



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° 268 - VENDREDI 19 AU JEUDI 25 AVRIL 2024

CINÉMA

« Victima noctis » en avant-première à Brazzaville

La dernière production du réalisateur congolais, Dinel Desouza, sera en projection avant-première le 26 avril, au Centre culturel Zola. Court métrage d'environ vingt-six minutes, « Victima noctis » c'est l'histoire de Luna, mariée à un homme riche, qui se voit rattraper par son passé. Alors qu'elle dort avec son mari, elle reçoit des messages menaçants de Bob, son ex petit ami. Décidée d'en finir, elle sort tard la nuit...

PAGE 4



ART SCÉNIQUE

L'agenda animé d'Abdon Fortuné Koumbha

Le périple qui a débuté au mois de janvier en Guyane poursuit son bonhomme de chemin à travers d'autres horizons. Du 13 au 20 avril, le conteur et metteur en scène congolais pose ses valises en Côte d'Ivoire, dans le cadre du marché des arts du spectacle d'Abidjan, avant d'enflammer jusqu'au 7 juin les scènes du Mali, de la RDC et du Cameroun à travers festivals et création de spectacles.

PAGE 6



NUMÉRIQUE

Leslie Osseté règne sur l'Afrique

Son nom est quasiment devenu éponyme de l'entreprise qu'elle dirige et ses actions une marque identitaire dans l'univers digital en Afrique. Avec son entreprise « Mstudio » implantée à Abidjan, en Côte d'Ivoire, les sollicitations médiatiques et communautaires de Leslie Osseté ne se comptent plus, car ses actions vont au-delà des frontières.

PAGE 3



INTERVIEW

Lebon Zed: « La photo de scène demande anticipation et réactivité »

Capturer un moment de vérité ou raconter une histoire, résume essentiellement la photo de scène. Zed Lebon, photographé d'auteur et directeur du festival Kokutan'Art, animera une conférence-débat sur ce sujet le 20 avril à l'Institut français du Congo, en marge du festival Slamouv qui se tient présentement à Brazzaville. Entretien avec l'artiste autour des confidences qui favorisent la réussite de cet art.

PAGE 3



JEUX OLYMPIQUES PARIS 2024

Une grande école pour la jeunesse congolaise

PAGE 13

Éditorial Entrepreneuses

La création d'entreprises par les femmes a pris, depuis une dizaine d'années, une importance croissante dans la plupart des pays aussi bien industrialisés qu'en voie d'industrialisation. Les femmes lèvent peu à peu les obstacles multiples et brisent les stéréotypes liés à la vie d'entreprise.

Hier, l'audace et la capacité de gérer un projet ont été citées parmi les freins à l'entrepreneuriat féminin, qui voudrait désormais se débarrasser des préjugés tous azimuts. Aujourd'hui, les exemples d'activités économiques réussies et propulsées par les femmes montrent à suffisance que l'époque n'est plus la même.

Pour s'en convaincre, scrutons de près le Forum international des femmes entrepreneuses et dynamiques dont la troisième édition s'est tenue à Kinshasa, en République démocratique du Congo. Une occasion particulière où les femmes ont évoqué non seulement leur indépendance financière, mais aussi et surtout le rôle que doit jouer l'entrepreneuriat féminin dans la relance économique du continent.

C'est à juste titre que nous portons haut cette initiative dans ce numéro, car si l'on convient que la croissance économique dépend aussi des femmes, il paraît nécessaire d'apporter un soutien et des garanties indispensables à leurs démarches.

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

« *Aller doucement, n'empêche pas d'arriver.* »

LE MOT

« CREDO »

❑ *Le mot « crédo » s'écrivait auparavant sans accent. Son orthographe a été modifiée en 1990, suite aux rectifications orthographiques proposées par le Conseil supérieur de la langue française et approuvées par l'Académie française. Les deux orthographes « crédo » et « credo » sont maintenant valables. « Credo » est un mot latin qui signifie « je crois ». C'est le nom donné à la profession de foi des chrétiens. Dans le langage courant, un crédo est un ensemble de principes auxquels on adhère.*

IDENTITÉ

« MADIANA »

D'origine hébraïque, Madiana signifie « celle qui élève ». C'est un prénom qui dénote une personnalité généreuse. Les personnes qui portent ce prénom sont toutes à la fois empathiques et à l'écoute. En demande d'affection, Madiana est sincère. Elle se met au défi sans sourcilier et atteindra les objectifs qu'elle se fixe. Madiana peut se monter trop curieuse. Il faut donc lui dire quand elle va trop loin, et savoir se montrer un peu ferme, pour qu'elle apprenne à rester à sa place quand il faut.

LA PHRASE DU WEEK-END

« *Celui qui a perdu son indépendance a également perdu la possibilité d'intervenir dans le cours du temps et d'en déterminer le contenu en toute liberté.* »

- Jean-Philippe Omotunde -



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 : Romonique 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 Moubelé 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, Mbengué Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepechesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo. Tél. : (+242) 06 895 06 64
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Economie numérique

Leslie Osseté règne sur l'Afrique

Son nom est quasiment devenu éponyme de l'entreprise qu'elle dirige et ses actions une marque identitaire dans l'univers digital en Afrique. Avec son entreprise « Mstudio » implantée à Abidjan, en Côte d'Ivoire, les sollicitations médiatiques et communautaires de Leslie Osseté ne se comptent plus, car ses actions vont au-delà des frontières.

Leslie Osseté est la cofondatrice et la directrice des opérations de Mstudio, le premier studio start-up d'Afrique francophone, lancé en 2022 avec Cédric Mingraud, un entrepreneur en série, et Clyde Fakhoury, un expert en investissement en Afrique. Son entreprise Mstudio est une entité qui crée et lance des startups axées sur la technologie mobile sur les marchés francophones d'Afrique. Basée à Abidjan, en Côte d'Ivoire, elle finance et accompagne ces startups en mettant à leur disposition des experts, avec un accent particulier sur les femmes et les jeunes qui sont les principaux utilisateurs de la technologie mobile en Afrique.

En effet, Leslie Osseté fait partie de cette génération des jeunes leaders qui marquent l'Afrique et le reste du monde. Entrepreneur et coach personnel, elle est devenue une figure incontournable de l'économie numérique et son nom évoque l'effervescence que le digital connaît en Afrique, à l'heure actuelle, posant ainsi ses empreintes dans IT solutions. Sa volonté de rallier les membres de la diaspora africaine avides de retourner sur leur terre natale, armés de compétences acquises dans les institutions immergées dans le monde de la technologie, de gravir les échelons pour devenir les leaders de demain.

« Notre démarche vise à combler le fossé d'investissement en Afrique francophone en soutenant les entrepreneurs dans la création de startups à fort impact, reproduisant des modèles d'entreprise réussis d'Amérique latine, d'Asie et d'Afrique anglophone, plutôt que d'en créer de nouveaux. En tant que première startup studio en Afrique francophone, nous apportons ainsi une expertise, un financement, mais également un réseau indéniable pour les startups

que nous accompagnons », a-t-elle expliqué.

Née et grandi au Congo, Leslie Osseté a rejoint les Etats-Unis pour poursuivre ses études et obtient en 2012 un baccalauréat international à United World College et un bachelor en économie, gestion d'entreprise et d'organisation à but lucratif à l'Earlhamcollege en 2016. Aujourd'hui, la jeune entrepreneure congolaise est devenue une figure inspirante pour les entrepreneurs et innovateurs africains, en particulier les femmes. Son parcours démontre le pouvoir de l'innovation et de l'entrepreneuriat social pour résoudre des problèmes concrets et améliorer les conditions de vie de la population. Elle est régulièrement invitée à des conférences et des événements pour partager son expérience et encourager les jeunes à s'engager dans des initiatives à fort impact.

En 2013, Leslie Osseté cofonde Magic-Bus Ticketing, une solution innovante ayant pour base des SMS pour simplifier l'accès aux transports publics au Kenya. Ce système a permis aux usagers de connaître les horaires de bus, les tarifs et même de payer leur billet par mobile money, éliminant ainsi les longues files d'attente et les incertitudes liées aux transports en commun. Magic-bus ticketing a connu un grand succès, devenant rapidement une référence dans le domaine de la technologie appliquée au transport en Afrique. Leslie Osseté a travaillé pour le compte de plusieurs entreprises africaines comme Bolt Kenya, une société de mobilité où elle a été directrice des opérations ; Wave Mobile Money au Sénégal où elle a été successivement entre 2020 et 2022, promotrice de l'entreprise dans les pays d'Afrique de l'Ouest et responsable de croissance.



Cissé Dimi

Leslie Osseté, CEO de Mstudio/DR

Interview

Lebon Zed: « La photo de scène demande anticipation et réactivité »

La photographie de scène est revenue au premier plan à partir des années 1960, sous l'influence du cinéma, de la mode et du théâtre. Aujourd'hui, il ne s'agit plus seulement de saisir un moment de vérité mais de raconter une histoire. C'est dans ce contexte que Zed Lebon, photographe d'auteur et directeur du festival Kokutan'Art, animera une conférence-débat sur ce sujet le 20 avril à l'Institut français du Congo, en marge du festival Slamouv qui se tient présentement à Brazzaville. Entretien avec l'artiste autour des éléments et des secrets techniques qui favorisent la réussite de cet art.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Peut-on savoir plus sur la photographie de scène ?

Lebon Zed (L.Z.) : La photographie de scène, c'est capturer l'énergie brute et l'émotion d'un moment en direct. Une capacité à saisir l'instant fugace ou la lumière, le mouvement et l'émotion se fondant en une seule harmonie. Chaque cliché est une histoire figée dans le temps, prête à être partagée et ressentie par ceux qui n'ont pas eu la chance d'être présents. La photographie de scène, c'est l'art de transformer l'éphémère en éternité.

