HEBDOMADAIRE RÉGIONAL D'INFORMATIONS DU GROUPE ADIAC

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE

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° 263 - VENDREDI 15 AU JEUDI 21 MARS 2024

MUSIQUE

Michel Rafa en concert à Brazzaville

Le fondateur du mythique ballet théâtre Lemba et artiste aux talents multiples qui fait la fierté du Congo hors des frontières, Michel Rafa, donnera un concert inédit le 23 mars au Centre culturel Zola de Brazzaville. Moraliste et humaniste, Michel Rafa offrira un cocktail de musique fondé sur des sonorités néo-traditionnelles qu'il ne quitte jamais malgré de nombreuses années passées en France où il réside toujours.

PAGE 3

CINÉMA

Appel à postuler à l'Afric'art factory

L'association Afric'art progress a ouvert un appel à candidatures pour son programme « Afric'art factory ». L'objectif est d'offrir une résidence d'écriture de longs métrages fiction au Sénégal et à Paris. Le projet se consacre à l'exploration créative, à la réalisation cinématographique et à l'ingéniosité de la production en Afrique. L'appel à candidatures, destiné aux cinéastes africains, se fermera le 31 mars.

PAGE 4

HUMOUR

Stéphanie Bluetooth présente son trophée

À l'état civil Stéphanie Divine Poumou, la lauréate du prix RFI talents du rire 2023 a présenté son trophée au public lors d'un spectacle organisé, le 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, au Centre culturel Zola. « Je voudrais dire : jeune femme, ton avenir dépend de tes modèles de réussite. On ne peut pas espérer devenir grand en aimant la facilité », a déclaré l'artiste.

PAGE 3

CULTURE

Bientôt une table ronde sur l'entrepreneuriat culturel

PAGE 5

CONCOURS

Troisième édition de « Mon Idée, mon entreprise »

Placé sur le thème « Au service du climat », le concours vise fondamentalement à offrir aux futurs candidats l'opportunité et les moyens de transformer leurs idées en projet d'entreprise. L'Agence universitaire de la Francophonie invite les étudiants et doctorants des établissements membres à soumettre leurs candidatures avant le 20 mars.

PAGE 5

Éditorial

De l'idée à l'entreprise

Dans un monde en constante évolution, où l'innovation et la création de valeur sont les moteurs du progrès économique, l'Agence universitaire de la Francophonie se positionne comme un catalyseur de changement à travers son ambitieux projet « Mon Idée, Mon Entreprise ». Cette initiative audacieuse, que nous mettons en lumière dans cette édition, vise à favoriser l'émergence d'une nouvelle génération d'entrepreneurs francophones, dotés d'un esprit visionnaire et d'une détermination à toute épreuve.

Depuis son lancement, « Mon Idée, Mon Entreprise » a insufflé un vent de dynamisme dans les campus universitaires de l'espace francophone. En offrant un accompagnement personnalisé, des formations pratiques et un accès à des réseaux d'experts, ce programme ambitieux permet aux étudiants de transformer leurs idées novatrices en entreprises florissantes.

Mais au-delà de cet aspect entrepreneurial, le projet joue un rôle crucial dans le renforcement des liens entre les jeunes de la Francophonie. En réunissant des talents issus de divers horizons culturels, ce projet favorise les échanges interculturels et la création de synergies fécondes. Les idées se croisent, se fertilisent mutuellement, donnant naissance à des projets d'envergure, ancrés dans les réalités locales mais porteurs d'une vision globale. Plus que cinq jours aux étudiants et doctorants des établissements membres à soumettre leurs candidatures. Le 20 mars, c'est déjà demain !

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 510 »

C'est environ le nombre de milliards de FCFA à consacrer aux petits projets dans divers secteurs d'activités en vue d'impulser l'économie nationale et contribuer à sa diversification, selon la Commission nationale des investissements (CNI).

PROVERBE AFRICAIN

« Celui qui fréquente les sages devient sage »

LE MOT

« BISSEXTILES »

❒ ***Ce mot désigne les années qui comptent 366 jours au lieu de 365, et qui reviennent tous les quatre ans. Le jour supplémentaire par rapport à une année standard est le 29 février.***

IDENTITÉ

« ELORA »

Prénom d'origine grecque, Elora veut dire « lumière ». Séduisantes et charmantes, les personnes qui portent ce nom sont appréciables dès la première rencontre. A l'aise avec les relations sociales, Elora est une personne ouverte au monde et aux gens. C'est également quelqu'un de sensible qui peut vite être déstabilisé en cas de reproches : elle a tendance à prendre les choses trop à cœur. Même si cet aspect de sa personnalité peut être un atout, notamment dans son univers professionnel où elle est de ce fait très impliquée, les critiques peuvent rapidement la perturber dans son équilibre.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Un laboureur debout est plus grand qu'un gentilhomme à genoux »,

- Benjamin Franklin -

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
Durly 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 Moumbelé Ngono

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, Mbenguet Okandzé

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire 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

Musique
Michel Rafa en concert à Brazzaville

Le fondateur du mythique ballet théâtre Lemba et artiste aux talents multiples qui fait la fierté du Congo hors des frontières, Michel Rafa, donnera un concert inédit le 23 mars, au Centre culturel Zola de Brazzaville.

Né au Congo et de son vrai nom Louzala, Michel Rafa, le roi de la musique traditionnelle congolaise et promoteur du patrimoine africain, est le responsable du ballet théâtre Lemba qu'il a créé le 18 juin 1974, à Paris, avec d'autres jeunes congolais dont Prosper Nkouri et Pierre Mata, trois ans après son arrivée en France pour une formation technique et régie-gestion en administration culturelle, au Havre, et ensuite au Conservatoire des arts et métiers de Paris, pour se rappeler son pays le Congo. Ce ballet avait pour but de propulser sur le devant de la scène parisienne un grand ensemble noir capable de promouvoir, de représenter et de revaloriser la culture africaine. Il a marqué les premiers pas dans l'essor de la musique africaine en France.

Composée d'une vingtaine de musiciens, danseurs, comédiens originaires du Congo, des Antilles, de la République démocratique du Congo, du Cameroun, de la France, du Sénégal, de la Centrafrique, la compagnie met en lumière la danse, le chant et le théâtre au cœur de ses prestations colorées de chants et rythmes du Congo. Michel Rafa a opté pour la musique traditionnelle de son pays d'origine qu'il n'a cessé de chérir et de défendre au niveau international. Ce choix s'explique par son désir de valoriser et de promouvoir le patrimoine culturel congolais, mais aussi africain. Cette persévérance s'est avérée fructueuse avec une renommée internationale, des tournées dans plusieurs pays du monde, des prestations dans des grands événements culturels et des grands souvenirs, comme sa rencontre avec le feu président burkinabè, Thomas Sankara, qu'il a accompagné à Chicago avec son ballet théâtre.

Ses inspirations, Michel Rafa les puise du Congo et les chante en kongo, sa langue maternelle avec des instruments traditionnels tels que le ngoma (tam-tam) car, dit-il : *« Je chante en langue maternelle parce que je suis plus à l'aise dans ma culture d'origine. Sans le Congo, je ne devrais pas exister. C'est pourquoi dans mes œuvres je dis toujours Michel Rafa et le ballet théâtre Lemba, musique et chants du Congo. Parce que le Congo est un grand pays, il y a beaucoup de choses à dire et montrer sur ce pays. On n'a pas encore fini de le faire et tant que l'artiste vit, il n'est pas en fin d'inspiration ».*

L'artiste a atteint son apogée avec l'opus «Lubamba» qui signifie la mémoire, après les succès éclatants avec l'incontournable morceau «Ngoma ya kongo1». Cet album est inscrit dans le registre des chants traditionnels réussis, surtout avec la participation de Théo Blaise Nkounkou, qui a donné à l'album une coloration nouvelle et une dimension artistique plurielle.

A la fois traditionnel, moraliste et humaniste, Michel Rafa, ce musicien aux talents multiples dont la passion pour la musique traditionnelle ne l'a jamais quitté malgré de nombreuses années passées en France où il réside toujours, n'a cessé de montrer sa véritable mission, celle de donner aux autres le goût, l'envie, le plaisir d'aimer la culture africaine, les us et coutumes. Dans le fond, il véhicule de messages incandescents d'amour, d'unité, de sagesse, de tolérance, de générosité, de solidarité, de partage, de fraternité, bref des valeurs conviviales traditionnelles qui fondent notre société.

Cissé Dimi

Michel Rafa /DR

Stéphanie Bluetooth avec son trophée en main/DR

Humour
Stéphanie Bluetooth a présenté son trophée au public

L'artiste comédienne Stéphanie Divine Poumou, alias Stéphanie Bluetooth, lauréate du prix RFI talents du rire 2023, a présenté son trophée au public lors d'un spectacle organisé le 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, au Centre culturel Zola.

La jeune artiste s'est servie de la Journée internationale des droits des femmes pour partager aux autres son expérience en tant que jeune femme qui a réussi à briser les stéréotypes dans son domaine pour atteindre ses objectifs. Considérée désormais comme une source d'inspiration pour les jeunes femmes, elle a édifié ces dernières afin qu'elles aient confiance en elles-mêmes, d'une part, et surtout pour leur faire comprendre que le parcours de réussite n'est pas linéaire mais rempli d'obstacles à surmonter, d'autre part.

« Oui, les difficultés ont été et sont toujours nombreuses, mais la détermination et la passion nous encouragent à continuer dans la dignité. Je voudrais dire, jeune femme, ton avenir dépend de tes modèles de réussite. On ne peut pas espérer devenir grand en aimant la facilité. N'oubliez jamais l'importance des études, c'est ce qui m'a permis d'avoir une carrière internationale. Battez-vous pour réaliser vos rêves », a-t-elle exhorté.

