribué à la conquête spatiale dans les années 60, mais dont l'histoire restait méconnue.

« Les figures de l'ombre », c'est l'histoire du destin extraordinaire de trois scientifiques afro-américaines qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale, grâce à la mise en orbite de l'astronaute John Glenn. Maintenus dans l'ombre de leurs collègues masculins et dans celle d'un pays en proie à de profondes inégalités, leur histoire longtemps restée méconnue est enfin portée à l'écran grâce à cette œuvre cinématographique. Que serait devenue la conquête spatiale de la Nasa sans l'aide de trois femmes, aussi brillantes que méconnues, que sont Katherine Johnson, Dorothy Vaughn et Mary Jackson ? Dans une Amérique ségrégationniste à l'époque, elles ont réussi à briser le mythe qu'une personne noire de peau, bien plus une femme, était tout aussi intelligente et capable d'occuper un poste à responsabilité.

Pour réussir le pari de porter leur parcours avec brio sur le grand écran, le casting avait porté son choix sur des actrices talentueuses et célèbres à savoir Taraji P. Henson, Octavia Spencer, Janelle Monáe. Difficile de ne pas succomber à l'humour, à la détermination ainsi qu'à la malice de ces actrices qui ont l'art de ne pas en faire trop et qui ne cherchent pas à faire de l'ombre aux autres. La reconstitution d'époque est excellente et les costumes sont tout bonnement sublimes et le tout est filmé en argentique avec du matériel d'époque.

Instructif, passionnant, intelligent, divertissant, le long-métrage « Les figures de l'ombre » se veut aussi une source d'inspiration pour la femme. Celle dont la journée du « 8 mars » est consacrée à réclamer les droits en vue de les faire respecter. A travers ce biopic d'environ 2h 07 min sorti en 2017, plusieurs femmes peuvent davantage oser et se croire capables d'occuper de hautes fonctions et ce, même dans les secteurs à dominance masculine.

Merveille Jessica Atipo

Interview

Narcisse Kiouari : « Nous allons étendre l'impact de Toastmasters auprès de la jeunesse congolaise »

Originaires des Etats-Unis d'Amérique, Toastmasters international fut fondée en 1924. Au Congo, elle est officiellement présente depuis 2011. Son but est de former ses membres aux arts de la prise de parole en public et du leadership. Son responsable secteur Congo, Narcisse Kiouari, nous parle des performances de son association trois ans après son installation. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Depuis quand exercez-vous au Congo et quelles sont les activités majeures que vous aviez réalisées ?

Narcisse Kiouari (N.K.) : Toastmasters international, une association éducative originaire des Etats-Unis et fondée en 1924, s'est étendue à ce jour dans 146 pays, regroupant près de 400 000 membres à travers le monde. Son but est de les former aux arts de la prise de parole en public et du leadership, en mettant en œuvre la «méthode Toastmaster». Cette approche, axée sur l'apprentissage par la pratique, place l'individu au cœur de sa propre formation, permettant à chacun de façonner son parcours en dialogue avec le vice-président aux adhésions du club.

L.D.B.C. En quelle année Toastmasters s'est installée au Congo ?

N.K. : C'est en 2018 que Toastmasters est arrivée au Congo, mais c'est en 2021 qu'elle s'est officiellement installée via le club « Likonzi » qui a vu le jour grâce à celui qui vous parle qui, après deux ans dans les clubs virtuels, a initié le premier club en présentiel au Congo. Aujourd'hui, le Congo compte quatre clubs Toastmasters: Bolongi et Likonzi à Brazzaville ; Océan et Mokili à Pointe-Noire. Ces clubs se réunissent bimensuellement pour des sessions de formation suivant la méthode Toastmasters, offrant aux membres l'occasion de mettre en pratique les enseignements reçus via la plateforme de e-learning toastmasters.org et d'affiner leurs compétences en art oratoire et



en leadership. S'agissant de l'impact de notre action, de nombreux membres, initialement incapables de parler en public de manière percutante, ont trouvé en Toastmasters une plateforme transformative. Certains, tels que Murphy Pandzou et Alvy Batangouna du club Likonzi, ont brillé lors du concours de plaidoyer et d'éloquence organisé par

l'Union européenne et l'ambassade de France au Congo, remportant respectivement la première et la quatrième places. Ils attribuent leurs succès à Toastmasters International qui, selon eux, les a métamorphosés au travers de leurs participations aux sessions.

L.D.B.C. : En ce mois de la femme, peut-on savoir quelle est la place de la femme dans votre organisation ?

N. K. : En ce qui concerne la participation des femmes, les statistiques varient d'un club à l'autre avec une moyenne de 40% de femmes. Le club Océan de Pointe-Noire est majoritairement dirigé par des femmes.

L.D.B.C. : Pour cette année dédiée année à la jeunesse, quels sont vos objectifs ?

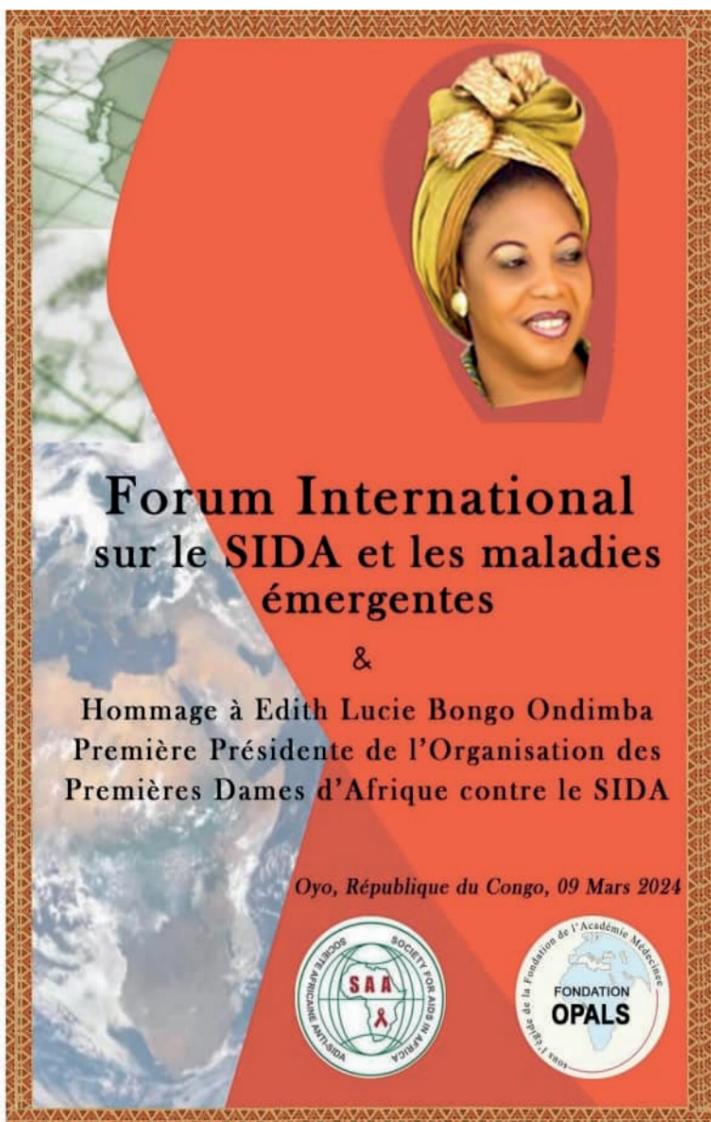
N. K. : Toastmasters International, à travers son engagement éducatif, émerge comme un acteur clé dans le développement des compétences en communication et en leadership au Congo, propageant ainsi une culture de l'excellence oratoire et relationnelle. Pour l'année en cours, l'objectif est d'étendre l'impact de Toastmasters auprès de la jeunesse en lançant des campagnes de sensibilisation. De plus, le projet ambitieux de créer de nouveaux clubs à Brazzaville, et même un club spécial pour les étudiants au sein d'une université, est envisagé d'ici à la fin de l'année.

