



# 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° 281 - VENDREDI 19 AU JEUDI 25 JUILLET 2024

## PHOTOGRAPHIE

# Les incroyables clichés de Mirna Kintombo

Aujourd'hui, on se glisse dans les chaussures d'un explorateur un peu différent. Son nom est Mirna Kintombo, mais son entourage l'appelle affectueusement Mimi Pro. Mirna capture des instants de vie pour en faire des histoires singulières, avec toujours en ligne de mire l'impression de vivre une aventure hors du commun. Zoom sur l'un des photographes les plus sollicités de sa génération.

PAGE 8



## MODE

# Nukreche Pouna sublime le raphia

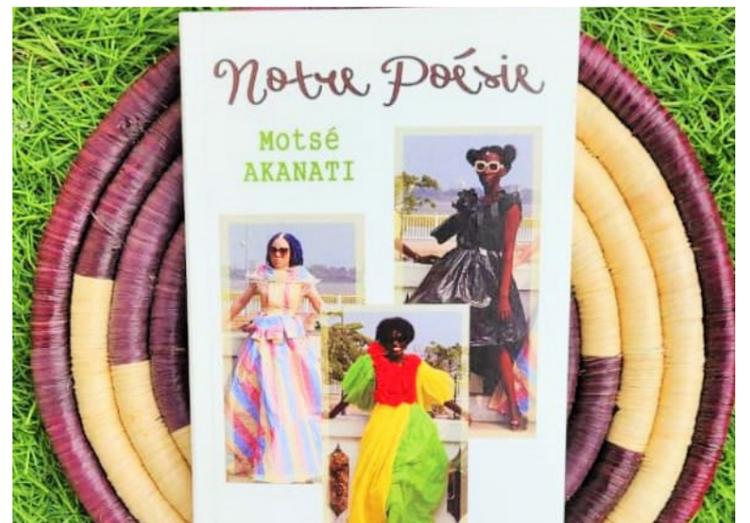
Congolaise basée à Pointe-Noire, Nukreche Pouna a conquis le monde de la mode grâce à ses créations audacieuses et à son sens du raffinement. Styliste et créatrice des marques "Krechesse" et "Mlle Pouna", elle s'est fait un nom sur la scène internationale et se démarque par son utilisation exceptionnelle du raphia, ce textile ancestral qui défie désormais les codes de la mode.

PAGE 5



## ART

# Oupta, de la musique à la poésie



Une nouvelle corde s'ajoute à la carrière de la célèbre chanteuse. De la musique à la poésie, il n'y a qu'un pas. L'artiste se lance dans la poésie qu'elle affectionne depuis son jeune âge. Dans le recueil de poésie initié par Motsé Akanati, elle a inséré un poème intitulé « Nkento ya Ngo ». « Ce n'est pas le premier texte que j'écris. Cela me motive à montrer au public les autres textes que j'ai écrits », affirme-t-elle.

PAGE 3

## MUSIQUE

# Sauve Gérard Ngoma Malanda signe « Bu diama ntangu »



Lancé en juin dernier à l'occasion de la fête de la musique, le single de l'auteur compositeur, parolier et promoteur du label « Congo voices production », Sauve Gérard Ngoma Malanda, est intitulé « Bu diama ntangu ». Chanté en kikongo, ce texte met en exergue le pardon au sein du couple. La sortie officielle est prévue fin juillet, ainsi que le clip qui accompagnera la promotion du titre.

PAGE 9

## CINÉMA/DOCUMENTAIRE

# Une nouvelle session de formation à la Fémis

PAGE 4

PAGE 4

## Éditorial

## Mode africaine et raphia

Dans un monde en quête de durabilité et d'authenticité, la mode africaine se réinvente en puisant dans ses racines. Au cœur de cette renaissance, un matériau ancestral fait son grand retour : le raphia. Cette fibre naturelle, extraite des palmiers du même nom, incarne à elle seule l'essence de l'Afrique - robuste, polyvalente et profondément ancrée dans la tradition.

Longtemps cantonné à l'artisanat local, le raphia s'impose aujourd'hui comme une alternative écologique et esthétique aux textiles synthétiques. Les créateurs africains, de Brazzaville à Dar es Salam en passant par Lagos, redécouvrent les infinies possibilités offertes par cette fibre aux multiples atouts.

Sa texture unique, à la fois souple et résistante, se prête à mille et une créations. Des robes aériennes aux sacs structurés, en passant par des chaussures élégantes, le raphia se réinvente sous les doigts habiles des artisans et designers du continent à l'instar de la Congolaise Nukreche Pouna sous les projecteurs dans ce numéro.

Ce qui est sûr, l'exploitation raisonnée du raphia peut devenir un levier de développement économique pour les communautés rurales, créant des emplois durables et valorisant les savoir-faire traditionnels.

Les maisons de couture internationales ne s'y sont pas trompées, intégrant de plus en plus le raphia dans leurs collections. Mais c'est bien l'Afrique qui doit rester à l'avant-garde de cette révolution textile. En capitalisant sur ce patrimoine végétal, les créateurs du continent ont l'opportunité de s'imposer comme les pionniers d'une mode éthique et innovante.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

« 21 »

*Le chiffre: C'est le nombre de milliards de FCFA approuvé par le comité de direction du Fonds routier au titre du budget exercice 2024.*

## PROVERBE AFRICAIN

*« Ce sont ceux qui ont peu de larmes qui pleurent vite le défunt »*

## LE MOT

« FAIR-PLAY »

❑ *« fair play » est une expression anglaise qui veut dire « franc jeu ». En français, le mot s'est répandu dans l'usage en tant qu'adjectif, sans doute à cause de l'incertitude sur la possibilité d'employer franc-jeu. Depuis les Jeux de Tokyo en 1964, le fair-play fait, d'ailleurs, l'objet d'un prix spécial décerné à un athlète ayant accompli un beau geste de solidarité envers un adversaire dans une compétition.*

## IDENTITÉ

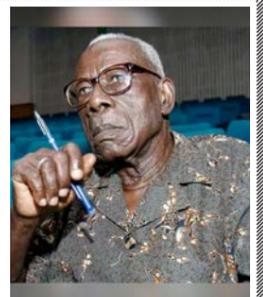
« ALBA »

*Du latin « albus », signifiant blanc ou aube, Alba évoque la blancheur de l'aube. Parfait pour une petite fille rayonnante et pleine de vie, Alba est à la fois encore rare et tendance, un choix élégant et original.*

## LA PHRASE DU WEEK-END

*« Le soleil a beau luire, tant qu'il luit sur des misères, il ne réchauffe jamais les cœurs »*

- Bernard Binlin Dadié -



*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](http://www.brazzaville-adiac.com)

## DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse  
Conseillère de direction : 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), 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 :  
Rédacteur en chef délégué : Quentin Loubou  
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

## RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosseh  
Rédacteur en chef : Faustin Akono  
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mam-pouya, 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 : Kiobi Abira  
Assistant à la direction : Bermely Ngayouli, Emeline Loubayi  
Chef de service RHC : Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Armelle Mounzeo  
Chef de service Audit : Arcade Bikondi, ,  
Chef de service Comptabilité : Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Mbossa Viny

## PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordination, Relations publiques : Mildred Moukenga  
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna Hortensia Olabouré, Marina Zodialho, Sylvie Addhas, Mibelle Okollo  
Chef de service diffusion : Guylin Ngossima Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Moumbélé Ngoni

## COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse  
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Kibhat

## LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala  
Adjoint à la direction : Elvy Bombete  
Coordonnateur :  
Rachyd Badila (Chef), 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

Responsable : 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

Responsable : Maurin Jonathan Mobassi  
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi, Brice Bakouma

## CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

## ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale  
[www.lesdepechesdebrazzaville.com](http://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](mailto:regie@lesdepechesdebrazzaville.fr)

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

\*Journal imprimé dans les presses de l'Imprimerie Nouvelle du Congo, 4 rue des Galois, ZI Mpila, Brazzaville, République du Congo. Tél. +242 05 200 6565,  
e-mail : [contact@inc-sa.com](mailto:contact@inc-sa.com),  
site Internet: [www.inc-sa.com](http://www.inc-sa.com)

## Leadership féminin Venicia Stelle Guinot rêve d'une Afrique prospère

Femme de conviction et d'action, mue par une curiosité sans limite et une inexhaustible vitalité, Venicia Stelle Guinot consacre son énergie à la promotion de l'entrepreneuriat et de l'investissement en Afrique. A la tête de « Tropics group of companies », un conglomérat panafricain de plus de vingt marques, elle met ses connaissances et son expérience au service du continent.

« Aujourd'hui, je suis une femme épanouie qui œuvre pour le continent et célèbre les siens au sein de divers médias francophones et anglophones. Je travaille comme journaliste multimédia indépendante et je représente diverses publications et revues socioculturelles d'origine afro caribéenne et internationale, à Johannesburg, au-delà de mon projet personnel, Tropic, qui a vu le jour en mars 2010 », dit Venicia Stelle Guinot.