Etoile montante de l'humour congolais et africain, Stéphanie Bluetooth gagne en notoriété et fait valoir son talent au pays et au-delà des frontières depuis son entrée dans le monde de l'art scénique en 2017. A chaque passage sur scène, elle sait comment captiver l'attention de son public pour au final lui arracher des tas de rire grâce à son talent, son imagination fertile, son sens d'autodérision et son brin de folie. Un talent qu'elle tient depuis sa tendre enfance, mais qu'elle a su aiguiser, notamment lors de son passage à l'émission « Comedy batlle » et au sein de la troupe Brazza comedy show, un collectif d'humoristes et de comédiens congolais.

Pour créer ses sketches, la jeune artiste s'inspire considérablement du quotidien des Brazzavillois, mais aussi des réalités d'autres peuples du continent. Également lauréate du prix révélation de l'année aux ARA du rire africain, à Niamey, au Niger, en 2022, Stéphanie Bluetooth a participé à plusieurs festivals et émissions dont Pool Malebo stand up comedy, Bangui rire en République centrafricaine, Tuseo et Minzoto ya mboka au Congo, Africa stand-up comedy au Cameroun et sa présence remarquable à la célèbre émission « Le Parlement du rire ».

Cissé Dimi

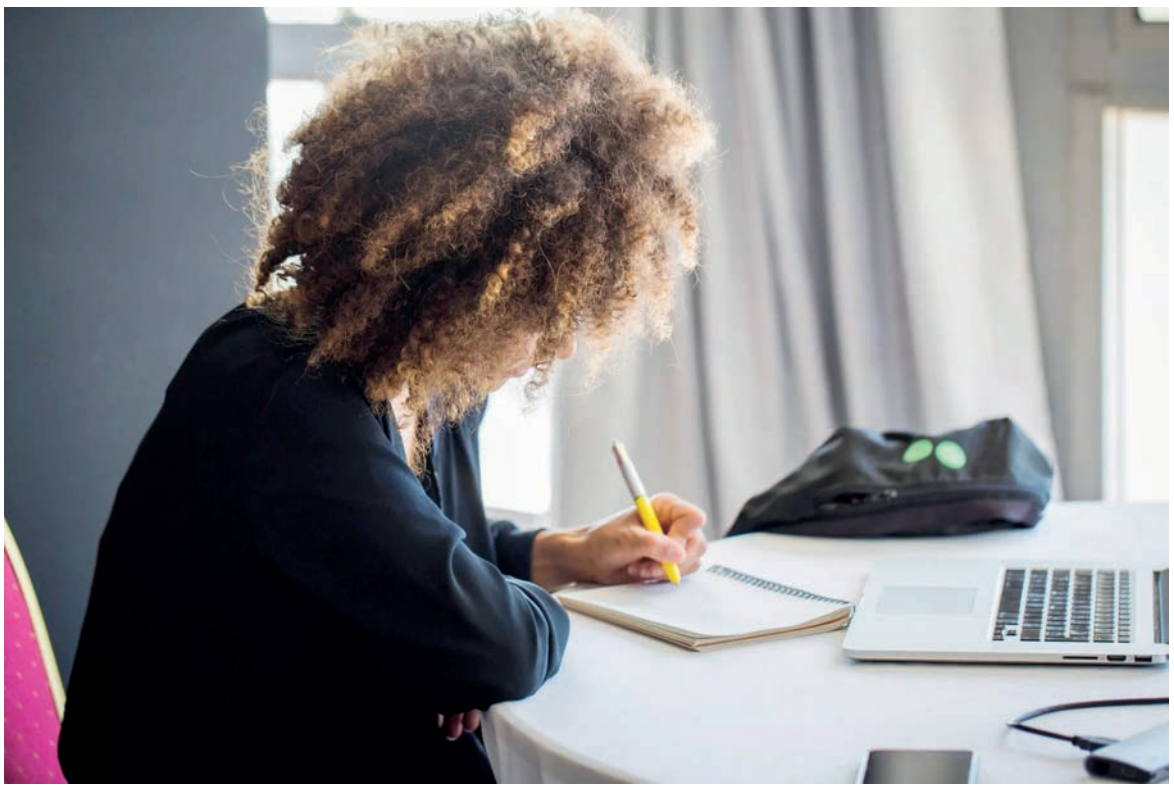
Afric'art factory

Lancement d'un nouveau programme d'écriture pour cinéastes africains

L'association Afric'art progress a ouvert un appel à candidatures pour son programme « Afric'art factory ». L'objectif est d'offrir une résidence d'écriture de longs métrages fiction au Sénégal et à Paris. L'appel à candidatures se fermera le 31 mars.

Afric'art progress est une association fondée en septembre 2021 à Paris, par de jeunes cinéastes africains; association agréée du collectif des jeunes producteurs et pour la promotion de la culture africaine. L'association s'interroge sur un croisement entre arts, culture, société et éducation. Le but étant de mutualiser les connaissances et les savoir-faire, proposer un projet global et une mise en réseau, construire un lien solide avec l'international.

Le constat à l'origine de l'association c'est que chaque année, de nombreux projets culturels africains sont rejetés dans de grands festivals tel celui de Cannes par manque de crédibilité : dossiers de présentation trop faibles ou budgets incomplets… Cela est dû au fait que la plupart des cinéastes africains ne sont pas passés par une formation complète ; apprennent à travers des formations courtes ou directement sur le terrain. D'où la création de plusieurs projets autour de l'association, à savoir Africa'art éduc ; Afric'art opportunity et Afric'art factory



En pleine résidence d'écriture/DR

Le projet « Afric'art factory » se consacre à l'exploration créative, à la réalisation cinématographique et à l'ingéniosité de la production en Afrique. Il met en lumière les thématiques qui reflètent les réalités du continent ou des Afro-descendants qui développent des longs métrages fiction. Son objectif central est d'accompagner et de soutenir les jeunes cinéastes, en créant une passerelle cinématographique entre leur expérience et leur riche héritage culturel. *« Nous croyons fermement en leur potentiel unique et précieux pour partager des récits captivants qui résonnent auprès d'un public mondial »*, a précisé l'association sur son site web.

Pour son prochain programme Afric'art factory, l'association souhaite aiguiser les candidats dans la réalisation de leurs œuvres. Cela, en leur enseignant les techniques et stratégies adéquates pour parvenir à des œuvres de qualité. Le scénario étant la base de tout film, Afric'art progress formera avant tout les candidats retenus aux bases de cette branche cinématographique. Par la suite, le programme permettra aux participants de maîtriser l'art du pitch qui consiste à défendre son projet face à de potentiels producteurs ou des maisons de distribution. Le but étant de leur faire participer à la séance de pitch lors du festival de Cannes au pavillon Afriques. Notons que le programme est ouvert à tous les réalisateurs, scénaristes ou passionnés de cinéma africains, qu'ils soient francophones, anglophones, lusophones.

Merveille Jessica Atipo

Gametime for women

La 6e édition démarre le 22 mars

L'Ecole congolaise de basketball organisera, du 22 au 24 mars, à Pointe-Noire la 6e édition de l'activité culturelle dénommée «Gametime for women» en vue de promouvoir le basketball féminin.

Organisé chaque année à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, le rendez-vous Gametime for women vise à mettre en avant les femmes sportives congolaises à l'échelle nationale et iinternationale et de montrer la place du sport en milieu féminin.

Au cours de cette activité, plusieurs choses sont prévues parmi lesquelles un tournoi de basketball féminin, des conférences-débats, des tables rondes, des émissions éducatives ainsi que des masters class. Toutes ces activités permettront de valoriser la femme sportive dans toutes les dimensions. Prendront part aux différentes activités programmées les jeunes filles dont l'âge varie entre 8 et 25 ans.

Au sujet du tournoi de basketball, les organisateurs ont invité quatre équipes qui font partie de la ligue de basketball de Pointe-Noire, une équipe de Brazzaville issue de l'école congolaise de basketball et une équipe constituée à partir d'un camp de formation. Au total, six équipes prendront part aux activités sportives de la 6e édition de Gametime for women. Le Gametime for women 2024 est placé sur le thème «L'importance du sport chez la femme» africaine en général et congolaise en particulier.

Chris Louzany

Concours « Mon Idée, mon entreprise »

La troisième édition lancée

A l'occasion de la troisième édition du concours inter-régional « Mon idée, mon entreprise », les directions régionales Afrique australe et Océan indien, Afrique centrale et Grands Lacs, Afrique de l'Ouest et Caraïbes de l'Agence universitaire de la Francophonie (AUF) invitent les étudiants et doctorants des établissements membres à soumettre leurs candidatures avant le 20 mars.

Placé sur le thème « Au service du climat », le concours vise fondamentalement à offrir aux futurs candidats l'opportunité et les moyens de transformer leurs idées en projet d'entreprise. Grâce à ce concours, les étudiants qui verront leurs projets retenus apprendront la culture entrepreneuriale.

En outre, tous les postulants présélectionnés pourront bénéficier d'une formation qui pourra couvrir aussi bien la structuration des projets et la préparation de pitch (montage financier, marketing stratégique, marketing opérationnel, art oratoire, enjeux climatiques etc.), d'une mise en relation avec d'autres lauréats afin de favoriser un partage d'expériences et de ressources, d'une mise en relation des lauréats avec des mentors et incubateurs de leur pays d'origine et d'une dotation financière (pour les projets lauréats). Les récompenses des lauréats porteront sur la meilleure idée de projet, la meilleure innovation féminine, la distinction pour l'innovation dans la recherche, le coup de cœur du jury et le prix du public

Pour postuler, les candidats devront prendre connaissance du règlement, remplir le formulaire de présentation du projet, signer l'autorisation de droit à l'image et terminer l'inscription en remplissant le formulaire de candidature en ligne sur la plateforme. Par ailleurs, chaque lauréat national sera invité à la finale inter-régionale qui se déroulera du 11 au 14 juin, à Luanda, en Angola. Pour effectuer le déplacement, chaque lauréat devra posséder un passeport en cours de validité. Dans le cas d'une candidature collective, seul le chef de file sera convié à la finale inter-régionale.