Propos recueillis par Gastrone Banimba

Santé

Un forum international sur le sida à Oyo

La ville d'Oyo, dans la Cuvette, abritera le 9 mars le Forum international sur le sida et les maladies émergentes. Placé sur les thèmes le «Sida et les maladies émergentes» et «Hommage à Edith Lucie Bongo Ondimba», l'événement se déroulera sous le patronage du président de la République, Denis Sassou N'Guesso.



Organisé par la Fondation OPADS et la société africaine anti-sida, le forum international sur le sida a pour objectifs, entre autres, d'encourager les échanges sur la lutte contre cette maladie, les défis de la santé, les maladies émergentes en Afrique ; intensifier le contrôle de la pandémie de VIH/sida et renforcer la réponse aux maladies émergentes; inviter les parties prenantes à construire des systèmes de santé résilients capables d'offrir des soins de santé indispensables, équitables, abordables et de qualité dans l'objectif de la couverture sanitaire universelle pour tous en Afrique d'ici à l'an 2030 et ce, conformément aux Objectifs de développement durable 95-95-95; construire les partenariats impliquant les décideurs et les acteurs, ayant pour base les principes de solidarité, d'équité et de fraternité pour la santé comme l'un des droits fondamentaux de l'homme et de la femme, au finish s'engager à investir davantage dans la santé, vingt-trois ans après la Déclaration d'Abuja de l'Union africaine (UA) de 2001.

Pour y parvenir, des cadres expérimentés dans le domaine de la lutte contre le sida sont venus de l'étranger pour partager leur expertise. Il s'agit de Michel Sidibé, envoyé spécial de l'UA pour la création de l'Agence africaine du médicament depuis 2021 ; ancien secrétaire général adjoint des Nations unies et directeur exécutif de l'Onusida de 2009 à 2019 ; Matshidiso Rebecca Moeti, directeur régional de l'Organisation mondiale de la santé pour l'Afrique; et Marc Gitilini, président honoraire de l'Académie nationale de médecine. Le Forum international sur le sida se tient dans un contexte où l'Afrique abrite actuellement 18% de la population mondiale, et ne compte que 2% des médecins du monde et moins de deux spécialistes

en chirurgie, obstétrique et anesthésie pour 100 000 habitants. Elle supporte à elle seule 25% de la charge mondiale de la morbidité.

Entretiens, le continent africain a connu des progrès en termes d'amélioration des soins de santé avec l'accès au traitement. Les 3/4 des personnes vivant avec le sida en Afrique subsaharienne suivent un traitement antirétroviral. Et le nombre des contaminés a baissé de 60% en Afrique de l'Est et près de moitié en Afrique de l'Ouest depuis 2010.

Hommage à une dame de mérite

Le choix de la ville d'Oyo s'explique par le fait qu'elle est la ville qu' Edith Lucie Bongo Ondimba a tant aimée de son vivant. Elle est aussi la ville qui a accueilli sa dépouille après sa disparition tragique au Maroc, en 2009. Ce n'est pas un choix fait au hasard, et l'hommage qui est rendu à cette ancienne première dame du Gabon pour son engagement dans la lutte contre la pandémie du sida. Edith Lucie Bongo Ondimba obtint son doctorat en médecine à l'Institut national des sciences de la santé. En 1996, elle crée la Fondation Horizons Nouveaux à Libreville, au Gabon, consacrée aux enfants atteints de handicap (malvoyants et autres) pour faciliter leur accès aux soins. En 2001, elle ouvre la polyclinique El Rapha dans la capitale gabonaise.

Notons que ce forum international se terminera par la présentation du Prix Edith-Lucie-Bongo-Ondimba de la conférence internationale sur le sida et les maladies sexuellement transmissibles en Afrique pour récompenser la femme ayant réalisé la recherche la plus pertinente dans le domaine du VIH sur le continent.

Achille Tchikabaka

Interview

Pr Mikolélé-Ahoui Apendi : « Au Congo, le cancer colorectal touche plus les jeunes dans la vingtaine »

La société congolaise de gastro-entérologie du Centre hospitalier et universitaire de Brazzaville a organisé, le 6 mars à Brazzaville, la campagne de sensibilisation au cancer colorectal. Peu connue des Congolais, cette maladie tue en silence à travers le monde. Le Pr Mikolélé-Ahoui Apendi, spécialiste des maladies de l'appareil digestif et présidente de ladite société, explique le bien-fondé de cette campagne. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Vous avez organisé la campagne de sensibilisation au cancer colorectal. Pouvez-vous parler de cette pathologie ?

Mikolélé-Ahoui Apendi (M.A.A.) : C'est une activité de sensibilisation à la maladie de plus en plus répandue mais pas assez connue par les Congolais. Ce cancer attaque le colon et le rectum. Le colon c'est le gros intestin et le rectum, c'est la partie terminale. Il est très mortel et très répandu. Seulement, il est découvert trop tard. C'est l'objet de notre sensibilisation. Les gens ne connaissent pas les signes et la confondent à une maladie banale.

L.D.B.C. : Quels sont alors les signes de cette maladie ?

M.A.A. : Ce sont des signes un peu banals : constipation, diarrhée. Et il y a des signes qui peuvent interpellier le médecin et le malade lui-même quand il chie le sang ne doit pas rester à la maison. S'il fait

la constipation accompagnée d'amaigrissement, il y a peut-être quelque chose de trop. Parce que quand nous faisons la constipation ou la diarrhée, nous ne nous inquiétons pas ; nous nous disons que ça va passer. Parfois nous pensons que ce sont des amibes alors que derrière ces amibes, nous pouvons trouver un cancer.

L.D.B.C. : Quelle est la fréquence de réception des cas de cette maladie ?

M.A.A. : La fréquence est régulière. Généralement, nous les recevons tardivement. Voilà pourquoi nous sortons pour parler à la population. Nous ne voulons donc pas que les malades restent chez eux et attendent la fin pour venir en consultation. Quand ils viennent nous voir, c'est souvent à la fin, et nous ne pouvons plus rien



faire. C'est une maladie qui est guérie si elle est diagnostiquée tôt.

L.D.B.C. : Comme tout type de cancer ?

M.A.A. : Pas comme tout type de cancer. Il y a des cancers qui

sont silencieux. Lorsque nous les découvrons, ils sont déjà à un stade avancé. Le cancer colorectal, nous pouvons le découvrir tôt avec des signes au début. Or, il y a des cancers, quand les signes apparaissent, la maladie est déjà très avancée. Ce cancer, nous pouvons le traquer mais nous ne sommes pas très efficaces surtout dans notre contexte. Ailleurs, il y a des moyens de le traiter parfois à un niveau très avancé. Je dis parfois, parce que la mortalité de ce cancer est très élevée. C'est la deuxième cause de mortalité par cancer. La particularité c'est qu'au Congo, il touche plus les jeunes âgés de la vingtaine d'années, contrairement sous d'autres cieux où il touche les personnes âgées de 70 ans.

