



# 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](http://www.adiac-congo.com)

N° 295 - VENDREDI 1ER AU JEUDI 7 NOVEMBRE 2024

## AIDE HUMANITAIRE

# Deux stars congolaises au cœur de l'action

Fally Ipupa et Innoss'B prouvent leur engagement social en République démocratique du Congo. À travers leurs initiatives carita-

tives, ces deux icônes de la musique congolaise apportent leur soutien aux jeunes talents et aux victimes des conflits. Un

bel exemple de célébrités qui utilisent leur notoriété pour impacter positivement leur communauté. **PAGE 5**



## LEADERSHIP

# L'or pour Christian Yoka au Maroc



Christian Yoka s'est vu décerner la médaille d'or à la Semaine de l'Afrique des solutions 2023. Son engagement pour le développement du continent et ses actions concrètes pour le bien-être collectif ont été récompensés lors de cet événement majeur au Maroc. Sa vision et son leadership exemplaire en tant qu'ambassadeur des solutions africaines ont marqué cette deuxième édition, tenue du 17 au 19 octobre. **PAGE 3**

## ACCES 2024

# Masterclasses musicales à Kigali



La Music In Africa Foundation ouvre les inscriptions pour ses masterclasses du 16 novembre à Kigali. Une opportunité unique pour les artistes émergents et professionnels de l'industrie musicale de bénéficier de l'expertise d'experts internationaux. Les candidatures sont ouvertes aux auteurs-compositeurs, managers et créatifs souhaitant développer leurs compétences dans le secteur. **PAGE 4**

## FESTIVAL SICA

# Trois Congolais en course pour les récompenses

Le festival Stars de l'intégration culturelle africaine (Sica) accueillera trois artistes congolais lors de sa 18e édition à Libreville, au Gabon. Ces talents représenteront le Congo du 4 au 10 novembre dans cette célébration panafricaine qui récompense les acteurs culturels les plus marquants du continent. **PAGE 5**



## BOXE

# Il y a 50 ans, Ali et Foreman ont écrit l'histoire



**PAGE 13**

# Éditorial

## Musique et solidarité

L'heure n'est plus aux simples paillettes et aux succès éphémères. Dans une RDC meurtrie par les conflits, deux de ses plus illustres ambassadeurs musicaux démontrent qu'être une star, c'est aussi savoir tendre la main à ceux qui en ont besoin.

Fally Ipupa et Innoss'B, véritables icônes de la musique congolaise, réécrivent les règles du jeu de la célébrité. Alors que les projecteurs sont habituellement braqués sur leurs performances scéniques, c'est aujourd'hui leur engagement humanitaire qui mérite tous les applaudissements.

Le geste de Fally Ipupa est particulièrement éloquent. En offrant des bourses à 100 jeunes Congolais, il ne fait pas que distribuer de l'argent, il sème les graines de l'espoir. Ces bourses, destinées à des étudiants talentueux dans des domaines aussi variés que les sciences, les arts ou la technologie, représentent bien plus qu'une aide financière. Elles incarnent la promesse d'un avenir meilleur, la possibilité pour ces jeunes de transcender les obstacles et de réaliser leurs rêves.

Cette générosité éclairée nous rappelle une vérité essentielle : la vraie réussite ne se mesure pas au nombre de disques vendus ou de followers sur les réseaux sociaux, mais à l'impact positif que l'on peut avoir sur sa communauté. Dans un pays où l'éducation reste un privilège pour beaucoup, ces initiatives prennent une dimension particulièrement symbolique. Ces artistes nous montrent que la musique peut être bien plus qu'un divertissement, elle peut être un vecteur de changement social. Au-delà des mélodies et des rythmes, c'est peut-être là leur plus belle composition. Une symphonie de solidarité qui résonne comme un hymne à l'espoir pour toute une génération.

*Les Dépêches de Brazzaville*

## LE CHIFFRE

« 85 »

C'est le nombre de millions de CFA octroyés à dix-huit organisations non gouvernementales congolaises dans le cadre des fonds d'auto-assistance de l'ambassade des Nations unies au Congo et celui du programme des petites subventions du département chargé des affaires publiques.

## PROVERBE AFRICAIN

« Soulève ta charge jusqu'au genou, on t'aidera à la mettre sur ta tête ».

## LE MOT

« IMPLEXE »

□ Du latin *implexus*, ce mot veut dire mêler, entrelacer, connecter ou lier. En généalogie, on dit de personnes qu'elles sont *implexes* si elles ont un lien de parenté. *Implexe* se dit aussi d'un ouvrage littéraire dont l'intrigue est très compliquée.

## IDENTITÉ

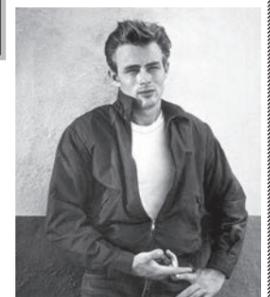
« TATIANA »

Ce prénom, écrit *Tatiana* ou *Tatiane*, est d'origine slave. Il est dérivé de « *tatius* », qui signifie « fée ». *Tatiana*, c'est un individu courageux. Audacieuse, *Tatiana* est en demande d'attention et elle est spontanée. Elle est persévérante, et quelquefois, *Tatiana* se montre têtue. Les objectifs qu'elle se fixe, elle les atteindra, quitte à se mettre au défi elle-même. Enfant, elle n'apprécie pas la monotonie et a besoin d'être dans un environnement stimulant.

## LA PHRASE DU WEEK-END

« Rêve comme si tu vivais éternellement. Vis comme si tu allais mourir aujourd'hui ».

- JAMES DEAN -



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 : Christian Brice Elion, Rominique Nerplat Makaya  
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula  
Service Société : Guillaume Ondzé (chef de service), Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko  
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé  
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys  
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo  
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou  
Duryl Emilia Gankama (cheffe de service)

### RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosseh  
Rédacteur en chef : Faustin Akono  
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara  
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat - Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242) 06 963 31 34

### RÉDACTION DE KINSHASA

Direction de l'Agence : Ange Pongault  
Chef d'agence : Nana Londole  
Rédacteur en chef : Jules Tambwe Itagali  
Coordonnateur : Alain Diasso  
Rédaction : Laurent Essolomwa, Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi, Nioni Masela, Martin Enyimo  
Comptabilité, administration, ventes : Lukombo, Blandine Kapinga, Jean Lesly Goga  
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa Gombé/Kinshasa-RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

### SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo  
Chef de service : Clotilde Ibara  
Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

### PAO - MAQUETTE

Chef de service PAO : Eudes Banzouzi  
Chef de service : Cyriaque Brice Zoba  
Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

### INTERNATIONAL

Direction : Bénédicte de Capèle  
Adjoint à la direction : Christian Balende  
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,  
Bureau de Bruxelles : Dani Ndongidi, 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 Moubelélé Ngono

### COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse  
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

### LOGISTIQUE ET SECURITE

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

### INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

### LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

### MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

### CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

### ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle  
Secrétaire général : Ange Pongault

## Leadership

# Christian Yoka couronné médaillé d'or à SAS

**Pour son engagement et ses actions en faveur du bien-être commun, son parcours personnel et professionnel inspirant, sa contribution remarquable au rayonnement et au développement de l'Afrique, Christian Yoka a remporté la médaille d'or, en tant qu'ambassadeur de solutions pour l'Afrique, lors de la deuxième édition de la semaine l'Afrique des solutions, tenue du 17 au 19 octobre, au Maroc.**

Directeur Afrique de l'Agence française de développement (AFD) depuis 2021, Christian Yoka a réalisé l'essentiel de sa carrière dans cette banque de développement et dispose d'une longue expérience de terrain sur le continent africain. Il a été ainsi directeur régional pour l'Afrique de l'Est de 2018 à 2021, et pour l'Afrique centrale de 2016-2018. Il a également été directeur de l'AFDG en République démocratique du Congo de 2009 à 2013. Juriste de formation, Christian Yoka est diplômé d'un DESS droit et fiscalité de l'université de Paris Ponthéon-Sorbone et d'un master en droit bancaire et finance de l'université de Boston.

Par ailleurs, «les ambassadeurs de solutions pour l'Afrique» constituent un réseau grand et varié des artisans de solutions qui se consacrent à identifier et amplifier les initiatives innovantes et constructives qui ont un impact positif sur les grands enjeux mondiaux et africains. Ils sont des pionniers, entrepreneurs, dirigeants d'entreprise, hommes et femmes politiques, avocats, artistes, enseignants, élus, banques d'affaires, coachs certifiés, inventeurs, dont leurs histoires sont passionnantes et inspirantes. Ensemble, ces ambassadeurs de solutions pour



l'Afrique constituent une source inépuisable de force et de succès et, ce sont des hommes et des femmes d'impact, connus et illustres avec des parcours hors du commun et qui travaillent au quotidien en Afrique

et dans le reste du monde pour faire évoluer la société. Dans tous les domaines, ils marquent leurs temps par leur courage, audace, détermination, résilience, persévérance, attachement profond à l'Afrique, engagement dans des causes justes, nobles et réalisations concrètes. Ils font l'actualité, influencent positivement la société et réalisent des actions en faveur du bien-être commun, devenant des modèles pour de nombreuses personnes.