Chris Louzany

Vie associative

Bantu culture prévoit une table ronde sur l'entrepreneuriat culturel

L'association Bantu culture que préside Cherel Otsamingui organisera, le 18 avril, une rencontre sur l'entrepreneuriat culturel et créatif sur le thème « Entreprendre dans la culture : quelles opportunités d'emplois pour la jeunesse congolaise ? ».

L'entrepreneuriat culturel et créatif est un espace où l'art, la créativité et les compétences entrepreneuriales se rencontrent pour donner naissance à des projets innovants et inspirants. C'est un domaine qui englobe plusieurs secteurs tels que la mode, le design, l'architecture, les livres … A l'ère où l'on parle des industries culturelles et créatives, elles sont considérées comme des secteurs de l'économie mondiale qui connaissent la croissance la plus rapide en Afrique, en absorbant de plus en plus la population active, en créant des emplois et luttant contre la pauvreté.

C'est dans cette lancée que la rencontre envisagée aura pour objectif d'encourager la créativité afin de favoriser l'innovation et la croissance. Ce qui contribuera à un environnement dynamique et inspirant où les entrepreneurs culturels et créatifs peuvent prospérer, notamment les ateliers de formation, des conférences sur la créativité, l'encouragement des étudiants et des jeunes professionnels à explorer différentes disciplines artistiques et à développer leurs compétences, le partage des expériences, l'échange des idées et la collaboration lors des événements, la mise à disposition des espaces de travail partagés, des studios, des équipements et des outils pour les artistes et les créateurs, l'organisation des événements, des festivals et des expositions pour mettre en avant les talents locaux et créer des prix ainsi que des reconnaissances pour les réalisations créatives exceptionnelles.

Bantu culture se fixe pour mission de mettre en valeur la culture et les arts au service du développement de la jeunesse congolaise. Elle vient rappeler aux jeunes que ces industries culturelles et créatives jouent un rôle important dans le système d'apprentissage et d'emploi au Congo mais restent cependant *« mal structurées »*, a fait savoir Cherel Otsamingui.

Notons que cette table ronde annonce la deuxème édition de «To kutana expo», une rencontre nationale permettant aux artistes peintres de vivre de leur art et de porter leurs voix au-delà des frontières congolaises.

Divine Ongagna

Musique

Ken Wanzambe en concert à Pointe-Noire

Le musicien congolais Eugène Bakala alias Ken Wanzambe donnera un concert semi live le 16 mars en vue de promouvoir son talent et sa discographie.

Amoureux de la rumba authentique depuis son plus jeune âge grâce à son défunt père, Ken Wanzambe pratique les styles de musique tels que l'afro, le housse, l'amapiano, le coupé-décalé, le losseba et bien d'autres. *« J'ai commencé à aimer la musique depuis le bas âge, sur le banc de l'école. A ce moment, souvent, en compagnie de mon père, j'écoutais plus les vieilleries. En fait, c'est de cette façon que j'ai atterri dans le monde de la musique »*, a-t-il dit.

Au cours du concert, il entend interpréter les chansons de sa propre discographie, notamment «Danse seulement», «Mata ngomba na ngomba», «Force électrique» et «Ozague». Plusieurs autres artistes sont invités au concert mais leur identité ne peut être révélée pour ne pas gâcher l'effet surprise des spectateurs.

Contrairement à certains artistes qui sont rebutés ou non reconnus par leur entourage, le disco jockey s'estime heureux d'être encouragé et soutenu par ses parents, amis et connaissances. *« J'ai de bonnes relations avec mes proches. Ils me respectent et me soutiennent énormément. En grande partie, je poursuis la musique grâce à leur soutien indéfectible et leur motivation constante »*, a-t-il avoué.

A propos du concert, le danseur congolais demande à ses compatriotes en général et aux Pontenegrins en particulier de venir nombreux. Il promet à ceux qui seront à ces retrouvailles une ambiance sans pareille. De son point de vue, il n'y a pas meilleure façon de soutenir et d'encourager un artiste quelconque que de répondre présent à son invitation, de l'acclamer et de faire la fête en sa compagnie. *« Je demande à tous les fans et mélomanes de la bonne musique de continuer à nous soutenir et à abandonner l'hypocrisie »*, a-t-il conclu.

Chris Louzany

Les immortelles chansons d'Afrique

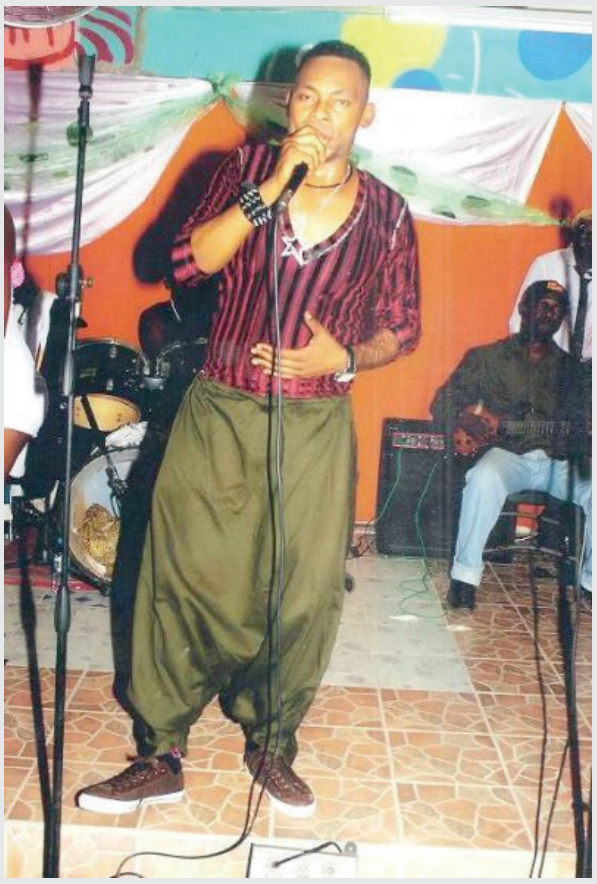
« Amen » de Babia Shokoro

Avec une voix remarquable, Babia Shokoro a dominé l'attaque chant de Quartier latin. « Amen », son titre explosif qui a donné un coup de fouet à sa carrière, résiste encore aux assauts du temps.

Contenue dans l'album « Magie » paru le 22 novembre 1994 en France, grâce au label Sonodisc, la chanson « Amen » fut au cœur d'un buzz retentissant malgré son positionnement à la dernière place de la face A du microsillon, référencé LP 74113.

Dans la liturgie juive ou chrétienne, le vocable « Amen » signifie « qu'il en soit ainsi». Il marque la conclusion d'une prière ou une doxologie. Dans l'œuvre de Babia, il s'agit de la prière d'un jeune homme qui, malgré sa générosité, n'a rien à partager, puisque son père vit dans la souffrance et sa mère dans une pauvreté extrême. Cette situation qui le tracasse au quotidien le pousse à adresser une prière à Dieu et croit qu'il en sera ainsi. D'où le titre « Amen ».

Dans sa prière, il demande le bonheur (bomengo), la sagesse (bwania) et l'intelligence (mayele). Structurée en trois parties, cette mélopée compte, dans la première, neuf fois le terme « bonheur ». *« Bomengo mpo nini nalelaka na Nzambe, Eli, Eli lama saba tani, lokola Yesu na ngomba ya Golgotha, Nzambe mpo nini otiki ngai »*, que l'on peut approximativement traduire par : *« Bonheur, pourquoi je pleure auprès de Dieu, Eli, Eli lama saba tani, à l'instar de Jésus à Goltha, mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? »*. La deuxième partie, introduite par la guitare solo, compte quatre fois l'expression *« bomengo ata ndele »* ou *« le bonheur tôt ou tard »*. En outre, on y écoute cinq fois l'expression « Nzambe yoka kolela» (Dieu écoute les pleurs) et quatre fois l'expression « kotika te» (Ne lâche pas). Enfin, la troisième partie est marquée par des cris d'animation de Bivhyens Rappa.



Babia

Dans cette pièce musicale, il y a Babia qui fait l'appel, Koffi Olomide la réponse et les deux se retrouvent dans un chant polyphonique, et vice versa. Parfois, la réponse est donnée par un chœur constitué de Willy Bula, Suziki Luzibu, Nseka, Babia, Sam Tshitou. Pendant ce temps, Béniko est à la guitare solo, Felli Tyson à la rythmique et Nsingi à la basse, Freddy Kebano à la programmation drums.

Né le 25 novembre 1974 à Kinshasa, en République démocratique du Congo, Baby Serge Ndonga, alias Babia Shokoro, a véritablement démarré sa carrière dans le groupe Taz bolingo junior. C'est le 8 janvier 1993 qu'il intégra le Quartier latin dans lequel il s'est distingué pendant plusieurs années, avant de le quitter pour une carrière solo. Entre-temps, il a fait des tours éclairs dans des ensembles musicaux tels qu'Anti choc et Wenge Musica. Babia arrive à Luanda le 21 décembre 2013 et y trouvera la mort le 8 octobre 2014.

Fréderic Mafina

Lire ou relire

« Il est temps de rallumer les étoiles » de Noëlly Galoy

Publié aux éditions Edilivre, l'essai romancé « Il est temps de rallumer les étoiles » est un appel à la connaissance profonde de l'humain au-delà des frontières socioculturelles ou philosophiques.

À travers le prétexte des tranches de vie de Stella, une adolescente de 14 ans, Noëlly Galoy se lance dans une longue réflexion sur le sens de la vie humaine, sur la société et l'amour véritable. En un mot, l'auteur traite de la question du bonheur de l'homme qui, selon lui, réside sur la vraie perception des choses en Dieu. Pas de bonheur sans Dieu, sans le vrai amour, laisse entendre la voix lumineuse de cette plume éloquente qui puise dans le vécu, dans la culture et la Bible, des arguments édifiants visant à purifier la conscience des scories des contre-valeurs. « Nous pensons que l'amour aime aujourd'hui et peut haïr demain et nous avons tort », écrit-elle (Page 73). Dieu a mis en tout homme beaucoup de ressources qui lui rendent capable d'empathie, de bon sens et de bienveillance.