L.D.B.C. : Comment faire pour

éviter cette maladie ?

M.A.A. : Vous savez, en terme de cancer, nous ne parlons pas de causes mais de facteurs de risque. Il y a certainement plusieurs facteurs qui sont impliqués. Ce que nous faisons c'est de trouver ces facteurs associés au cancer pour essayer de lutter contre la maladie. L'alimentation riche en fibre protège contre le cancer. Nous recommandons de réduire la consommation de la viande rouge ; de ne pas manger trop gras ; lutter contre la consommation de l'alcool et du tabac et, lutter contre la sédentarité et l'obésité. Nous espérons lutter contre ces facteurs pour lutter contre le cancer colorectal. Pour finir, nous insistons sur les signes. Surtout les signes d'alarme que sont le saignement anal, l'amaigrissement... Ce sont des signes qui doivent attirer notre attention.

Propos recueillis par Achille Tchikabaka

Les souvenirs de la musique congolaise

Jean Serge Essous trois « S », sa vie et son œuvre (fin)

Suite aux menaces dont il était l'objet de la part des certains ténors de la jeunesse du Mouvement national de la révolution qui semaient la terreur dans Brazzaville et voulaient sa peau, Jean Serge Essous profitait du séjour des Bantous de la capitale à Abidjan, en Côte d'Ivoire, pour s'exfiltrer et rejoindre le groupe Ryco jazz à Paris, en France.

Le groupe était composé de quelques Congolais dont Jerry Mayikani et Freddy Nkounkou (ancien sociétaire du Negro-Band) et par la suite un opérateur économique congolais du nom de Bayonne qui les amenait aux Antilles en Martinique où il disposait une propriété dénommée Cabane Bantous, qui était le lieu des prestations du groupe.

La nature ayant horreur du vide, c'est en arrivant à Brazzaville que Nino Malapet prend la barre du navire battant pavillon Bantous de la capitale, orchestre qu'il a dirigé tout le reste de sa vie.

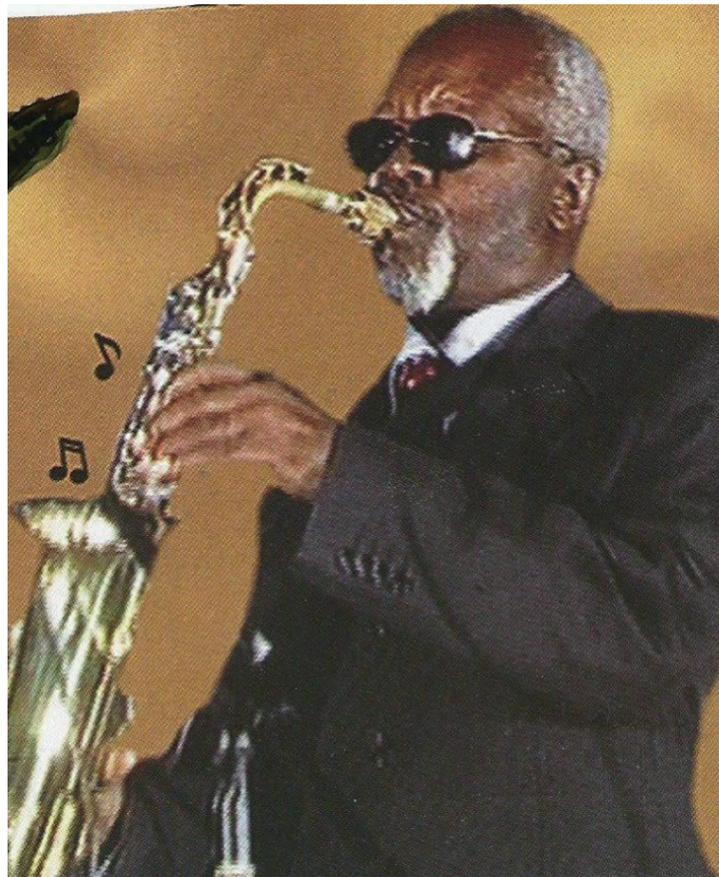
Avec l'arrivée de Jean Serge Essous dans le Ryco Jazz en 1966, le groupe connu une ascension fulgurante grâce aux talents et chansons flamboyantes d'Essous qui bousculent l'écosystème musical Antillais, entre autres titres « oh pédalé ! Oh ! », « Timothé ».

A noter que l'épopée du Ryco jazz avec Jean Serge Essous aux Antilles fut marqué par

des différentes prestations en Martinique, Guadeloupe et autres localités des îles Caraïbes, de succès en succès, la chanson Timothé avec la danse Biguine fut saluée comme l'une des grandes œuvres de l'année 1969 lors du Carnaval de Musique que l'on organise aux Antilles chaque année. Carnaval à l'issue duquel Jean Serge Essous fut décoré par le préfet de la Martinique pour son titre sublime Timothé. Les mélomanes antillais de l'époque appelaient Essous « Spiritous » ou « Esprit ».

Il sied de noter que la chanson « Timothé » a fait briller Jean Serge Essous au firmament de la musique antillaise et a connu une gloire incontestable au sein des mélomanes Antillais durant des décennies, laissant ainsi un souvenir inoubliable son séjour aux Antilles.

En 1971, à cause de la dislocation du Ryco Jazz, Jean Serge Essous réintégra l'orchestre Bantous vers la fin de l'année où il était accueilli chaleureusement par les mu-



Jean Serge Essous/DR

siciens et fans et sympathisants des Bantous, les titres "Bongo", "Farce" et autres en sont une parfaite illustration. Malgré les remous qui avait secoué le groupe en

1972 et qui fut à l'origine de la dislocation des Bantous en trois groupes, à savoir Bantous, Nzoï et le Peuple, Jean Serge Essous restait fidèle à l'orchestre Bantous dont il fut

non seulement l'un des cofondateurs mais aussi l'âme et le cœur jusqu'à la fin de sa vie. Le 11 octobre 2006, Jean Serge Essous fut désigné « Artiste Unesco pour la paix » par le directeur général de l'Unesco en présence du chef de l'Etat congolais, Denis Sassou N'Guesso, et du ministre congolais de la Culture et Arts.

L'on retiendra que tout le temps où il a vécu dans les Bantous, il ressemblait à l'histoire du "Chêne et du Roseau" (une fable de la Fontaine). Jean Serge Essous pliait mais ne tombait pas. Cependant, deux éléments factuels majeurs furent à l'origine de la fin de la rivalité entre les Bantous de la capitale et l'orchestre Tembo, à savoir le départ de Jean Serge Essous aux Antilles et la dislocation de l'orchestre Tembo en 1967. Comme tout homme est appelé à mourir, Jean Serge Essous Trois "S", icône de la musique congolaise, quitta la terre des hommes le 26 novembre 2009.