L.D.B.C. : Quelles sont, selon vous, les étapes pour construire sa photographie ?

L.Z. : Il y en a plusieurs parmi lesquelles il faut d'abord définir son sujet ou son intention. Choisir l'équipement adéquat (appareil photo, objectifs, accessoires). Trouver le bon angle et la bonne composition, gérer l'exposition (ouverture, vitesse d'obturation, sensibilité ISO), capturer l'instant décisif, post-traitement et re-



Le photographe congolais Lebon Zed/DR

toucher éventuelle pour améliorer l'image.

L.D.B.C. : Peut-on connaître les éléments importants

qu'il faut considérer pour mieux capter les événements ?

L.Z. : Savoir anticiper et se

familiariser avec le sujet ou l'événement, être attentif à l'éclairage et à la composition, s'adapter rapidement aux changements et aux mouvements, capturer les émotions et les moments clés, pratiquer régulièrement pour développer son intuition et sa réactivité.

L.D.B.C. : Comment arrivez-vous à élever une scène dans une photographie artistique étant donné que la question liée à sa vision a été compliquée par la technologie ?

L.Z. : La compréhension du sujet et son contexte reste primordiale. Ensuite, l'utilisation de la technologie à bon escient pour créer des effets visuels uniques. Expérimenter avec la composition, la lumière et les angles pour créer une perspective originale, s'inspirer de différents courants artistiques et développer un style personnel, chercher à transmettre une émotion ou une histoire à travers l'image.

L.D.B.C. : Pensez-vous que tout photographe est appelé à affronter sinon à cap-

ter les images de scène ?

L.Z. : Je pense que la photographie de scène est une forme d'art unique qui capture l'essence même des performances en direct. Elle demande à la fois une compréhension technique et une sensibilité artistique pour saisir les moments les plus significatifs et les plus expressifs. Chaque photographe peut apporter sa propre perspective et son interprétation personnelle, ce qui rend chaque image de scène unique et précieuse. Capturer l'énergie et l'émotion d'une performance en direct peut être à la fois stimulant et gratifiant pour un photographe, car cela permet de figer des moments éphémères pour l'éternité. J'ai beaucoup d'estime pour ces modèles : Sebastiao Salgado, Santu Mofokeng, Androa Mindre Kolo, Christian Boltanski. Ces artistes m'inspirent beaucoup. Merci "Les Dépêches du Bassin du Congo" de mettre en lumière et de donner de la valeur à ce que nous faisons.

Propos recueillis par Divine Ongagna

Mon premier Montreux Afrique

Jojo la légende valide son ticket pour la demi-finale

Le jeune humoriste congolais Jojo la légende fait partie des vingt candidats en demi-finale de la quatrième édition du concours « Mon premier Montreux Afrique » qui se tiendra du 24 au 25 avril, en Côte d'Ivoire.



Jojo la légende lors d'un spectacle/DR

Jojo la légende, prix « Révélation de l'année » lors de la première édition de Comic d'or édition 2024, est l'une des étoiles montantes du stand-up congolais qui ne passe plus inaperçue en raison de sa petite taille facilement identifiable, mais aussi pour sa malice à jongler avec les mots. En proposant au public des vanes sur son handicap, il interpelle la conscience collective de faire d'un handicap une qualité et non un frein. D'ailleurs, ses sketches tels que les questions de délestage, l'impact du développement sur l'environnement, le retour aux bonnes mœurs conscientisent le public sur le respect de la nature dont dépend la survie de la terre. Ce jeune humoriste a commencé sa carrière en 2020 quand il intègre la web-comédie « Vine du bled 242 ». C'est en 2021, grâce aux ateliers de stand-up et de théâtre animés par Fortuné Bateza et Juste Parfait, qu'il a peaufiné son art et a affiné ses atouts artistiques pour conquérir le cœur du grand public.

Organisé par GF Production et Castel Beer, le concours d'humour « Mon premier Montreux Afrique » a pour vocation de faire la lumière sur les talents, femmes et hommes, qui composent l'Afrique et en font toute sa richesse dans cette discipline. Pour cette quatrième édition, c'est au total vingt humoristes africains des neuf pays qu'on retrouvera sur scène en demi-finale. Ils viennent des deux Congo, de la Côte d'Ivoire, du Cameroun, du Togo, du Bénin, du Burkina Faso, du Gabon et de la Guinée.

En d'autres termes, « Mon premier Montreux Afrique » est devenu une tradition culturelle en Afrique francophone qui fait la symbiose entre les différents artistes comédiens. Il s'agit donc, par cette initiative, de confronter la diversité des talents humoristiques africains, de développer l'esprit de la tolérance et le respect de l'autre dans sa singularité. Cet événement se donne comme objectif de faire sortir certains jeunes humoristes africains qui manquent de visibilité et de notoriété du ghetto, afin de les mettre en lumière.

A en croire le comité d'organisation, les huit finalistes bénéficieront de master class et de coaching avec des figures reconnues du monde de l'humour francophone qui leur fourniront les armes nécessaires pour remporter le concours. Le grand gagnant se produira au Montreux Comedy festival, en décembre, en Suisse. Les modalités de sa participation seront à la charge de la société organisatrice. Il est rappelé que le Montreux Comedy festival est un rendez-vous incontournable de l'humour depuis 1998 et depuis longtemps un label de « dénicheurs de talents ». Le concours offre ainsi à ses participants une exposition médiatique exceptionnelle.

Cissé Dimi

Cinema

« Victima noctis » en avant-première à Brazzaville

La dernière production du réalisateur congolais, Dinel Desouza, sera en projection avant-première le 26 avril, au Centre culturel Zola.

Court métrage d'environ vingt-six minutes, « Victima noctis » c'est l'histoire de Luna, mariée à un homme riche, qui se voit rattraper par son passé. Alors qu'elle dort avec son mari, elle reçoit des messages menaçants de Bob, son ex petit ami. Décidée d'en finir, elle sort tard la nuit...

Dans cette fiction, Dinel Desouza évoque à la fois le chantage et un peu de mysticisme. « Luna a eu un mauvais passé avec son ex. Alors qu'elle a trouvé le bonheur, son passé viendra à elle. Bob, son ex, la menace de publier ses photos sur internet. De peur que cela arrive, Luna décidera de se rendre chez ce dernier dans la nuit. Mais, malheureusement, la suite sera tragique et plein de rebondissements. Dans ce film, je parle des histoires du dernier instant de l'esprit avant de quitter le monde physique. Ce sont des cas très rares où l'on peut rencontrer un esprit physique », a-t-il détaillé.

Inspiré d'une histoire vraie, ce film regroupe dans son casting Theresa Bouam's, Boogie Black, Dinel Desouza, etc. La projection du film sera payante et le coût est fixé à 3 000 FCFA. Soutenir le cinéma congolais qui s'efforce de garder la flamme face à la concurrence, c'est aussi pouvoir s'acheter un ticket et rehausser de sa présence un tel rendez-vous. A l'état civil Giorvani Dinel Dzalamou, Dinel Desouza est un jeune scénariste, acteur, réalisateur et producteur de cinéma congolais. Avec des moyens du bord, il s'évertue à matérialiser sa passion pour le septième art depuis une dizaine d'années. A son compte, quelques œuvres qui forcent l'admiration à savoir Pona nini ? Wanted, Le pari, Paradoxe, Liloba, etc.

Merveille Jessica Atipo

Prix du jeune entrepreneur congolais

La première édition lancée

A l'occasion de la première édition du prix du jeune entrepreneur congolais (Pjec), l'Association des jeunes et étudiants congolais pour l'esprit entrepreneurial (Ajecee) encourage les porteurs de projets à soumettre leurs candidatures avant le 30 juin.

Le concours vise à favoriser la création d'un écosystème entrepreneurial dynamique et prospère au Congo, en vue de permettre aux jeunes d'accéder à l'emploi et de créer des entreprises durables. En plus, il entend soutenir les initiatives entrepreneuriales des jeunes, de leur offrir la visibilité et leur encourager à persévérer malgré les difficultés éventuelles.

Pour prendre part au concours, les candidats devront jouir de la nationalité congolaise, être âgés de 18 à 35 ans et disposer d'un projet plus ou moins réalisable ou en cours de réalisation. Les projets soumis devront être inédits, innovants, inspirants et concrets.

Pour postuler, les personnes intéressées devront fournir un formulaire dument renseigné, à récupérer au siège de l'Ajecee, sis 11 rue Massangui, quartier Diata, Makélékélé, Brazzaville, dis-

poser d'une pièce d'identité ainsi que de deux photos format identité. Ces documents pourront être envoyés aux

organisateur du concours via le numéro whatsapp suivant 06 920 24 23 ou par l'adresse électronique suivante : ajeceecongo@gmail.com

Seuls les trois meilleurs projets seront primés. Le meilleur bénéficiera d'un montant sans appel de 500 000 FCFA. Le second recevra 250 000 FCFA et le troisième et dernier lauréat un montant de 100 000 FCFA.

A l'issue de la compétition, les lauréats bénéficieront des ateliers de formation en entrepreneuriat, des sessions de mentorat, des événements de réseautage, ainsi que des activités culturelles et sociales pour renforcer les liens communautaires. Ces différentes activités favoriseront l'augmentation du nombre de jeunes entrepreneurs, l'amélioration de leurs compétences entrepreneuriales et la création de nouvelles entreprises.