Venicia Stelle Guinot/DR

Dotée d'une grande renommée, elle inspire des jeunes entrepreneurs africains en leur donnant les clés de l'autonomisation. Venicia Stelle Guinot y est parvenue grâce à sa plateforme "Tropics business summit", qui sert de vitrine depuis 2017 pour

mettre en lumière les talents africains, forger de nouvelles synergies entre les gouvernements, les investisseurs et les start-ups émanant de tous les continents, afin de combler le déficit de financement qui perdure entre les marchés anglophones, franco-

phones et arabophones. Sa grande ambition est de positionner l'Afrique comme un leader mondial des investisseurs. Sans des configurations stratégiques avec le concours de son conseil d'administration, ainsi que de son équipe internationale, elle ren-

force l'attractivité des économies africaines en assurant la promotion des projets viables et en sécurisant l'accès. « L'Afrique pour moi représente le continent premier, la patrie mère et le futur eldorado pour les puissances occidentales. Tous ces attributs me rendent fière de mon origine et être une jeune entrepreneure en Afrique me donne le courage de m'affirmer, au même titre que mes collègues, d'ailleurs. Ce n'est pas parce que je suis d'origine africaine que je n'aurai rien à partager avec le reste du monde. Au contraire, mes origines africaines se reflètent dans ma personnalité, ma manière de penser, mon look et dans le travail que j'entreprends. Je rêve d'une Afrique qui

bénéficie pleinement de son système touristique et qui croit au potentiel de sa jeunesse, car c'est elle, l'élite de demain », poursuit-elle. Femme aux multiples casquettes, elle s'engage aussi dans la promotion des nouvelles technologies en matière de durabilité dans les industries créatives africaines. Elle s'investit dans l'univers de l'intelligence artificielle, de la block chain, de la fintech, de l'éducation et encadre la nouvelle génération des élèves africains à travers l'incubateur Tropics start up incubator, l'accélérateur de leadership féminin Tropics women in business, accelerator et l'académie du leadership et yunus leadership university.

Cissé Dimi

## Poésie

### Oupta, une artiste aux multiples talents

De la musique à la poésie, il n'y a qu'un pas. L'artiste musicienne Oupta du Congo se lance dans la poésie qu'elle affectionne depuis son jeune âge. Ainsi, dans le recueil de poésie initié par Motsé Akanati, elle a inséré un poème intitulé « Nkento ya Ngo ».

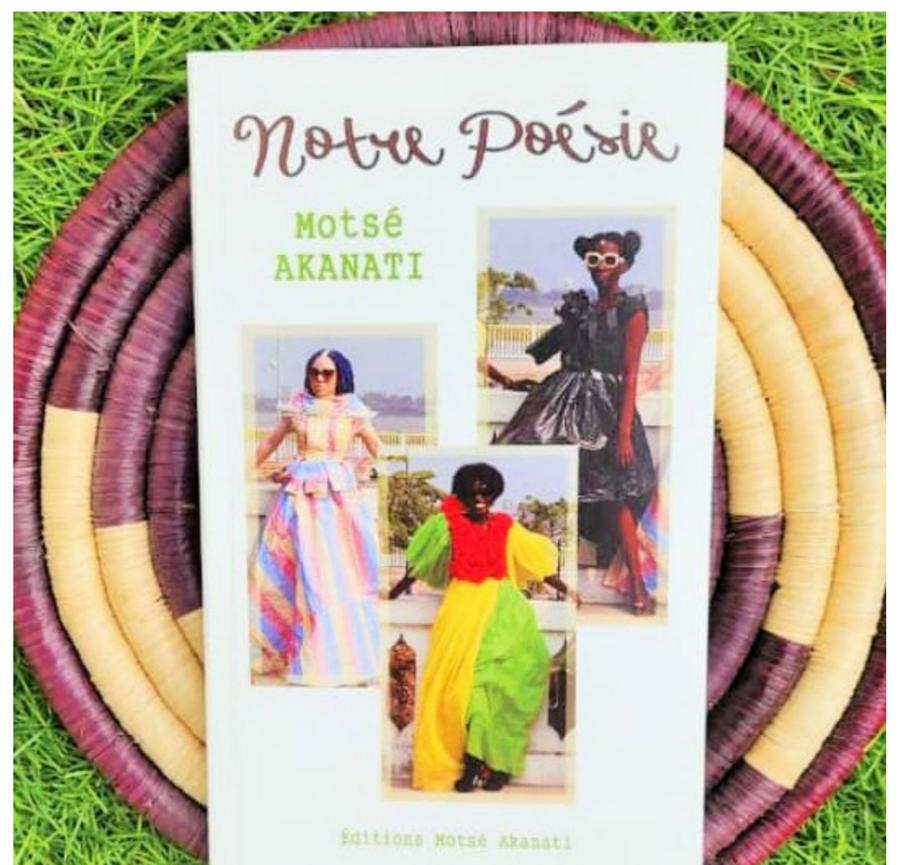
« Nkento ya Ngo » en kituba signifie « La femme là ». Cette femme forte, dynamique, qui fait rêver. Celle qui est pour l'épanouissement de son environnement, qui éduque et montre le chemin à ses enfants. Ngo veut aussi dire le refus. C'est aussi le cordon ombilical, le léopard. Ngo a plusieurs significations, a expliqué Oupta.

Pour l'artiste qui révèle au monde son côté littéraire, le nom Ngo fait partie de l'une de ses chansons dans laquelle elle parle d'une veuve maltraitée par sa belle-famille après le décès de son mari. A travers ce poème, Oupta montre la force que cette veuve s'était revêtue pour rebondir.

C'est une autre corde qui s'ajoute à sa carrière artistique. « Poète ? Je le suis. Parce que ce n'est pas le premier texte que j'écris. Il y en a d'autres. Cela me motive à montrer les autres textes que j'ai écrits au public », affirme-t-elle.

« Il n'y a pas que ça. Je m'intéresse également à la peinture, à la couture. Je fabrique aussi des colliers que je porte. Je suis aussi styliste, et je fais le design de mes propres tenues de scène. Je suis un peu dans la décoration et dans pas mal d'autres domaines », a souligné l'artiste.

Parlant de musique, Oupta est en train de préparer son prochain album intitulé Ngo Africa. « Un bébé que j'ai produit moi-même. C'est du 100% Oupta. Je suis très fière. Ce bébé sortira en septembre », a-t-elle promis.



Achille Tchikabaka

Le visuel du recueil de poème collectif/ Adiac

# Concours genie-jeunesse Les groupes Élios et Bilanga en finale

Après l'élimination des groupes « L'avenir c'est nous » et « Lood », les compétiteurs dénommés « Élios » et « Bilanga » arrachent leurs tickets pour la finale.

Vingt et un points pour « Bilanga », vingt points pour « Élios », dix-neuf pour « Lood » et quinze points pour « L'avenir c'est nous ». Un score très serré, expliquant la performance des quatre équipes demi-finalistes. Le groupe Élios a affronté Bilanga, tandis que le groupe Lood faisait face à L'avenir c'est nous.

Dans le premier duel Bilanga a devancé Élios d'un point, c'est-à-dire un score de 11 à 10. Dans le second, L'avenir c'est nous s'est incliné 5 points contre 9 face à Lood. Concernant la seconde manche, les groupes Bilanga et Élios ont terminé à égalité de points, c'est-à-dire dix points partout. De même pour « Lood » et « L'avenir c'est nous ». Un total de dix points pour chacun. Le score final donne un schéma de vingt et un points pour « Bilanga », vingt pour « Élios », dix-neuf pour « Lood » et quinze points pour « L'avenir c'est nous ». Par



Les deux groupes finalistes

conséquent, les deux premiers groupes, notamment « Bilanga » et « Élios » joueront la finale qui s'annonce très compliquée pour les deux équipes dont les performances jusque-là restent très serrées. Une belle affiche de finale qui

aiguise l'appétit des supporters de ce concours qui met en valeur les talents des jeunes congolais.

Par ailleurs, les deux groupes éliminés à la demi-finale n'ont pas démerité, quand bien même qu'ils n'ont pas pu franchir cette étape.

La date de la finale sera communiquée ultérieurement par le comité d'organisation qui n'est autre que la direction générale de la Jeunesse. Notons que chaque groupe a présenté un projet qu'il réalisera en cas de victoire. Le vainqueur

remportera une enveloppe de deux millions FCFA. Les projets des deux groupes finalistes portent respectivement sur l'agriculture et le transport en commun à Brazzaville.

Larsain Polmer

## Atelier documentaire de la Fémis Une prochaine session en vue

L'École nationale supérieure des métiers de l'image et du son (La Fémis), basée en France, a ouvert les inscriptions pour sa prochaine formation professionnelle en écriture et réalisation documentaire.



Le visuel de l'appel à candidatures à l'atelier documentaire par la Fémis/DR

L'atelier documentaire initié par la Fémis est une formation professionnelle, discontinuée sur huit mois, qui propose à douze participants de développer leur projet de film documentaire et d'en réaliser un film esquisse. « Elle favorise l'appropriation d'une démarche d'écriture et de réalisation adaptée à la singularité des projets filmiques développés. L'atelier permet également aux participants de s'inscrire dans un réseau et les aide à identifier des conditions de production et de diffusion de films documentaires », souligne la Fémis.

La prochaine session de l'atelier documentaire se déroulera du 21 no-

vembre 2024 au 9 juillet 2025 en présentiel. Cette opportunité se destine aux professionnels de l'audiovisuel, du spectacle vivant et auteurs ayant un projet de film documentaire. L'objectif derrière ce programme, comme le souligne la structure organisatrice, est d'emmener les bénéficiaires à développer des projets documentaires, en définir les enjeux, le mode narratif, les choix de réalisation et de production avec professionnalisme.

Aussi, cet atelier vise à aider les participants à constituer un dossier de film documentaire destiné à être présenté à un producteur, un diffuseur ou une commission d'aide ; ainsi qu'à réaliser un court film-esquisse permettant d'éprouver ses choix de réalisation et d'accompagner le dossier de présentation du film. Pour les participants, il s'agira également d'approfondir leur connaissance et leur capacité d'analyse des différentes formes d'écriture du cinéma documentaire, de situer son projet dans l'environnement de la production et de la diffusion de documentaires et développer son réseau professionnel et enfin de présenter et argumenter son projet.

La date limite d'inscription est fixée au 8 septembre.

Merveille Jessica Atipo

## Fonds STDF 2024

# Une opportunité pour les agriculteurs

Les entités des secteurs publics et privés ainsi que les organisations non gouvernementales (ONG) à but non lucratif ayant des compétences dans le domaine sanitaire, phytosanitaire (SPS) et agricole sont priées de soumettre leurs candidatures avant le 2 août, en vue de bénéficier des subventions octroyées par Standards and trade development facility (STDF).