Pour Noëlly Galoy, même si *« nos relations ne sont pas pareilles mais notre amour doit l'être envers tous. Nous devons faire preuve de patience, de tempérance, d'indulgence, de bonté, de générosité, d'honnêteté, de sincérité, de loyauté, de fidélité, d'humilité, d'impartialité et de justice envers tous et ce sont là les attributs de l'amour »* (Page 73).

L'auteure glane dans les situations personnelles et dans les faits sociétaux, les fléaux qui interpellent la conscience collective et qui doivent mobiliser chacun par des actions préventives et curatives en faveur de la vie et de la dignité humaine.

Stella, agressée physiquement après l'école par une bande de vagabonds inconnus (Page 76) ... « 100 000 bébés meurent chaque année des suites d'un conflit armé » (Page 60). A côté de ce désastre humanitaire, *« il y a à travers le monde ces milliers de femmes et jeunes filles poussées à se prostituer de force par des réseaux proxénètes, ou à cause de l'abandon des maris ou pères irresponsables, ou encore à cause d'une précarité sociale inouïe »* (Page 62). A cause de toutes ces violences, l'auteure exhorte ses lecteurs à créer des conditions de paix autour d'eux et partout dans le monde.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Danbé, la tête haute » de Bourlem Guerdjou

Biopic drame d'environ 1h 28 min, « Danbé, la tête haute » retrace le fabuleux parcours d'Aya Cissoko, une jeune franco-malienne qui transformera sa rage contre les injustices de la vie en victoire professionnelle.

Paris, 1986. Fille d'immigrés maliens, Aya, 8 ans, mène une vie heureuse, entourée de ses parents et de ses frères et sœurs, dans un petit appartement de Ménilmontant. Tout bascule une nuit de novembre, quand son père et sa petite sœur disparaissent dans un incendie criminel. Onze mois plus tard, son petit frère Moussa est à son tour emporté par une méningite. Alors que les anciens de la communauté prédisent le pire à la jeune veuve si elle ne rentre pas au pays, Massiré, la mère d'Aya, se bat pour élever ses enfants et obtenir réparation auprès de la justice. Petite fille curieuse, Aya, elle, découvre dans la boxe l'exutoire à sa rage de vivre...

Aya a été élevée par sa mère dans le respect du danbé qui signifie « dignité » en Bambara. Avec une enfance difficile, la jeune fille pleine de colère a fait du sport une alternative thérapeutique par laquelle elle peut évacuer toutes ses frustrations infligées par le sort de la vie. Elle se bat à défendre cette passion malgré le refus de sa mère. Au final, cette rage et sa volonté du travail bien fait la mèneront au sacre de championne du monde à 28 ans jusqu'à intégrer les Sciences Po. C'est donc avec beaucoup d'émotions couplées à une musique captivante en fusion avec des images réalistes que le réalisateur Bourlem Guerdjou a réussi le pari de sublimer le parcours éloquent d'Aya Cissoko interprété d'abord par Médina Diarra dans l'enfance et Assa Syla quand elle devient adulte. Le casting affiche également Tatiana Rojo, Annabelle Lengronne, Bruno Lochet, Eric Caravaca, etc.

« Danbé, la tête haute » est bel et bien une adaptation du livre « Danbé » écrit par Aya Cissoko et Marie Desplechin qui met en lumière le parcours de deux héroïnes, déchirées entre rage et espoir, dans une cité de Ménilmontant. Au plus près de ces deux figures féminines, Bourlem Guerdjou a la délicatesse de ne pas se laisser écraser par elles et de les confronter avec tendresse à leur complexité, en évitant l'écueil de la leçon d'exemplarité. Cet attrait lui a valu un prix à La Rochelle.

Merveille Jessica Atipo

Interview

Dr Tony Eyéni : « Nous voulons évaluer l'importance de l'insuffisance rénale au sein de la population »

L'Insuffisance rénale est une maladie qui tue dans le silence, range les reins comme un poison. Ainsi, le Programme national de lutte contre l'insuffisance rénale (PNLIR) a lancé la campagne pour mieux sensibiliser la population. A cela s'ajoute le dépistage afin de permettre à ce programme d'avoir des données fiables sur les personnes souffrant de cette pathologie. Le Dr Tony Eyéni, médecin néphrologue et coordonnateur du programme, évoque à notre rédaction les facteurs de risque et le sens de cette campagne.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pouvez-vous nous parler de l'insuffisance rénale ?
Dr Tony Eyéni (Dr T.E.) : Ce sont les reins qui deviennent défaillants ; ils ne fonctionnent plus. Les reins sont les deux machines à laver du sang. Leur objectif c'est de nettoyer le sang 24h/24. Quand ils ne marchent pas, la saleté commence à s'accumuler dans le sang. Cela rend malade.

L.D.B.C. : Lesquels sont concernés par l'insuffisance rénale ?
DrT. E. : Tous les âges sont concernés. Dans le contexte congolais, la tranche est comprise entre 25 et 50 ans y compris les enfants de 5 ans. La catégorie d'âge la plus touchée c'est entre 25 et 50 ans, suivie de la tranche de 18 et 25 ans qui est de plus en plus concernée. Les jeunes sont exposés à l'insuffisance rénale parce qu'ils prennent des substances fortes : les Ibucap, les Tramadol et toute sorte d'anti-inflammatoires. Comme ce sont des médicaments qui sont des antidouleurs, ça soulage énormément et créent une dépendance. En dehors de cela, les gens font des mélanges des Tramadol avec des boissons énergisantes. Nous recevons beaucoup de cas de ce type de malades.

L.D.B.C. : Vous lancez une campagne de sensibilisation à l'insuffisance rénale dans la ville de Brazzaville. Peut-on dire qu'elle intègre tous ces aspects ?
Dr T. E. : La campagne de sensibilisation que nous lançons a pour objectif principal de sensibiliser la population. C'est même la raison d'être du PNLIR. Le gouvernement a constaté que cette maladie commence à prendre de l'ampleur mais est peu connue de la population. L'autre objectif c'est le dépistage pour évaluer l'importance de l'insuffisance rénale au sein de la population et surtout de ses facteurs de risque. Par-dessus tout, c'est d'obtenir des données fiables.

L.D.B.C. : Le thème de cette sensibilisation c'est l' « Insuffisance rénale, un poison silencieux ». En quoi l'est-elle ?
Dr. T. E. : Les gens nous ont fait la remarque sur ce thème. C'est comme si quelqu'un prenait quelque chose de l'extérieur. Non. C'est vraiment ça. En médecine, nous disons « Ignorer l'insuffisance rénale c'est s'empoisonner en silence ». Lorsque nous menons nos activités, lorsque nous mangeons et de la même manière que nous transpirons de l'extérieur, les organes internes qui fonctionnent, le cœur, les poumons, les intestins par lesquels nous vivons, transpirent aussi. Ce qui transpire ce sont des déchets des toxines qui finissent par se retrouver dans le sang. Et les reins épurent toutes ces toxines pour les mettre dans les urines pour qu'elles sortent de l'organisme. Toutes ces toxines qui sont mortelles vont s'acculer dans le sang et la personne meurt de ces intoxications que les reins n'ont pas pu éliminer. Pour nous, c'est un poison. Nous disons poison silencieux parce que quand cela s'accumule, la personne ne sait pas. Et quand nous découvrons la maladie, c'est déjà trop tard. A ce moment-là, la médecine ne peut rien faire si ce n'est pas la dialyse.

L.D.B.C. : Mais la dialyse n'est pas répandue au Congo…
Dr. T. E .: Le traitement de cette maladie ce n'est pas seulement la dialyse. C'est le traitement d'une insuffisance rénale qui a été découverte en retard. Quand les médecins disent qu'il faut dialyser le malade, c'est un échec. C'est que l'information ne passe pas. Certes, la dialyse sauve des vies, mais il vaut mieux l'éviter. Je pense qu'il faut une bonne politique pour l'extension des centres de dialyse.

Propos recueillis
par Achille Tchikabaka

Dr Eyeni

Investir dans la jeunesse du bassin du Congo

Une opportunité pour construire un avenir radieux

La jeunesse est l'avenir de toute société. Dans le bassin du Congo, il est essentiel d'investir dans les jeunes pour briser les cycles de la pauvreté, de la discrimination et de la violence. En leur apportant soutien, encouragement et accès aux services nécessaires, nous pouvons leur donner les moyens de réaliser leur plein potentiel et de créer un avenir plus radieux pour eux-mêmes et pour leurs communautés.

Il est impératif de donner la priorité au bien-être et au développement des enfants pour construire une société plus inclusive et plus équitable pour tous. En investissant dans l'éducation, les soins de santé et les opportunités pour les jeunes, nous nous assurons qu'ils disposent des outils et des ressources dont ils ont besoin pour s'épanouir.

En investissant dans la jeunesse du bassin du Congo, nous investissons dans l'avenir de la région dans son ensemble. Ensemble, nous pouvons briser le cycle de la pauvreté et créer une société plus juste et plus prospère pour tous. Engageons-nous à soutenir la prochaine génération de leaders, d'innovateurs et de catalyseurs du changement, car ils détiennent la clé pour libérer tout le potentiel de la région.

En investissant dans la jeunesse du bassin du Congo, nous investissons dans un avenir meilleur pour tous. Unissons nos forces pour briser les chaînes de la pauvreté et de l'inégalité et créer un monde où chaque jeune a la possibilité de s'épanouir. En soutenant les rêves et les aspirations des jeunes du bassin du Congo, nous ouvrons la voie à un avenir plus prospère et plus harmonieux pour tous. Ensemble, construisons un avenir meilleur pour tous ceux qui vivent dans cet espace. Investissons aujourd'hui dans la jeunesse afin qu'elle nous guide demain vers un avenir plus radieux.