Par ailleurs, les organisateurs se donnent le devoir de promouvoir l'égalité femmes-hommes en garantissant une participation équilibrée dans toutes les activités du concours. Ils entendent également mener des activités spécifiques en faveur du genre féminin, en l'occurrence les sessions de mentorat et des ateliers de renforcement des compétences. Précisons que l'Ajecee est une organisation à but non lucratif fondée en 2018. Sa mission principale est de cultiver l'esprit entrepreneurial chez les jeunes congolais, favoriser les relations culturelles et sociales en milieu juvénile. Régulièrement, l'Ajecee organise des formations, des activités portant sur le réseautage afin de soutenir et encourager les jeunes à développer les compétences entrepreneuriales et à réaliser leurs projets.

Chris louzany

Concours Prix GoGettaz Agripreneur 2024

Les hostilités en marche

Les organisateurs du Concours Prix GoGettaz Agripreneur invitent les Africains qui disposent des entreprises transformatrices qui font des vagues dans le secteur agroalimentaire de soumettre leurs candidatures avant le 10 juin prochain.

Les entrepreneurs désireux de proposer leurs candidatures devront être âgés de 35 ans ou moins à la date de soumission au concours, être légalement reconnu comme adulte dans le pays de nationalité, posséder la nationalité (avec une pièce d'identité officielle) d'un pays membre de l'Union africaine. Outre cela, les entrepreneurs postulants au concours devront être les fondateurs/co-fondateurs des entreprises qu'ils représentent dans le concours et devront également y jouer un rôle actif dans les opérations et le leadership. Toutefois, ces candidats ne devront pas disposer d'un casier judiciaire lié à la corruption, à l'évasion fiscale, à l'irrégularité financière, au crime ou à toute autre infraction, et devront être prêts à fournir une déclaration signée à cet effet, sur demande.

Au sujet des entreprises représentées par les différents candidats, il sied de signaler qu'elles devront être déjà légalement enregistrées et disposer d'un siège dans un pays membre de l'Union africaine, être conçues pour être financièrement viables, que ce soit en tant qu'entreprise à but lucratif ou

à but non lucratif, générant des revenus et visant à ne pas dépendre du financement des donateurs. Enfin, ces entreprises devront jouer un rôle dans le secteur agroalimentaire et/ou soutenir le développement du secteur agroalimentaire par une innovation ou une amélioration de processus.

Notons que toutes les candidatures au concours seront collectées en toute sécurité par un partenaire technique dénommé VC4A, c'est-à-dire Venture Capital 4 Africa. Ainsi, pour démarrer une application, chaque

candidat devra devoir créer un profil VC4A. Les candidatures seront donc enregistrées dans les profils et celles de qualité seront remarquées par les évaluateurs. La candidature est la première chance, pour chaque candidat, de faire bonne impression. Raison pour laquelle, ces derniers devront prendre leur temps pour bien faire les choses. Car aucune candidature soumise ne fera l'objet d'une quelconque mise à jour.

Par ailleurs, les juges du concours, quant à eux, chercheront à récompenser les en-

treprises qui ont un impact significatif dans les domaines tels que l'amélioration des moyens de subsistance en milieu rural, la nutrition, les solutions liées au climat, la technologie, l'impact sur le genre, la conservation des ressources naturelles et l'emploi.

Deux entrepreneurs, une femme et un homme, remporteront chacun 50 000 dollars américains pour les entreprises les plus innovantes et les plus évolutives. En plus, ces deux meilleurs agripreneurs de GoGettaz obtiendront des vols, un

hébergement et des visas pour leur voyage afin de présenter leur entreprise lors de la finale GoGettaz au sommet du forum sur les systèmes alimentaires en Afrique.

Le sommet AFSF 2024 se tiendra à Kigali, au Rwanda, en septembre. Au cours de ce rendez-vous, la plus grande plateforme de mise en relation d'Afrique, les finalistes de GoGettaz bénéficieront d'une opportunité en or pour rencontrer de futurs investisseurs, les partenaires et les collaborateurs. Ils auront également la possibilité de postuler au programme exclusif de leadership GoGettaz Africa d'une durée de six mois, conçu pour donner aux dirigeants émergents les compétences et le réseau nécessaire pour se développer et développer leur entreprise. En fin de compte, ces lauréats entrepreneurs bénéficieront d'un soutien personnalisé, s'engageant dans un coaching individuel, des séances entre pairs et des ateliers dirigés par des leaders d'opinion, favorisant une croissance et un développement continu même après la fin du concours.

Ch.L.

Art scénique

Abdon Fortuné Koumbha sur la scène internationale

Artiste aux multiples casquettes, Abdon Fortuné Koumbha dit « Kaf », à la fois conteur, comédien, metteur en scène, auteur-formateur et directeur artistique, prend d'assaut la scène culturelle internationale. A travers des ateliers de formation, résidences artistiques, festivals, le conteur congolais va parcourir les pays et villes pour partager son savoir-faire, son talent artistique et son expérience professionnelle avec le monde.



Les différentes rencontres auxquelles participera Abdon Fortuné Koumbha sur le plan continental qu'international seront des moments pour lui de partager son savoir-faire, son expérience et son talent artistique afin de faire passer ses messages. Le périple qui a débuté au mois de janvier à Guyane poursuit son bonhomme de chemin à travers d'autres horizons. Du 13 au 20 avril, le conteur congolais sera sur scène en Côte d'Ivoire, dans le cadre du marché des arts du spectacle d'Abidjan, en tant que membre de la commission artistique internationale du festival. Son aventure artistique se poursuivra du 22 au 27 avril où il sera accueilli à l'Institut français du Mali avec le spectacle « 4 heures du matin » d'Ernest Gaines. Du 28 avril au 5 mai, Abdon Fortuné fera valoir ses compétences artistiques au Goethe institut d'Abidjan dans le cadre de la dernière phase de la création du spectacle « Je suis à prendre ou à laisser ». Du 10 au 21 mai, l'artiste animera des ateliers de contes organisés par la compagnie Tam-Tam à Kinshasa ; puis du 27 au 31 mai, il sera sur scène au festival Compt'Art à Douala, au Cameroun. Du 2 au 7 juin, Kaf sera de nouveau sur scène à Kinshasa pour le compte du festival « ça se passe à Kinshasa ».

« Mes activités artistiques en 2024 sont très variées et déjà bien définies. J'ai commencé l'année en toute beauté par une animation d'ateliers de contes et de spectacles en Guyane du 10 au 13 janvier, février a suivi

du 19 au 28 avec la première phase de la résidence d'exploitation du spectacle. « Je suis à prendre ou à laisser »; du 4 au 14 mars avec la résidence au CDN de Rouen, et la participation au festival des langues françaises avec « A cœur ouvert », un texte d'Eric Delphin Kwegoué. J'ai participé au festival les zébrures de printemps à Limoges du 13 au 23 mars, au festival inter de teatro progresista au Venezuela », a expliqué Abdon Fortuné.

L'actualité sera aussi l'organisation par Abdon Fortuné Koumbha en juin de la troisième édition du festival Dol'En scène. Grand rendez-vous réunissant des artistes du Congo et ceux d'ailleurs, Dol'En scène, la biennale des petites formes théâtrales de Dolisie, prévoit des activités, notamment le théâtre, les spectacles de conte, la musique et les lectures de textes contemporains à distribution réduite afin de rythmer le festival, toute une diversité de public, et nourrir le désir du théâtre dans une dynamique novatrice. Il prévoit au programme de cette édition des ateliers en direction du jeune public, des rencontres sur divers projets, la collaboration créative et le passage de terrain. Le festival Dol'En en scène est donc une rencontre des comédiens, des metteurs en scène, des auteurs et techniciens de tous les continents pour montrer au public de Dolisie ce qui se fait ailleurs en théâtre afin de susciter des vocations.

Cissé Dimi

Les immortelles chansons d'Afrique

« Kozanga » d'Alpatshino Bulantulu

Alpatshino Bulantulu a marqué la musique congolaise par ses multiples performances. Auteur-compositeur, animateur, chorégraphe, guitariste et chanteur de charme, il a publié « Kozanga », un titre étincelant.

C'est en 1998, grâce au label « Images et Musiques » de Médard Moussodia qu'Alpatshino sort son premier album solo intitulé « Offensive généralisée ». Paru sous la référence IM 198004 CD, cet album de huit titres a récolté un succès considérable dans le microcosme grâce à son générique et à la chanson Kozanga.

Positionnée, pourtant, à la huitième place, donc la dernière, cette chanson semble être le titre le plus joué et le plus connu de cet album. « Kozanga » signifie « Manquer ». Concernant ce morceau, il s'agit de « Manquer l'argent ». Ici, l'auteur s'identifie à un jeune qui se bat pour réussir sa vie. Malgré sa volonté, il ne parviendra pas à se faire des poches. Ses pensées vont ensuite s'incliner au mal, jusqu'au point de vouloir se suicider. Il va, néanmoins, se souvenir des sages conseils que ses parents lui prodiguaient à chaque fois, afin de les pratiquer, non pas seulement pour surmonter cette oppression, mais aussi conseiller toute personne qui se trouverait confronter à cette situation.