Un champ de maïs/DR

Les dons du STDF (Le Fonds pour l'application des normes et le développement du commerce) pour la réalisation de projets visent à renforcer la capacité sanitaire et phytosanitaire dans les pays en développement, conformément aux priorités du bénéficiaire. Les projets du STDF portent sur des questions clés relatives à la sécurité sanitaire des produits alimentaires, la santé animale et/ou la préservation des végétaux ayant une incidence négative sur la capacité des pays en développement à obtenir et/ou à maintenir un accès aux marchés.

Les demandes de dons pour la réalisation de projets devront être présentées au secrétariat du STDF par courriel à l'adresse électronique suivante STDFSecretariat@wto.org au moyen du formulaire de demande prévu qui est téléchargeable dans la plateforme des organisateurs. Toutefois, les demandes de subventions de projets devront être soumises dans l'une des trois langues de travail de l'OMC, à savoir l'anglais, le français et l'espagnol.

Les projets pouvant bénéficier de cette subvention sont ceux qui portent sur l'identi-

cation, le développement et la diffusion de bonnes pratiques en matière de coopération technique dans le domaine sanitaire et phytosanitaire y compris ceux qui développent et appliquent les approches innovantes et reproductibles.

Pourront également être éligibles, les projets qui portent sur le changement climatique, les bonnes pratiques réglementaires, les partenariats public-privé, la facilitation des échanges ainsi que ceux qui touchent la collaboration et l'interdisciplinarité entre la santé humaine, animale, végétale et le commerce. Par ailleurs, aucune limite minimale n'est imposée concernant la taille des projets à financer, mais leur valeur devrait de préférence être comprise entre 250 000 dollars EU et 1 million de dollars EU.

Signalons que la subvention du STDF ne finance pas les bâtiments, les véhicules ou les gros matériels, à l'exception dans certaines conditions du matériel informatique, du matériel de laboratoire et du petit matériel nécessaire pour réaliser les produits et l'objet spécifiques du projet.

Chris Louzany

Mode

# Nukreche Pouna valorise le raphia

**Congolaise basée à Pointe-Noire, Nukreche Pouna a conquis le monde de la mode grâce à ses créations audacieuses et à son sens du raffinement. Styliste et créatrice des marques "Krechesse" et "Mlle Pouna", elle s'est fait un nom sur la scène internationale et se démarque par son utilisation exceptionnelle du raphia.**

La passion de Nukreche Pouna pour l'art, la créativité et le mélange des couleurs voit le jour dans sa jeunesse. Le raphia, en particulier, est quelque chose qui continue de la fasciner. C'est ainsi qu'en bonne autodidacte très curieuse, mais également avec le soutien et l'encouragement de sa famille, de ses amis, et surtout beaucoup de détermination, elle s'est lancée dans l'aventure de la mode. C'est finalement en 2016 qu'elle décide de créer sa marque de vêtements et accessoires "Krechesse". Renommée pour son travail exceptionnel avec le raphia, "krechesse" est une marque qui propose des vêtements prêts-à-porter, du sur-me-

sure, de la haute couture. Ses collections de vêtements sont des conceptions uniques qui se veulent être au carrefour de la modernité et de la tradition.

Outre les vêtements, la jeune styliste est créatrice de la marque de bijoux « Mlle Pouna », faits à base du raphia.

Son engagement envers la préservation du patrimoine culturel congolais et africain se manifeste à travers ses créations de vêtements et accessoires, visant à populariser l'usage du raphia au niveau national et international.

« Nous travaillons beaucoup avec des matières naturelles, notamment

le raphia et aussi sur la transformation des matières. Le choix porté sur le raphia dans mes collections vient d'un amour profond pour l'Afrique, parce que je trouve que ce continent regorge de ressources, beaucoup de richesses », a-t-elle expliqué.

Face aux impératifs du marché et aux exigences de plus en plus complexes du public, la jeune Nukrechesse Pouna se fixe pour objectifs, entre autres, de s'imposer sur le marché national. Elle entend faire ancrer sa marque de vêtements dans l'esprit des Congolais et la faire reconnaître sur la scène internationale.

Cissé Dimi



Nukreche Pouna/DR

## Cewe photo Award 2024

# La beauté du monde en 1 000 images

**Les photographes jeunes, amateurs et professionnels de tous âges et ressortissants des pays du monde entier sont invités à prendre part au plus grand concours mondial de photographie dénommé « Cewe photo Award », en soumettant leurs candidatures avant le 31 mai 2025.**

Gratuite et ouverte à tous, la compétition mondiale de photographie a pour mission de dévoiler les talents de photographes amateurs, passionnés ou professionnels et de montrer la beauté du globe terrestre.

Occasion unique de mettre à l'honneur la beauté du monde et d'en restituer toute la force évocatrice à travers ce concours, les participants ont la possibilité de faire la poésie des détails du quotidien en grands espaces et en portraits. Leurs prises de vues pourront porter sur les gros plans et les macrophotographie, la nature et la faune, la photographie de rue, le sport et le mouvement, les animaux et les pay-

sages, les hommes et les femmes, le voyage et la culture, l'architecture sans oublier la cuisine et la gastronomie.

A la clôture du concours, le jury se réunira à huis clos pour sélectionner, parmi les 1 000 photos les plus belles déposées sur la plateforme, la photo gagnante de chaque catégorie et la grande gagnante du concours.

Le grand gagnant (1<sup>er</sup> prix du Cewe photo Award) remportera le grand trophée du concours, un voyage d'une valeur de 10 000 euro, du matériel photographique d'une valeur de 5 000 euro ainsi que des produits photo personnalisés Cewe d'une valeur totale de 2 500 euro. De la 2<sup>e</sup> à la

10<sup>e</sup> place, les finalistes gagneront du matériel photographique d'une valeur de 5 000 euro ainsi que des produits photo personnalisés Cewe d'une valeur totale de 2 500 euro. En plus, ils bénéficieront d'une couverture médiatique internationale à travers toute l'Europe, d'une exposition de leur photographie à l'occasion de la remise des prix et de la possibilité de travailler avec Cewe sur de nombreux projets.

En outre, de la 11<sup>e</sup> à la 30<sup>e</sup> place, les gagnants remporteront du matériel photographique d'une valeur de 2 500 euro ainsi que des produits photo personnalisés Cewe d'une valeur totale de 1 000 euro. De la 31<sup>e</sup> à la 1000<sup>e</sup> place,

les vainqueurs seront récompensés par des produits photo personnalisés Cewe d'une valeur totale de 100 euro. Le gagnant du Young Talent Award remporte un voyage d'une valeur de 5 000 euro, un bon pour du matériel photo d'une valeur de 2 500 euro et un bon d'achat de produits photo Cewe d'une valeur de 1 000 euro.

L'édition 2024-2025 est marquée par une nouveauté, la création d'un nouveau prix inédit pour révéler le talent de jeunes photographes. Pour participer, il suffit d'avoir entre 16 et 25 ans. A cet effet, un très beau lot attend le gagnant de ce concours : un voyage d'une valeur de 5 000 euro, un bon

pour du matériel photo d'une valeur de 2 500 euro et un bon d'achat de produits photo Cewe d'une valeur de 1 000 euro.

Précisons que le groupe Cewe soutient l'association SOS village d'enfants international. Cewe s'est engagé à reverser dix centimes pour chaque photo déposée sur la plateforme de participation du Cewe photo Award pendant toute la durée du concours. Avec ses 509 612 photos déposées, l'édition 2022-2023 a permis à Cewe de remettre un chèque de 50 961,20 euro à l'association, dont la mission est la protection de l'enfance et le soutien aux familles.

Chris Louzany

# Opéra de Garnier Adriana Bignagni Lesca, première femme d'Afrique centrale invitée

La mezzo-soprano et contralto gabonaise, Adriana Bignagni Lesca, deviendra dans un futur proche la première femme d'Afrique centrale à être invitée à l'Opéra de Garnier à Paris, en France.

Adriana Bignagni Lesca sera la princesse de Grenade dans Les Brigands d'Offenbach à l'Opéra Garnier, campera l'Opinion publique dans Orphée aux enfers d'Offenbach au Théâtre du Capitole, à Toulouse, jouera Farnace dans Mitridate re di ponto de Mozart au Staatsoper Hamburg. Pour cette Bordelaise d'adoption, l'un des temps forts de cette saison aura été son passage à l'auditorium de Tenerife, aux îles Canaries, où elle a incarné Jezibaba la sorcière (l'un de ses rôles préférés), dans Rusalka de Dvorák.

Les dates de ses concerts qui ont débuté il y a trois mois s'enchaîneront jusqu'à la fin 2026. Au Conservatoire, la native de Libreville débuta sa formation par deux années d'ini-

tiation aux codes du lyrisme, avant d'intégrer les cours de Maryse Castets.

Soliste professionnelle depuis 2016, la mezzo-contralto souffrait parfois, à ses débuts, de ne pas avoir de modèles. « Quand on fait son apprentissage, il est toujours intéressant d'avoir une référence, une personne qui nous ressemble non seulement physiquement, mais aussi vocalement.

Je n'ai donc pas pour modèles une Barbara Hendricks ou une Jessye Norman, mais plutôt des femmes d'Europe de l'Est à l'image de la Bulgare Vesselina Kasarova et des Italiennes telles Cecilia Bartoli », a-t-elle déclaré sur Jeune Afrique.

Selon elle, son apprentis-



Adriana Bignagni Lesca/DR

sage à ce style de musique riche et surprenant, mais aussi et surtout mondialement va-

lorisant.