Premier grand événement mondial 100% solutions dédié à l'Afrique pour révéler, valoriser et amplifier les solutions innovantes et initiatives constructives qui ont un impact positif sur les grands enjeux africains et mondiaux. Il s'agit par cette initiative de créer le lien entre les initiatives de terrain, médias et citoyens pour accélérer la solution aux problèmes sociaux, économiques, écologiques, éducatifs et sanitaires, raconter l'Afrique autrement en faisant émerger de nouveaux récits positifs et inspirants ; montrer et parler de l'Afrique autrement, honorer ceux et celles qui façonnent l'Afrique d'aujourd'hui et de demain, promouvoir l'innovation et une presse de solutions en Afrique et dans la diaspora pour donner envie d'agir.

**Cissé Dimi**

## Préservation de l'environnement Caleb Camille Mouamina s'engage dans la bataille

**Partout en Afrique, une nouvelle génération de jeunes se mobilise pour la protection de l'environnement. Conscients des défis urgents auxquels le continent est confronté; au Congo, les jeunes s'engagent dans des initiatives concrètes pour préserver les ressources naturelles en vue de construire un avenir plus durable. Acteur écologique, Caleb Camille Mouamina, ambassadeur écologique du bassin du Congo, membre de l'association Human-Empress, nous donne son point de vue sur l'apport des jeunes dans la protection de l'environnement.**

**S**elon Caleb Camille Mouamina, la jeunesse congolaise joue un rôle majeur dans la protection de l'environnement. Impliqués, les jeunes acteurs du changement contribuent à construire un avenir plus vert et plus durable à travers multiples initiatives parmi lesquelles la participation aux ateliers de formation écologique et sur la protection de l'environnement ; la participation aux activités culturelles liées à l'environnement à l'échelle nationale et internationale; la promotion du volontariat des jeunes engagés ; la sensibilisation aux dangers du changement climatique et autres. « A travers ces initiatives, notre rôle est d'exhorter au maximum les jeunes sur les enjeux environnementaux et leurs problèmes. Nombreux sont encore ignorants de ce domaine et pour nous qui connaissons cela, nous devons nous rapprocher d'eux en les éduquant et en les encourageant à s'engager dans la protection de l'environnement. Ce combat doit être une priorité pour tous car nos communautés sont confrontées aux impacts continus du changement climatique », a déclaré Caleb Camille Mouamina.

En effet, la jeunesse congolaise devient de plus en plus enthousiaste dans la lutte contre le changement climatique, marquant ainsi son empreinte par différentes actions menées en rapport avec l'écologie. Caleb Camille Mouamina estime que les jeunes au Congo fournissent assez d'efforts pour réduire l'empreinte carbone et mettent en place certaines politiques pour matérialiser cela. Il s'agit notamment de l'assainissement des quartiers, de la collecte des déchets plastiques et enfin d'inculquer à chaque citoyen un comportement éco-responsable.

« Le gouvernement nous accompagne dans différents projets écologiques. Le président de la République a mis en place la décennie de l'afforestation et du reboisement lors de la COP 27 en Égypte, et cela a été exécuté par la Conférence internationale de l'afforestation et de reboisement qui a eu lieu en juillet dernier, sans oublier le sommet des trois bassins qui avait eu lieu à Brazzaville en octobre 2023. Ces deux initiatives ont permis aux jeunes de s'engager dans la préservation de l'environnement et le développement durable. A cet effet, nous avons des séances de



**Caleb Camille Mouamina/DR**

planting des arbres organisées par le gouvernement et autres activités culturelles qui vont dans ce sens », a ajouté Camille Mouamina, saluant l'apport du gouvernement dans cette lutte. La

mobilisation des jeunes congolais pour la protection de l'environnement a encore de beaux jours pour un avenir meilleur du pays en particulier et de l'Afrique en général.

**Gloria Lossele**

## Master classes d'ACCES 2024

# Les artistes émergents invités à postuler

**La Music In Africa Foundation (MIAF) invite les auteurs-compositeurs, compositeurs, éditeurs, managers de groupes, futurs professionnels de l'industrie musicale et créatifs à soumettre leurs candidatures pour assister aux masterclasses d'ACCES 2024, qui se tiendront le 16 novembre à Kigali au Rwanda.**

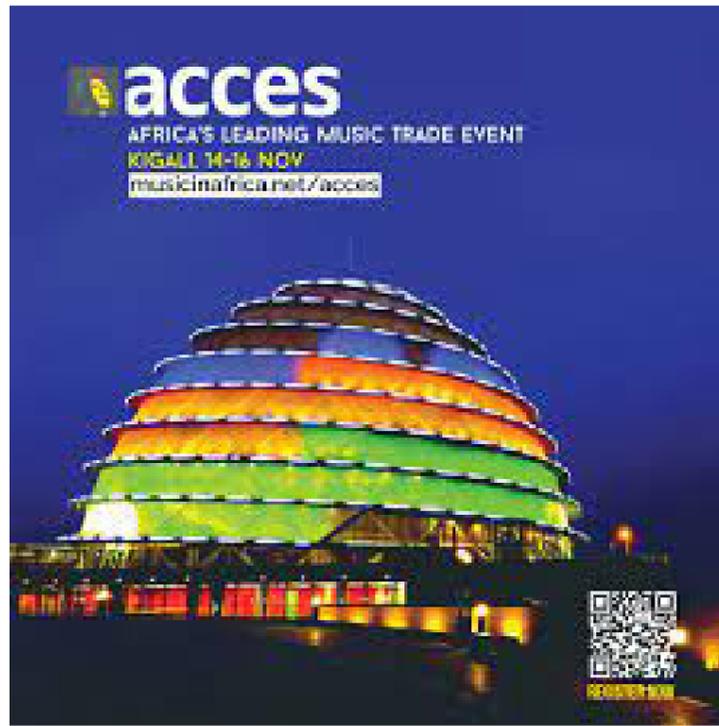
Ces masterclasses sont conçues pour les artistes émergents et établis, ainsi que pour les professionnels de l'industrie afin d'acquies une expertise et des conseils de la part de dirigeants musicaux internationaux sur des sujets essentiels. Cette rencontre culturelle vise à guider les participants dans le processus de distribution de leur musique sur les principales plateformes numériques, tout en introduisant des stratégies de marketing éprouvées pour renforcer leur présence en ligne. Les participants exploreront également les subtilités de la distribution musicale numérique, apprendront à préparer leurs morceaux pour une sortie mondiale et développeront un plan marketing efficace pour maximiser leur portée.

Ce rendez-vous du donner et du recevoir servira de passerelle pour que les participants comprennent comment protéger leurs droits d'auteur, collecter des redevances et naviguer dans le paysage de l'édition musicale en toute confiance. Des experts

de l'industrie fourniront des informations précieuses, décomposant des stratégies essentielles, de l'enregistrement des œuvres à la négociation de contrats d'édition et de licences. Les participants acquerront également des outils pratiques et des connaissances internes pour maîtriser les aspects juridiques, créatifs et commerciaux de l'édition musicale, s'assurant ainsi de maximiser la valeur de leur production créative.

La session explorera comment les auteurs-compositeurs, les managers et les éditeurs peuvent gérer leurs données personnelles pour percevoir des redevances à l'échelle mondiale, y compris sur le plus grand marché de streaming, les États-Unis. Depuis 2021, la MLC a distribué plus de 2 milliards de dollars aux titulaires de droits dans le monde entier. Les participants apprendront des stratégies efficaces pour s'assurer qu'ils recevront les redevances qui leur sont dues sur les marchés internationaux.

Les masterclasses seront ani-



mées par Wendy Verwey Bekker, responsable régional de Ditto Music pour l'Afrique (Afrique du Sud), Rowlin Naicker, directeur général de Sony Music Publishing (Afrique du Sud), et Indi Chawla,

responsable des relations internationales de la Mechanical Licensing Collective (Royaume-Uni). Pour postuler, les personnes éligibles et désireuses de participer aux masterclasses devront se

rendre sur le site web des organisateurs. Elles devront, entre autres, produire une courte vidéo de présentation, assister à l'ensemble de la série de masterclasses, être âgées de plus de 18 ans et comprendre la langue anglaise. Les candidatures se clôtureront le 31 octobre à 12h (CAT), et tous les candidats seront informés d'ici le 5 novembre.

ACCES est un salon commercial panafricain pour les acteurs de l'industrie musicale afin d'échanger des idées, de découvrir de nouveaux talents et de créer des liens d'affaires. ACCES se tient chaque année dans une ville différente d'Afrique, attirant des acteurs actifs de l'industrie musicale du monde entier. ACCES 2024 est organisé par la MIAF, une organisation panafricaine à but non lucratif, en partenariat avec le Rwanda Convention Bureau, le ministère de la Jeunesse et des Arts au Rwanda (MINIYOUTH), Siemens Stiftung, l'Institut français, le Goethe-Institut et le Mundi Center.