« Bawela la vie, solo bazanga, basuka nakolela mwana mama, Yaweh alobaka senga ako pesa, luka oko zwa, beta ba kofungolela yo, moninga kowela natina te yoyo ». Ce qu'on peut approximativement traduire par : « Ceux



Alpatshino Bulantulu

qui se précipitent dans la vie finissent par perdre. Yaweh a dit demande, il te donnera, cherche, tu trouveras, frappe, on t'ouvrira, mon ami, se précipiter ne sert à rien ». La forme mélodique utilisée dans cette chanson

est l'homophonie. C'est, en effet, le chant d'une personne avec accompagnement d'un instrument ou d'un orchestre. Dans ce cas de figure, Alpatshino chante seul et se fait accompagner des instruments. Notons que la programmation de la batterie exécutée aux accents pop, les cordes de la guitare basse dominent cette mélodie. La guitare rythmique, quant à elle, un peu noyée, y accompagne le rythme. De temps en temps, les riffs de la guitare solo y apportent des sonorités merveilleuses. Enfin, la complicité entre tous les instruments apporte à ce morceau une mélodie irrésistible à la danse.

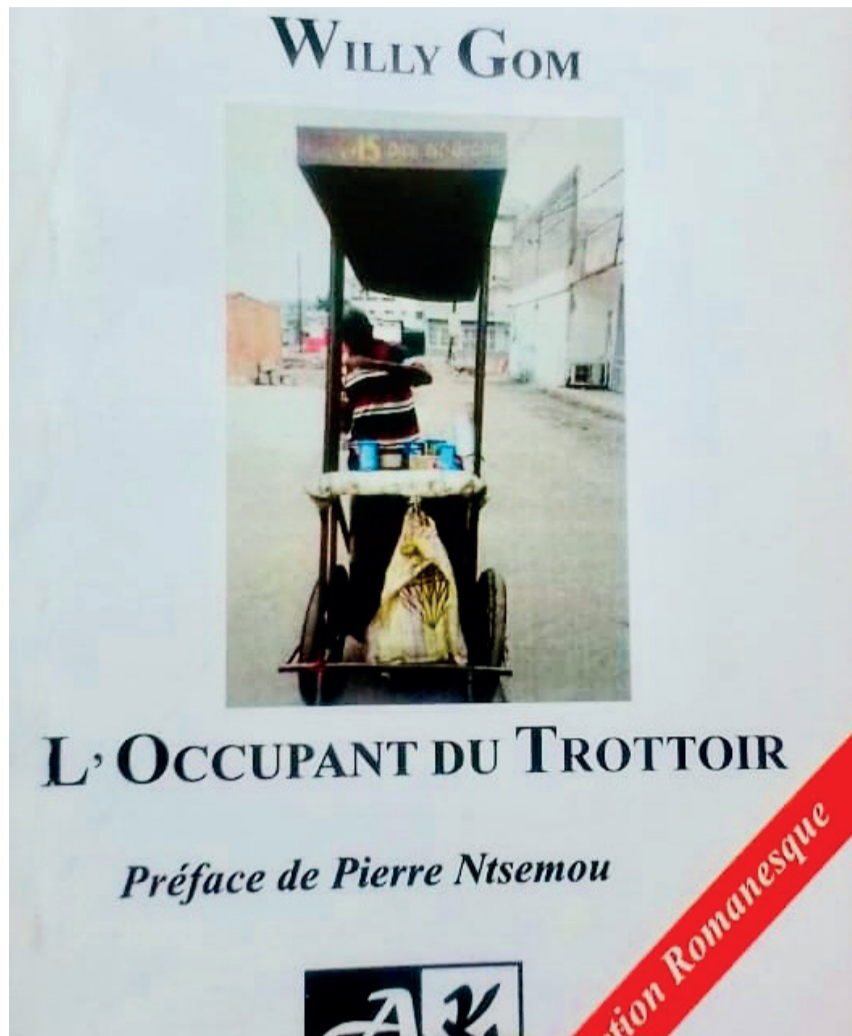
Chanteur et animateur, Nsimba Lufwakenda, alias Alpatshino Bulantulu, naquit le 20 janvier 1974 et a débuté sa carrière dans les petits groupes des quartiers. Il passera par l'ensemble musical « Litonge Bouge » et « Promise Musica » avant d'intégrer le « Chic choc Loyenge » en 1992. C'est au sein de ce groupe que sa notoriété va s'accroître. Après cela, il sera recruté dans Viva La Musica par Papa Wemba et il sera le légendaire animateur. Décédé le 16 février 2009, ses animations dans les albums tels que : On va s'amuser, M'zée Fula-Ngenge, Kaka yo, A la une, Affaire à suivre continuent à enchanter les mélomanes.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

«L'occupant du trottoir» de Willy Gom

Préfacé par Pierre Ntsemou, le roman «L'occupant du trottoir», publié aux éditions Alliance Kongo, met en scène la souffrance des diplômés sans emploi dans le monde actuel.



Docteur en droit en République du Gondouana, un pays imaginaire, le personnage principal du roman «L'occupant du trottoir» tente de se faire recruter dans la fonction publique. Toutefois, il lui est demandé de donner d'abord la somme de 5 000 F, afin que son dossier soit pris en compte. Non seulement il n'en dispose pas, surtout, il ne veut pas alimenter la machine de la corruption qui, comme une larve dangereuse, paralyse le système administratif.

Ouabouta Nsi a mérité ses diplômes et se trouve maintenant confronté à un système injuste qui favorise les moins méritants. Il décide alors de retourner à son village natal, avec son doctorat dans la poche, pour essayer de gagner un peu d'argent grâce aux travaux champêtres. Ayant rassemblé un peu d'économie, il repart en ville où il occupe le trottoir pour vendre du café et du pain durant la matinée, et s'improvise comme coordonnateur les après-midis. Il doit donc survivre à ces métiers de fortune, malgré son statut d'universitaire. Cependant, il est fier de gagner honnêtement sa vie.

Au cours de cette traversée du désert, en attente d'une situation plus reluisante, il se familiarise avec un autre vendeur d'origine sénégalaise qui lui offre l'occasion de travailler dans le cabinet du Pr Senghor, et d'être enfin recruté dans la fonction publique par voie normale. Il se révèle alors un avocat efficace par ses prestations qui font la une des journaux et la fierté de son pays.

Ce roman écrit dans un langage châtié interpelle sur le sort des vocations étouffées et anéanties à cause du clientélisme et d'une mauvaise exploitation des ressources humaines.

Né le 24 juin 1954 à Mindouli, dans le département du Pool, Willy Ngom est enseignant de philosophie à la retraite. Il est auteur d'une dizaine d'ouvrages de genres différents, pièces de théâtre, romans, essais, nouvelles, polars, etc.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

«Princesse Mononoké» de Hayao Miyazaki

Film d'animation fantastique et émouvant, «Princesse Mononoké» raconte l'histoire d'une petite fille élevée dans la forêt et qui devra lutter contre son invasion et sa destruction.

Dans la fiction japonaise sortie en 2000, le réalisateur Miyazaki embarque le spectateur dans un voyage au cœur d'une nature luxuriante, magique mais dangereuse. Nous suivons les aventures d'Ashitaka au milieu d'une forêt qui abrite des animaux aux pouvoirs fantastiques.

Ashitaka, un jeune guerrier japonais, affronte un sanglier géant et furieux qui attaque son village. Il tue la bête, mais se retrouve atteint par un mal mystérieux. Sur le conseil des sages, il part vers l'Ouest, à la recherche de ce qui a transformé l'animal en démon. Au cours de son périple, il rencontre San, une jeune fille de 15 ans qui vit avec les loups qui l'ont recueillie depuis son abandon par sa famille lors d'un trouble communautaire. Ashitaka apprend que les humains sont à l'origine de tous ces maux, car ils détruisent la forêt et l'exploitent pour alimenter leurs forges.

A travers «Princesse Mononoké», le prodige de l'animation japonaise, dont l'imaginaire semble inépuisable, signe un film fort aux dessins sublimes et délivre un puissant message écologique qui concerne jeunes et adultes. La préservation

de la forêt et de toutes les espèces qu'elle regorge, tel est véritablement le plaidoyer lancé par Miyazaki. En plus de la question du rapport entre l'homme et son environnement, différents thèmes sont, en effet, abordés dont les ravages de la guerre, la vengeance, l'escalade de la violence et de la haine qui en découle, la condition féminine, la tolérance ou encore la valeur du travail. Pour ce film d'animation riche en émotion avec une musique sensitive, plusieurs acteurs ont dû prêter de leurs voix et talents, à savoir Yôji Matsuda, Yuriko Ishida, Tanaka Yuko, etc.

Né le 5 janvier 1941 à Tokyo, Hayao Miyazaki est un animateur, réalisateur, producteur, scénariste, écrivain et mangaka japonais. Cofondateur du Studio Ghibli avec Isao Takahata, il obtient une renommée internationale grâce à son talent de conteur et ses films d'animation. Son supposé dernier film «Le garçon et le héron» a récemment remporté l'Oscar du meilleur film d'animation. Pourtant du haut de ses 83 ans, Hayao Miyazaki projette tout de même la réalisation d'un autre voire d'autres films d'animation.

Merveille Jessica Atipo





Musique

Sopha Ascaban, un souffle intarissable

Sopha Ascaban, de son vrai nom Aimé Régis Zingoula Milandou, est un artiste polyvalent œuvrant en tant que musicien, producteur, réalisateur et infographiste. Il est le fondateur du label Brazza Musik, où il explore divers genres musicaux tels que le rap, l'afrobeat et l'afro typique son concept.

La carrière musicale de Sopha Ascaban a débuté en 2004, mais c'est en 2010 qu'il a fait ses débuts avec le groupe de rap Knibal K.I.D, où il a collaboré avec Methode Klo'z. En 2013, il a lancé sa première mixtape solo intitulée «Je reste moi», volume 1, avec le titre phare «La faute au petit frère». Il a ensuite sorti «Je reste moi», volume 2 en 2014, suivi d'un single en 2015 intitulé «Karaba la sorcière».