Auguste Ken Nkenkela

Le rapport 2024 « Perspectives des ressources mondiales » tire la sonnette d'alarme

Selon un rapport publié par le groupe d'experts international sur les ressources du Programme des Nations unies pour l'environnement, l'extraction des ressources naturelles de la terre a triplé au cours des cinq dernières décennies, en raison de la construction massive d'infrastructures dans de nombreuses régions du monde ainsi que des niveaux élevés de consommation matérielle, en particulier dans les pays à revenu moyen supérieur et à revenu élevé. Selon ces experts, l'extraction de matériaux devrait augmenter de 60 % d'ici à 2060 et pourrait entraver les efforts déployés pour atteindre les objectifs mondiaux liés au climat, à la biodiversité et à la pollution, mais aussi à la prospérité économique et au bien-être humain.

Le rapport 2024 « Perspectives des ressources mondiales », élaboré par le Groupe international d'experts sur les ressources et rédigé par des auteurs du monde entier, affirme que des changements politiques radicaux peuvent permettre à l'humanité de vivre selon les ressources disponibles et de réduire d'un tiers la croissance prévue de l'utilisation des ressources, tout en développant les économies, en améliorant le bien-être et en minimisant les effets nocifs sur l'environnement.

Le rapport constate que l'augmentation de l'utilisation des ressources depuis 1970, qui est passée de 30 à 106 milliards de tonnes, ou de 23 à 39 kilogrammes de matériaux utilisés en moyenne par personne et par jour, a des répercussions considérables sur l'environnement. Globalement, l'extraction et la transformation des ressources sont responsables de plus de 60 % des émissions responsables du réchauffement de la planète et de 40 % des effets de la pollution atmosphérique sur la santé.

L'extraction et la transformation

de la biomasse (par exemple, les cultures agricoles et la sylviculture) sont responsables de 90 % de la perte de biodiversité et du stress hydrique lié à la terre, ainsi que d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre. De même, l'extraction et la transformation des combustibles fossiles, des métaux et des minéraux non métalliques (sable, gravier, argile, etc.) sont responsables de 35 % des émissions mondiales.

Des inégalités fondamentales au cœur de l'utilisation mondiale des ressources

Les pays à faible revenu consomment six fois moins de matériaux et génèrent dix fois moins d'incidences sur le climat que les pays à revenu élevé. L'utilisation des ressources dans les pays à revenu intermédiaire supérieur a plus que doublé au cours des cinquante dernières années en raison de leur croissance, en particulier dans le domaine de l'infrastructure.

La délocalisation des processus à forte intensité d'utilisation de ressources des pays à revenu élevé est également une des raisons de



En pleine extraction de minerais/DR

cette croissance. Dans le même temps, l'utilisation des ressources par habitant et les incidences sur l'environnement qui en découlent dans les pays à faible revenu sont restées relativement faibles et pratiquement inchangées depuis 1995.

Dans les pays où les niveaux de consommation sont très élevés, une plus grande attention à la réduction des niveaux de consommation de ressources et de matériaux, en complément d'une action sur l'efficacité de la production et des ressources, peut permettre de réduire d'environ 30 % l'utilisation des ressources

mondiales par rapport aux tendances historiques, tout en développant l'économie mondiale, en améliorant les conditions de vie et en restant dans les limites de la planète.

Lorsque l'utilisation des ressources doit augmenter, des stratégies peuvent être mises en place pour optimiser la valeur de chaque unité de ressource utilisée et répondre aux besoins humains par des moyens qui utilisent moins de ressources, de sorte que les bénéfices dépassent de loin le taux d'extraction et que les incidences sur l'environnement et la santé restent conformes aux

obligations internationales en matière de climat, de biodiversité et de durabilité.

L'intégration des externalités environnementales au sein des accords commerciaux, le renforcement de la réglementation des marchés financiers des matières premières et la mise en place de politiques d'ajustement aux frontières liées aux incidences sur l'environnement sont quelques-uns des moyens dont disposent les pays pour empêcher un nivellement par le bas des normes environnementales et sociales d'extraction des ressources, et pour maximiser et conserver la valeur des processus d'extraction dans le pays.

Le rapport préconise des actions immédiates, conformément au principe de la « meilleure science disponible », étant donné que de nombreux engagements politiques pris dans le cadre des accords multilatéraux sur l'environnement n'ont pas encore été honorés ainsi qu'au vu de l'urgence de la triple crise planétaire.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Comment aider les pays à affronter la crise climatique ?

Pour atteindre l'objectif de limiter la hausse des températures mondiales à 1,5 degré Celsius au-dessus des niveaux préindustriels, les pays n'ont d'autre choix que de réduire considérablement les émissions de combustibles fossiles et de passer à une économie à faible émission de carbone. D'où l'intérêt de cinq méthodes éprouvées pour aider les nations à devenir plus résilientes face au changement climatique.

1. Les systèmes d'alerte précoce

Les recherches démontrent qu'une alerte donnée 24 heures avant une vague de chaleur ou une tempête imminente peut réduire de 30% les dommages subéquents. Les systèmes d'alerte précoce assortis de prévisions climatiques représentent l'une des mesures d'adaptation les plus rentables, générant en tout environ neuf dollars davantage pour chaque dollar investi. Des avertissements en temps opportun permettent de prendre des mesures préventives, par exemple étanchéiser les portes avec des sacs de sable avant les inondations, stocker des ressources ou, dans certains cas extrêmes, évacuer les résidences.

2. La restauration de l'écosystème

La Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes, lancée par le Programme des Nations unies pour l'environnement et ses partenaires en 2021, a déclenché un mouvement mondial pour restaurer les écosystèmes. Cet effort planétaire permettra non seulement d'absorber plus de carbone, mais aussi d'accroître les services écosystémiques pour assurer une défense contre les impacts les plus dévastateurs de ces émissions. Dans les villes, la restauration des forêts urbaines rafraîchit l'air et réduit les vagues de chaleur. Par une journée ensoleillée normale, un seul arbre fournit un effet de refroidissement équivalent à deux climatiseurs domestiques fonctionnant pendant 24 heures.

Sur les côtes, les forêts de mangroves assurent des défenses maritimes naturelles contre les ondes de tempête en réduisant la hauteur et la force des vagues de la mer. De plus, la protection des mangroves coûte mille fois

moins cher par kilomètre que la construction de digues. En haute altitude, le reverdissement des flancs des montagnes épargne aux communautés les glissements de terrain et les avalanches induits par le climat.

3. Des infrastructures résilientes au climat

Les infrastructures résilientes au climat comprennent les ouvrages et les systèmes tels que les routes, les ponts et les lignes électriques capables de résister aux chocs climatiques extrêmes. Les infrastructures sont responsables de 88% des coûts estimés de l'adaptation aux changements climatiques. Un rapport de la Banque mondiale révèle que le financement de ces infrastructures résilientes dans les pays à revenu faible et intermédiaire pourrait produire environ 4 200 milliards de dollars de retour sur investissement, soit environ quatre dollars pour chaque dollar investi. Le raisonnement est simple. Les infrastructures résilientes gagnent en rentabilité quand leur cycle de vie est prolongé et quand leur fonctionnement est plus fiable.

Parmi les outils permettant d'encourager l'investissement dans ces infrastructures, on distingue particulièrement les normes réglementaires telles que les codes du bâtiment, des cadres d'aménagement du territoire et l'élaboration de cartes de zones vulnérables. De même, un puissant effort de communication assure que le secteur privé est pleinement informé des risques, des projections et des incertitudes climatiques.