*Chris Louzany*

## La créativité

# Comment l'encourager chez les enfants dès le plus jeune âge

**La créativité est la capacité à imaginer et à créer quelque chose de nouveau. Cela peut inclure des idées, des objets, des histoires, des solutions à des problèmes, et bien plus encore. La créativité permet d'aborder les situations de manière originale et de trouver des solutions innovantes. Comment l'encourager chez les enfants dès le plus jeune âge ?**

Mettre à la disposition des enfants des jouets, des livres, des instruments de musique et des matériaux artistiques est essentiel pour encourager leur créativité. Ces outils permettent aux enfants d'explorer différentes formes d'expression et de laisser libre cours à leur imagination. Par exemple, un enfant qui dispose de crayons de couleur, de papiers, de pâte à modeler et de blocs de construction peut expérimenter et créer sans limites. Les instruments de musique, quant à eux, offrent une autre dimension créative en permettant aux enfants de découvrir des sons et des rythmes. En fournissant une variété de matériaux, les parents et les éducateurs offrent aux enfants l'opportunité d'explorer et de découvrir ce qui les inspire le plus.

Encourager le jeu libre, sans règles strictes, permet aux enfants d'explorer et d'inventer leurs propres histoires. Cela stimule leur créativité et leur permet de découvrir de nouvelles

idées par eux-mêmes. Lorsque les enfants jouent librement, ils utilisent leur imagination pour transformer des objets ordinaires en éléments de leur univers fantastique. Par exemple, un simple carton peut devenir un château, un vaisseau spatial ou une maison pour leurs peluches. Le jeu libre favorise également la prise d'initiative et l'autonomie, car les enfants apprennent à prendre des décisions et à résoudre des problèmes de manière créative. En laissant les enfants jouer librement, les adultes leur permettent de développer leur créativité de manière naturelle et spontanée.

Stimuler les activités artistiques telles que le dessin, la peinture, la sculpture et la musique est un excellent moyen de développer la créativité des enfants. Ces activités leur permettent d'exprimer leurs idées et leurs émotions de manière visuelle et auditive. Par exemple, en dessinant ou en peignant, les enfants peuvent représenter leur vision

du monde et explorer différentes techniques artistiques. La sculpture leur permet de travailler en trois dimensions et de développer leur sens tactile. La musique, quant à elle, leur offre la possibilité de jouer avec les sons et les rythmes. Il est important de laisser les enfants expérimenter sans chercher à contrôler le résultat final afin de leur permettre de développer leur propre style et d'explorer leur créativité sans contraintes. Organiser des sorties dans la nature offre un terrain d'exploration infinie pour les enfants. Les sorties en plein air leur permettent de découvrir des formes, des textures et des couleurs variées, tout en stimulant leur imagination. Par exemple, une promenade en forêt peut devenir une aventure où les enfants observent les arbres, les fleurs, les insectes et les animaux. Ces expériences enrichissent leur perception du monde et leur fournissent de nouvelles sources d'inspiration pour leurs jeux et leurs créa-

tions. La nature encourage également la curiosité et l'émerveillement, des sentiments essentiels pour développer une pensée créative. En permettant aux enfants d'interagir avec la nature, les parents et les éducateurs favorisent un environnement propice à la créativité et à l'exploration.

Encourager la créativité chez les enfants présente de nombreux avantages. Les enfants créatifs sont plus confiants et développent une meilleure estime de soi. Ils apprennent à résoudre les problèmes de manière originale et à s'adapter à des situations variées. La créativité favorise également la résilience, car les enfants apprennent à voir les défis comme des opportunités de développement.

### Quelles erreurs à éviter absolument ?

Il est crucial d'éviter certaines erreurs lors de l'encouragement de la créativité chez les enfants. Tout d'abord, il ne faut pas trop

intervenir dans leur processus créatif. Il est plutôt sage de laisser les enfants explorer et expérimenter par eux-mêmes, même si cela signifie qu'ils feront des erreurs. Ensuite, il est essentiel d'éviter de trop structurer leurs activités créatives. La spontanéité est essentielle pour le développement de la créativité. Enfin, il est nécessaire de chercher à ne pas imposer une esthétique adulte à leurs créations. La chose la plus importante est de respecter leur vision et d'encourager leur originalité.

En somme, encourager la créativité dès le plus jeune âge est un investissement précieux pour l'avenir des enfants. Cela leur permet de développer des compétences essentielles et de devenir des adultes épanouis et capables de relever les défis de la vie. En offrant des opportunités d'exploration et en évitant les erreurs courantes, il est possible d'aider les enfants à libérer tout leur potentiel créatif.

*Ch.L.*

Sica

## Trois artistes congolais nominés

Le festival stars de l'intégration culturelle africaine "Sica" est un événement culturel panafricain qui promeut la culture africaine. L'évènement récompense dans plusieurs catégories des acteurs culturels ayant marqué la mémoire commune. Par leur abnégation au travail, trois artistes congolais prendront part à la 18<sup>e</sup> édition de ce festival qui se tiendra du 4 au 10 novembre à Libreville au Gabon.

Sur le thème «L'impact éducatif de l'artiste au sein de la société», on retrouvera pour le compte du Congo Durandal el Maestro", Dumissa Kifumba, Parfait Young dans la catégorie musique moderne d'inspiration traditionnelle. Pendant une semaine, plusieurs activités sont prévues dont les conférences-débats, concert live, des expositions, Sica fashion show, soirée de gala où les meilleurs lauréats en compétition live dans diverses catégories seront primés. Plus de quarante-cinq pays africains sont attendus pour ce grand rendez-vous culturel africain, dont le Congo, Bénin, Afrique du Sud, Angola, Burkina Faso, Niger, Cameroun, Burundi, République centrafricaine, Egypte, Libéria, Mali, Namibie, Nigéria, Sénégal, Tchad et bien d'autres pays.

Créé en 2001, le festival Sica (stars de l'intégration culturelle africaine) s'est imposé comme le plus grand rendez-vous culturel en Afrique dont l'objectif clair et affiché est d'instaurer un dia-

logue interculturel permanent en vue de fédérer les peuples africains autour de leurs diverses et riches cultures identitaires. Il s'agit aussi par cette initiative de promouvoir et donner une nette visibilité internationale aux artistes qui pratiquent la musique moderne d'inspiration traditionnelle, une musique de recherche qui ressuscite et sublime le patrimoine immatériel africain afin de le porter à la table de la globalisation culturelle du monde. En s'évertuant à remplir diligemment cette mission et au vu des résultats obtenus sur plus de deux décennies, le festival Sica a été adopté par plusieurs pays et communautés. En créant un cadre idéal de promotion de la diversité des expressions culturelles des communautés africaines, le festival brise toutes sortes de barrières et complexes, tout en positionnant la culture et plus spécifiquement la musique comme facilitatrice et gage de la paix durable entre les peuples africains par le dialogue intercultu-

rel. Déjà dans la conception, l'initiative fait le brassage entre les rythmes et sonorités tirés des terroirs, mixés à l'art musical moderne où plusieurs univers musicaux se rencontrent, portés par des artistes et hommes de culture d'expériences diverses, d'horizons divers et de pratiques sociales diverses.

Par ailleurs, dit le communiqué des organisateurs, pour cette édition, six prix sont mis à l'honneur, à savoir "Le prix de l'intégration culturelle africaine" qui sera décerné à une grande personnalité du monde artistique africain qui œuvre pour le développement de la culture africaine ; "Le prix Sica musique moderne d'inspiration traditionnelle" qui récompensera un artiste de la musique moderne d'inspiration traditionnelle ayant réuni le plus de points à l'issue de la compétition et dont l'appréciation portera sur la qualité de l'œuvre, le message véhiculé ; "le grand prix Sica" qui est un prix spécial décerné à un homme ou à une femme ou une structure africaine



connue pour ses œuvres de promotion et d'intégration dans le domaine des arts et de la culture en Afrique "prix du public" décerné à un artiste musicien lors de sa prestation en live lors de la soirée de gala de remise des trophées ;

"prix SICA prestataire live" qui récompensera l'animateur ou animatrice qui présentera son pays et son artiste en deux minutes sur le podium live au cours de la soirée de remise de prix.

Cissé Dimi

## Action humanitaire

# Fally Ipupa et Innoss'B soutiennent des jeunes talents et des victimes des conflits en RDC

Deux figures emblématiques de la scène musicale congolaise, Fally Ipupa et Innoss'B montrent que la célébrité peut être mise au service du bien commun. Récemment, ils ont chacun lancé des initiatives caritatives majeures pour soutenir des jeunes talents et la population touchée par les conflits en République démocratique du Congo (RDC). Des actions qui témoignent d'un engagement profond envers l'amélioration des conditions de vie de leurs compatriotes.

### Des bourses offertes à 100 jeunes congolais

Fally Ipupa, artiste congolais de renommée internationale, a dévoilé avec enthousiasme la liste des cent lauréats de son programme de bourses. Cette initiative philanthropique vise à soutenir des étudiants prometteurs dans divers domaines de formation, leur offrant ainsi une chance de transformer leurs aspirations en réalité. Les cent lauréats proviennent de divers horizons et sont inscrits dans une variété de disciplines académiques telles que les sciences, les arts, la technologie et bien d'autres. Chaque lauréat a été sélectionné en fonction de ses résultats académiques, de son potentiel et de son engagement envers ses études.

Le programme de bourses de Fally Ipupa a pour objectif de promouvoir l'éducation et le développement des compétences des jeunes de la RDC. En offrant un soutien financier, la fondation du musicien permet aux étudiants de se concentrer sur leurs études sans se sou-

cier des contraintes financières. Fally Ipupa a exprimé sa fierté et son enthousiasme envers les lauréats, les encourageant à continuer à travailler dur et à persévérer dans leurs efforts. Il a également souligné l'importance de l'éducation comme un moyen de changement et de développement pour la communauté.