En 2017, il a sorti la mixtape «Caméléon», puis en 2018, le single «Elle est Congolaise» qui a accumulé plus de 27 000 vues sur YouTube. Malgré un hiatus prolongé pour des raisons familiales, Sopha Ascaban est revenu sur la scène musicale en 2023 avec les singles «C'est beau» et «Respect».

Actuellement, il prépare la sortie de son nouveau morceau intitulé «Sakana», prévu pour le 1er mai. Ce titre, mélangeant le ndombolo, l'afrobeat et le rap, encourage la jeunesse à gérer ses finances tout en trouvant des moyens de se détendre pour éviter le stress et l'anxiété, soulignant l'importance du bien-être mental dans la persévérance.

Gastrone Banimba

INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

L'agence d'information du Bassin du Congo
un acteur économique majeur à vos côtés



*CONNECTEZ-VOUS

www.lesdepechesdebrazzaville.fr
www.adiac-congo.com

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

CONTACTEZ
NOUS

84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo
regie@lesdepechesdebrazzaville.fr



Petites escapades dans Brazzaville

Pierres et vert

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

Brazzaville, à travers le temps, a toujours été un carrefour de croyances et de cultures lui conférant son melting-pot, la mixité de sa population. Ses baptêmes témoignent alors de la rencontre de ces influences culturelles et religieuses. Aussi loin que l'histoire a pu être archivée et transmise, c'est l'époque coloniale qui semble avoir donné à Brazzaville son visage actuel. Une histoire douloureuse faite de sang, de travaux forcés, de déshumanisation de l'Homme noir, Kongolais. C'est alors à tort ou à raison que certains renient la foi «héritée du colon», des pratiques religieuses parfois tout à fait coupées de la spiritualité qui ne reste en substance qu'une relation entre le Créateur et ses créatures. Pour autant, les églises, catholiques en particulier, restent des lieux de refuge, de réconfort, de dévotion, de ressourcement autant spirituel que naturel. On ne saurait si c'est le fait que les innombrables prières de foi ou de désespoir, ces exhal-



La basilique Saint-Anne du Congo

tations ou ces cris sourds montés vers le ciel rendent ces endroits si particuliers, mais il est sûr que les églises et leurs annexes sont des endroits, des cadres, où l'atmosphère est différente. Loin du tumulte des grandes artères et des endroits mondains, le cœur

des églises mais aussi leurs baptêmes semblent parfois coupés de l'espace-temps même. Les pierres qui ont traversé d'innombrables décennies semblent parfois porter des mémoires lourdes et murmurer à l'oreille des chrétiens qui veulent bien

les entendre ou y sont disposés. Restaurées pour la plupart après les événements sanglants de 1997-98, elles gardent pour autant leur armature de base et donc toute leur vie, leur vitalité. La Cathédrale du Sacré-Coeur, la basilique Sainte-Anne, la pa-

roisse Notre-Dame-des-Victoires de Ouenzé, la paroisse Saint-Pierre Claver de Bacongo ou Jésus Ressuscité du Plateau des 15 ans, la chapelle Anne-Marie-Javouhey ; autant de lieux chargés d'histoires, de mémoires heureuses et douloureuses, porteurs de foi, d'espoir en un avenir meilleur pour chaque vie, chaque âme et pour la collectivité de Brazzaville, la verte. Loin de toute appartenance religieuse, ces constructions ecclésiastiques mais aussi les écoles, dispensaires et centres de santé communautaires et espaces verts qui leur sont affiliés sont avant tout au service de la population. Ils dessinent ensemble les traits de Brazzaville, offrent des cadres de détente ou de méditation, contribuent, loin de la course effrénée du quotidien mondain, à améliorer le bien-être et la santé mentale de tous ceux qui s'accordent le temps de briser la routine.

Princilia Pérès

Les souvenirs de la musique congolaise

Biographie et œuvres de Tabu Ley Rochereau (3)

Inspiré par la présence des « Claudettes », jeunes filles qui accompagnaient Claude François (artiste musicien français) lors de ses prestations, Rochereau recrute en 1969 des danseurs et danseuses appelées « Les rochettes », groupe composé de Marietou, Angélique, Annie et Saïdi Marie Claire qu'il emmène à Paris, en 1970, pour agrémenter deux concerts à l'Olympia. Les Rochettes, une vraie attraction au plan scénique.

Tabu Ley Rochereau, grande star de la musique congolaise moderne, fut le premier artiste africain à se produire à l'Olympia en 1970. Événement d'une haute portée artistique au cours duquel les Rochettes émerveillèrent le public. Accompagnées de Rochereau, elles tinrent également la dragée haute à James Brown et à la Fania all stars de Célia Cruz, lors du festival qui eut lieu à Kinshasa, en 1974, au stade du 20 mai en marge du combat du siècle entre Mohamed Ali et Georges Foreman.

A noter que l'une des Rochettes du nom de Marietou fut immortalisée par Tabu Ley dans une de ses chansons intitulée "Karibu ya Bintu" dans laquelle il la pleure suite à son suicide après le succès de l'Olympia, emportée par une crise de jalousie pour avoir vu son homme dans les bras d'une autre. Signaux également qu'au cours de son évolution dans l'univers musical kinoïse, Tabu Ley Rochereau a parrainé plusieurs orchestres de la troisième génération.

En effet, en 1968, ayant été

suspendu de toutes les activités musicales durant trois mois pour son retard au gala organisé par Mobutu, préférant répondre à l'invitation du baptême de la fille d'un autre dignitaire du régime en la personne de Victor Nendaka, Tabu Ley met ses instruments à la disposition des musiciens de l'orchestre Thu Zaïna. Cette faveur permit aux musiciens de ce groupe de maîtriser le maniement des instruments et de peaufiner leur répertoire.

En 1971, Kinsangan Espérant et ses compagnons, entre autres, Clément Djoboke, Djo Mabuse bénéficièrent de la bienveillance de Tabu Ley qui accepte de



Tabu Ley Rochereau/DR

parrainer l'orchestre Tabu National lors de sa sortie officielle le 15 août de la même année, à la Maison blanche, et le discours inaugural fut prononcé par la rochette Marie Claire Saïdi. Zaïko Langa Langa, à son tour, bénéficie aussi des faveurs de Tabu Ley. Les musiciens de ce groupe, après leur sortie officielle, répétaient avec les instruments de l'Afrisa international à Kingabwa, afin de mettre au point leurs premières chansons enregistrées au studio Phillips.

L'orchestre Stukas Boys de Lita Bembo, Lomongo Alida et autres, après avoir connu plusieurs dissidences en son sein, fut parrainé également par Tabu Ley qui lui dota des instruments et adopta le nom de Stukas Ley

dont sa femme, Thété, fut la marraine du groupe.

Papa Wemba, dont l'idole de sa jeunesse fut Tabu Ley Rochereau, sollicita à ce dernier un parrainage en vue de la sortie officielle du Viva La Musica. Outre l'espace scénique le Type K (propriété de Tabu Ley) mis à la disposition de Wemba et son groupe, Rochereau avait aussi investi des sommes d'argent et mobilisé toute la logistique pour la réussite de cet événement (location du matériel de son et trois rangées de projecteurs). Cette sortie officielle connut un succès immense au bar Type K qui fut pris d'assaut par un public venu très nombreux assister à la naissance de ce nouveau-né de la musique congolaise.

Les quatre exemples susmentionnés illustrent bien une autre facette de Tabu Ley Rochereau dans son parcours artistique, à savoir son parrainage des orchestres jeunes qui ont occupé le gotha musical kinoïse que bon nombre de mélomanes ignorent. Ce fut une contribution à l'épanouissement de la musique congolaise moderne.

Auguste Ken Nkenkela

Transformation de l'environnement

Lancement du prix champion de la Terre 2024

Le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) a lancé un appel à désignation pour le prix annuel des Champions de la terre, la distinction environnementale la plus importante des Nations unies, qui récompense des dirigeants et dirigeantes exceptionnels issus des gouvernements, de la société civile et du secteur privé pour leurs effets transformateurs en faveur de la transformation de l'environnement. Cette année, le PNUE encourage les nominations de personnes et d'organisations qui élaborent et mettent en œuvre des politiques et des solutions durables pour restaurer les terres, renforcer la résistance à la sécheresse et lutter contre la désertification.



Alors que la Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes arrive à mi-parcours, il est urgent d'agir pour protéger et faire revivre les écosystèmes. La restauration améliore les moyens de subsistance, réduit la pauvreté, renforce la résistance aux conditions météorologiques extrêmes et ralentit la crise climatique. Pour soutenir le monde naturel, les gouvernements, la société civile et le secteur privé doivent augmenter les financements, renforcer les capacités et modifier les comportements. La Journée mondiale de l'environnement du 5 juin prochain aura également pour thème la restauration des terres, la désertification et la résilience à la sécheresse.

La Convention des Nations unies sur la lutte contre la désertification, qui marque cette année son trentième anniversaire, organisera sa 16e COP en décembre. La restauration et la revitalisation de la nature sont essentielles à l'amélioration de la santé humaine et planétaire. Les dirigeants de tous les secteurs et de toutes les régions travaillent activement à la résolution de la triple crise planétaire du changement climatique, de la perte de la biodiversité et de la nature, ainsi que de la pollution et des déchets. Les champions de la Terre contribuent à cette action. Ils nous rappellent que la durabilité environnementale est essentielle pour parvenir à un développement durable. Les personnes, les organisations et les entités gouvernementales peuvent être nommées dans les catégories suivantes : leadership politique, inspiration et action, vision entrepreneuriale et science et innovation. Les processus de désignation sont ouverts du 15 avril au 30 mai. Les Champions de la Terre seront annoncés à la fin de l'année.