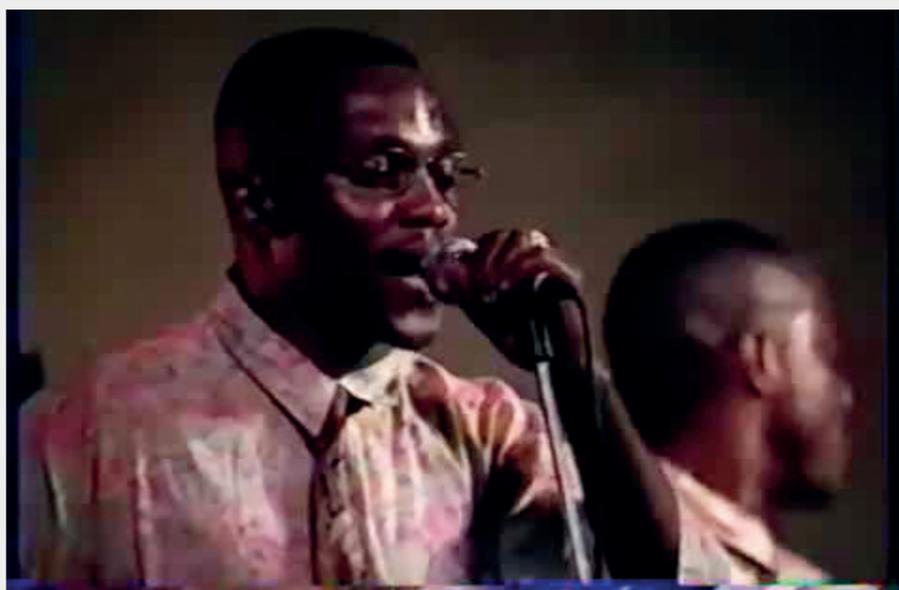
Chris Louzany

## Les immortelles chansons d'Afrique « Kwiti kwiti » de Meridjo

Meridjo a marqué la scène musicale congolaise par son excellent talent de batteur et par ses œuvres intemporelles. En décembre 1979, il publie « Kwiti kwiti », un morceau qui a connu un succès considérable.

Parue sous les auspices des éditions maillot jaune, en format 45 tours référencé PAR 153, la chanson « Kwiti kwiti » est la deuxième de Méridjo dans Zaïko Langa Langa. Il nous dévoile le chagrin d'amour vécu par un jeune homme épris d'une jeune fille frivole qui va tomber enceinte d'un autre homme. Plusieurs personnes croiront que c'est l'amoureux qui en est l'auteur. Mais quand le cocu demandera aux parents de la dévergondée, ils ne lui diront rien. Déçu, contrit et désorienté, il va se noyer dans une tristesse qui le mettra dans un état d'ivresse continue. D'où le terme « Kwiti kwiti ».

Malgré sa déception, le jeune homme prendra le temps de prodiguer des conseils à sa dulcinée. « Oh di e zala-ka ekenge na mokili yango, baleki nzela tango balekaka sima te ». Ce qui veut dire : « Il y a des hommes qui sont comme des pèlerins quand ils sortent avec toi, ils ne sont que de passage. La relation ne peut pas durer. Sois prudente dans ce monde ». Méridjo va par la suite renchérir : « Bolingo elingaka te okosa mama, chérie oyokisi ngai soni, tala ngai nakomi kwiti kwiti mama.



Meridjo

bolingo omemi nde ngambo ». Autrement dit : « L'amour ne supporte pas le mensonge, chérie tu m'as couvert de honte, tu m'as mis dans un état d'ivresse continue, l'amour tu en es le principal coupable ».

Cette magnifique œuvre, subdivisée en trois parties, débute par les intonations de la guitare rythmique d'Enoch Zamuangana. La batterie de Méridjo donne le passage à la guitare solo de Zéphyrin

Matima et la basse de Mwaka Mbeka oncle Bapius, avant que ne résonne le chœur polyphonique constitué de Nyoka Longo, Evoloko Joker, Likinga Redo et Mbuta Shekedan. La première partie est un chant polyphonique, la deuxième est un chant responsorial et la troisième, une animation avec des cris : « Baka cent, baka deux cents » et la danse Disco.

Né en 1952 à Kinshasa, Jean-Marie Belobi Ng'Ekerme, de son sobriquet scénique, Meridjo ( de l'anglais Mary-John transformé en Mary Jo, qui fut transformé en Meridjo) commença à jouer très tôt la percussion. C'est au sein de Zaïko Langa Langa qu'il a intégré en 1971 que sa renommée va s'accroître. Il est le créateur du rythme «Cavacha», à patir des sons écoutés des roues de wagon du train quittant Brazzaville pour Pointe-Noire.

Ce rythme est devenu l'identité de Zaïko et celle de plusieurs ensembles musicaux d'Afrique et d'ailleurs. Décédé le jeudi 27 août 2020 au Centre hospitalier universitaire de Liège, en Belgique, il repose désormais à la nécropole de N'Sélé, à Kinshasa. Meridjo s'est également distingué par ses titres à succès qui résistent encore aux assauts du temps.

Frédéric Mafina

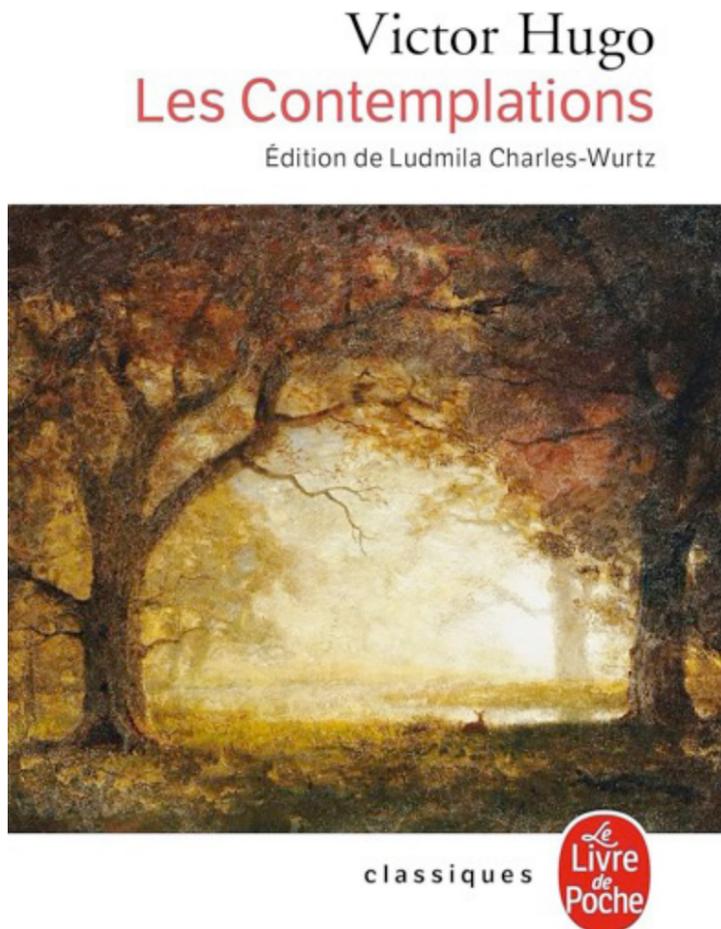
## Lire ou relire

## « Les Contemplations » de Victor Hugo

**Classique de la poésie française, « Les contemplations » est l'un des ouvrages qui révèle, au-delà du temps, le génie poétique de Victor Hugo.**

Le livre "Les Contemplations" est un condensé de six oeuvres poétiques, épiques et lyriques, subdivisé en deux parties. Le poète glane dans ses souvenirs les ressources de la vie courante, ambiante et en ressort des fresques polyvalentes. Comme le monde dans l'immensité de sa diversité, Victor Hugo décrit tout un univers de mots englobant l'adversité des sentiments. La joie, la tristesse, les passions, les craintes et lamentations fleurissent à travers des chants anecdotiques et romantiques.

« Aime celui qui t'aime, et sois heureuse en lui. /-Adieu !- soit son trésor, ô toi qui fus le nôtre ! /Va, mon enfant béni, d'une famille à l'autre. /Emporte



le bonheur et laisse-nous l'ennui ! ». Par ces mots, Victor Hugo décrit l'adieu des parents à leur fille qui s'engage au mariage.

Au fil des pages, le merveilleux côtoie le vécu, des réalités aux sentiments, la fusion est perceptible par des vers rimés et rythmés. Chaque poème de ce recueil volumineux est daté. Sa mélodie touche et inspire les affidés des belles lettres de toutes les générations, siècle après siècle. La fonction du poète, âme immortelle, est d'être le témoin de la vie dans sa complexité, au-delà de lui-même, de son temps et de son environnement.

A titre illustratif, ces vers : « Mais la foule s'écrie : -Oui, sans doute, c'est beau, /Le martyr, la mort,

quand c'est un grand tombeau ! /Quand on est Socrate, un Jean Huss, un Messie ! /Quand on s'appelle vie, avenir, prophétie ! ».

Victor Hugo fait, en effet, une symbiose du temporel et de l'intemporel en abordant des thématiques proches et parfois lointaines du train-train quotidien. Les titres des livres de ce recueil en sont vraiment révélateurs : « Aurore », « L'âme en fleur », « Les luttes et les rêves » composent « Autrefois » la première partie du recueil ; « Pauca Meae », « En marche », « Au bord de l'infini » constituent la seconde partie. Relire cette plume majeure n'est-ce pas rendre à la vie sa suavité ?