4. La sécurité de l'approvisionnement en eau

L'histoire du changement climatique est, à bien des égards, une histoire de l'eau, qu'il s'agisse d'inondations, de sécheresses, d'élévation du niveau de la mer ou même

d'incendies de forêt. D'ici à 2030, une personne sur deux devrait faire face à de graves pénuries d'eau. Il sera crucial d'investir dans une irrigation plus efficace, car l'agriculture représente 70% de la consommation mondiale d'eau douce. Dans les centres urbains, environ 100 à 120 milliards de mètres cubes pourraient être économisés dans le monde d'ici à 2030 en réduisant seulement les fuites dans les systèmes d'adduction d'eau.

Les gouvernements sont encouragés à élaborer des plans holistiques de gestion de l'eau, connus sous le nom de gestion intégrée des ressources en eau, qui prennent en compte l'ensemble du cycle hydrique : de la source à la distribution, au traitement, à la réutilisation et au retour dans l'environnement.

5. Planifier à long terme

Les solutions d'adaptation au climat sont plus efficaces si elles sont intégrées dans des stratégies et des politiques à long terme. Les plans nationaux d'adaptation représentent un mécanisme de gouvernance crucial permettant aux pays de planifier l'avenir et de hiérarchiser stratégiquement les besoins d'adaptation.

Ces plans consistent au premier chef à examiner des scénarios climatiques dans les décennies futures et à les combiner avec des évaluations de la vulnérabilité spécifique de différents secteurs. Ceux-ci peuvent aider à guider les décisions gouvernementales sur les questions d'investissement, de réglementation et de cadre fiscal ainsi qu'à sensibiliser le public. Environ soixante-dix pays ont élaboré des plans nationaux d'adaptation, mais ce nombre augmente rapidement.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

Le Coworking, télétravail et desk-sharing, quelle différence ?

Coworking, télétravail et desk-sharing sont des termes qu'on entend de plus en plus au bureau. Le monde du travail évolue, change, se réorganise et prend la forme de nouveaux types d'espaces. L'objectif c'est de créer un environnement mieux adapté aux besoins de chacun, permettant d'augmenter la productivité et le bien-être des travailleurs.

L'emploi du terme « coworking » pour désigner un espace de travail partagé a été introduit pour la première fois en 2005 à San Francisco, aux Etats-Unis d'Amérique, par un entrepreneur nommé Brad Neuberg. Rapidement, le concept s'est étendu et est aujourd'hui devenu une nouvelle façon de travailler, un phénomène mondial en constante progression.

Si pour certains le coworking ressemble simplement à un grand bureau de travail, pour d'autres il s'agit d'un annihilateur de la création dans le sens où l'on ne partage pas seulement l'espace de travail, mais aussi l'échange des idées et en créer de nouvelles, notamment en communiquant avec des personnes de secteurs ou d'industries complètement différents. Que ce soit pendant la pause-café ou autour d'un pot après le travail, de nouvelles impulsions arrivent et certains trouvent même de nouveaux partenaires.

Cependant, le télétravail, qui consiste à exercer une activité à distance en utilisant les outils numériques, offre une plus grande indépendance et la liberté pour chacun d'organiser son temps de travail. C'est une pratique avantageuse non seulement pour les parents qui peuvent mieux aménager leur temps en fonction des impératifs de leur vie de famille



Un espace de coworking/DR

mais aussi pour les entreprises et les salariés qui peuvent accroître la production, et réaliser des économies d'échelle sur les locaux et les dépenses courantes. D'ailleurs, nous l'avons tous vécu, pendant la période de la covid-19 qui a secoué la majeure partie des pays du monde. Le télétravail était devenu la règle du jeu du fait qu'il a contribué à l'épanouissement des télétravailleurs.

Quant au desk-sharing (ou bureau partagé),

il met fin au bureau individuel, réinvente la manière de s'approprier l'espace de travail en donnant l'occasion aux utilisateurs de se mettre au poste qui leur convient le mieux, en fonction de ce qu'ils voudraient accomplir dans la journée. Ce système n'est pas forcément apprécié par les personnes qui aiment avoir leur espace personnel de peur de perdre des repères.

Jade Ida Kabat

ADIAAC

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo

www.adiac.tv



Dépigmentation

Les dangers de l'éclaircissement de la peau

Pour éclaircir leur peau, certaines personnes ont recours à des produits qui peuvent être dangereux pour leur santé. Le point avec le Dr Antoine Petit, dermatologue à l'Hôpital Saint-Louis (Paris), expert de la peau foncée.

De nombreuses personnes dans le monde ont recours à la dépigmentation volontaire. Objectif : éclaircir la couleur naturelle de leur peau. On parle aussi de « skin lightening », « skin bleaching » ou « whitening ». Mais attention, « *tout ce qui permet d'atteindre un degré d'éclaircissement de la peau important est dangereux, pour la santé à la fois cutanée et générale* », avertit le Dr Petit.

Les corticoïdes en crème, de la peau à la circulation sanguine

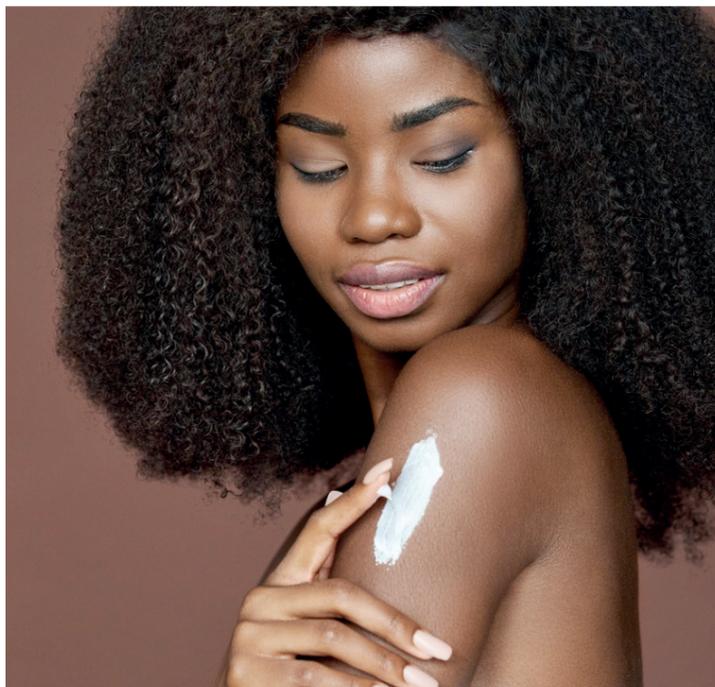
La première catégorie de produits employés pour la dépigmentation comprend des dermocorticoïdes détournés de leur usage médical. En temps normal, ces médicaments sont utilisés pour traiter divers problèmes de peau, comme l'inflammation, les éruptions cutanées ou les démangeaisons. Ils réduisent l'inflammation et modifient la réponse immunitaire de la peau. Le clobétasol est le dermocorticoïde le plus puissant. On le trouve sous forme de crème, et commercialisé comme agent dépigmentant. Bien que l'étiquette puisse comporter des mentions médicales pour donner une apparence légale au produit, il est souvent fabriqué et exporté depuis divers pays, y compris des pays européens où il est interdit.