Depuis la création du prix en 2005, il a récompensé 116 lauréats, dont 27 dirigeants mondiaux, 70 personnes et 19 organisations. En 2023, le PNUE a reçu un nombre record de 2500 candidatures.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Les vagues de chaleur sont-elles un avant goût du climat futur ?

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 dues 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 peut devenir 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 ? Les origines du baccalauréat

Dans le système universitaire de tradition anglo-saxonne, le baccalauréat, souvent appelé bac, est un diplôme national sanctionnant la fin des études secondaires générales, technologiques ou professionnelles. Il correspond au niveau international CITE/ISCED 3 et au niveau 4 de la nomenclature des niveaux de formation. Inventé en 1808 par Napoléon 1er, le baccalauréat ou « bacca laurea » désigne en latin médiéval la « couronne de lauriers » remise aux vainqueurs.

Apparu au Moyen-Âge, le mot baccalauréat désigne un propriétaire de quelques bachelles de terre. Le mot évolue vers la signification de jeune homme pourvu de quelques biens, avec un statut proche de l'écuyer. Baccalaureus est attesté depuis la moitié du XV^e siècle au sens de « jeune homme qui aspire à être chevalier ». Il évolue ensuite vers celui de jeune homme libre, pas encore marié ou encore bachelette en ancien français, pour désigner une fille à marier.

Pour la petite histoire, Les premiers baccalauréats datent en France du XIII^e siècle avec l'apparition de l'université de Paris. Le baccalauréat est alors conféré dans les quatre facultés : faculté des arts, de médecine, de droit et de théologie. Il s'agit du premier grade obtenu dans chacune de ces facultés. La faculté des arts étant généralement un préalable aux autres facultés, le baccalauréat de théologie était donc supérieur au baccalauréat des arts, de même que la licence des arts. Le bachelier (il ne s'agit alors que de garçons) peut ensuite préparer la licence de sa faculté afin d'obtenir le droit d'enseigner. Il peut aussi assister un professeur pour l'enseignement en direction des candidats au baccalauréat, en étant responsable des cours dits « extraordinaires ».

Après la Révolution française, les universités sont supprimées. Mais qu'en est-il du bac ? C'est en 1808 que Napoléon 1er va réellement instaurer le baccalauréat tel qu'il existe encore aujourd'hui. Sous le 1er empire, ce diplôme devient un grade d'État qui va parachever les études secondaires et donner accès à l'enseignement supérieur avec la naissance de deux autres grades, à



Les élèves en classe d'examen/DR

savoir la licence et le doctorat. En 1809 se déroule la première édition du bachot (ancienne appellation du bac) uniquement composé d'épreuves orales avec cinq disciplines : droit, lettres, médecine, sciences, théologie. 31 candidats obtiennent le diplôme. En Afrique et au Congo en particulier, Cet examen d'état qui propulse les nouveaux bacheliers vers l'univers se déroule au mois de juin pour toutes les séries confondues. Pour cette année, les épreuves écrites du baccalauréat technique ont eu lieu du 13 au 17 juin sur toute l'étendue

du territoire national. 17 719 candidats dont 9 014 filles, répartis dans quatre-vingt et onze centres, ont affronté les épreuves écrites. L'effectif des candidats libres est de 5834. Brazzaville seule a compté 8 423 candidats et Pointe-Noire 6 260 candidats. Quant aux séries générales, 92 173 candidats ont passé les épreuves du 20 au 23 juin, dans deux cent cinquante-deux centres, dont cent cinq à Brazzaville et soixante-quatorze à Pointe-Noire.

Jade Ida Kabat

ADIAC

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



Pour un bon sommeil

Vaut-il mieux se coucher ou se lever à la même heure ?

Pour un sommeil de qualité, nous avons tous intégré qu'il fallait respecter des horaires réguliers. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Quel est l'horaire le plus important, celui du lever ou du coucher ?

Voici d'emblée ce qu'en pense un spécialiste du sommeil, le Pr Pierre Philip, chef du service de médecine du sommeil du Centre hospitalier universitaire de Bordeaux : « C'est la période de lever qui est la plus importante, car c'est elle qui permet de calculer la "pression idéale de sommeil" pour favoriser un bon endormissement et, idéalement, éviter les éveils nocturnes ». La pression idéale de sommeil, également connue sous le nom de « pression homéostatique », régule la transition entre l'état de l'éveil à celui du sommeil. Elle est fonction du temps écoulé depuis le dernier réveil jusqu'au coucher. La pression de sommeil dépend donc de la longueur de notre journée, c'est-à-dire de la durée d'éveil, et non pas -comme on a tendance à le croire - du niveau d'activité, même si une activité physique est essentielle à un bon endormissement. Évidemment, les facteurs sociaux jouent un rôle crucial. Les pêcheurs, les boulangers, par exemple, n'adoptent pas le même rythme de sommeil que les serveurs, les infirmiers ou les routiers qui travaillent la nuit. C'est l'horloge biologique, réglée selon les gènes de chaque individu, qui détermine si celui-ci est plutôt du matin ou du soir.



Un homme en plein sommeil/DR

Comment calculer ses horaires de lever et de coucher ?

Pour un adulte âgé de 25 à 75 ans, « le point de départ est son horaire de lever "social" (pour être prêt pour le travail, gérer les enfants, etc.), le plus acceptable en fonction de ses activités », explique le Pr Pierre Philip. « Ensuite, il suffit d'ajouter 17 heures à cet horaire de lever pour obtenir l'heure correspondant à une bonne pression de sommeil et un horaire moyen de coucher adapté », poursuit-il. Exemple : le réveil sonnait à 06h 30 du matin donne une heure de coucher optimale vers environ

23h-23h30, grand maximum. Aller au lit plus tard conduit à accumuler une dette de sommeil. A l'inverse, en se couchant beaucoup plus tôt, l'on risque de compter longtemps les moutons pour trouver le sommeil, voire de subir des éveils nocturnes liés à une pression de sommeil trop faible.

Enfin, comme les besoins de sommeil diminuent avec l'âge, les seniors ont tendance à devenir plus matinaux. Par conséquent, il est conseillé de ne pas hésiter à se lever plus tôt et à ajouter 18 heures pour déterminer l'horaire de coucher idéal. Les personnes âgées ont souvent tendance à se

coucher trop tôt, ce qui est une erreur car cela peut entraîner des éveils nocturnes.

L'heure du coucher ne compte pas pour un sommeil réparateur

Ce qui importe le plus pour la qualité réparatrice du sommeil n'est pas tant l'heure à laquelle on se couche que la composition des différents stades de sommeil. En début de nuit (avant 2 heures du matin), le sommeil est principalement caractérisé par des phases de sommeil lent profond, essentielles pour le fonctionnement optimal du cerveau (consolidation des apprentissages réalisés pen-

dant la journée) et la restauration de l'éveil (pour éviter la somnolence diurne le lendemain). Un cycle de sommeil durant environ 90 minutes, et les deux premiers cycles nocturnes étant les plus riches en sommeil lent profond, il est impératif que les trois premières heures de sommeil se déroulent dans des conditions calmes, avec une température ambiante plutôt fraîche et sans stimulation lumineuse.

Kanopée, l'application qui vous aide à décrypter votre sommeil Pour une meilleure hygiène du sommeil, l'université de Bordeaux et le Centre national de la recherche scientifique ont lancé une application de compagnons virtuels : Kanopée, qui décrypte votre sommeil, et propose des conseils individualisés pour mieux dormir.

Pour des individus dont les problèmes de sommeil sont légers, voire modérés, l'application aide à mettre en place une intervention thérapeutique pour améliorer le sommeil. Pour les états plus sévères, et dans le cas où la situation ne se serait pas améliorée après les 17 jours d'accompagnement proposés par l'application, Kanopée permet à l'utilisateur d'entrer en contact avec un Centre du sommeil et obtenir un rendez-vous avec des professionnels de santé. Disponible sur IOS et Android.

Destination santé

Nutrition

Pour votre santé mentale, misez sur ces quatre nutriments

Stress, anxiété, dépression et encore mauvaise humeur... Notre santé mentale se joue aussi dans notre assiette, à travers des ingrédients nommés nutriments. C'est le cas des vitamines et autres minéraux. Lesquels privilégier pour être « bien dans sa tête » ?

La dopamine qui favorise la motivation, la noradrénaline pour l'estime de soi et la sérotonine pour la sérénité. Ces trois neuromédiateurs sont en quelque sorte des garants de notre bonne santé mentale. Une bonne alimentation favo-

rise leur production.

Le magnésium

Il s'agit véritablement d'un cercle vicieux : en présence d'un stress, chronique notamment, le magnésium, sous l'effet du cortisol tend à être élimi-

né par les urines. Le problème étant aussi qu'un manque de magnésium peut se traduire par des troubles psychiques : stress, nervosité, anxiété voire dépression, avec également un impact potentiel sur la qualité du sommeil. Voilà pourquoi il

est important de faire le plein de magnésium ! Vous en trouverez en bonne quantité dans les fruits frais et secs (bananes, abricots, raisins, figues...), les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et encore le chocolat noir.

nisme et ainsi un allié contre la fatigue, y compris mentale. Cet oligo-élément se trouve bien sûr dans les viandes, surtout rouges, mais aussi dans les œufs, les produits laitiers, les lentilles et les légumes secs.