Dans un monde en constante évolution, il est essentiel de reconnaître le potentiel infini de cette jeunesse. Son énergie, sa créativité et sa passion sont les moteurs qui propulseront la région vers de nouveaux horizons de prospérité et d'harmonie. En investissant dans son éducation, en la soutenant dans ses projets et en lui offrant des opportunités d'épanouissement, nous semons les graines d'un avenir radieux pour tous.

Chaque jeune a le pouvoir de devenir un leader, un innovateur, un défenseur du changement positif. En l'encourageant à cultiver ses talents, à explorer ses passions et à exploiter son potentiel, nous jetons les bases d'une société plus juste, plus équitable et plus inclusive. Investir dans la jeunesse n'est pas seulement un devoir moral, c'est aussi une stratégie intelligente pour assurer la prospérité et la durabilité à long terme de la région.

En unissant nos forces, en partageant nos connaissances et en célébrant la diversité des talents et des perspectives, nous pouvons créer un environnement dans lequel chaque jeune se sentira valorisé, soutenu et encouragé à réaliser ses rêves les plus audacieux. Ensemble, nous pouvons construire un avenir où la pauvreté n'est plus un fardeau, où l'égalité est une réalité et où la paix et la prospérité règnent en maîtres. En investissant dans la jeunesse du bassin du Congo, nous investissons dans un avenir meilleur pour tous…

Roch Blanchard Okemba

Les souvenirs de la musique congolaise

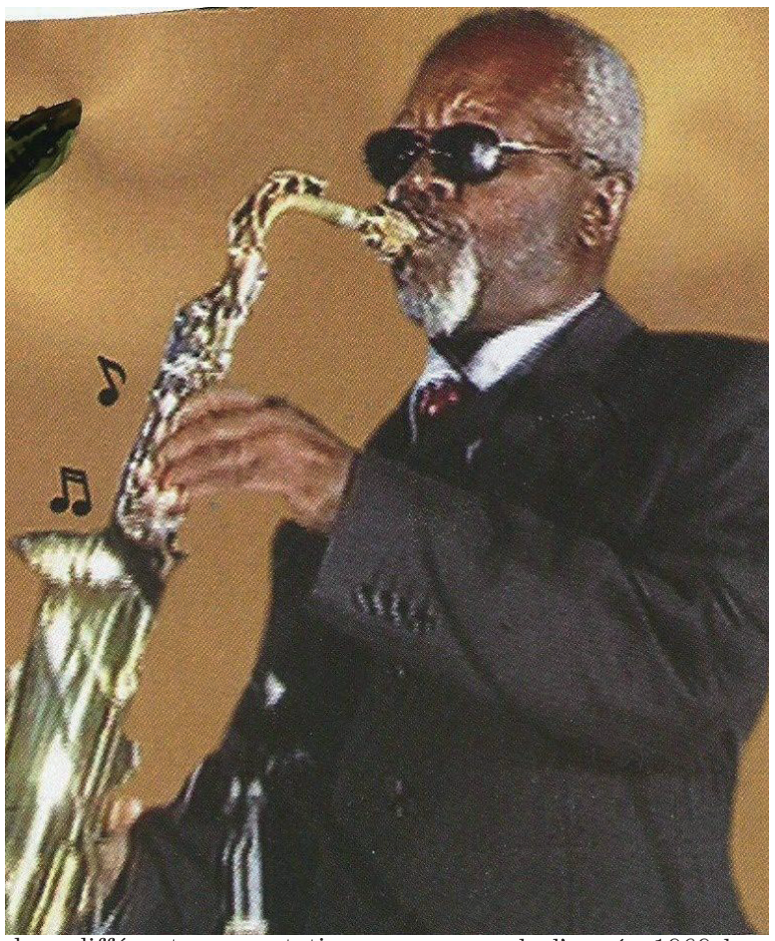
Jean Serge Essous trois « S », sa vie et son œuvre (fin)

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'issu du quel 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 réintégrait l'orchestre Bantous vers la fin de l'année où il était accueilli chaleureusement par les musiciens 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, quittait la terre des hommes le 26 novembre 2009.

Auguste Ken Nkenkela

Nouvelles solutions à l'agriculture animale

Un rapport préconise de réduire l'empreinte environnementale du système alimentaire

Les nouveaux substituts émergents aux produits animaux tels que la viande et les produits laitiers peuvent contribuer à réduire de manière significative l'empreinte environnementale du système alimentaire mondial actuel, en particulier dans les pays à revenu élevé et intermédiaire, à condition qu'une énergie à faible teneur en carbone soit utilisée. C'est l'une des principales conclusions d'une nouvelle évaluation du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) sur les nouvelles solutions à l'agriculture animale, un secteur qui représente jusqu'à un cinquième des émissions liées au réchauffement de la planète, alors que la consommation de viande devrait augmenter de 50 % d'ici à 2050.

Le rapport ayant pour titre « Qu'est ce qui se prépare ? Evaluation des conséquences éventuelles d'une série de solutions de remplacement inédites des produits d'origine animale conventionnels » se concentre sur trois types de possibilités : les nouvelles viandes d'origine végétale, les viandes cultivées à partir de cellules animales et les produits riches en protéines obtenus par fermentation rapide par des micro-organismes. Ce rapport fait partie de la série Frontières du PNUE, qui identifie et attire l'attention sur les questions environnementales émergentes.

Le document, réalisé avec le soutien du gouvernement belge, constate que ces possibilités présentent non seulement un potentiel significatif de réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES), mais qu'elles peuvent également contribuer à réduire la dégradation des sols et la déforestation, la pollution de l'eau et des sols et la perte de biodiversité, ainsi qu'à réduire les risques de maladies zoonotiques et de résistance aux antimicrobiens. Ces nouvelles solutions pourraient également contribuer à réduire de manière significative la question du bien-être animal par rapport à leurs équivalents conventionnels.

Les auteurs concluent que ces nouvelles solutions peuvent probablement jouer un rôle dans le soutien d'un système alimentaire plus durable, plus sain et plus humain et comportent des différences régionales. Les auteurs passent en revue les politiques que les décideurs peuvent envisager pour préserver la sécurité alimentaire, l'emploi, les moyens de subsistance, l'équité sociale entre les sexes, ainsi que la culture, afin de maximiser les effets bénéfiques des nouveaux substituts à la viande et aux produits laitiers, tout en évitant les conséquences négatives potentielles sur la santé et la société. Bien que les produits conventionnels issus des animaux constituent une source importante de protéines pour de nombreuses communautés, en particulier dans les pays en développement, leur production et leur consommation se font à une échelle qui a des répercussions négatives sur la population et la planète dans de nombreux pays à revenu élevé ou intermédiaire.

Les dizaines de milliards d'animaux abattus chaque année sont loin d'être les seules victimes d'une industrie agricole animale en pleine expansion. La production et la consommation d'aliments d'origine animale, tout en offrant des nutriments importants, ont également été associées à des défis significatifs pour la santé publique : la consommation excessive de viande rouge et de viande transformée est associée aux maladies cardiovasculaires, à certains cancers, à l'obésité et au diabète. L'élevage animal est également associée à des risques accrus de résistance aux antimicrobiens, 73 % de tous les antimicrobiens vendus sont utilisés dans l'élevage animal, et à la propagation de maladies zoonotiques telles que le covid-19 ou la grippe aviaire.

L'industrie de l'élevage animal est l'un des principaux moteurs du changement climatique : les émissions de GES des animaux, la production d'aliments pour animaux, les changements dans l'utilisation des sols et les chaînes d'approvisionnement mondiales à forte intensité énergétique représentent près de 60 % des émissions de GES liées à l'alimentation et 14 à 20 % des émissions de GES mondiales.

Si les nouveaux aliments de remplacement peuvent réduire les dommages causés aux animaux d'élevage et également contribuer à améliorer la santé publique, d'autres avantages pour la santé ne sont pas aussi évidents : certains de ces nouveaux produits à base de plantes ont tendance à être hautement transformés et à contenir des quantités élevées de sel et de graisses saturées. Les données relatives aux effets sur la santé de l'utilisation de viande cultivée à partir de cellules animales ou de fermentation restent limitées. En imitant ou en reproduisant fidèlement les expériences sensorielles de la viande et d'autres produits animaux, les nouveaux produits de substitution peuvent aider les consommateurs, en particulier dans les pays à revenus intermédiaires et élevés, à se détourner des niveaux élevés de consommation de protéines animales qui ne sont pas viables. Cependant, le coût, le goût et l'acceptabilité sociale et culturelle affecteront fortement la trajectoire des solutions de remplacement naissantes aux produits animaux conventionnels.

Le rapport souligne la nécessité d'assurer une transition juste en adoptant des approches équitables et adaptées aux régions pour modifier les systèmes alimentaires. Le rapport passe en revue les options politiques permettant d'orienter l'industrie alimentaire vers un avenir plus sain et plus durable : soutien accru à la recherche et à la commercialisation en libre accès, réorientation des subventions, des abattements fiscaux, des investissements financiers directs et des garanties de prêt pour favoriser les nouvelles possibilités, ainsi que des mécanismes convenus au niveau international sur les politiques commerciales de soutien et les normes de sécurité alimentaire.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Réduire l'impact des énergies fossiles

La multiplication et l'intensification des vagues de chaleur aux quatre coins de la planète sont les manifestations les plus évidentes du réchauffement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre. Ces vagues de chaleur sont un avant-goût du climat futur de la planète si les pays pollueurs continuent à faire la sourde oreille et refusent d'appliquer la seule solution que préconisent tous les experts depuis des années, à savoir réduire les émissions de gaz à effet de serre dus à la combustion des énergies fossiles.

Pointés du doigt depuis bien longtemps, les principaux responsables du réchauffement de la planète sont le pétrole, le gaz et le charbon. Notre dépendance à ces énergies met en péril l'avenir de l'humanité. Et si l'on continue à rester passif face au dérèglement climatique, affirment les scientifiques, les conséquences de la canicule et l'augmentation des vagues de chaleur que l'on observe ces dernières semaines aux quatre coins de la planète risquent de devenir la norme et cela sera bien pire dans le futur si l'on continue d'émettre autant de gaz à effet de serre.