Fally Ipupa, à travers sa fondation, s'engage à promouvoir l'éducation et le développement des jeunes talents en RDC. Ce programme de bourses est une extension de cet engagement permettant aux étudiants méritants de poursuivre leurs études et de réaliser leur potentiel. Ce geste est un exemple inspirant pour d'autres artistes et philanthropes, démontrant que la musique et la charité peuvent aller de pair pour un impact positif dans la société.

### Innoss'B et Vlisco volent au secours des victimes de l'Est de la RDC

Le groupe textile Vlisco s'est associé à la fondation de l'artiste



Innoss'B

Fally Ipupa/DR

Innoss'B pour lancer l'initiative « Tous ensemble pour la paix ». Ce partenariat vise à venir en aide à la population touchée par les conflits dans l'Est de la RDC, une partie du pays éprouvée par les violences et les crises humanitaires. Cette initiative a pour objectif de fournir une aide humanitaire aux victimes des conflits, en leur offrant des ressources essentielles telles que la nourriture, les soins médicaux et les abris.

En collaboration avec Innoss'B, Vlisco a lancé une campagne de collecte de fonds et de dons

pour mobiliser les ressources nécessaires à cette aide humanitaire. La remise officielle d'un chèque de 50 000 dollars américains en faveur des déplacés de l'Est de la RDC a été faite dans la résidence de l'ambassadeur des Pays-Bas, Angèle Samura. Vlisco RDC avait lancé une campagne humanitaire avec les collections de super Wax Wote Pamoja et Amani, dont un pourcentage des recettes a été reversé à la fondation du chanteur. Ces fonds serviront à une assistance aux familles déplacées internes dans trois domaines: la

réinsertion socio-économique, l'accompagnement en caisse d'épargne et crédits internes et associations villageoises ainsi que la réinsertion scolaire.

Innoss'B et Vlisco continuent de faire appel à la générosité du public pour soutenir cette initiative. Ils encouragent chacun à contribuer, que ce soit par des dons financiers, des dons en nature, ou en participant à des événements de collecte de fonds. Leur message est clair : ensemble, nous pouvons faire une différence et apporter un peu de lumière dans la vie des personnes touchées par les conflits.

Innoss'B, de son vrai nom Innocent Balume, est un artiste congolais de renom qui utilise sa notoriété pour soutenir des causes humanitaires. Par cette initiative, il montre son engagement envers les victimes des conflits en RDC et démontre que la solidarité et la générosité peuvent apporter un changement significatif dans la vie des personnes en détresse.

Chris Louzany

## Appareil mobile

## L'utilisation excessive des téléphones portables affecte les mains

**Dans le monde moderne, les téléphones portables sont devenus indispensables. Cependant, leur utilisation excessive peut entraîner des répercussions inattendues sur les mains des usagers.**

Pour commencer, l'usage intensif des téléphones peut provoquer des douleurs et des inconforts. L'une des principales plaintes est la tendinite due aux mouvements répétitifs du pouce pour taper des messages. De plus, ces mouvements peuvent provoquer des inflammations des tendons, conduisant au syndrome de De Quervain. Selon une étude publiée dans le Journal of orthopaedic research (2019), l'utilisation excessive des smartphones peut causer des douleurs au poignet et au pouce.

En outre, la position prolongée des mains et des doigts, souvent dans des postures non naturelles, peut engendrer des douleurs articulaires. Les petits muscles de la main, sollicités de manière continue, peuvent également souffrir de fatigue. Cette fatigue musculaire peut se manifester par des crampes ou même des spasmes. Une

étude de l'Université de Harvard (2017) a montré que les postures prolongées et non ergonomiques peuvent engendrer des douleurs articulaires et musculaires.

En plus, il est crucial de considérer l'impact neurologique. En effet, l'utilisation prolongée du téléphone peut affecter les nerfs des mains. Le syndrome du canal carpien, par exemple, survient lorsque le nerf médian est comprimé, entraînant des douleurs, des engourdissements et des fourmillements dans les doigts. Une étude publiée dans Muscle & Nerve (2018) a révélé que l'utilisation intensive des smartphones peut provoquer des douleurs et des fourmillements liés au syndrome du canal carpien.

Enfin, l'impact psychologique ne doit pas être négligé. L'usage excessif du téléphone peut non seulement affecter physiquement les mains, mais aussi engendrer une



dépendance psychologique. Cette dépendance amplifie les risques de blessures physiques, car les utilisateurs peinent à limiter leur temps d'écran. Selon un article publié dans le Journal of behavioral addictions (2016), la dépendance aux smartphones est liée à des problèmes de santé mentale, augmentant les risques de blessures dues

à une utilisation excessive. Ainsi, il est indispensable d'adopter des pratiques saines pour prévenir ces désagréments. Il faut, entre autres, prendre des pauses régulières, effectuer des exercices d'étirement pour les mains et les doigts et utiliser des accessoires ergonomiques. Ce sont en fait des mesures essentielles pour préserver la

santé de nos mains. En somme, l'utilisation excessive du téléphone peut avoir des répercussions sérieuses sur les mains. En prenant conscience de ces risques et en adoptant des habitudes plus saines, il sera possible de protéger les mains tout en continuant à profiter de la technologie.

**Chris Louzany**

## Les immortelles chansons d'Afrique

## « Shama Shama » de Mopero Wa Maloba

**Mopero Wa Maloba a conquis le public des deux Congo à travers son talent ébouriffant. Guitariste, chanteur à la voix suave et auteur-compositeur des titres explosifs à l'instar de Shama Shama.**

Paru en 1975 aux éditions Cavacha sous la référence Cavacha 01 et sur le label African sous la référence 90.921B, « Shama Shama » a récolté un succès éblouissant. C'est un morceau que Mopero a dédié à sa femme Vicky Shama, alias Youyou, dans l'orchestre « Cavacha » avant son départ de ce groupe. Il donnera, alors, à son nouvel orchestre le nom de « Shama Shama ». Dans cette mélodie, l'auteur dépeint le comportement d'un amoureux qui n'arrive pas à se séparer de sa femme quand le moment de voyager sonne. Ses pensées sont, sans cesse, inclinées vers elle. Il l'accuse même d'être responsable de son malheur. « *Vicky e Shama o Shama, baniokolaka moninga boye te Shama* ». Autrement dit : « *Vicky Shama, on ne fait pas souffrir son ami de cette manière* ».

Cette merveilleuse mélodie, jouée en « Fa », s'ouvre par la guitare rythmique de Clay Makengele Nzeza à laquelle se greffent la guitare basse de Mabibi, la guitare solo de Mopero et la batterie de Jeampy. Ensuite vient le lyrisme vocal de Mombo Ley exécutant la première voix et Mopero, la deuxième. Puis, interviendra un solo vocal irrésistible de Mopero exécuté avec brio. Deux fois, Mopero réalise des riffs avec sa gui-



tare solo. En effet, il ballade le médiateur en quadruple croche en faisant ressortir les notes : Do, Ré, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do, Ré, Mi, Fa. Ce qui crée une sonorité envoûtante. Notons que l'ensemble de la chanson s'articule sur des notes : Fa, Do, Si bémol, Fa.

« Cavacha », disons-le, est le rythme créé vers le milieu des années 1970 par Maridjo. C'est aussi la danse créée par Koko Waya et Kula Mambu.

Tellement que leur manière d'exécuter les pas de cette danse était compliquée, Mbuta Machakado jugea bon de la simplifier. C'est Evoloko qui fut le premier à faire la démonstration de cette danse qui fit sensation auprès du public, à tel enseigne que Dona Mobeti et Mopero monteront l'orchestre qu'ils dénommeront « Cavacha ».

Ferdinand Mopero Wa Maloba, Zetoutou, alias je t'aime, Ledjo. Fils de Malobo et d'Eugénie Manguba. Après avoir créé son premier groupe « Les poulets noirs », il forme Toubazaitena avant Cavacha. C'est dans ce groupe qu'il sera plus connu du public. Après sa séparation d'avec Dona Mobeti, il fonde Cavacha de Mopero, devenu le tout grand Mopero avant de former Shama Shama qui sera plébiscité meilleur orchestre de l'année 1975 et Mopero meilleur auteur-compositeur, Mabibi meilleur bassiste. Plus tard, il fondera Shama Shama rénové. Il gagna la faveur du président ougandais Idi Amin Dada et du président Mobutu. Converti au christianisme, il devint pasteur. Décédé le 17 août 2017, Mopero a influencé plusieurs artistes par sa façon de chanter.

**Frédéric Mafina**

## African talent awards 2024

## Teddy Benzo nominé

L'artiste congolais Teddy Benzo est parmi les quatorze artistes africains nominés à la septième édition des african talent awards, catégorie "meilleur rappeur d'Afrique" qui se tiendra le 7 décembre à Abidjan en Côte d'Ivoire. Cette cérémonie de récompense du mérite contribue au développement et à la promotion de la culture africaine, tout en favorisant les échanges, les collaborations et les opportunités entre les acteurs.