Le sélénium

Ce nutriment se caractérise par ses vertus anti-oxydantes. Il tend donc à protéger nos cellules contre les agressions et tensions infligées chaque jour à notre organisme (pollution, alimentation déséquilibrée, exposition solaire, etc.). A ce titre, il permet de lutter contre le vieillissement de nos cellules, y compris donc, celles de notre cerveau. Alors tournez-vous vers l'océan et privilégiez les poissons, coquillages et crustacés. En particulier la seiche, le poulpe, l'anchois, le hareng, la sardine, le maquereau, le thon, le saumon et l'huître.

Les vitamines du groupe B

Les vitamines B1, B6, B9 et encore B12 participent à la synthèse des neuromédiateurs : les fameuses dopamine, noradrénaline et sérotonine. Au menu donc : des légumes à feuilles vertes (blettes, épinards...), des légumes secs (lentilles, pois chiches...), les fruits de mer, le foie et les germes de blé, que vous pouvez ajouter à vos salades.

Le fer

Il est nécessaire au transport et à l'utilisation de l'oxygène par le sang vers les cellules. De ce fait, il constitue un précieux fournisseur d'énergie à notre orga-



En pleine préparation d'un repas/DR

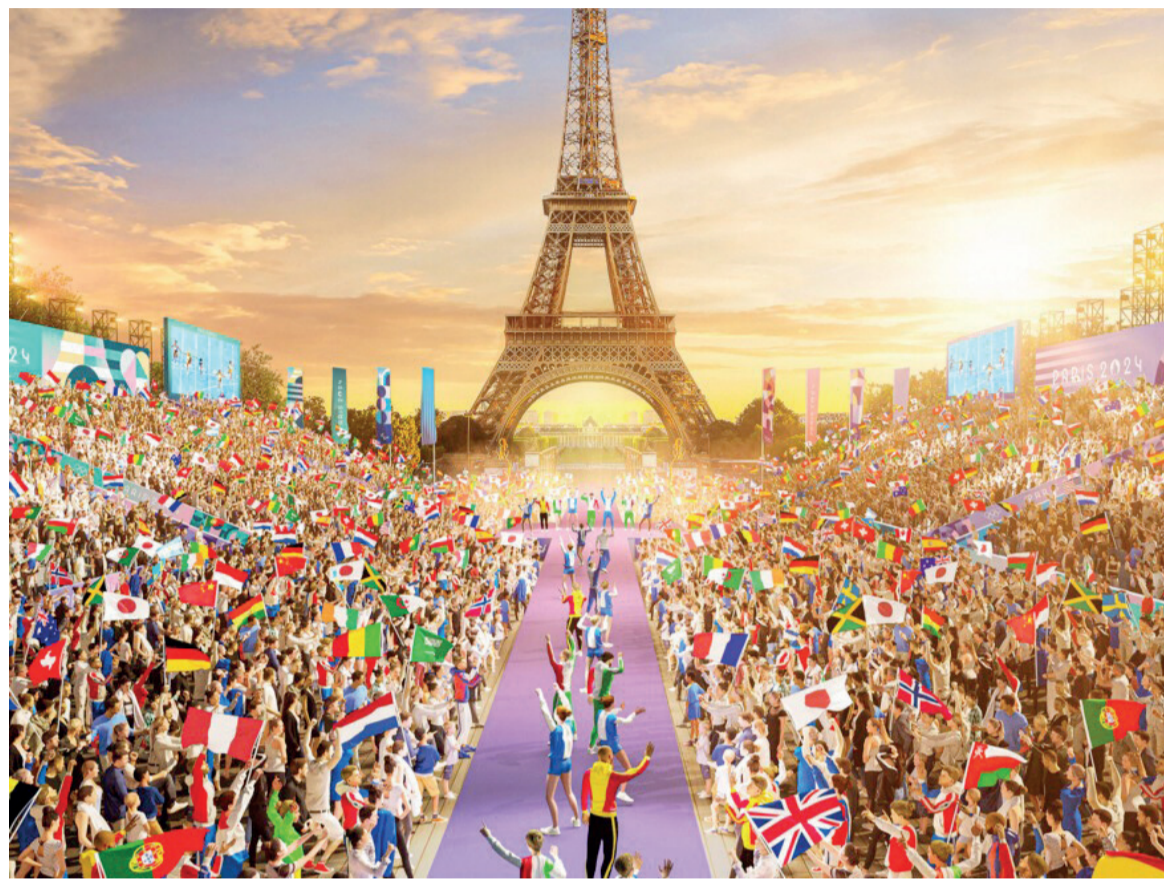
Jeux olympiques Paris 2024

Une grande école profitable à la jeunesse congolaise

Le 17 avril, l'horloge affichée sur la Tour Eiffel, à Paris, indiquait Jour J-100. La veille s'était déroulée la cérémonie d'allumage de la flamme olympique dans la ville d'Olympie, en Grèce, symbole de paix, d'unité et de sportivité. Elle quittera la Grèce dans quelques jours et circulera dans certaines villes françaises avant d'arriver à Paris le jour de l'ouverture officielle des jeux, le 26 juillet.

L'événement qui s'annonce est planétaire, selon le principe édicté par son créateur, le baron Pierre de Coubertin : « Les jeux olympiques n'appartiennent pas à un pays mais à tous ». Pierre de Coubertin a consacré sa vie et son œuvre au sport et aux jeux olympiques. Ses premières campagnes de promotion du sport débutent en 1887 et ne cessent qu'avec sa vie. Il organise les conférences, crée des comités de soutien au sport et sollicite l'aide de toutes les volontés, en particulier l'abbé Didon qu'il rencontre pour la première fois en 1891. On lui doit cette ode : « *O sport, tu es la paix. Tu établis des rapports heureux entre les peuples en les rapprochant dans le culte de la force contrôlée, organisée et maîtresse d'elle-même. Par toi, la jeunesse universelle apprend à se respecter et ainsi la diversité des qualités nationales devient la source d'une généreuse et pacifique émulation* ».

Ainsi, de 1894, année des premiers Jeux olympiques à Athènes, en Grèce, à ce jour, les Jeux olympiques ont demeuré dans ce sacrosaint principe. Au Congo où l'on voue l'amour au sport, c'est peu de dire que les Jeux olympiques de Paris vont impacter les programmes des mois de juillet et août prochains. On présume que la plupart des Congolais suivront ces jeux à travers les trente-six sites prévus pour les abriter. Grâce aux médias et aux réseaux



sociaux, ils ne manqueront pas pour quelques raisons que ce soit, la cérémonie d'ouverture prévue sur six kilomètres le long de la Seine. La ville-lumière qui s'ouvre grandeur nature aux nombreuses caméras du monde entier, met-

tra en mouvement de nombreux touristes virtuels au Congo, pour respecter le dicton « *Voir Paris et mourir* ». Bref, les nombreux sites mettront en avant la richesse, la culture et l'histoire de la France. Mais au delà de l'aspect touris-

tique, la jeunesse congolaise a hâte de voir émerger des figures des héros qui se dégageront des lieux parisiens prestigieux comme le Grand Palais (escrime et taekwondo) ; les Invalides (tirs à l'arc) ; les Champs de Mars (beach-volley) ; la Concorde (basket 3x3, breaking, BMX, et Skateboard) ; ou encore le stade de Roland Garros (tennis et boxe) ; aux plages de Tahiti (Surf)..., sans oublier le stade Saint-Denis qui accueillera l'athlétisme et le rugby à sept, etc. Ces Jeux olympiques de Paris, comme d'ailleurs ceux déjà passés, sont une école de l'effort, de la maîtrise de soi, de l'engagement, de l'esprit d'équipe et des valeurs traditionnelles. Ils s'ouvriront le 26 juillet prochain. Tout en espérant voir le traditionnel mouvement de solidarité qui caractérise ces grands rendez-vous du sport, nul doute que les grands écrans de télévision feront leur retour dans les communes et autres grands lieux, dans les villes et les villages. Et bien sûr, avec le concours de l'électricité de E2C, afin que ces moments de loisirs et d'apprentissage soient positivement mémorables. Que vive la fête!

Gastrone Banimba

Réflexion

Réveiller l'esprit de victoire au Congo en cultivant l'excellence sportive

Le sport a toujours joué un rôle significatif dans le tissu culturel du Congo. Cependant, au fil des années, le pays a connu un déclin des performances et de l'enthousiasme pour les compétitions. Afin de raviver la tradition des victoires, il est impératif de revisiter l'histoire sportive du pays qui a connu un succès remarquable sur la scène internationale.

L'histoire sportive du Congo est riche en exploits qui ont marqué le monde. Des célèbres athlètes ont porté haut les couleurs du pays, inspirant des générations entières. En se remémorant ces moments de gloire, nous puisons la force et la détermination nécessaires pour façonner l'avenir du sport national. Investir dans les infrastructures sportives du pays est essentiel pour permettre aux athlètes de s'épanouir et d'atteindre leur plein potentiel. Des installations modernes, un équipement de qualité et un soutien financier adéquat sont cruciaux pour créer un environnement propice à l'excellence. Il est nécessaire d'encourager la participation des jeunes aux activités sportives dès leur plus jeune âge, en promouvant une culture sportive forte dans les écoles et les communautés.

Nos athlètes sont les héros qui incarnent l'esprit de victoire. Nous devons les soutenir et les entraîner afin qu'ils excellent tant au



Les Diables rouges lors d'un match de football/DR

niveau national qu'international. Reconnaître et célébrer leurs réalisations renforce la fierté nationale et stimule l'enthousiasme pour le sport. La revitalisation de la tradition de victoire est un défi passionnant qui exige l'engagement de tous.

Pour y parvenir, nous devons créer davantage d'opportunités pour les jeunes athlètes afin qu'ils

accèdent à une formation et un encadrement de qualité. Nous devons également fournir des ressources et un soutien adéquat à nos fédérations et associations sportives. De plus, nous devons donner la priorité au développement du sport féminin et créer des opportunités équitables pour les deux sexes.