La relation entre le changement climatique et les vagues de chaleur est désormais bien établie, comme le décrit le 6e rapport du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat. Le réchauffement des températures induit une augmentation de la fréquence et de l'intensité des vagues de chaleur que les études d'attribution cherchent à quantifier. Il est également attendu, dans un climat qui se réchauffe, que des vagues de chaleur surviennent plus tôt ou plus tard dans la saison, à l'image de l'épisode observé ces dernières semaines.

Les promesses climatiques faites lors de la réunion de la COP26, qui s'est tenue en novembre 2021 à Glasgow, en Ecosse, auraient le potentiel de maintenir le réchauffement climatique juste en dessous de 2°C. Mais uniquement si tous les engagements sont bel et bien mis en œuvre comme annoncés. Si les objectifs climatiques de 196 pays depuis l'Accord de Paris adopté en 2015 jusqu'à la réunion de la COP26 à Glasgow sont mis en œuvre intégralement et à temps, le réchauffement maximal pourrait être limité à 1,9-2°C avant 2100.

Rappelons aussi que la lutte contre le réchauffement climatique ne doit pas être la seule initiative des gouvernements et des entreprises, mais également des particuliers. De simples petits gestes quotidiens de milliards d'habitants de la planète peuvent permettre de réduire les émissions de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

D'où vient l'expression « Rien de neuf sous le soleil » ?

L'expression « Rien de nouveau sous le soleil » trouve son origine dans l'Ancien Testament, plus précisément dans le livre de l'Ecclésiaste. Ce proverbe biblique est attribué à un certain Qohélet, qui déclare : « Ce qui fut sera, Ce qui s'est fait se refera, et il n'y a rien de nouveau sous le soleil ».

L'expression souligne que malgré les apparences de changement dans le monde, les choses restent fondamentalement identiques. Les générations se succèdent, les inventions se multiplient, mais l'essence de l'humanité demeure inchangée. La quête de nouveauté et de révolution se heurte à la réalité inéluctable de la mort, qui transcende toutes les époques et projets humains.

Ainsi, lorsque vous répondez avec un soupir à ceux qui vous demandent des nouvelles, vous évoquez cette profonde maxime qui traverse les âges. Rien de neuf sous le soleil, mais peut-être une sagesse intemporelle à méditer.

« Rien de neuf sous le soleil » continue d'être utilisée aujourd'hui en raison de sa profondeur et de sa pertinence intemporelle dont en voici quelques raisons pour lesquelles elle résonne encore avec les gens :

-Observation de la répétition : l'expression souligne que l'histoire se répète, que les événements et les comportements humains reviennent inlassablement. Les cycles de la vie, les schémas sociaux et les erreurs du passé se reproduisent, ce qui rend cette maxime toujours d'actualité.

-Sagesse ancienne : étant tirée de l'Ancien Testament, cette expression porte en elle une autorité et une sagesse qui transcendent les époques. Les proverbes bibliques ont souvent une portée universelle et sont considérés comme des enseignements intemporels.

-Réconfort dans la stabilité : face aux bouleversements constants du monde moderne, l'idée qu'il n'y a « rien de nouveau sous le soleil » peut apporter un certain réconfort. Elle rappelle que malgré les changements rapides, certaines vérités fondamentales demeurent inchangées.

-Réflexion sur l'humanité : cette expression invite à réfléchir sur la nature humaine, nos aspirations, nos limites et notre quête perpétuelle de sens. Elle nous rappelle que, malgré nos avancées technologiques, nous sommes toujours confrontés aux mêmes questions existentielles.

Deux personnes en pleine discussion/DR

Jade Ida Kabat

Couple

Pour éviter le désamour, apprenez à vous connaître !

Tous les couples qui durent traversent des moments difficiles. Fort heureusement, ils ne conduisent pas toujours à une séparation. Néanmoins, ils peuvent mener à un désamour irréversible. Pour éviter cet écueil, il faut comprendre son propre fonctionnement et celui de son partenaire. Explications.

« L'état amoureux est fait de zones aveugles, d'idéalisation », explique Véronique Kohn, psychologue spécialiste de la relation amoureuse. Il est donc naturel que la réalité rattrape le couple. *« Au bout d'un certain temps, l'idéal est confronté au réel. Cela peut mener à de la désillusion, de la déception, ce qui peut conduire à l'éloignement et donc au désamour »*, précise-t-elle.

C'est normal. *« Dans les couples "longue durée", il y a forcément des moments de désamour passager, de déception, de désillusion, de jalousie »*, note la spécialiste de la relation amoureuse. Cela peut être déclenché par divers thèmes irritants, comme l'argent par exemple, la jalousie, une relation extra-conjugale.

Un couple en désaccord/DR

Le désamour n'est pas une fatalité

Mais le désamour ne doit pas s'installer pour autant. Il ne s'agit pas non plus d'une fatalité. De nombreux couples parviennent à surmonter ces difficultés et continuent à s'aimer. Mais comment anticiper ce danger ? Que peut-on faire pour éviter de tomber en désamour et risquer un divorce ? Pour Véronique Kohn, rien de plus simple: *« il faut apprendre à se connaître soi-même avant tout »*. En effet, *« ce sont souvent nos propres mécanismes qui mènent à la déception par rapport à l'autre »*, note-t-elle.

Par exemple, si vous êtes très jaloux et que votre partenaire aime flirter ou encore si votre amoureux est très indépendant et que vous-même avez besoin d'être souvent ensemble, il se peut que vous éprouviez quelques difficultés. L'important est *« d'en avoir conscience »*, souligne-t-elle, soit pour éviter de se mettre en couple avec quelqu'un qui ne vous convient pas, soit pour mieux accepter l'autre dans sa différence. *« En comprenant notre propre fonctionnement, on peut reprendre le contrôle et choisir en conscience si l'autre nous convient, si on accepte sa façon de fonctionner ou pas »*, appuie Véronique Kohn.

Pour y parvenir, *« on peut suivre une psychothérapie, ou bien entamer un travail d'introspection. Il est également nécessaire de consacrer de l'énergie au service de la communication en s'écoutant l'un l'autre dans le couple »*, conseille-t-elle. C'est une nécessité pour la majorité des couples composés de deux personnes très différentes dans leur fonctionnement amoureux. *« Il arrive parfois que certains couples s'accordent dans leur fonctionnement sans trop d'effort. C'est un coup de chance »*, conclut-elle.

Destination santé

Brossage des dents

Pourquoi faut-il attendre trente minutes après les repas ?

Il est souvent préconisé d'attendre une demi-heure avant de se brosser les dents après un repas. En cause, l'acidité de certains aliments et boissons dont les effets pour l'émail peuvent être exacerbés par le brossage.

Il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour, durant deux minutes. Un conseil, moins connu du grand public cette fois, est d'attendre trente minutes avant de se brosser les dents après un repas.

Pourquoi ? L'acide contenu dans les aliments ou les boissons attaque l'émail des dents. Plus précisément, il érode l'émail et la couche située juste en dessous, la dentine. Et le brossage peut intensifier ce processus. *« Avec le brossage, vous pouvez vraiment pousser l'acide profondément dans l'émail et la dentine »*, expliquait en 2012 au New York Times le DR Howard R. Gamble, alors président de l'académie dentaire.

Une étude, dont le New York Times se faisait alors l'écho, montrait une perte de la dentine lors d'un brossage dans les vingt minutes après avoir bu du soda light. L'usure était largement inférieure quand le brossage avait lieu trente à soixante minutes après avoir bu. *« Ainsi, afin de protéger la surface de la dentine, au moins trente minutes doivent s'écouler pour se brosser les dents après une attaque acide »*, concluaient les auteurs.

Le Dr Vera Tang, professeure adjointe au NYU College of dentistry, le confirmait récemment, en avril 2023, sur le site américain Self. Il était cette fois question du café.

Une mère encourageant sa fille à se brosser les dents/DR

Là encore, la spécialiste conseillait d'attendre une demi-heure avant de se brosser les dents après avoir bu du café, expliquant que l'action de la brosse à dents juste après le café poussait l'acide dans les pores des dents.

Soda, café… le vin, la sauce vinaigrette, les fruits et jus de fruits, les boissons gazeuses, les tomates, le ketchup, les friandises, les desserts sucrés sont également des aliments et boissons acides.

L'effet protecteur de la salive pour les dents

Concrètement, que se passe-t-il durant ces trente minutes ? Les aliments et boissons font baisser le PH de la bouche, la rendant plus acide. Le fait de se brosser les dents alors que le PH est acide entraînera une érosion délétère pour l'émail et la dentine. Mais progressivement, sous l'effet de la salive, le PH remonte, vous pouvez alors vous brosser les dents sans crainte, au bout de trente minutes au moins.

La salive présente de nombreuses vertus protectrices pour les dents. Outre la régulation du PH de la bouche, *« les ions minéraux contenus dans la salive contribuent à la reminéralisation de l'émail. Ainsi, la salive peut aider à réparer les dégâts occasionnés par les attaques acides »*, souligne l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Mais une demi-heure, c'est long. Et on peut ne pas avoir le temps d'attendre trente minutes avant de se brosser les dents. Le Dr Never, dentiste star des réseaux sociaux, livre les conseils suivants :

-Se rincer la bouche à l'eau claire immédiatement afin de faire remonter le PH de la bouche.

-Mâcher un chewing-gum sans sucre afin de stimuler la production de salive et donc faire remonter le PH de la bouche.

Quelles règles pour bien se brosser les dents ?

L'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) recommande de se brosser les dents deux fois par jour, matin et soir, pendant deux minutes avec un dentifrice fluoré, qui protège des caries. Pour un brossage efficace, c'est la méthode BROS qui est plébiscitée :

-B pour brosser les dents du haut et les dents du bas séparément.

-R pour rouleau soit effectuér un mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.

-O pour oblique. On incline la brosse à 45° sur la gencive.

-S pour suivez un trajet pour être sûr de faire le tour de toutes les dents, dont le dessus.