Teddy benzo, celui que les fans appellent «Mwana Mboka», est considéré comme l'un des rappeurs les plus en vogue au Congo, doté d'une présence scénique sans équivalent qui lui permet d'être à l'aise. Ses couleurs et émotions musicales se mêlent et s'entrelacent lors de chaque morceau qu'il interprète. Mélancolie, ambiance, insouciance et lucidité affûtée sont toujours présentes tout au long de ses prestations où il assure ses spectacles en chantant et dansant sur certains de ses titres à succès tels que «ya pamba», «Mwana Mboka soldier», «Street business». Sa musique est un mélange de rap et d'afro soul sous forme de rythmes bantous savamment concoctés sous un temps old school, musique à travers laquelle il vante les mérites, les valeurs intrinsèques de l'Afrique.

Autrefois appelé Benzular, Teddy Benzo a fait ses débuts dans l'univers du hip-hop en 1990, au sein du groupe impartial Def, jouant

avec Poki Diamo et Stone, deux artistes rappeurs. Après leur départ pour l'Afrique de l'Ouest et en France, il évolue avec Fuma Strong et adhère à la production afro-centrique "Pac". C'est le début d'une longue et riche carrière qui aujourd'hui fait le bonheur de ses fans. Amoureux et pratiquant du basketball, Teddy Benzo, attiré par ce sport, sa deuxième passion, va émerger au Gabon, puis en Afrique du Sud où il a fait la connaissance de Cam, un rappeur gabonais et Léon, un beat maker et producteur, originaire de la République démocratique du Congo. Ensemble, ils ont mis sur pied le label large production.

En effet, pour la 7<sup>e</sup> édition, les talents créatifs africains qui seront sur scène auront l'occasion de se connecter avec d'autres praticiens artistiques pour partager les idées, les expériences et obtenir des informations de la part des leaders de l'industrie musicale. Ce grand rendez-vous musical africain qui récompense

l'excellence vise à transcender les frontières culturelles, sociales, historiques et géographiques, contribuant ainsi au développement de la musique africaine et aux carrières des jeunes artistes manquant de visibilité et de notoriété. Les african talent awards sont des rares moments qui font la symbiose entre les artistes africains de divers horizons, tout en mettant à l'honneur des différentes facettes de la culture africaine à travers une programmation riche. Du hip-hop, le rap, le soul, le zouk, l'afrobeat, le RnB, le coupé-décalé et bien d'autres genres musicaux, plusieurs artistes africains sont nominés dans différentes catégories. Pour la bataille du prix du meilleur rappeur d'Afrique francophone, le rappeur congolais sera en challenge avec des artistes tels que Himra, Iba one, black K, Didi B, Guettovi, Kayawoto, Smorty, Gaspi, Lejo, Samba Peuzzi, jeune lion.

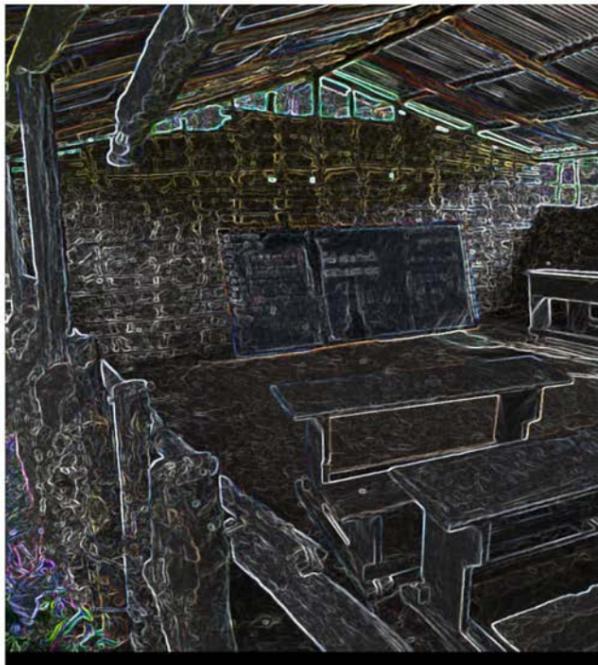
Cissé Dimi



Virginie Kouyimoussou

## ÉDUCATION EN AFRIQUE, DIALECTIQUE ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ

Une lecture philosophique de la pensée de Pierre Erny



Préface de Michel Emile MANKESSI  
Maître de Conférences CAMES en éthique

L'Harmattan  
Congo-Brazzaville

Lire ou relire

## « Education en Afrique, dialectique entre tradition et modernité » de Virginie Kouyimoussou

Édité par L'Harmattan Congo-Brazzaville, l'essai « Education en Afrique, dialectique entre tradition et modernité » qui s'appuie sur la pensée de Pierre Erny analyse les atouts et limites de la tradition ainsi que de la modernité dans la formation de l'enfant africain.

L'éducation en Afrique noire aujourd'hui est fortement influencée en même temps par la tradition et la modernité. A travers les cinq chapitres que compte son livre, l'essayiste Virginie Kouyimoussou montre l'apport de l'éducation coutumière et de l'éducation moderne dans la formation humaine intégrale des apprenants en Afrique subsaharienne.

Le premier chapitre révèle les méthodes, les valeurs et les caractéristiques de l'éducation coutumière en Afrique noire. L'auteur fait constater que cette forme primaire d'éducation informelle est liée étroitement à la vie de la famille, du clan ou de la société. C'est une initiation à la vie familiale et sociale qui permet à l'enfant ou au jeune de s'intégrer dans son milieu de vie en s'appropriant les valeurs et usages endogènes.

Le deuxième chapitre explore la problématique du langage et de l'éducation. Si le langage est un facteur fondamental dans l'assimilation d'une culture et dans tout apprentissage, il n'est pas toujours l'expression authentique ou claire de la pensée ou de l'action. Aussi faudrait-il non seulement encourager une bonne maîtrise du langage maternel et officiel, mais surtout un usage approprié suivant les contextes de communication.

Le chapitre trois élucide les facettes de la modernité en lien avec l'éducation en Afrique. Partant de la modernité historique marquée par le XVIII<sup>e</sup> siècle, Virginie Kouyimoussou comprend la modernité à travers l'évolution des méthodes didactiques, l'apprentissage des langues étrangères et l'influence des technologies de la communication comme phénomènes liés à la mondialisation.

Dans les deux derniers chapitres, l'auteure porte un regard critique de la coutume d'une part et de l'école moderne de l'autre. Les limites de la tradition, le choc des civilisations, les vertus de l'oralité et de l'écriture dans l'éducation en Afrique noire, les difficultés des apprenants africains entre coutumes et modernité, l'appropriation des données endogènes et exogènes dans la formation sont autant de thématiques revues au scalpel.

Aubin Banzouzi

« Cinéma

# Cette semaine à Canal Olympia

PROGRAMME 29 OCT > 03 NOV		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>CROQUETTE</b> LE CHAT MERVEILLEUX 1H27 Comédie, Famille, Animation						10H00 ★ VF	12H40 ★ VF
<b>ROBOT SAUVAGE</b> 1H42 Animation						12H20 ★ VF	
<b>HAROLD ET LE CRAYON MAGIQUE</b> 1H30 Famille - Fantastique							10H30 ★ VF
<b>TRANSFORMERS LE COMMENCEMENT</b> 1H44 Animation						14H40 ★ VF	
<b>JOKER</b> 12 2H19 Drame - Thriller							15H00 ★ VF
<b>JURÉ N°2</b> 1H54 Thriller							20H30 ★ VF
<b>VENOM THE LAST DANCE</b> 12 1H50 Action, Aventure, Sci-Fi					19H35 ★ VF	22H30 ★ VF	18H00 ★ VOST FR
<b>SMILE 2</b> 12 2H12 Horreur - Thriller	20H00 ★ VF			17H00 ★ VF	22H00 ★ VF		
<b>TERRIFIER 3</b> 13 2H05 Horreur			17H15 ★ VF	20H00 ★ VF		19H50 ★ VF	
<b>THE KILLER</b> 12 2H05 Action			20H00 ★ VF			17H00 ★ VOST FR	
<b>WINNIE THE POOH BLOOD AND HONEY II</b> 12 1H40 Horreur	17H30 ★ VF				17H00 ★ VF		

★ Tarif PREMIERE 5.000 FCFA

★ 3D Tarif STANDARD/3D ADULTE 2.000 FCFA

★ 3D Tarif ENFANT/3D ENFANT 1.000 FCFA

📺 Tarif LUNETTES 3D 1.500 FCFA

VF VOST FR VERSION FRANCAISE VERSION ORIGINALE SOUS-TITRÉE FRANCAIS

## Chronique « Renaissance »

### Le vilain petit canard

**L'histoire du vilain petit canard est fort semblable à l'expérience de l'enfant drépanocytaire, rejeté, à cause de son apparence extérieure. Il y a dans la drépanocytose, et comme dans la plupart des maladies chroniques, la notion de morphotype qui avise l'œil exercé ou a contrario l'œil malveillant sur l'existence potentielle d'un terrain drépanocytaire.**