Le risque de passage du clobétasol dans le sang devient rapidement

élevé, dès cinquante grammes par semaine d'application. En utilisant des dermocorticoïdes chaque jour comme c'est souvent le cas, les doses mensuelles peuvent atteindre trois cents grammes de crème au clobétasol. Les complications esthétiques sont souvent les premières à être détectées, mais le délai de survenue varie entre chaque personne, allant de trois semaines à dix ans. Ces complications incluent l'atrophie cutanée avec des vergetures larges et nombreuses, des problèmes de peau semblables à une acné, des rosacées, une hyperpilosité, des différences de couleur de peau souvent liées à des infections des follicules pileux (folliculites), etc. Les complications générales sont l'hypertension, le diabète, les infections, l'ostéoporose, la cataracte, etc.

L'hydroquinone, concentrée jusqu'à 20 % !

Un autre type de produit utilisé pour la dépigmentation volontaire sont les dérivés de l'hydroquinone. Utilisée dans l'industrie du caoutchouc, elle est la base du traitement médical topique pour de nombreuses hyperpigmentations pathologiques, généralement à une concentration de 4 à 5 %. Bien que la vente libre d'hydroquinone dans des cosmétiques éclaircissants ait été autorisée dans divers pays à des concentrations inférieures



La dépigmentation, dangereuse pour la peau/DR

à 2 %, elle a été interdite en Europe en 2001 puis en 2020 aux États-Unis. Cela n'empêche pas de la retrouver dans de nombreux cosmétiques éclaircissants illicites à des concentrations allant jusqu'à 20 %. Sa présence n'est, d'ailleurs, pas toujours mentionnée.

L'utilisation d'hydroquinone peut provoquer des effets secondaires allant de simples irritations à de l'eczéma ou même à une « ochronose » (destruction des fibres du derme). De petits grains très noirs apparaissent alors sur les zones de la peau expo-

sées à la lumière où l'hydroquinone est appliquée pendant une longue période. Aucun traitement n'existe.

De plus, les dermatologues ont très récemment remarqué un risque accru de cancer cutané épidermoïde chez les personnes pratiquant la dépigmentation volontaire avec ce produit.

Métaux lourds et produits ménagers... troubles neurologiques et brûlures assurés

Certains produits dépigmentants, tels que ceux contenant du mercure,

sont encore utilisés malgré leur dangerosité. Appliqué sous forme de savons ou de crèmes, le mercure pénètre facilement dans la circulation sanguine. L'intoxication au mercure peut causer des troubles neurologiques graves.

Pour se dépigmenter rapidement, certains utilisent aussi des substances du quotidien, comme le liquide vaisselle, le dentifrice, le défrisant, voire de l'acide de batterie ou le ciment.

Résultat : des brûlures, parfois associées à des infections sévères.

« *L'arrêt de la dépigmentation volontaire s'avère complexe pour les femmes, qui craignent le retour de leur teint initial, voire une apparence plus sombre ou tachée* », observe le Dr Antoine Petit. « *Cette appréhension conduit à une sorte de dépendance comportementale, avec des cas extrêmes où des mères dépigmentent même leurs enfants. Les praticiens, qu'ils soient médecins ou dermatologues, se heurtent souvent à des difficultés pour apporter leur aide, car les patients dissimulent fréquemment cette pratique même lorsqu'ils consultent pour des complications liées à la dépigmentation volontaire* », ajoute-t-il.

Destination santé

Addiction numérique

Et si le dumb phone n'était pas si idiot ?

S'agit-il d'un simple phénomène marketing ? D'une véritable solution contre l'addiction aux écrans et aux réseaux sociaux ? Un peu des deux ? Coup de projecteur sur ces téléphones idiots (ou dumb phones - par opposition aux smartphones) et dont les ventes semblent bondir.

Ils sont ainsi qualifiés d'idiots en opposition bien sûr aux smartphones, ces téléphones dits intelligents. Les dumb phones correspondent, en effet, à ces appareils qui nous permettent seulement de téléphoner et d'envoyer des SMS. Ils ne sont donc pas connectés à Internet. Donc pas d'accès aux réseaux sociaux et autres notifications multiples et permanentes.

A en croire de nombreux articles de journaux qui relaient notamment les données des fabricants, il semble que ces téléphones d'ancienne



Le téléphone non connecté comme moyen de lutte à l'addiction numérique/DR

génération connaissent une nouvelle vie. Dès 2018, un article du quotidien britannique The Independent rapportait des ventes annuelles en hausse de 5 %. En juin dernier, le directeur marketing d'une marque emblématique de ces appareils confirmait également une hausse an-

nuelle de 5 %.

Et ces téléphones ne seraient pas seulement l'apanage de personnes âgées en rupture numérique. Les jeunes issus de la génération dite Z – celle née à la toute fin des années 90, avec l'explosion de l'utilisation d'Internet – s'avèreraient aussi particulièrement intéressés. Pour des questions de prix attractifs ? Peut-être. Pour des velléités de déconnexion ou détoxification numérique ? Sans doute également. Parents comme enfants...

Dans un article publié sur le blog de Mediapart, sur l'addiction au smartphone, Jacques Van Rillaer, professeur émérite de psychologie à l'Université de Louvain (Belgique), souligne que « *les parents devraient retarder le plus longtemps possible le moment de donner un téléphone portable. Le premier devrait être un téléphone sans internet, un dumb phone, un téléphone stupide* ».

De son côté, la psychiatre américaine, Lantie Elisabeth Jorandby, confirme : « *Si vous êtes inquiet de votre consommation en termes de médias sociaux* » – ou celle de vos enfants ou adolescents – « *le dumb phone peut être une solution* ». Elle insiste enfin sur un « *nécessaire accompagnement familial* », avec notamment des règles concernant l'usage du téléphone. Lesquelles doivent concerner tous les membres de la famille, enfants comme parents...

D.S.

Nutrition

Quelle alimentation pour favoriser le sommeil ?

Une bonne nuit commence... dans l'assiette ! Et en particulier celle du soir. Car il existe bel et bien une étroite relation entre notre alimentation et le sommeil. Notez bien ces conseils afin de passer une nuit aussi apaisée que récupératrice !

Il est bien connu qu'un café serré avalé en fin de journée peut entraîner quelques difficultés d'endormissement, une fois au lit. Au-delà du type de boisson consommée, le volume du repas et la composition des mets représentent autant d'éléments susceptibles d'influer sur la durée comme sur la qualité de notre sommeil.

L'Institut du sommeil et de la vigilance (InVS) préconise de manger deux heures avant le coucher. Autrement dit, pas trop tôt afin de nourrir le cerveau, plutôt actif durant la phase de sommeil paradoxal – celle des rêves. Ni trop tard car « *la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil* », selon l'InVS.

Sérotinine, tryptophane...

Dans le contenu de l'assiette, prévoyez des glucides lents (riz, pâtes, semoule, pain, pomme de terre...). Ces sucres faciliteront la vie de votre cerveau durant le sommeil paradoxal et éviteront à notre organisme de « *puiser dans ses réserves au lieu de dormir et cela peut se produire sans que*

vous en ayez réellement conscience », poursuit l'Institut. Ces féculents favoriseront aussi la production de sérotinine. Ce neurotransmetteur intervient dans la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui régule notre sommeil.