En revisitant notre histoire spor-

tive, en investissant dans les infrastructures, en encourageant la jeunesse et en créant des opportunités, nous pouvons ouvrir la voie à une nouvelle ère de succès sportif pour notre cher pays. Travaillons ensemble pour cultiver l'esprit de victoire et hisser haut les couleurs du Congo sur la scène sportive mondiale.

Dans cette quête de victoires et

pour cultiver l'excellence, il est essentiel que tous les acteurs impliqués unissent leurs forces. La collaboration et la coordination sont des éléments clés pour bâtir un écosystème sportif solide et durable. En travaillant ensemble pour un objectif commun, nous pouvons surmonter les défis et réaliser les rêves les plus ambitieux. Le potentiel des talents est immense et en lui offrant les outils et le soutien nécessaires, nous pouvons le transformer en performances exceptionnelles.

L'avenir du sport congolais est entre nos mains, et c'est en cultivant une culture de détermination, de discipline et de passion que nous pouvons véritablement atteindre des sommets inégalés. Que la flamme de la victoire brûle à jamais dans le cœur de chaque athlète, inspirant des générations futures à poursuivre l'excellence et à repousser les limites de ce qui est possible sur la scène sportive mondiale.

Roch Blanchard Okemba

Plaisirs de la table

Cinq épices, une touche d'exotisme pour vos plats

Mélange de quatre ou cinq épices que l'on peut acheter tous prêts ou préparer soi-même en fonction de ses préférences, il permet de donner une touche chaude et parfumée à des mets salés ou sucrés.

Souvent présent sur notre étagère à épices ou dans nos placards, le mélange est traditionnellement composé de poivre, muscade, clou de girofle, cannelle et de fenouil. Il n'est pas rare qu'il contienne également du gingembre, du piment ou de la cardamome. La composition des mélanges quatre ou cinq épices varie en fonction des régions et des traditions locales de divers pays. Le « quatre épices » est un mélange chaud et généreux qui se marie particulièrement bien aux viandes rouges et aux volailles. Il souligne également la finesse des fruits et parfume les cakes ainsi que les pains d'épices. Aussi à l'aise sur le salé que sur le sucré, il donne sa saveur au dîner depuis l'entrée jusqu'au dessert.

Le « quatre épices » est également un arbuste qui pousse notamment à la Réunion. Originaire de la famille des Lauracées, il produit des petites baies qui parfument certains plats.

Par ailleurs, le « cinq épices » est un mélange traditionnel très utilisé en Chine et au Vietnam, notamment pour les préparations grillées. Additionné de liquide (sauce soja ou nuoc mam), il est badigeonné sur les pièces de viandes rouges ou blanches à cuire. Le mélange « cinq épices » peut aussi être utilisé dans les desserts.

A noter que le mélange quatre ou cinq épices peut être utilisé pour parfumer les poissons et les coquillages. Attention toutefois au dosage d'épices, afin de conserver la saveur des aliments.

Imane de Imelda



RECETTE

Grillade de dinde

INGRÉDIENTS

Une dinde découpée (prévoir une cuillère à soupe de moutarde, un oignon écrasé, un peu d'ail et du thym)

Pour la marinade

- Un oignon
- Deux tomates
- Une botte d'aneth
- Deux cuillères à soupe de paprika
- Une cuillère à soupe de moutarde
- Deux cuillères à soupe de curry
- Sel
- Poivre blanc
- Une tête d'ail
- Un poivron rouge
- Un poivron jaune
- Deux cuillères à soupe de persil haché
- Un poireau

PRÉPARATION

Commencez par précuire la dinde avec l'ail, l'oignon écrasé, le thym et la moutarde. Saler et poivrer. Laisser bien cuire. Pendant ce temps, lavez vos légumes de la marinade. Mixez l'oignon, les tomates, l'aneth, l'ail, le poivron rouge et jaune, le poireau et le gingembre. Une fois les légumes mixés, ajoutez le curry, le paprika, la moutarde et le persil. Ajoutez de l'huile puis la marinade sur la dinde précuite. Laissez mariner 2h minimum puis passer à la grillade.

Imane de Imelda



A cœur ouvert

« La force du pardon »

L'amour est patient, plein de bonté. L'amour n'est point envieux, il ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil. Il croit tout, espère tout, excuse tout, il pardonne.

Que de querelles aux causes artificielles, que de rancœurs couvrant des marmites de douleurs. Que d'occasions manquées de se dire "oui" et de s'abandonner à la force du pardon, à la puissance de l'amour.

La vie est faite pour être partagée à l'image d'une pizza qui se savoure de parts en parts, entre frères et sœurs, potes et amis, chéri et chérie, à l'église et devant le maire.

La vie se construit d'occasion en occasion, de rencontres à événements, de petits coups de cœur à grandes révélations. Ne passez pas à côté de l'occasion d'être heureux, ensemble, devant cette belle pizza aux champignons que vous pouvez partager avec ce mec, oui, celui-là ; avec ce cousin, oui, celui-là.

Mais souvent, l'amour ne vient pas seul. Il vient avec ses blessures, ses incompréhensions, ses mathématiques et sa philosophie, comme une rose qui vient avec ses épines, à

prendre ou à laisser.

Alors le choix se pose, se préserver ou accepter quelques blessures, quelques égratignures ? Partir ou rester ? Démissionner dès le premier pas de côté ou réessayer, juste pour se donner la peine ? Croire d'office que ce mec, cette fille est toxique ou gratter un peu pour voir ce qu'il y a sous la surface, sous la calotte glaciaire, derrière le bouclier ?

Personne n'est parfait en amour ni dans les relations, encore moins vous. Et si vous ne vivez pas dans une grotte dans le désert ou au fin fond du pôle Nord, c'est qu'il y a des gens qui ont appris à passer l'éponge sur certains de vos faits et gestes; qui ont appris à vous considérer comme un chantier non-achevé, qui ont appris à reléguer au rang de futilités des actes que vous avez posés, qui ont appris à composer avec vous de gré ou de force, par contrainte ou avec l'espoir de vous voir vous améliorer peut-être même avec une joie sincère et profonde car ils savent bien que l'erreur est humaine.

Les erreurs, on peut les compter. Mais la beauté de la chose, c'est qu'elles participent à votre édification personnelle et à rendre fortes vos relations. Lorsque l'on connaît le pire et le meilleur d'une personne et qu'on l'accepte telle qu'elle est, plus rien ne nous effraie. On n'est pas angoissé par une apparition brutale d'une vision cauchemardesque, et même quand elle surviendrait, ceux qui vous connaissent savent sur quelle soupape tirer pour vous ramener à votre plus belle version de vous-même dans l'amour, la patience, la bienveillance et la tolérance. Tels sont les délices du pardon. Alors on va au bar, on boit un verre. On partage le meilleur et on surfe sur les choses qui font écho aussi bien chez l'un que chez l'autre. On ne se quitte plus et on se redonne rendez-vous chaque vendredi soir au bord du fleuve pour apprécier les joies de l'amitié, de la simplicité et de la complexité.

Princilia Pères

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

L'heure et à la légèreté et aux petits plaisirs. Les célibataires se laisseront aller au jeu de la séduction pour leur plus grand bonheur. Votre joie de vivre et votre charme font des ravages.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous vous sentez animé d'un vent de fraîcheur et de renouveau. Profitez de cette énergie pour mettre à bien les projets qui vous tiennent à cœur, les choses vous paraissent tout à coup plus simples.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Les désaccords ne sont pas forcément des sources de ruptures, prenez-les comme des enrichissements et des manières de voir les choses différemment. Vous serez heureux d'accueillir de nouveaux points de vue.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Le Soleil entre dans votre signe en encourageant vos envies et votre créativité. Vous serez boosté et particulièrement motivé à vous investir çà et là. Votre charme en fait tomber plus d'un.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Cette semaine, ne prenez pas trop de risque. Les éléments ne sont pas réunis pour vous, ce sera plutôt le moment de mûrir vos projets avant de les mettre en action. Laissez-vous conseiller.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous êtes à une période forte de votre vie professionnelle et sociale. Vous serez amené à créer de grands projets. Vous pourrez compter sur le soutien de vos amis et de votre famille.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous faites la paix avec vos conflits intérieurs et gagnez en sagesse. Cette période sera particulièrement importante pour votre équilibre personnel. Vous serez sollicité par des personnes inspirantes.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Il y a des incompréhensions dans l'air, particulièrement au sein de votre couple. Vous devrez faire preuve de patience et de diplomatie pour ne pas envenimer la situation, prenez du temps pour vous seul si cela est nécessaire.

Poisson
(19 février-20 mars)

La chance vous sourit ! Vous pourrez agir en toute confiance et vous laisser aller à de belles aventures dans tous les domaines de votre vie. Une pause sera la bienvenue et vous en profiterez pleinement.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous pourrez évoluer grâce à des prises de conscience et peut-être une aide extérieure. Votre vie familiale vous comble, mais est-ce suffisant ? L'amour peut vous sembler loin mais vous pouvez reprendre les choses en main

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Votre sensibilité vous joue des tours ! C'est une force, comme une faiblesse. Ecartez-vous de toute situation oppressante pour ne pas avoir à la subir. Vos centres d'intérêts se diversifient.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous donnez beaucoup de vous-même et pas toujours aux bonnes personnes. Ne vous laissez pas dépasser par un trop plein de générosité, vous risquez de vous égarer en chemin.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 21 AVRIL 2024

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

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