Question épineuse que celle de l'apparence physique dans l'état de maladie. Si cette question est plus probante chez la femme pour son affinité naturelle à la beauté, à l'esthétique, il n'en demeure que tout le monde aime se sentir beau, et que les quêtes esthétiques ont pleine part aux besoins fondamentaux de l'Homme selon la pyramide de Maslow. Les enfants eux aussi naturellement aimeraient qu'on leur dise qu'on les trouve mignons, charmants, du moins qu'on ne souligne pas leurs défauts physiques quels qu'ils soient. Or, dans la drépanocytose totale ou de forme SS, selon le taux de l'hémoglobine S et selon la qualité de la prise en charge et

de l'observation des dix règles d'or du patient drépanocytaire, le morphotype du petit patient drépanocytaire peut être très marqué ou à peine perceptible. Le morphotype, c'est l'ensemble des signes extérieurs, des signes visibles, qui renseignent et se rapportent à certaines maladies chroniques. Dans la drépanocytose, on parle des yeux jaunâtres ou verdâtres, de la pâleur ou de la sécheresse des muqueuses, à savoir les lèvres, les ongles, d'un abdomen en forme de coque de bateau, de membres longs et frêles. Ces signes ne sont pas toujours tous présents, et peuvent être plus ou moins marqués comme dit précédemment. Seulement,

dans une société qui fait le culte de la beauté, de la force et de la perfection, avoir une apparence qui sort de la norme et n'obéit pas aux canons de beauté peut être très complexe à vivre surtout pour des enfants en pleine construction de leur estime personnelle et dans laquelle l'image occupe une place prépondérante. Beaucoup d'enfants souffrent de cette différence visible qui nourrit la stigmatisation et en font des sujets d'exclusion à l'école où les violences verbales et atteintes physiques sont le quotidien de beaucoup d'enfants. Pour notre part, avant l'entrée au collège, nous n'avons pas connu de harcèlement lié

à notre image. Nous n'avions pas de morphotype marqué malgré nos 92% de taux d'hémoglobine S. Nous étions très bien suivis de la pédiatrie jusqu'au centre de drépanocytose et notre mère était très regardante sur le plan sanitaire et sur l'hygiène de vie. Elle nous a donc épargné certains maux sociaux et communautaires. Pour autant, à cette période, nous étions souvent indexés pour notre minceur, notre maigreur. Nous avons même entendu les termes de « chétive » de la part des uns et des autres, dans la rue, dans les quartiers et les marchés essentiellement. Notre pâleur aussi attirait l'attention mais

bien loin en second plan. Nous étions curieusement fermés à tous ces commentaires assez désobligeants. Les affres de la stigmatisation, nous les connaissons bien plus tard, au collège et surtout au lycée où les attaques étaient régulières et répétées et où nous n'avions pas la possibilité de nous en échapper. Notre mental étant fragilisé, notre corps a suivi, et si nous n'affichions pas particulièrement de morphotype auparavant, une fois le moral affecté, il est devenu bien visible malgré que la prise en charge était demeurée la même. Tout se passe dans la tête, ou en grande partie.

Princilia Pérès

## Agro-écologique

# Les fraises cultivées au Congo

**Ce n'est pas un rêve. La culture des fraises est bien présente à Brazzaville, grâce à l'initiative de Samy Ivon Stève Mifoundou, la quarantaine révolue. Une initiative qui a commencé il y a deux ans et malgré les caprices de la nature (perte de la moitié de sa production en raison des grandes chaleurs l'année dernière), a tenu bon. L'agriculteur s'est lancé vers une nouvelle technique, celle de la mise en pot des fraisiers. Une façon aussi pour lui de stopper la dégradation de l'environnement par les déchets plastiques.**

La technique initiée et pensée par Samy Ivon Stève Mifoundou consiste à récupérer des bouteilles d'eau minérale en plastique qu'il recycle en pot. Cela permet aux jeunes plants de résister aux grandes chaleurs et de tenir sur le long terme. «Suite aux grandes chaleurs de l'année dernière, nous avons perdu une grande partie de nos cultures. Alors il m'est venu l'idée de placer les plants de fraisiers dans des pots à l'ombre des papayers et la production est vraiment meilleure au vu de la qualité et du volume du fruit», a-t-il expliqué.

Plus d'une centaine de fraisiers reposent sous l'ombrage des papayers dans le site de Nsayi Parc, au stade Marchand, à Brazzaville. Chapeau de paille sur la tête, botte aux pieds, Samy Ivon Stève Mifoundou s'active à arracher les mauvaises herbes des pots en plastique où des jeunes plants poussent, tandis que Cyril, son collaborateur, s'occupe des graines d'artemesia dont l'effluve parfume et chatouille les narines. «Dans notre parc, j'ai pensé à diversifier les cultures. En dehors des fraises on a, entre autres, l'artemesia, la citronnelle, le basilic, la papaye, la banane, la menthe, le moringa...», renseigne-t-il.

Plus loin, son neveu sarcle et arrose. Une tâche difficile à exécuter

car non seulement l'eau sort à peine du robinet, mais l'étendue du site est vaste. «Il nous faut obligatoirement une auto pompe pour alléger cette tâche, sinon nous risquons de tout perdre vu que les pluies sont de plus en plus rares», a estimé Samy qui passe le clair de son temps dans le site. «L'idéal est de commencer très tôt car la température n'est pas encore élevée. La fraise est un fruit délicat, il aime tout autant le soleil que l'eau», a poursuivi l'agriculteur qui dispose de méthodes pour contrer les difficultés qui interviennent lors de la pousse des plants. «J'apprends et j'innove car chaque jour a son lot de problèmes et de remèdes», a-t-il assuré, admirant son champ de bananiers en pleine vie.

Malgré la rudité du sol à Nsayi Parc, Samy Ivon Stève Mifoundou a réussi à le dompter en fertilisant les sillons grâce aux engrais naturels tels que les feuilles mortes et la fente animale. «J'ai commencé avec un plant que j'ai fait venir et plus tard, j'avais mes premières fraises. Tout de suite, je suis passé à la duplication, mais avant moi il y avait déjà des personnes qui avaient des fraisiers comme plante décorative», a-t-il dit. Il récolte en moyenne 20 à 30 kilos de fraises par jour qu'il livre chez des pâtis-



**Des plants de fraisiers dans des pots à l'ombre des papayers**

siers et dans des superettes, etc. Mais beaucoup de clients, particulièrement des expatriés, s'approvisionnent directement à la source. «C'est souvent des moments d'échanges conviviaux où je recueille leurs avis. Beaucoup me disent que nos fraises ont une bonne saveur, qu'elles sont agréables à la bouche, l'odeur de la fraise reste dans les mains

et en plus, elle est sans aucune substance ajoutée», a-t-il ajouté. La fraise est une plante qui, certes, a des caprices, mais que l'agriculteur veut mettre à la disposition de tous les ménages congolais grâce à l'opération, «un fraiser, un ménage». «Ce n'est pas seulement une plante qui ne se cultive que dans les pays dits froids, sinon le Burkina

Faso et les autres pays chauds ne feraient pas de ce fruit leur culture phare», a conclu Samy Ivon Stève Mifoundou. Il a encouragé les Congolais à se lancer dans cette aventure car l'objectif de Nsayi Parc est de faire autant ou mieux que le Burkina Faso, leader incontesté de «l'or rouge» dans la région, selon lui.

**Berna Marty**

## Les souvenirs de la musique congolaise

# Le parcours de Paul Ngombe Pincky (1)

**Saxophoniste, auteur compositeur, Paul Ngombe alias Pincky fut le créateur des orchestres Manta Lokoka et Africa Mod Matata, deux célèbres groupes musicaux dont les œuvres ont emballé les mélomanes congolais au cours des décennies 1960 et 1970.**

De son vrai nom Paul Ngombe, Pincky est né le 12 septembre 1939, à Brazzaville. Ses débuts en musique se situent autour des années 1958-1959. Employé dans une société française de mécanographie, notamment Somecafic, il est pris par l'envie de faire de la musique. Au départ, il est chanteur avant de devenir saxophoniste grâce à Dadet Damongo qui lui offre un saxophone. Il fait ses débuts dans Novelty, un orchestre créé en mars 1958 par un sujet camerounais du nom de Toumelec et composé d'Adolph Ebongué, un autre Camerounais (chef d'orchestre), Pincky, Félarbet et Jean Taty (chanteurs), Guétary (guitare solo), Joseph Mountou Typoa (guitare acc.), Musulman (guitare basse), Samba Mascott et Toussaint Moubenza. Joseph Bados (soliste) et Jean Saïdou (saxophoniste) y feront leur entrée un peu plus tard. La chanson intitulée «28 novembre 1958, indépendance nationale» fut un chef-d'œuvre qui mit le groupe sur orbite.

Suite à la sortie de cette chanson, l'Etat congolais octroya au groupe un équipement musical flamboyant neuf. Mais contre toute attente, Toumelec quitta le groupe et créa par la suite l'orchestre «Los Batchichas». Quant à Samba Mascott (guitariste acc.), il rejoignit l'orchestre Bantous de la capitale. José Bados (soliste) et Jean Saïdou



N'GOMBE PAUL (PINKY) SAXOPHONISTE DE L'ORCHESTRE NOVELTY ET FONDATEUR DE L'ORCHESTRE MANTA LOKOKA. DÉCÉDÉ LE 30 NOVEMBRE À POINTE-NOIRE. PAIX À SON ÂME.