Aubin Banzouzi

## Voir ou revoir

## « La dernière reine »

**Long métrage algérien sorti en 2022, « La dernière reine » est une réalisation d'Adila Bendimerad et de Damien Ounour qui met en lumière le combat exceptionnel d'une figure féminine à une époque où la femme ne pouvait pas autant s'affirmer dans la société.**

1516, la ville d'Alger est occupée par les Espagnols. Le roi Salim Toumi décide de s'allier au pirate Aroudj Barberousse pour libérer sa ville des tyrans qui la gouvernent. Après sa victoire, le roi Toumi décède dans des circonstances mystérieuses. Aroudj Barberousse prend le pouvoir sur le royaume... Contre toute attente, une femme va lui tenir tête : la reine Zaphira. Entre histoire et légende, le parcours de cette femme raconte un combat, des bouleversements personnels et politiques endurés pour le bien d'Alger.

« La dernière reine » est une belle œuvre dans la mesure où elle raconte un pan de l'histoire algérienne peu connue du grand public. Pour ce défi, les réalisateurs Adila Bendimerad et Da-

mien Ounour ont réussi à constituer un casting original avec une actrice principale remarquable incarnée par la réalisatrice Adila elle-même et d'autres acteurs comme Dali Benssalah, Mohamed Tahar Zaoui... Aussi, les deux réalisateurs ont réussi à capturer l'esprit de l'époque algérienne à travers des paysages magnifiques et de beaux costumes.

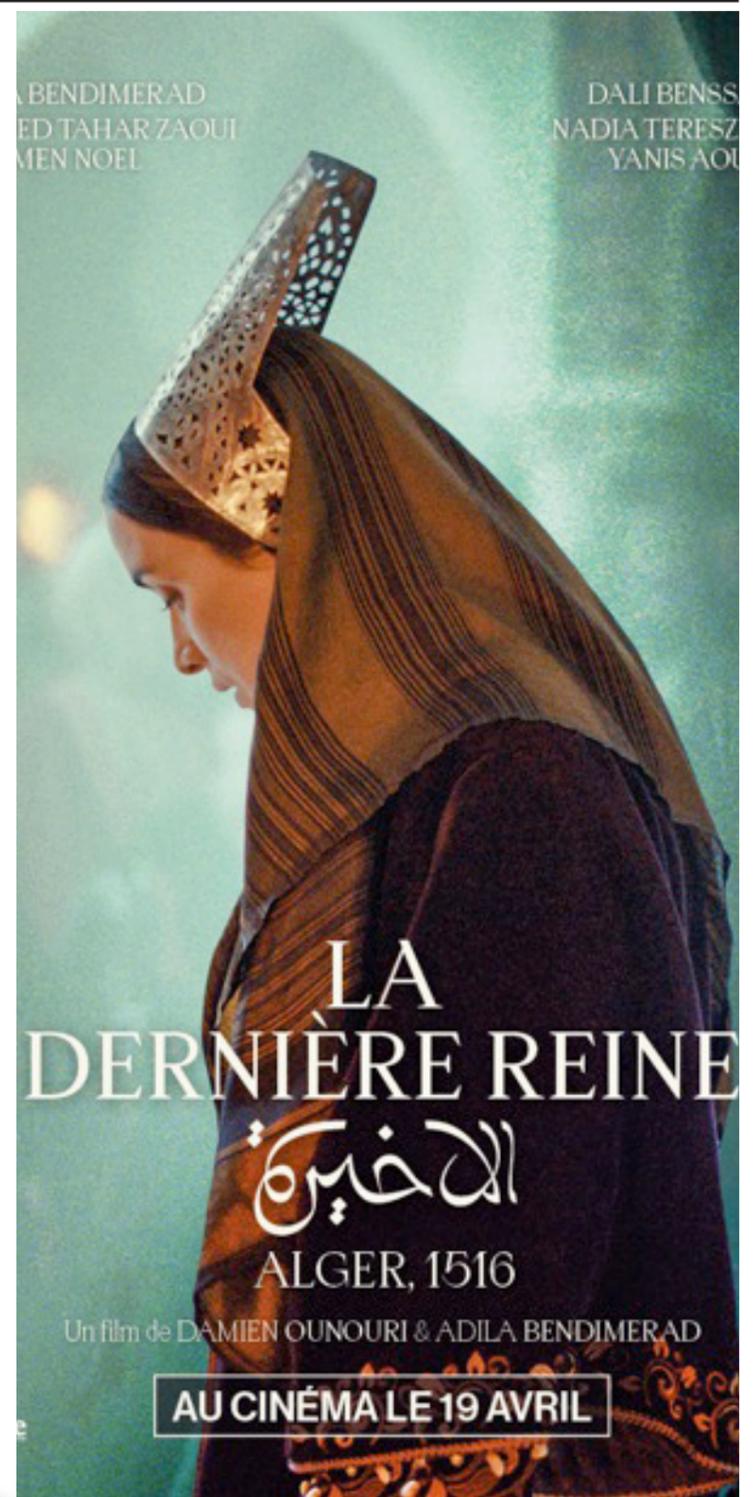
Et même si le budget de « La dernière reine » n'équivaut pas à celui d'un blockbuster hollywoodien, on est du moins bluffé par les capacités de la reconstitution historique. En effet, le scénario passionnant peint un joli et puissant portrait de femmes à une époque et dans une société où elles n'avaient pas grand mot à dire. On pense beaucoup à des

femmes comme Cléopâtre, le général Nansica dans le film « The Woman king » qui s'inspire de l'histoire des guerrières du royaume africain du Dahomey, la reine Nzinga en Angola...

« Le film est une véritable réussite du début à la fin, avec une histoire captivante qui vous tient en haleine jusqu'à la dernière minute. Les acteurs sont tous excellents, avec des performances remarquables qui vous transportent directement dans l'histoire. La direction artistique est également remarquable, avec une attention portée aux moindres détails qui ajoute à l'authenticité de l'histoire », a commenté un internaute sur Allociné.

Merveille Jessica Atipo

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr



## Interview

## Anatole Mafoula : « Mon engagement pour la défense du cinéma demeure vif »

A l'image des pionniers du cinéma congolais tels Bayack Germain, Sébastien Kamba, Jean-Marie Kouapiti, Patrice Mato ko, Bernard Lounda et Edouard Okoula, Anatole Mafoula est une icône de l'audiovisuel et du septième art. Nom familier des téléspectateurs de Télé Congo, il a été, pendant plus de trente ans, l'un des hommes de l'ombre. Dans l'interview accordée aux Dépêches du Bassin du Congo, il met la lumière sur son parcours et sa passion : les films animaliers...

**Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) :** En 1981 après avoir obtenu le baccalauréat littéraire, vous vous retrouvez dans les mains des professionnels de la télévision pour un apprentissage d'un métier qui n'était pas dans vos ambitions. Comment cela s'est-il passé ?

**Anatole Mafoula (A.M.) :** Je suis mis à la disposition de la télévision par la Direction de l'orientation et des bourses, en 1981, après le baccalauréat série A4 (littéraire) obtenu au lycée Lénine de Loubomo, actuelle Dolisie. De 1981 à 1984, j'ai bénéficié d'une formation au « studio école » de la télévision congolaise en techniques de prise de vues et assistant cameraman, sous l'encadrement des professionnels Sébastien Kamba et Célestin Mbemba. La formation au métier d'opérateur de prise de vues s'effectuait au studio de Télé Congo. En studio, pendant les directs

et les différés, je travaillais en double avec Blaise Onguet et Thierry Kitsoukou. La formation à la production audiovisuelle était assurée par Sébastien Kamba.

**L.D.B.C. :** Trois ans plus tard, une opportunité vous sourit. Une formation à l'étranger. Racontez-nous ce moment important de votre parcours.

**A.M. :** J'ai reçu une bourse de l'Unesco et le 28 septembre 1984 je suis parti pour Moscou, puis à Kiev (Institut supérieur de cinéma Kapenko-Kary), pour poursuivre la formation en prise de vues qui aura duré de 1984 à 1991. De retour au Congo, j'ai travaillé dans les reportages, les actualités et les documentaires et les films d'art. Pour plus de liberté de création, j'ai choisi la production des films et des reportages animaliers. Ainsi, trois films m'ont mis en lumière sur



la scène internationale : le parc national Nouabalé-Ndoki, le parc national d'Odzala-kokoua et le

parc national Conkouati-Ndouli. Le film animalier « La faune assassinée » est l'un des meilleurs qui a révélé le massacre de cinq cents éléphants dans la saline de Moandje en 1995. J'ai aussi travaillé dans le tournage de films d'art comme directeur de photographie (dans les films « La mine », « L'autre fils de Dieu »...). En privé, j'ai travaillé pour certaines structures telles que National Geographic, TV ABCI-news, Score, TV5-Afrique, Business-Afrique, Incef (une ONG américaine de conservation et d'éducation environnementale), Action communautaire et le Programme d'urgence, de relance d'actions communautaires, deux projets du Programme des Nations unies pour le développement à Brazzaville -

**L.D.B.C. :** Quel est le message que vous pouvez donner aux jeunes qui embrassent ce métier ?

**A.M. :** Pour les débutants, le métier de cameraman commande des savoirs techniques et artistiques. Il nécessite un esprit créatif, de la maîtrise et des connaissances des nouvelles ainsi que de la « grammaire de la langue filmée ». Les jeunes doivent savoir que l'image n'existe pas sans la lumière, et la lumière est la part noble du métier qu'ils embrassent. Cette notion doit être leur leitmotiv.

**L.D.B.C. :** Vos projets actuels ?

**A.M. :** Sincèrement, je suis partant pour les festivals, mais je garde ma soif de réalisation de vidéos animalières. Des perspectives oui ! je suis à la retraite, je compte jouir de mon repos. Mais, je continue la production à la demande. Je peux aussi assurer la formation à la carte. Pour tout dire, mon engagement pour la défense de l'art et de l'industrie cinématographique du pays demeure vif.