L'UFSBD conseille, en outre, le recours, chaque soir, au fil dentaire.

D.S.

Sportissimo

La Fécostra au service du sport travailliste en RDC

Le sport étant reconnu comme un droit fondamental de l'homme, dont doit jouir tout travailleur, la République démocratique du Congo (RDC) l'a si bien compris par la création, en date du 2 juillet 2023, de la Fédération congolaise du sport travailliste et amateur (Fécostra).

Soucieuse de répondre aux dirigeants sportifs du monde des travailleurs et de favoriser la pratique du sport avec l'esprit corporatif par l'éducation pour tous à la participation en faveur de la paix, la Fécostra a pour rôle d'organiser, de promouvoir, de développer, de coordonner, de contrôler et de diriger la pratique des activités physiques et sportives, touristiques et des loisirs, pédagogiques, scientifiques et culturelles dans le monde des travaillieurs de la RDC.

Née en conformité des lois qui régissent la pratique des activités physiques et sportives dans le pays, des statuts de la Confédération internationale travailliste et amateur (CSITA) dont le siège est à Vienne, en Autriche, et de l'Organisation du sport travailliste africain et amateur (Osta) basée au Cameroun avec le statut diplomatique, la Fécostra organise ses activités au plan national et à l'international participe à celles de la CSITA, de l'Osta dont elle est membre, sans oublier les compétitions de l'Office de liaison de l'Osta pour l'Afrique centrale domiciliée à Brazzaville, capitale de la République du Congo.

Dans la paix, la camaraderie et l'honneur, la Fécostra lute contre la violence et la corruption ainsi que toutes les formes d'excès et d'injustice dans l'organisation et les pratiques desdites activités dans le monde travailliste congolais.

A peine existentielle, la Fécostra est implantée dans cinq provinces de la RDC: Kinshasa, Nord-Kivu, la Tshopo, le Lualaba et le Haut-Katanga. Elle entretient des rapports de partenariat avec la Féderation congolaise du sport de travail. La Fécostra, dirigée par Bienvenu Marie Bakumanya Bakwala avec pour secrétaire général Pierre Albert Ntumba wa Ntumba, est déterminée à participer à la deuxième édition des Jeux des travailleurs africains à Brazzaville en juin prochain et au tournoi du Pool de nzango qui sera organisé dans le cadre du mois de la femme, les 23 et 24 mars courant.

La ligue de Brazzaville lance un tournoi de nzango/DR

Pierre Albert Ntumba

Matches amicaux internationaux

Les deux Congo gardent un œil sur le fleuve

Alors que la plupart des nations africaines joueront des matches amicaux lors de la prochaine trêve de la Fédération internationale de football association, le Congo et la République démocratique du Congo (RDC) n'ont pas de matches programmés. Des dissensions internes et un manque de communication ont empêché l'organisation de ces rencontres préparatoires pour les Diables rouges et les Léopards.

La performance de la RDC à la Coupe d'Afrique des nations (CAN) 2023 a suscité des attentes parmi les supporters, qui s'attendaient à ce que leur équipe continue de progresser sous la direction de Sébastien Desabre après une impressionnante quatrième place en Côte d'Ivoire. Cependant, les matches amicaux prévus pendant la pause internationale de mars ont été annulés par le sélectionneur. Un camp d'entraînement en Turquie, destiné à intégrer de nouveaux talents, a également été abandonné.

«L'intention du sélectionneur n'était pas d'organiser des matches amicaux pendant le camp d'entraînement», a déclaré le manager de l'équipe des Léopards, Dodo Landu. *«Au lieu de cela, l'accent a été mis sur l'évaluation et la revitalisation de l'équipe. Nous avions également prévu d'incorporer des joueurs nationaux et africains, ainsi que des athlètes U20 et U21 qui ont participé au stage en Tunisie»*, a-t-il ajouté. Dodo Landu a exprimé sa déception quant à l'annulation du stage. *«Malheureusement, l'entraîneur a décidé d'annuler le stage en raison de l'absence d'accord avec le gouvernement»*, a-t-il précisé.

Les Léopards et les Diables rouges lors d'un match/DR

En héritant d'une équipe de la RDC en difficulté lors des qualifications pour la CAN 2023, Sébastien Desabre avait rapidement renversé la situation. En quelques mois, il avait conduit les Léopards à la quatrième place de la compétition mais son avenir au sein de l'équipe reste incertain.

«J'ai un contrat avec la RDC que j'ai l'intention de respecter», a déclaré Sébastien Desabre lors d'une récente conférence de presse. *«Il n'y a pas de débat en cours à moins que l'on me demande de partir. Nous devons évaluer de manière critique nos performances pour progresser. Bien qu'il y ait eu des défis à relever, nous restons optimistes quant à l'avenir»*, a-t-il assuré.

La décision de l'entraîneur français aurait été influencée par l'absence de garanties financières et d'approbation de ses supérieurs pour le camp d'entraînement turc. Le ministère a jugé injustifiable le coût d'un tel camp, sans matches programmés, et a refusé d'approuver le budget. Par conséquent, les Léopards ne se rassembleront pas et les joueurs resteront dans leurs clubs respectifs.

Une situation similaire affecte les Diables rouges du Congo, qui resteront également dans leurs clubs. Malgré des demandes répétées, la Fédération congolaise de football (Fécofoot) n'a pas réussi à obtenir un seul match amical. Selon certaines sources, des pays comme le Gabon et le Bénin avaient manifesté leur intérêt pour l'organisation de rencontres pendant la Coupe d'Afrique des nations. Cependant, les représentants de la Fécofoot en Côte d'Ivoire n'ont pas répondu dans les délais impartis. En raison du retard dans la recherche d'adversaires, les équipes intéressées ont finalisé leur calendrier pour la pause internationale de mars, laissant le Congo sans aucun match. Cette situation suscite la déception des supporters qui ne verront pas leur équipe en action avant la pause de juin, lorsque les éliminatoires de la Coupe du monde 2026 reprendront.

Roch Blanchard Okemba

Plaisirs de la table

Le curry, un trésor d'épices

Le curry, aussi appelé cari ou kari, n'est pas à proprement parler une épice mais plutôt un mélange d'épices qui symbolise à lui seul la cuisine indienne même si on trouve également des mélanges issus de nombreux pays d'Asie et de régions de l'océan Indien.

Doux, d'intensité modérée ou très piquant, le curry se décline en mille et une saveurs en fonction du dosage des épices qui le composent. On peut les distinguer selon les couleurs : le jaune, le vert, le rouge et le curry noir torréfié. Il existe sous forme de poudre mais aussi de pâte. L'une des variétés les plus connues de curry est « le curry de Madras ».

Celui à la couleur jaune.

Sa coloration provient de différentes épices qui la composent, notamment le curcuma, les graines de coriandre, la cardamome, l'oignon, la citronnelle, l'ail, les graines de moutarde et bien d'autres épices. Son côté jaune provient surtout du safran ou du curcuma selon les compositions. Cette diversité d'ingrédients va lui conférer une richesse et une palette extrêmement large de goûts selon la personne qui le prépare.

Comment l'utiliser en cuisine ?

Les mélanges de curry sont plus ou moins forts. Il peut être relativement doux, d'une intensité modérée comme le curry Madras (probablement l'un des plus connus au monde) ou très piquant (notamment s'il y a de fortes concentrations de poivres ou de piments dans sa composition). Quoiqu'il en soit, il est toujours très aromatique. Mais il vous faudra choisir le bon mélange pour réaliser vos plats de viande, de légumes, de poissons ou vos desserts. Ainsi, un curry jaune s'intégrera très bien à des plats à base de viandes blanches ou de légumes.

Pour des poissons, un curry vert sera plus approprié. Vous pouvez aussi l'intégrer dans des marinades pour les viandes rouges avant un passage sur le barbecue, des mayonnaises ou vinaigrettes qui relèveront le goût de salades de crudité. Même les salades de fruits peuvent être relevées d'une touche de curry pour faire voyager les papilles.

Bienfaits du curry sur la santé

Le curry est réputé pour ses pouvoirs antioxydants. Il permet de lutter contre les signes de vieillissement, facilite la digestion, renforce le système immunitaire et s'avère être une bonne source de vitamine E.

Imane de Imelda

RECETTE

Jollof rice

Ingrédients :

2 tasses de riz à grain long
3 tasses d'eau
1 oignon moyen haché
3 gousses d'ail écrasées
1 poivron rouge haché
380gr de tomates en dés
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
2 cubes de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 cuillère à soupe de poudre de thym
1/4 de tasse d'huile végétale
Sel et poivre noir moulu au goût

Preparation:

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et le poivron rouge et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Ajoutez l'ail et faites-le revenir pendant une minute.
Ajoutez les tomates en dés, le concentré de tomate, le curry, le thym, le sel et le poivre noir. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
Ajoutez les cubes de bouillon de poulet et l'eau. Portez à ébullition.
Ajoutez le riz et remuez bien. Réduisez le feu à moyen-doux et couvrez la casserole. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit et que l'eau soit absorbée, environ 20 à 25 minutes.
Une fois le riz cuit, retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant quelques minutes avant de servir.
Le Jollof Rice peut être servi avec des légumes, des haricots, des bananes plantins, des oeufs, de la viande ou du poulet pour un plat complet et délicieux. Bon appétit !