### **Paul Ngombe alias Pincky**

firent leur entrée dans Tembo récemment créé par Jacques Loubelo dit de la Lune. Ces départs furent un coup dur pour Novelty qui par la suite fut paralysé. Pour éviter la catastrophe, Pincky récupéra les instruments et avec Toussaint Moubenza créa l'orchestre Africa Mod, né des cendres de Novelty. L'ossature fut constituée de Jean-Baptiste Miyouna Yano, Benjamin Massamba alias Baby, Hilarion Malemba, Simon Keya, Bernard Kibangu et Toussaint Moubenza. Le 79 rue Moundzombo, à Moundou, fut à la fois le siège et le lieu des répétitions du groupe. La sortie officielle eut lieu au cours de l'année 1965 chez Elysée bar, à Moundou, sur l'avenue des 3 Martyrs en allant vers le Plateau des 15ans, à droite avant de traverser le pont Ma-

doukou Tsiékélé.

De fil en aiguille, et sous la houlette de Pincky, chef d'orchestre, les prestations d'America Mod dans les différents bars dancing de Ouenzé et Moundou produisent un succès immense qui lui permit de gagner le rôle d'agrémenter les mouvements gymniques lors des Premiers Jeux africains, au stade Omisport (actuel stade Alphonse-Massamba-Débat) en 1965.

L'épopée de l'orchestre Africa Mod se poursuit à Pointe-Noire où il fut invité par le commissaire du gouvernement de la région du Kouilou pour animer le grand ball traditionnel de la fête du 1<sup>er</sup> mai 1966. Par la suite, le groupe livra plusieurs concerts dans la ville océane où il s'établit après avoir séduit les mélomanes et acquit une grande notoriété grâce à la chanson «Méléli Méléli», produite en 1967. Une rumba exprimée en langue Téké de la région de la Lékoumou, un véritable chef-d'œuvre qui hissa l'America Mod Matata au firmament de la musique congolaise. D'autres titres tels que «Maté», «V Club», «Chérie na zongui», «Sois tranquille», œuvres de bonne qualité artistique, furent à l'origine d'une nouvelle forme de l'orchestre que les fans appellent «Matata». D'où l'appellation «Africa Mod Matata». A suivre !

**Auguste Ken Nkenkela**

# AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE



L'ACTUALITÉ AU QUOTIDIEN

## ADIAC NEWSLETTER

L'information du congo  
et de sa région en un clic !

Identifiez-vous gratuitement pour recevoir  
la newsletter et restez informé des  
principaux faits marquants de l'actualité

Brazzaville 84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso  
Brazzaville - République du Congo  
(+ 242) 05 532 01 09  
[info@lesdepechesdebrazzaville.fr](mailto:info@lesdepechesdebrazzaville.fr)

## Le saviez-vous ?

# L'histoire de la création des quartiers Bacongo, Poto-Poto et leurs spécificités (suite et fin)

Comparativement au quartier Bacongo où est née la sape qui au fil des temps a acquis une notoriété mondiale et est devenue un phénomène constant parmi les congolais, Poto-Poto, quartier cosmopolite où vivent plusieurs ethnies, est le berceau de la musique congolaise où naquirent les orchestres Negro Jazz, Negro Band, Bantous de la Capitale et autres.

**P**aul Kamba une des figures de proue de la musique congolaise dont la première rue de Poto-Poto porte son nom (à l'entrée du centre-ville), créa en 1932 le groupe "Bonne Espérance" puis en 1941 l'emblématique ensemble musical dénommé "Victoria Brazza", sans oublier "Les Compagnons de la Joie" (CDJ) de Diaboua Lièvre, groupes qui contribuèrent au rayonnement de la musique congolaise lors de leurs prestations dans les bars dancing de Poto-Poto, à savoir "Faignond", "Gaité Brazza", "Pavillon Bleu", "Congo Zoba", qui constituèrent des lieux incontournables d'évasion ludique des mondantités brazzavilloises au cours des décennies 1940, 1950, 1960.

Poto-Poto est aussi le quartier où naquirent les célèbres associations féminines communément appelées "Moziki" telles que : "La violette, la Pose, la jolie toilette, les Cadettes, Amida Brazza, véritables reines de beauté drapées dans des pagens aux couleurs d'arc-en-ciel, contribuèrent à électriser l'ambiance par la magnificence de leurs présences dans les bars dancing de Poto-Poto et de Bacongo. Ces dames de Brazzaville traversaient parfois le fleuve pour aller danser et exhiber leur beauté à Léopoldville, leurs hobbies étaient la beauté et la danse.



Parmi ces dames, les plus célèbres danseuses furent Jeanne aux yeux doux, Germaine Ngongolo, Félicité Safouesse, alias paraffi. L'artiste Franklin Boukaka les immortalisa dans sa chanson intitulée "Les Brazzavilloises". Dans ce maelstrom féminin des grandes danseuses, la crème mondaine masculine n'est pas en reste, elle fut constituée des clubs entre autres "Club des six" de Pierre Lobagne, Bondawé, Pembelot, Kintani, Rambaut Fylla ou encore "les vieux Colombiers" de Ngoma Nganga, Ayessa Emmanuel Désiré, "Les compétents" de Jean Pierre Egwindi, Maurice Djouf, Lombe et

autres. Hormis la musique et la danse, le football fut un autre centre d'attraction qui attire dans Brazzaville et en particulier à Poto-Poto où est implanté le stade Eboué qui fut à l'époque le Temple du Football congolais et où les équipes de Brazzaville s'y retrouvaient pour des chaudes empoignades, entre autres équipes La Lorraine, Etoile du Congo, Cara, Racing, Diables noirs, Tourbillon, Caïman, Sporting, etc. avec des noms célèbres tels que Noireau, Mayala Larbi, Makouana 1 et 2, Pena Omer, Ambara, Ndey, Loukoki, Piantony, etc.

A noter également que les dimanches matins des courses de vélo étaient organisées. Le rond-point de la Coupole était le point de départ et d'arrivée du peloton qui sillonnait les artères de la ville. Niebou, Nanga Nanga et Karara étaient parmi les meilleurs coureurs de cette époque. Ceux de Léopoldville venaient parfois participer à ces joutes cyclistes. Le cinéma fut un autre lieu de divertissement des Brazzavillois qui jusque dans la décennie 1970 comptait 8 salles de cinéma dont 2 au centre-ville (Vog et le Paris), 2 à Bacongo (Rio et Rex), 2 à Poto-Poto (Lux et Star), Vox à Mougali, et ABC au Plateau des 15 ans ce qui permettait aux cinéphiles de suivre chaque jour leurs films préférés.

*Jade Ida Kabat*

## Bourses d'études en ligne

### Bourse d'études suisse dans plusieurs domaines 2024 – 2025

Région Europe de l'Ouest

Pays hôte Suisse

Niveau d'études Troisième cycle

Type d'opportunité Bourse d'étude, Mastère, Doctorat, Post-doctoral

Spécialités Science agricole, Sciences de l'éducation, Cycle ingénieur, Finance et comptabilité, Informatique et sciences technologiques, Linguistique, Droit, Management, Médecine, sciences, Services et tourisme, Lettres Sciences Humaines, Beaux arts, Management et Marketing, Economie

Financement d'opportunité

Financement complet

Pays éligibles

Cette opportunité est destinée à tous les pays

Région éligible Toutes les régions

#### Types de bourses

Bourse de recherche: les chercheurs titulaires d'un master ou d'un doctorat de toutes disciplines qui souhaitent effectuer un séjour de recherche ou poursuivre leurs recherches doctorales ou postdoctorales en Suisse peuvent prétendre à une bourse de recherche.

Il est possible d'obtenir une bourse de recherche pour toutes les universités et hautes écoles spécialisées de Suisse ainsi que pour les deux écoles polytechniques fédérales et les quatre établissements de recherche.

Seules sont valables les candidatures soutenues par un conseiller académique de la haute école choisie. Bourse artistique: les étudiants en art titulaires d'un bachelor qui souhaitent obtenir leur premier master en Suisse peuvent demander une bourse artistique.

Il est possible d'obtenir une bourse artistique pour étu-

dier dans tous les conservatoires et hautes écoles d'art de Suisse. Cette offre de bourses est limitée à certains pays.

#### Documents de candidature

Sélectionnez votre pays d'origine selon votre passeport (sous Countries) pour obtenir plus d'information et les formulaires de candidature:

Countries A – L / Countries M – Z

Vérifiez les délais en vigueur pour le dépôt des candidatures et les types de bourses proposés pour votre pays. Vous y trouverez également toutes les informations nécessaires pour la suite de la procédure ainsi que les adresses des centres d'information compétents.

La CFBE examine les demandes de bourse selon les trois critères suivants:

le profil du candidat; la qualité du projet de recherche ou du travail artistique; les synergies et le potentiel pour une future collaboration.

La CFBE est composée de professeurs issus de toutes les hautes écoles suisses. Les bourses sont attribuées sur la base de l'excellence scientifique.

#### Attribution des bourses

La CFBE informe les candidats personnellement sur l'attribution des bourses au plus tard jusqu'à fin mai.