*Propos recueillis par Gastrone Banimba*

## Photographie

## Les incroyables prises de vues de Mirna Kintombo

Aujourd'hui, on se glisse dans les chaussures d'un explorateur un peu différent. Son nom est Mirna Kintombo, mais son entourage l'appelle affectueusement Mimi Pro. Mirna capture des instants de vie pour en faire des histoires singulières. L'essentiel pour l'artiste est de ressortir un fait, une situation, une ambiance, avec toujours en ligne de mire l'impression de vivre une aventure hors du commun. Zoom sur l'un des photographes les plus sollicités de sa génération.

Figurer le temps, saisir un paysage, un moment simple du quotidien, un sourire ou encore un moment de bravoure comme ce fut le cas dernièrement lors de son exposition photo à l'atelier Sahn, en mars dernier, où le photographe retranscrivait la rue de façon globale en mettant un accent particulier sur les métiers de la rue. Des faits communs, parfois banals, des fragments de vie pris dans différents lieux où il séjourne, voilà quelques sujets sur lesquels le photographe travaille sans se mettre des barrières.

Son œuvre photographique conte ainsi la vie dans ses moindres détails : sourire d'une femme portant un lourd baluchon sur la tête, la main ridée d'une vieille dame en train de vendre, le regard médusé d'un enfant, le dur labeur d'un mécano... Un mélange de beauté et de réalité qui traduit tout autant des

scènes difficiles ou des vérités inconfortables. Une véritable exploration en image, en noir et blanc comme en couleur où chaque photographie raconte une histoire que le commun des mortels banalise ou ne voit tout simplement pas. Ainsi, l'artiste décortique des problématiques afin de susciter une prise de conscience générale.

Plus qu'un photographe, c'est un conteur qui utilise la lumière de son objectif pour transcrire la réalité et faire en sorte que chaque personne, objet, paysage et lieu représenté racontent des pans d'histoires de vie (peines et joies), le courage et l'opiniâtreté de ses protagonistes. Des photos bien que prises dans des contextes différents ont un dénominateur commun : l'espoir et la résilience « Peu importe les défis auxquels nous faisons face, il y a toujours de l'espoir, toujours une possi-



**Mirna Kintombo entre ciel et terre/DR**

bilité de s'en sortir, une possibilité de faire la paix avec soi et les autres », rappelle l'artiste.

L'utilisation de la lumière et des ombres, un autre aspect qui ne passe pas inaperçu parmi ses photographies dans la mesure où cette technique donne naissance à des œuvres singulières et étonnantes,

empreintes aux questionnements. A cela s'ajoutent son empathie et sa curiosité qui mettent en général son protagoniste en confiance. Résultat, l'artiste ne se contente pas d'observer, il engage une conversation, débat, écoute et donne parfois son avis quand c'est nécessaire. Une approche humaine, presque

intime, qui le permet de se sentir proche des personnes et des histoires qu'il capture. « J'utilise la photographie pour sensibiliser et inciter le changement des mœurs. C'est aussi un plaidoyer pour un monde plus juste et pacifique », a conclu l'artiste.

**Berna Marty**

## Musique

## Sauve Gérard Ngoma Malanda signe « Bu diama ntangu »

Lancé en juin dernier à l'occasion de la fête de la musique, le single de l'auteur compositeur, parolier et promoteur du label « Congo voices production », Sauve Gérard Ngoma Malanda,

est intitulé « Bu diama ntangu ». Chanté en kikongo, ce texte met en exergue le pardon au sein du couple.

« Il est difficile de parler d'amour si au centre il n'y a pas de pardon. Le nid de l'amour c'est le pardon. Et l'amour et le pardon sont deux choses qui vont ensemble », a expliqué l'artiste.

« Nous avons voulu parler du vrai sens du pardon, et du vrai sens de l'amour. Il y a une partie de la chanson où il est dit « Bwisi bua nkokela, bwisi bua lemvo », c'est-à-dire c'est le soir qu'il faut échanger avec son ou sa partenaire pour poser un geste très

humble : celui du pardon », a ajouté Sauve Gérard Ngoma Malanda. Pour mieux faire passer le message, il a recouru à Ladis Arcade, un artiste musicien congolais résidant en France. « C'est une grande voix de la chanson du pays », a confirmé l'auteur.

C'est avec sa voix suave que Ladis Arcade a chanté cette rumba mélangée à la world music, disponible sur les plateformes de téléchargement et en streaming. La sortie officielle est prévue pour la fin de ce mois, ainsi que le clip qui accompagnera la chanson sur les réseaux sociaux et les chaînes de télévision.

Achille Tchikabaka



## Les souvenirs de la musique congolaise

## L'histoire de Sinza Kotoko dans le paysage musical congolais (1)

Les décennies 1960 et 1970 sont marquées au Congo par une flopée des groupes musicaux qui occupent la scène musicale. Parmi ces différents groupes, Sinza Kotoko créé en 1964.

Sinza ou Sinza Tchia Sissa Ndolo (une métaphore) en langue kongo que l'on peut traduire par une souche d'un arbre que tout vent, tempête ni ouragan ne peuvent déraciner. Ainsi, Sinza est une dénomination tendancieuse à l'endroit de quiconque voudrait entraver sa bonne marche, son évolution et ensuite résister contre tout vent qui soufflerait dans le paysage musical congolais déjà occupé par des orchestres de grande renommée qui connaissent un franc succès auprès du public.

Né des cendres de l'orchestre Super Tumba de Ouenzé, Sinza fait sa sortie officielle au bar Vis-à-Vis au cours de l'année 1964, sous la houlette de Jacques Kimbembe alias Mouss qui fut un réparateur de bicyclettes (guitariste solo du groupe). Au début de sa création, l'orchestre se dénomme Sinza et au fil des événements opte pour l'appellation Sinza Kotoko de ya Gaby, ya Gaby qui n'est autre que Gabriel Dianzolo, chef de l'orchestre. On assimile la dénomination Sinza à une souche d'un arbre difficile à déraciner qui arrive dans l'arène musicale congolaise non pas pour se laisser influencer ni dominer par les autres groupes mais plutôt pour s'imposer en vue d'inscrire ses lettres de noblesse au panthéon de l'histoire de la musique congolaise. Il sied de noter qu'à cette époque, Brazzaville est inondée de différents groupes musicaux, à savoir les Bantous de la capitale, Négro Band, Cercul Jazz, Tembo,



L'orchestre Sinza/DR

L'os Batchitcha... sans oublier les orchestres dits amateurs tels que les Techniciens, les Chamindiens, les Nkawas, Bilengué sakana et autres qui se distinguent par la qualité de leurs œuvres qui font succès et emballent le public lors de leurs prestations pendant les week-ends et les bals de fin d'année scolaire dans les différents bars dansings tels que chez Faignond, Super Jazz, Chez l'Umi Congo ex Masedo, Elysée Bar, chez Choisis, Cabane Bantous... où affluent les mélomanes.

Au plan événementiel et au regard de la qualité de leurs œuvres, une rivalité s'installe parmi ces groupes musicaux car chacun est à la conquête de la palme de leader. Tel est présenté le paysage musical au cours des décennies 1960 et 1970 dans lequel l'orchestre Sinza occupera une place honorable « car c'est au pied du mur que l'on juge le maçon », dit un adage.

A suivre !

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 ? Évaluation 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 associé 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 ani-

maux, 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 Khari 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.**

**P**ointés 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 Khari Ebaka**

## Le saviez-vous ?

# Pourquoi le marché « Ta Ngoma » s'appelle-t-il ainsi ?

Créé en 1989 à Brazzaville, le marché Ta Ngoma, dans l'arrondissement 2 Bacongo, sur l'avenue De Brazza, à quelques encablures de la case de Gaule et du grand fleuve Congo, est un lieu animé et coloré, où se mêlent différentes cultures, affaires et langues. Ce petit marché cosmopolite est un épiscentre incontournable de la vie des habitants de la zone.

Imprégné d'anecdotes et de légendes qui ont contribué à sa richesse culturelle et à son caractère unique, le marché Ta Ngoma est étroitement lié à l'évolution de Brazzaville, étant elle-même un centre commercial animé depuis l'époque coloniale.

L'histoire raconte que le nom « Ta Ngoma » signifie littéralement « le tambour » en lingala. Selon la légende, un ancien chef de tribu avait un tambour sacré qui était utilisé pour communiquer avec les esprits et les ancêtres. Ce tambour traditionnel était si puissant qu'il pou-



L'entrée du marché Ta Ngoma/Adiac

vait être entendu à des kilomètres à la ronde. Lorsque le chef est décédé, le tambour a été enterré à l'emplacement actuel du marché. Certains disent qu'il a été construit autour de ce lieu sacré, d'où son nom.

Sachant que les marchés sont souvent des lieux où les histoires se racontent, certains

commerçants du marché Ta Ngoma ont leurs propres récits à partager. Ils racontent comment ils ont commencé leur commerce avec peu de moyens, mais ont réussi à prospérer grâce à leur ténacité et à leur détermination. D'autres par contre partagent des anecdotes sur des rencontres inattendues, des amitiés nouées et des défis surmontés. Ces histoires font partie intégrante de la vie du marché et sont transmises de génération en génération. L'histoire enseigne aussi que dans la soirée, l'on pouvait entendre des bruits étranges au marché. Des rires, des pleurs ou des chuchotements qui sont attribués aux esprits des anciens commerçants et des clients décédés. Les habitants éviteraient de passer par le marché la nuit, de peur de rencontrer ces fantômes. Cela ajoute une dimension mystique au marché et renforce son statut de lieu chargé d'histoire et de spiritualité. Aujourd'hui, ce marché continue d'être un symbole de la vie quotidienne et sa popularité montre qu'il reste un élément essentiel de la dynamique urbaine de Brazzaville.