La sérotinine – et donc la mélatonine – adorent également les aliments riches en tryptophane ! Vous en trouverez dans les légumineuses, le poisson, le riz complet, les produits laitiers, les volailles, les œufs, le chocolat, la banane, les fruits secs...

...mais pas de tyrosine !

En revanche, évitez la viande rouge, car elle renferme bien du tryptophane, elle renferme aussi de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, l'hormone du plaisir mais aussi de l'éveil ! Proscrivez aussi l'alcool qui, s'il peut sembler agir comme un somnifère, finira invariablement pour vous réveiller pour un long moment au milieu de la nuit. Mais aussi donc les excitants tels que le café et autres boissons sucrées en fin d'après-midi.

D.S.

Un retour aux victoires glorieuses des Congolais

Le sport a toujours été un élément crucial de l'identité et de la fierté nationale. Il est essentiel de se souvenir des exploits passés, des athlètes de haut niveau que notre pays a produits, pour inspirer et motiver la génération actuelle à atteindre de grandes performances.

L'histoire du sport congolais est riche en exploits et en gloire. Il fut un temps où notre pays brillait sur les scènes sportives continentales et internationales. Les anciens athlètes ont contribué de manière significative à l'essor du sport au Congo. Il est crucial de reconnaître et de célébrer ces exploits passés non seulement pour rendre hommage aux mérites des anciens, mais aussi pour inspirer les jeunes à suivre leurs traces.

Pour que le sport congolais retrouve sa splendeur d'antan, il est impératif que le département des sports ait une vision claire et une mission définie. Cela nécessite un investissement significatif en termes de ressources et de financement rapide. Il est temps de renouveler notre soutien à l'investissement dans le sport et de fournir aux jeunes les moyens de réussir.

Le développement du sport nécessite des infrastructures adéquates, des ressources financières et des professionnels formés. L'héritage des structures sportives héritées de la colonisation a posé les bases du sport au Congo. Toutefois, il est essentiel de continuer à investir dans de nouvelles installations et à maintenir les infrastructures existantes pour permettre aux ath-



François M'pela, icône du sport congolais/DR

lètes de s'épanouir.

Le sport est devenu une industrie mondiale prospère. Comprendre et aborder le sport sous cet angle est essentiel pour assurer son succès et sa viabilité à long terme. L'effort, la détermination, la créativité et la persévérance sont les clés pour que le sport congolais renoue avec ses jours de gloire.

La renaissance du sport congolais repose sur la reconnaissance de

notre héritage sportif, l'investissement dans les infrastructures et les ressources, et une approche professionnelle du sport en tant qu'industrie. En unissant nos forces et en célébrant nos succès passés, nous pouvons bâtir un avenir glorieux pour le sport au Congo. «Conquérir sans péril, triompher sans gloire» n'est pas notre destin - notre destin est de briller à nouveau sur la scène

sportive mondiale. La passion pour le sport résonne profondément dans le cœur de chaque Congolais, comme un feu ardent qui ne demande qu'à être ravivé. Les stades résonnent des cris des supporters passionnés, les athlètes se préparent à affronter les défis avec courage et détermination, et l'esprit de compétition brûle intensément dans l'air. C'est dans ces moments que l'âme du

sport congolais s'embrace à nouveau, prête à écrire de nouvelles pages glorieuses dans son histoire.

Les jeunes talents émergent des quartiers, des villages et des écoles, portant sur leurs épaules les rêves et les espoirs de toute une nation. Leurs histoires d'effort, de sacrifice et de succès deviennent des sources d'inspiration pour tous ceux qui aspirent à atteindre l'excellence dans le domaine du sport. Chaque victoire, chaque médaille, chaque record établi est un pas de plus vers la renaissance tant attendue du sport congolais.

Les dirigeants sportifs, les entraîneurs, les sponsors et les supporters se rassemblent dans un élan commun de soutien et d'encouragement. Ensemble, ils tracent la voie vers un avenir où le sport occupe une place centrale dans la société congolaise non seulement comme source de divertissement et de fierté, mais aussi comme catalyseur de développement, d'unité et de progrès. Ainsi, que résonne haut et fort le cri de ralliement de tout un peuple : «*Pour la gloire, pour la victoire, pour un avenir sportif radieux au Congo !*»

Roch Blanchard Okemba



LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Un **Espace de Vente**
Une sélection unique de la
LITTÉRATURE CLASSIQUE
(africaine, française et italienne)
Essais, Romans, Bandes dessinées,
Philosophie, etc.









Un Espace culturel pour vos Manifestations
Présentation des ouvrages, Conférences-débats, Dédicaces
Emissions Télévisées, Ateliers de lecture et d'écriture.



**Brazzaville : 84 bd Denis Sassou N'Guesso
immeuble les Manguiers (Mpila), Brazzaville
République du Congo**

Horaires d'ouverture:
Du lundi au vendredi (9h-17h)
Samedi (9h-13h)



www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Plaisirs de la table

La tomate green zébra

Dense et juteuse, acide et sucrée, la tomate green zébra est une variété de tomate créée aux États-Unis par Tom Wagner en 1985. Son équilibre de saveurs situé et le sucré et l'acidulé la rend intéressante au goût.

Cette tomate de mi-saison fait des merveilles dans bon nombre de recettes auxquelles elle apporte originalité. Elle se marie bien avec d'autres tomates bien en chair.

Les tomates green zébra ont la peau lisse, leur couleur de base est un vert-jaune, rehaussé par des zébrures vertes. C'est au toucher que vous vous rendrez compte de la maturité du fruit. Une fois bien mûr, il est souple sous le doigt et se détache facilement du pédoncule. Lorsqu'on les coupe en deux, on observe une chair vert clair d'une teinte acide. Au cœur, on trouve quelques pépins et du jus promettant une dégustation rafraîchissante.

Conseils de conservation et préparation

La tomate green zébra se consomme immédiatement. Il faut la placer à température ambiante pour qu'elle garde sa saveur. Elle se consomme crue en salade ou en accompagnement. Elle est également excellente à confire. Vous pouvez faire de très bonnes confitures avec cette variété.

Imane de Imelda



RECETTE

Brochette de gésiers de poulet

INGRÉDIENTS

1kg de gésiers de poulet
3 gousses d'ail
1 doigt de gingembre
1 gros oignon
1/2 cuillère à café de poivre blanc
1 cuillère à café de paprika
1 cube de bouillon de poulet
Sel
Huile

PRÉPARATION

Mettez vos tiges de brochettes à tremper dans de l'eau pendant 30 mn pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson.

Dans un bol mélangez l'ail écrasé, le gingembre écrasé, le poivre blanc, le paprika et le cube. Vous pouvez goûter l'assaisonnement et rajoutez du sel au besoin. Mettez votre mélange d'épices dans une assiette et réservez.

Enfiler les gésiers sur les tiges à brochettes. Enrobez les bien du mélange d'épices, en les retournant dans l'assiette.

Selon votre convenance faites les cuire au four ou au barbecue en les badigeonnant à l'aide d'un pinceau d'un peu d'huile, jusqu'à la cuisson.

Servez vos brochettes chaudes ou froides avec des bananes plantains grillés ou du manioc. Des rondelles d'oignons et tomates vous feront une belle assiette.