Imane de Imelda

SOLUTION :

Le mot-mystère est : *quintal*

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

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

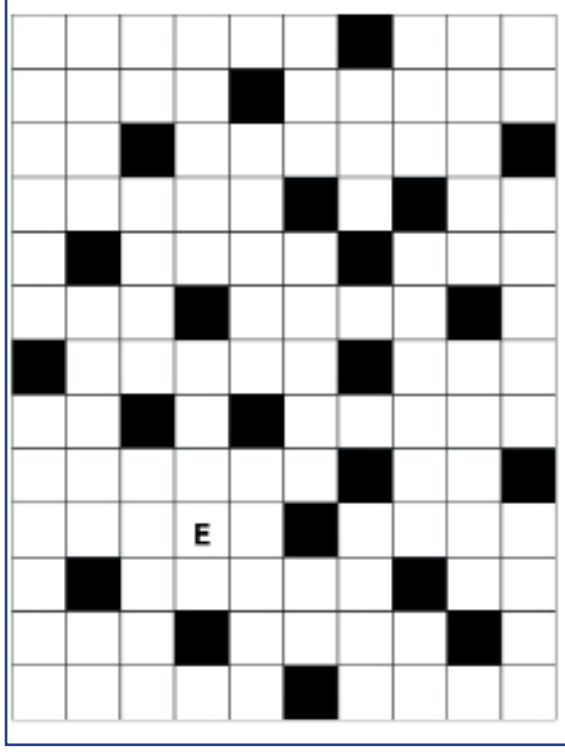
• SOLUTION DE LA GRILLE N°141 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°152 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°189



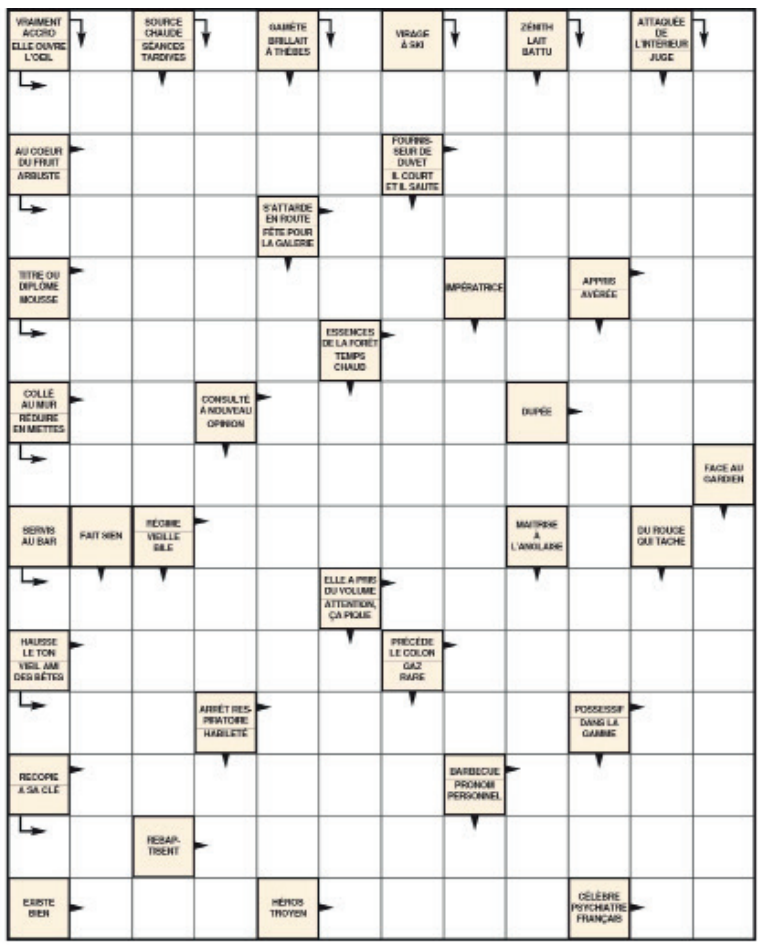
2 LETTRES
AN - AS - ES - LE - NA - NE - OC - RU - SA - UT

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



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

www.fortisimots.com

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

• 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

www.fortisimots.com

• 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

« Et un jour, le soleil se lève… »

Lorsqu'on pratique le kilomètre additionnel, on n'a pas toujours l'air de comprendre pourquoi servir sans en tirer les bénéfices immédiats, sans même savoir si la vie elle-même nous récompensera. On n'a pas non plus l'air de comprendre pourquoi on devrait servir dans les contextes les plus difficiles alors qu'il suffirait de se retirer et de jouir d'une vie facile.

Le kilomètre additionnel exige une certaine discipline, une volonté et un engagement qui ne se prêtent pas à des élans faciles. Faire plus que ce que l'on attend de nous, aller plus loin que la ligne d'arrivée, offrir plus que ce que stipule le contrat demandent un renoncement à soi et peut-être même, pourrait-on le penser, que cela trahirait quelque trait masochiste, sacrificiel, suicidaire…

D'autant plus que les efforts produits ne sont pas toujours vus, reconnus ni même sollicités. D'autant plus que les personnes que l'on sert ne font pas toujours dans l'émotionnel ou peuvent être de véritables loups pour leurs prochains et ce de façon totalement assumée, sans état d'âme aucun.

Ce qui est vrai est que tant que l'on excelle dans son art, que l'on est expert dans sa matière, aucun de nos efforts ne demeure orphelin ; aucune perle de sueur de notre front qui abreuve la terre ne demeure sans germe.

Même si la rénumération tarde à venir et que la lutte est telle qu'il est plus facile de renoncer, d'abdiquer, la récompense ne saurait s'absenter de façon éternelle car la poule est déjà dans l'œuf, l'arbre dans le grain, la récompense dans l'effort.

Même si la récompense ne vient pas sous la forme escomptée, qu'elle ne se profile ni à l'Orient ni à l'Occident, elle viendra bien de quelque part ; et on lui prêtera peut-être le nom de chance, ou de hasard, par ignorance. C'est le fruit d'un effort semé quelque part dans le rétroviseur de notre vie.

Et même si l'on est honni, combattu, violenté, abusé, volé ou violé dans son âme, il y a une restauration qui vient de quelque part. Celle qui rend à chacun selon ce qu'il a semé. Quelle que soit la longueur de la nuit, un jour la lumière se lève.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier (21 mars - 20 avril)

Vous retrouvez du poil de la bête, rien ne vous arrête. Des rencontres vous ouvrent les yeux, vous serez prêt à accueillir la nouveauté. Cette période sera déterminante pour les prochains mois.

Lion (23 juillet-23 août)

Vous vous engagerez dans une nouvelle aventure. Cela rallume la flamme qui vous a manqué ces dernières semaines, votre quotidien prend une très belle direction. L'amour guette les cœurs à prendre !

Capricorne (22 décembre-20 janvier)

Vous attisez les jalousies et ce ne sera pas bon pour votre travail. Tâchez de vous éloigner des personnes envieuses tant que vous pouvez. Un voyage se profile et vous aidera à vous projeter.

Taureau (21 avril-21 mai)

Votre sensibilité sera particulièrement exacerbée et mise à rude épreuve cette semaine. Protégez-vous des personnes mal intentionnées, là uniquement pour profiter d'une situation.

Vierge (24 août-23 septembre)

Votre charme fait des ravages et ne laisse personne indifférent. Vous êtes sous le feu des projecteurs et cela vous aidera à obtenir gain de cause. Profitez-en pour communiquer vos différents besoins.

Verseau (21 janvier-18 février)

Vous manquez de confiance en vous et cela limite vos interactions. Attention aux personnes négatives autour de vous qui ont tendance à amplifier ce sentiment, il faudra les tenir à distance.

Gémeaux (22 mai-21 juin)

Vous combattez l'injustice avec force et vigueur. Cette ligne de conduite vous guide dans la plupart de vos actions et de vos choix. Vos idées se concrétisent plus vite que vous ne le pensez.

Balance (23 septembre-22 octobre)

Vos doutes vous empêchent d'aller là où vous souhaitez. Vous pourrez vous confier et prendre les conseils de vos proches. Vous verrez que le jeu de la discussion vous aide à y voir plus clair.

Poisson (19 février-20 mars)

Vous donnez un sens tout particulier à vos actions et dans cette optique, vous les limitez au minimum. Votre sens de la stratégie est infaillible, vous voilà en route vers la victoire.

Cancer (22 juin-22 juillet)

Il y a du doute et de la remise en question dans l'air. Vos principes de vie et vos certitudes vacillent, il faudra faire une introspection pour trouver les réponses à vos questions.

Scorpion (23 octobre-21 novembre)

Des retrouvailles familiales vous anime, vous y trouvez une source d'énergie auprès des personnes qui vous connaissent le mieux. Profitez pleinement de ces moments complices.

Sagittaire (22 novembre-20 décembre)

Vous êtes sur tous les fronts et prêt à en découdre. La semaine sera placée sous le signe de la réussite grâce à votre détermination, rien ne vous arrête et de grands projets se dessinent.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 17 MARS 2024

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

MAKELEKELE

Pharmacie de jour
Centre Sportif
Mazayu de Kinsoundi
La Providence
Galien
Pharmacie de L'OMS

Pharmacie de nuit
Grand séminaire
Rond point Makélékélé
Kisito
Goldine

BACONGO

Pharmacie de jour
Raph
Dr Jesus (ex Saint-Michel)
Saint-Pierre NG

Pharmacie de nuit
Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacie de jour
Divina
La Gare
Marché Poto-Poto
Renande et Maat
Clairon

MOUNGALI

Pharmacie de jour
Avenue de la paix
Espérance
Gim
Pont du centenaire
Del Grâce

Pharmacie de nuit
Celmesterica et Jenny
Délivrance
Jagger
Bouéta Mbongo
La Renaissance
Liema
La Grâce

OUENZE

Pharmacie de jour
Mapassi
Soberne
Ghalis
Beatitude
Rhina

Pharmacie de nuit
Sophiana
Désir
Tsiémé
Ebina
Bouéta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Pharmacie de jour
Denise
Cirade
Goless
Gelia Marcela

Pharmacie de nuit
Esplanade
Saint Rober
Galy
Jaque Rufin
Père Emerauce
Immaculé
Eckodis
Louanges
Lycée T.Sankara
Croix Sainte

MFILOU

Pharmacie de jour
Hebron
Le Bled
Divine

Pharmacie de nuit
El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Exode

DJIRI

Pharmacie de jour
Antony
Du Domaine
La Frédina
Kev

Pharmacie de nuit
Oasis

MADIBOU

Pharmacie de jour
L'OMS

Pharmacie de nuit
Victorieuse