Jade Ida Kabat

## Bourses d'études en ligne

### Bourse de recherche Eduard-Gübelin dans les domaines des sciences de la terre

**La bourse de recherche Dr Eduard-Gübelin est une subvention annuelle allouée à un projet de recherche innovant dans le domaine de la gemmologie décernée par l'Association Dr Eduard-Gübelin.**

La bourse vise à fournir un financement et un soutien aux étudiants de master/doctorat ou aux chercheurs postdoctoraux dans les domaines des sciences de la terre (minéralogie, géologie, géochimie), de la cristallographie, de la chimie, de la physique, des sciences des matériaux, de l'archéologie, de la biologie et des domaines connexes, pour poursuivre un projet de recherche dans le domaine des sciences de la terre ou dans un domaine scientifique connexe.

La proposition de projet retenue doit être véritablement innovante, avec une réflexion nouvelle démontrable ; elle doit s'aventurer dans de nouveaux domaines, tester de nouveaux concepts et méthodes, et ainsi contribuer à l'avancement des connaissances en gemmologie.

#### Admissibilité

La bourse est ouverte aux étudiants et chercheurs de niveau master, doctorat ou post-doctorat. Les candidats doivent être titulaires d'une licence en sciences de la terre, chimie, physique, sciences des matériaux ou autre science dure. Le bénéficiaire de la bourse, c'est-à-dire le candidat, doit être une personne plutôt qu'une institution ou une entreprise. Cependant, les candidats sont encouragés à soumettre des propositions de projets impliquant une collaboration avec une université ou un autre institut de recherche. Les candidats ne doivent pas

avoir plus de 40 ans. Les candidatures sont les bienvenues pour les personnes de toute nationalité.

Aucune relation de travail n'existera entre le bénéficiaire de la bourse et l'Association Dr Eduard-Gübelin pour la recherche et l'identification des pierres précieuses, le Gübelin Gem Lab ou toute autre entité du groupe Gübelin. En tant que telle, l'Association n'est pas responsable des frais d'assurance sociale.

#### But

La bourse de recherche Dr Eduard-Gübelin vise à fournir un financement et un soutien – financier, organisationnel et infrastructurel – à un étudiant ou à un scientifique pour poursuivre un projet de recherche dans le domaine des sciences de la terre ou dans un domaine scientifique connexe.

#### Fournisseur de bourses d'études

La bourse est octroyée par l'Association Dr Eduard-Gübelin pour la recherche et l'identification des pierres précieuses de Lucerne, en Suisse. Cette association est une organisation à but non lucratif basée à Lucerne, en Suisse. Pour la bourse, l'association collabore étroitement avec le Gübelin Gem Lab, qui fournit un soutien administratif et supervise le développement du projet/candidat retenu.

#### Cible

Cette bourse est destinée aux étudiants/chercheurs dans les domaines des sciences de la terre (minéralogie, géologie, géochimie), de la cristallographie, de la chimie, de la physique du solide, des sciences des matériaux, de l'archéologie, de la biologie et des domaines connexes. Le projet retenu doit être véritablement innovant, avec une réflexion novatrice démontrable ; il doit s'aventurer dans de nouveaux domaines et tester de nouveaux concepts et méthodes, contribuant ainsi à l'avancement des connaissances en gemmologie. Voir également les conditions et les délais ci-dessous.

#### Admissibilité

La bourse est ouverte aux étudiants et chercheurs de niveau master, doctorat ou post-doctorat. Les candidats doivent être titulaires d'une licence en sciences de la terre, chimie, physique, sciences des matériaux ou autre science exacte. Le bénéficiaire de la bourse, c'est-à-dire le candidat, doit être une personne plutôt qu'une institution ou une entreprise. Cependant, les candidats sont encouragés à soumettre des propositions de projets impliquant une collaboration avec une université ou un autre institut de recherche. Les candidats ne doivent pas avoir plus de 40 ans. Les candidatures sont les bienvenues pour les personnes de toute nationalité.

Par Concours

## Alimentation

## Qu'est-ce que la nourriture anti-inflammatoire ?

L'inflammation aiguë est une réaction de défense de l'organisme contre les agressions comme les virus ou visant à réparer les tissus abîmés. Mais lorsque ce processus naturel devient excessif ou chronique, il augmente le risque de développer des maladies. Une des manières de le contrôler est d'observer une alimentation anti-inflammatoire. Voici ce qu'il faut mettre dans votre assiette selon Valérie Legrand, diététicienne à Lyon.

« Un des principaux moyens de manger avec un objectif anti-inflammatoire est de végétaliser votre alimentation », recommande Valérie Legrand. Pour ce faire, les fruits et les légumes sont bien entendu à consommer en grande quantité et à varier. En effet, ces aliments sont riches en antioxydants et en fibres, fortement anti-inflammatoires. Même si la recommandation officielle est de cinq fruits et légumes par jour, il est préférable d'en consommer davantage au quotidien. N'hésitez pas à consommer « une dizaine de fruits, légumes et végétaux en tous genres par jour, y compris un jus de citron pressé dans une salade, de la coriandre, du persil, de l'oignon... ». Notez, en outre, que les légumes à feuilles vertes et les crucifères (radis, choux, rutabaga, roquette, navet) sont particulièrement recommandables. Côté fruits, variez selon la saison et ne



négligez pas les fruits secs comme les pruneaux et les abricots secs. Pour végétaliser votre alimentation, il ne faut pas oublier les légumineuses (pois chiches, lentilles...). « Non seulement les légumes

secs contiennent une teneur négligeable d'oméga6, à l'action pro-inflammatoire, mais ils sont aussi riches en fibres. Lesquelles sont vitales pour rééquilibrer le microbiote intestinal », rappelle la

**Sardine aux œufs/DR** diététicienne. Et les oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou ou du Brésil et amandes) sont aussi riches en fibres et en oméga3, à l'action anti-inflammatoire. Les féculents constituent une part importante de l'ali-

mentation mais ils doivent de préférence être choisis complets au levain, ou à base de sarrasin ou de petit épeautre, moins riches en gluten.

Enfin, côté végétalisation, ajoutez des aromates, des herbes et des épices dans vos assiettes. Pour le goût, la couleur et les bienfaits ! Et les aliments d'origine animale ?

Certains aliments d'origine animale sont des musts de la nourriture anti-inflammatoire. C'est le cas des poissons gras, riches en oméga3, comme les sardines. Côté produits laitiers, privilégiez ceux à base de lait de chèvre ou de brebis.

Si vous aimez la viande, choisissez la moins grasse possible, en optant pour la viande blanche, par exemple. Et surtout, évitez les aliments transformés d'origine industrielle. Globalement, privilégiez les produits bruts et cuisinez-les.

**Destination santé**

## Vacances

## Quatre conseils pour basculer en mode détente !

Certains ont besoin d'une journée ou deux pour se sentir pleinement en vacances... D'autres y parviennent juste après avoir quitté le travail. Comment réussir à profiter des vacances dès la première minute ?



**Un petit verre d'alcool à bord pourrait être moins inoffensif qu'il n'y paraît/DR**

Comme s'il suffisait d'appuyer sur un bouton pour se sentir véritablement « off » ... Déconnecter et passer immédiatement en mode vacances n'est pas donné à tout le monde. Entre état d'esprit et organisation, c'est possible mais cela s'anticipe.

**Partir serein**

Rien de pire que de quitter le travail avec un dossier en suspens... qui nous reviendra comme un boomerang au retour des vacances ! « Si on ne part pas serein, il est compliqué de déconnecter », insiste d'emblée Sébastien Hof, psychologue. Facile à dire ? « Tout cela se prépare en amont avec les collègues et avec la hiérarchie. Car n'oublions pas que c'est à celle-ci que revient la charge d'organiser l'absence ». Voilà pourquoi, une semaine avant l'échéance, un point s'impose pour informer, par exemple, votre N+1 du travail en cours et préparer le suivi de ce qui ne peut attendre.

**Coupure numérique**

Le rappel apparaît loin d'être inutile : la déconnexion numérique figure dans la loi du 8 août 2016, selon laquelle tout salarié a le droit de ne pas être connecté à un outil numérique professionnel (smartphone, ordinateur, messagerie etc.) en dehors de son temps de travail. Alors un conseil : coupez toutes les notifications en lien avec l'activité professionnelle, en particulier les mails et les groupes de travail sur les plateformes de communication collaborative. « L'enjeu consiste vraiment à mettre à distance tout ce qui se réfère au travail », appuie Sébastien Hof.

**Partir...**

« C'est une certitude : changer d'environnement aide profondément à basculer en mode vacances. D'autant plus, si l'on part à l'étranger », enchaîne-t-il, ajoutant : « Changer de rythme, de paysages, d'activités... nous avons besoin de tout cela pour déconnecter ».

... ou organiser son propre dépaysement !

Vous ne partez pas ? Pourquoi ne pas vous programmer une première journée de vacances en rupture totale avec votre quotidien habituel. Cela peut passer par des activités sportives, culturelles ou de loisirs que vous n'avez jamais réalisés. Ou des travaux qui attendent depuis des lustres. « Peu importe : l'important étant de vous concocter un programme qui vous plaît, vous fait envie et vers lequel vous pouvez vous projeter, avant de partir en vacances », conclut le psychologue.

**D.s.**

## Barbecue

## Quatre choses à éviter

Avec le retour des beaux jours, les barbecues reprennent du service. Mais attention, ces moments conviviaux peuvent cacher des dangers. Voici quatre conseils pour profiter pleinement de vos grillades en toute sérénité.

**Barbecue****Eloignez les enfants**

Les brûlures, principalement au visage et aux mains, sont le risque numéro un. Les enfants en sont les premières victimes. Interdisez-leur formellement d'approcher ou de jouer près du barbecue. Pas d'alcool pour l'allumage N'utilisez jamais d'alcool ou d'essence pour allumer ou raviver le feu. Ces pratiques dangereuses sont responsables de nombreuses brûlures graves chaque année. Préférez des allume-feux spécifiques vendus dans le commerce.