Imane de Imelda



SOLUTION :

Le mot-mystère est : PYJAMA

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°153 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°142 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°189

- 2 LETTRES**
AN - AS - ES - LE - NA - NE - OC - RU - SA - UT
- 3 LETTRES**
ADN - ANE - EUT - EVE - OUF - ZEN - ZOO - ZUT
- 4 LETTRES**
OSSU - RECU - RUER - STOP - TIGE - TUBA - UNAU - VEAU - ZEBU - ZERO
- 5 LETTRES**
APRES - AUSSI - ELITE - ENFER - ETEND - ETETE - ETIRE - EUSSE - MIGRE - NIERA - OASIS - QUASI - QUETE - ROUET - SUBIR - USUEL - VOUTA
- 6 LETTRES**
AMEUTE - ARABLE - EPUREE - ERSATZ - EVOQUE - PIQUEE

VRAIMENT ACCRO ELLE OUVRE L'OEIL	SOURCE CHAUDE SEANCES TARDIVES	GABRIÈLE DRELLANT A THIEVES	VRAGE à SKI	JEMTH L'AT BATTU	ATTAGÉE DE L'INTERIEUR JUGE
AU COEUR DU PIRE ARDUITE		S'ATTARE EN ROUTE FÊTE POUR LA GALERIE	FOURNE SEUR DE DUNET IL COURT ET IL SAUTE		
TITRE OU DIPLOME MOUSSE			ESSENCES DE LA FORÊT TEMPS CHAUD	IMPÉRATRICE	APPYR AYGÉE
COLLE AU RUIR REGLER EN BOUTES	CONSULTE A ROURER OPINION			DUPÉE	
SERVIS AU BAR	FAIT REN	REGIME VIEILLE SILE		MAITRE à L'ANGLAIS	DU ROUGE QUI TACHE
			ELLE A PIRE DU VOLUME ATTENDRE ÇA POULE		
MAUSSE LE TON VIEIL SAB DRA BETER			PRECEDE LE COLOM GIZ RARE		
		ARRÊT RES- PIRATOIRE HABILETÉ			POSSESSIF DANS LA GAMME
RECOPE à SA CLE				SARDECQUE PRONOM PERSONNEL	
		REBAP- TIENT			
EXISTE DIEU			HEINOS TROYEN		CELEBRE PSYCHIATRE FRANCAIS

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

- ABSCISSE
- AMBRE
- BAGNARD
- BLASON
- BOHEME
- BRELAN
- BUVETTE
- CATCH
- COLONEL
- DEDICACE
- ESPADON
- FALAISE
- FEUILLU
- FLAMENCO
- FLORAL
- FRATRIE
- GUEULE
- GUIDON
- GUITARE
- HADDOCK
- HECTARE
- HIVERNAL
- HYMEN
- INVENDU
- KUNGFU
- LAITON
- LOYER
- MANUCURE
- MOULIN
- NOUILLE
- OVOCYTE
- PACTE
- PERISCOPE
- POLYGAME
- PONCIF
- RAVIOLI
- SALSA
- SALSIFIS
- SYMPHONIE
- TOUFFU
- TUYAU

• SUDOKU • GRILLE N°141 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°152 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« Par la tempête et par le beau temps »

Une année, c'est une succession de saisons, un relai constant entre le froid et le chaud, les ténèbres et la lumière. Quoi qu'il en soit, quoi qu'il en ressorte, nos projets se doivent être accomplis, quelle que soit la configuration. Un seul mot, une seule recommandation : persévérer.

Parmi les choses qui accordent un sens et donnent de la saveur à la présence de l'Homme sur la Terre, figure la pratique de l'amour, non pas la simple connaissance des principes de l'amour mais sa pratique concrète, jour après jour, avec son lot de joies, de privilèges et de challenges.

À côté, figure l'activité. Le bien le plus précieux de l'Homme est l'activité. Elle affine son esprit, le rend utile pour sa communauté et le fait asseoir à la table des rois. Créer, réfléchir, penser, inventer, améliorer, exercer son leadership, canaliser, fédé-

rer des forces, des ressources sont autant d'aptitudes, de qualités, de dons et de talents précieux pour la marche de l'humanité.

Pour autant, l'Homme n'est pas toujours libre de créer et est confronté à des entraves internes ainsi qu'externes qui limitent sa capacité de réalisation. Cela peut être effectivement très dur de donner au monde ce qu'on a de meilleur. Cela peut être un vrai défi, un challenge.

Parfois, les éléments, les circonstances semblent se liguer contre le challenger de la vie, pour lui faire oublier coûte que coûte ses aspirations, en-

traver la concrétisation de ses projets et le faire renoncer à ses rêves, quels qu'ils soient. Par ces temps de doutes, de remises en question et de profondes douleurs intérieures, il est bon de se rappeler que rien de ce qui existe sous le ciel n'a été enfanté sans douleur. Les moyens matériels ne sont pas la garantie du succès d'une entreprise, en toute chose, il est bon de s'en remettre à Dieu. Quel que soit le niveau de difficulté auquel vous êtes confronté, sachez que cela ne durera pas toujours. Persévérez.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous gagnez en sérénité et en optimisme. Vous vous projetez et abordez votre avenir avec un excellent état d'esprit. Des rencontres inattendues se profilent et pourraient bouleverser vos plans.



Lion
(23 juillet-23 août)

Les célibataires ont le vent en poupe ! vos multiples activités vous conduisent à de nouvelles rencontres, vous êtes ouvert à l'amour et aux différents plaisirs. Vous serez prêt à vous engager.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous aurez du mal à faire certains choix. Ecoutez ce que vous dit votre petite voix intérieure, vous seul avez les réponses à vos questions. De belles affaires se profilent, restez alerte.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous êtes amené à penser différemment votre avenir et pour le mieux. Laissez-vous surprendre et usez de souplesse, il y a beaucoup à y gagner particulièrement si vous vivez une période de transition.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Votre créativité et vos idées guideront vos prises d'initiatives. Vous serez entendu et les yeux seront rivés sur vous. Profitez-en pour vous faire une place de choix là où vous le souhaitez.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous pourrez compter sur la fidélité de vos amis. Avec eux, vous formez une famille et rien ne peut vous atteindre ! La complicité est au rendez-vous et cela vous fait gagner en confiance.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

L'union fait la force et vous vous reportez à cette maxime plus que jamais. Vous serez amené à agir en équipe et à échanger avec d'autres. Cette dynamique sera tout particulièrement stimulante.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Il vous faudra prendre des décisions pas toujours évidentes. La sagesse de vos proches sera là pour vous guider. Vous vous laissez mener vers de nouvelles pistes que vous ne craignez pas d'explorer.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous êtes animé d'une flamme vive ! Cette semaine, rien ne vous résiste, vous êtes prêt à en découdre. Vos proches vous suivent et vous encouragent, vous vous sentez tout particulièrement vivant.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Laissez-vous faire et faites confiance aux personnes qui vous connaissent. La semaine sera placée sous le signe du lâcher prise, un exercice nécessaire pour votre bien-être. Vous changerez d'air.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous serez stratégique et économiserez votre énergie pour mieux vous engager vers la réussite. Le succès est à portée de main ! De multiples rencontres égayeront votre chemin.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Votre souplesse d'esprit et votre vitalité ont des impacts très positifs sur votre vie et vos relations interpersonnelles. Vous vous démarquez et avancez dans la direction que vous avez toujours souhaitée.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 10 MARS 2024

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

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