**Pas de contact avec la flamme**

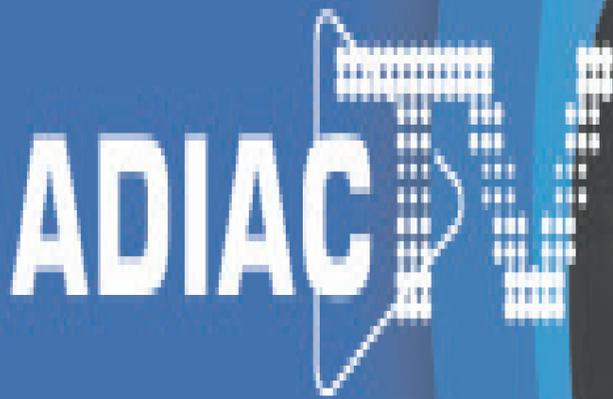
Réglez la hauteur de cuisson pour que les aliments cuisent avec la chaleur des braises et non les

flammes. Cela limitera la formation d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), substances cancérigènes. Retirez également le gras apparent des viandes pour réduire les risques d'embranchement.

**Ni carton, ni palettes**

Privilégiez le charbon de bois épuré, contenant plus de 85 % de carbone. Évitez absolument d'utiliser des matériaux non adaptés comme les palettes en bois souvent traitées pour résister aux intempéries, aux moisissures, aux insectes ou les cartons d'emballage, qui peuvent dégager des substances toxiques.

**D.s.**



www.adiac.tv

Toute l'actualité  
Du Bassin du Congo  
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES  
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER  
DE KINSHASA

+336 11 60 40 56

info@adiac.tv

14, boulevard Denis-Cassegrain - M'Caicos  
Brazzaville - République du Congo



## Plaisirs de la table

# Les poivrons sont des fruits!

Originaire des Amériques, le poivron fut l'une des premières plantes à être cultivée en Amérique du Sud. Malgré qu'ils soient des fruits en termes botaniques, les poivrons sont habituellement préparés dans des salades, soupes et sautés, et c'est pourquoi d'un point de vue culinaire, ils sont souvent décrits comme légumes.

Le poivron appartient à la famille des solanacées. Sa parenté se constitue de l'aubergine, la tomate, la pomme de terre et la cerise de terre. Il existe des dizaines de variétés de poivrons, de tailles, de couleurs et de saveurs différentes. La variété la plus vendue et la plus cultivée en serre est celle à quatre lobes et se décline en plusieurs couleurs.

Le poivron vert est un poivron cueilli avant sa pleine maturité, mais si on le laisse sur le plant, selon son degré de mûrissement et sa variété, il deviendra soit jaune, orange, rouge ou même pourpre, brun ou noir !

Les poivrons orangés et

rouges sont plus sucrés que les verts. La saveur des poivrons pourpres, bruns et noirs est semblable à celle des poivrons verts. Ils perdent leur couleur en cuisant, pour redevenir verts. Ainsi, consommez-les de préférence crus pour apprécier pleinement leur finesse.

Nous pouvons tous convenir que les poivrons constituent une collation simple et délicieuse, et qu'ils représentent une option saine dans notre alimentation.

En effet, remarquablement riche en vitamine C, le poivron contient également une teneur appréciable en vitamine A. Ceux-ci nous apportent fibres, vitamines et minéraux.



D'une extrême polyvalence, le poivron est le complice idéal d'une grande variété de plats : pizzas, omelettes, sauce à spaghetti, plats mijotés, salades, sautés, etc.

Le Mexique est l'un des grands producteurs de

poivrons en champs, alors que les États-Unis et le Canada font grandement appel à la culture en serre. En Afrique, le record du marché des exportations du poivron est détenu par le Maroc. Le pays nord-africain s'est distin-

gué en enregistrant une hausse significative de ses exportations de poivron, atteignant 166,9 millions de kilos, soit une augmentation de 4,43% en 2022, selon le rapport de «TRT Africa».

*Imane de Imelda*

## RECETTE

# Poisson frit et pommes de terre sautées

### INGRÉDIENTS

- 1 poisson carpe noire
- 2 tomates
- 1 botte de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 gingembre
- 1 oignon
- ½ Kg de pommes de terre
- 1 botte de feuille d'oignon
- 3 cubes maggi
- De l'huile
- Du poivron

### PRÉPARATION

Nettoyer correctement les poissons et les fendre sur les 2 faces. Préparation de la marinade: écraser dans deux gousses d'ail, l'oignon, le persil et le gingembre. Après avoir bien écrasé le tout ajoutez 1 cube maggi et de l'huile. Mélanger le tout et badigeonner chaque poisson tout en insistant sur les parties fendues. Passez ensuite à la friture avec suffisamment d'huile. Déposer le poisson sur un plateau avec du papier absorbant. Découper les tomates, les oignons et le poivron vert, les mettre dans une casserole et la mettre au feu tout en y ajoutant de l'huile, un peu d'eau et un cube maggi. Laisser cuire pendant 15 min. Pendant ce temps, faire bouillir les pommes de terre avec du sel. Après cuisson, les découper en dés et les faire frire. Retirer les du feu et votre plat est prêt !



*Imane de Imelda*



# A cœur ouvert

## « Par la tempête et par le beau temps »

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

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

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

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

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

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

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

Princilia Pérès

### HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Vous cherchez à mettre de l'originalité et la fantaisie dans votre vie. La routine vous ennue et vous voulez vivre des aventures, cette attitude vous sort de votre zone de confort et vous fait du bien.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Votre avenir proche prend un tournant très excitant. Vous serez amené à vous imaginer ailleurs et à considérer un certain nombre de changements dans votre vie. A vous l'aventure !

**Capricorne**  
(22 décembre-20 janvier)

Vos convictions sont fortes et vous êtes prêt à affronter les personnes qui ne voudraient pas coopérer. Vous saurez faire résonner votre voix et parler clairement votre vision des choses.

**Taureau**  
(21 avril-21 mai)

Vous serez raisonnable et saurez faire preuve de sagesse. Cette semaine, vos prises de décisions contourneront toute idée du risque, vous choisirez la stabilité à l'aventure. Un inconnu entrera dans votre vie et bouleversera votre perception des choses.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Vous avez tendance à vous laisser vite aller à l'auto-persuasion. Soyez réaliste et osez affronter les choses telles qu'elles se présentent à vous. Vos amis seront là pour vous accompagner.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Certaines personnes de votre entourage pourraient voir vos projets très différemment de vous. Ne vous braquez pas pour autant et concentrez-vous sur vos objectifs. Gardez le cap en toutes circonstances.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Vos humeurs sont irrégulières, vous laissez filer quelques éclats. Il est sain de s'exprimer mais prenez garde aux sensibilités de vos proches, vous pourriez en vexer plus d'un.

**Balance**  
(23 septembre-22 octobre)

Le vent tourne en votre faveur. A ceux qui n'ont pas eu la tâche facile ces dernières semaines, rassurez-vous, car vous entrez dans un nouveau cycle bien plus prometteur et optimiste.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Votre vie amoureuse pourrait vous causer du souci, il y a quelques incompréhensions dans l'air mais elles ne seront pas insurmontables. Ayez confiance en vous, vous parviendrez à vous faire entendre.

**Cancer**  
(22 juin-22 juillet)

L'enthousiasme et la passion que vous mettez dans vos divers projets vous rendent irrésistible. Que ce soit dans le domaine amoureux ou professionnel, rien ni personne ne vous résiste.

**Scorpion**  
(23 octobre-21 novembre)

De grandes opportunités s'offriront à vous cette semaine ! Vous considérez des changements de cap de façon spontanée. Souriez, vous aurez bien plus à gagner en restant positif.

**Sagittaire**  
(22 novembre-20 décembre)

Vous avez l'esprit plus léger avec cette satisfaction d'avoir pu régler tous vos tracas, vous ne pourrez que vous en féliciter. Ne manquez pas de dialoguer. Les relations houleuses se calment et les incompréhensions se dénouent.

**PHARMACIES DE GARDE**

**DIMANCHE 21 JUILLET 2024**

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

**MAKÉLÉKÉLÉ**

<b>Pharmacie de jour</b> Lucethalia (ex Sainte Bénédicte) Terinkyo Lys Candys (Kinsoundi) Jumelle II	<b>Pharmacie de jour</b> Béni (ex-Trois martyrs) Marché Ouenzé Rosel Relys
<b>Pharmacie de nuit</b> Grand Séminaire Rond-point Makélékélé Kisito Château d'eau Galdine Château d'eau Galdine	<b>Pharmacie de nuit</b> Sophiana Désir Tsieme (ex Galesy) Ebina Boueta Mbongo Coronella

**BACONGO**

<b>Pharmacie de jour</b> Tahiti MG Eve Blanche Gomez	<b>Pharmacie de nuit</b> Saint Robert Galy Jaque Rufin Père Emerauce Immaculé Eckodis Louanges Lycée T.Sankara Croix Saite
---	---

**POTO-POTO**

<b>Pharmacie de jour</b> Centre (CHU) Mavré Franck Continental	<b>Pharmacie de nuit</b> El Rodriguo Ô Océanne Bethesda Nuit Exode
--	--

**MOUNGALI**

<b>Pharmacie de jour</b> Céleste Loutassi Sainte Rita Emmanueli Patrice	<b>Pharmacie de nuit</b> Trésor Miriale Île de beauté Keylon La Florale Bass Exodus Oasis
--	---

**OUENZÉ**

<b>Pharmacie de jour</b> Celmesterica et Jenny Délivrance Jagger Boueta Mbongo La Renaissance Liema La Grâce	<b>Pharmacie de jour</b> L'Oracle Divin Farata-Honoris (ex Reich Biopharma) Pharmacie de nuit Nuit Victorieuse
---	--