Services cantonaux des bourses d'études

Les demandes de bourses d'études sont généralement déposées auprès du canton de domicile des parents. Les services cantonaux des bourses d'études examinent les demandes reçues et décident qui peut bénéficier d'une bourse ou d'un prêt. Ils peuvent également fournir des renseignements sur d'autres possibilités de financement des études. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des différents services cantonaux des bourses d'études.

Informations concernant l'octroi d'allocations de formation

Peuvent solliciter des allocations de formation les citoyens suisses ainsi que les citoyens étrangers qui résident en Suisse depuis au moins cinq ans. Les ressortissants de pays de l'UE/AELE, les réfugiés et les apatrides peuvent également y prétendre. Les personnes qui séjournent en Suisse uniquement pour y suivre des études n'y ont en revanche pas droit.

Les allocations de formation sont accordées au moins pour la première formation. Le terme «première formation» regroupe la formation du degré secondaire II et la formation ultérieure du degré tertiaire, de même que les offres de passerelle et les offres de formation transitoires. La formation en question doit permettre d'obtenir un diplôme reconnu en Suisse.

Afin que le droit à des allocations de formation puisse être examiné, une demande en bonne et due forme doit être adressée au canton compétent.

En règle générale, le canton compétent est le canton où se situe le domicile des parents ou de la dernière personne titulaire de l'autorité parentale. Lorsque les parents d'une citoyenne ou d'un citoyen suisse en formation ne résident pas en Suisse, la demande doit être déposée auprès du canton d'origine (pour autant que l'État dans lequel résident les parents ne soit pas compétent). Pour les adultes qui, après une première formation, ont résidé pendant deux ans dans un canton tout en exerçant une activité professionnelle et en étant financièrement indépendants, le canton compétent est celui de leur propre domicile.

*Par concours*

## Mémoire

## Six astuces pour mieux apprendre

La mémoire sémantique nous permet d'apprendre une langue, mémoriser des connaissances sur le monde, manipuler des concepts. Bien apprendre, c'est parvenir à ancrer ces informations et savoir les réactiver le moment venu. Mathieu Hainselin, neuropsychologue, invité par l'Observation B2V des Mémoires, présente six techniques pour booster sa mémoire.

La mémoire est une fonction qui nous permet d'intégrer, conserver et restituer des informations. L'Inserm distingue cinq systèmes de mémoire interconnectés et impliquant des réseaux neuronaux distincts.

La mémoire procédurale est celle des automatismes. Elle nous permet de marcher, jouer du piano, faire du vélo sans avoir besoin de le réapprendre. La mémoire perceptive, elle, s'appuie sur nos sens. Elle permet de retenir des images, des bruits, des odeurs... Ces deux types de mémoires s'activent de manière inconsciente et nous permettent de faire plusieurs choses à la fois.

La mémoire de travail ou mémoire à court terme est la mémoire du présent, celle que l'on utilise le plus. Les informations qu'elle véhicule, le nom d'une personne qu'on rencontre, une adresse où on doit se rendre, sont rapidement effacées ou stockées dans la mémoire à long terme.

La mémoire épisodique est une mémoire autobiographique. Elle nous permet de nous souvenir des moments que nous avons vécus et de nous situer dans le temps et l'espace. Reste la mémoire sémantique,



celle des apprentissages, du langage, de la connaissance du monde. Elle nous permet d'apprendre tout au long de la vie. Encore faut-il savoir apprendre. Mathieu Hainselin, neuropsychologue et maître de conférences à l'Université de Picardie, livre à l'Observatoire B2V des Mémoires, 6 conseils pour favoriser la mémoire durable :

#### 1 – Apprendre sur un temps long (si possible)

Il s'agit de la technique dite de l'espacement : répartir le même nombre d'heures d'apprentissage sur une plus longue période plutôt que

tout concentrer sur une période de quelques jours avant l'échéance. Le bachotage n'est donc pas une bonne idée pour une réutilisation des connaissances après l'examen. « En espaçant les séances d'apprentissage, on renforce la mémoire, rendant les révisions moins laborieuses et plus efficaces à long terme. »

#### 2 – Se tester régulièrement

Tester régulièrement sa mémoire, avec des fiches par exemple, permet une récupération active. « Plus on s'entraîne à retrouver une information, plus celle-ci s'ancre du-

ramblement dans notre esprit ». Et plus, il sera facile d'activer ce processus lors d'un examen.

#### 3 – Apprendre en groupe

Le travail en groupe renforce la motivation et met en place une dynamique sociale positive. « Cette interaction réduit le stress, car elle se déroule dans un cadre plus détendu et convivial et encourage la régularité : lorsqu'un membre du groupe est motivé, il entraîne les autres. »

#### 4 – La technique de la page blanche

La technique de la page blanche consiste à écrire tout ce dont on se souvient concernant un sujet. Et ce sans aucun support écrit ou visuel. Outre le bilan sur son niveau de connaissances, « en écrivant sans références, on parvient à identifier facilement les concepts bien maîtrisés, que l'on retrouve aisément, ainsi que les points plus faibles, qui demandent un travail supplémentaire ».

#### 5 – Ecouter, lire, regarder, parler,

#### débattre... multiplier les modes d'apprentissage

C'est l'apprentissage multi-modal. L'idée est de multiplier les chemins d'accès à une information pour qu'elle s'ancre durablement et permette de la restituer plus facilement. Lire un texte, parler du sujet avec un collègue ou ami, observer un schéma, écouter un cours magistral ou un podcast... Toutes ces voies d'accès forment un réseau de mémorisation riche et complexe. « Ainsi, même si un chemin est obstrué par la fatigue, le stress ou autre, il reste d'autres voies à explorer. »

#### 6 – La créativité au service de l'apprentissage

Il s'agit d'associer les connaissances à acquérir à des images mentales, une histoire qu'on invente, des moyens mnémotechniques propres à soi. Le processus d'apprentissage devient plus personnel, efficace et parfois, plus ludique. Associer des éléments qu'on a soi-même créés permet d'ancre durablement la connaissance mais aussi de la récupérer plus facilement.

Destination Santé

## Psoriasis

## Les idées reçues ont la peau dure

Le psoriasis, voici une maladie trop souvent entourée d'idées reçues qui peuvent impacter profondément la vie sociale et professionnelle des patients. Alors que ce 29 octobre s'est tenue la Journée mondiale dédiée à la maladie, c'est le bon moment pour faire le point avec l'aide de l'association de patients France Psoriasis et du Pr Denis Jullien, dermatologue aux Hospices civils de Lyon.

On entend souvent dire que le psoriasis serait d'origine psychologique.

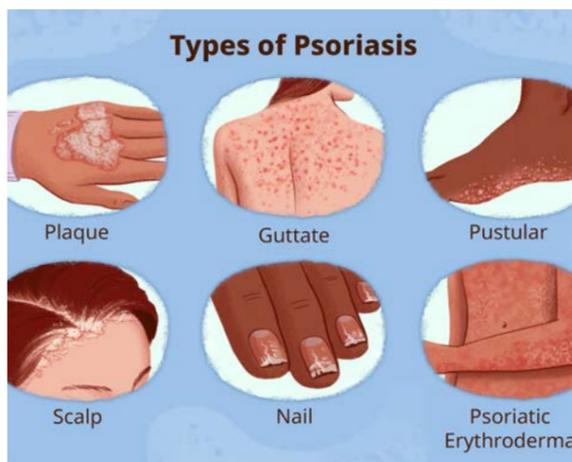
« Il s'agit d'un dérèglement immunitaire qui entraîne une accélération du renouvellement de l'épiderme », précise le Pr Denis Jullien. « Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau qui a une origine immunologique et une prédisposition génétique... Bien que de nombreux patients rapportent que leur état s'aggrave lors de périodes de stress, il est donc important de souligner que la cause fondamentale du psoriasis n'est pas psychologique ».

Certains pensent que le psoriasis est contagieux. Et d'ailleurs, en présence d'une personne atteinte par le psoriasis, 35 % des Français\* déclarent qu'ils tenteraient d'éviter tout contact physique.

« C'est totalement faux », insiste Bénédicte Charles, présidente de l'Association France Psoriasis. « Cette idée reçue est particulièrement tenace et participe largement au phénomène d'isolement des patients. En effet, les gens s'éloignent la plupart du temps d'une personne souffrant d'un psoriasis pensant à tort que c'est contagieux. Et ça n'est pas parce plusieurs membres d'une même famille sont touchés par le psoriasis qu'il s'agit d'une maladie contagieuse ! Je pense qu'il est important d'ajouter qu'il ne s'agit pas non plus d'un problème d'hygiène, autre idée reçue bien ancrée... »

#### Le psoriasis ne serait pas une maladie grave.

« C'est faux. La maladie peut avoir un impact significatif sur l'image de soi », explique Bénédicte Charles. « C'est d'autant plus vrai lorsque la maladie survient à un âge jeune, pendant la période de construction de l'identité. Par ailleurs, dans les formes modérées à sévères, le psoriasis pèse fortement sur la qualité de vie. Certaines zones où peuvent siéger les plaques de psoriasis ont un impact psychosocial beaucoup



plus fort, comme le visage ou les mains. »

Les traitements du psoriasis considérés comme contraignants.

« Si le psoriasis léger peut être moins contraignant que les formes plus sévères, les traitements qui lui sont liés, notamment les topiques, comme les crèmes à appliquer peuvent être, elles, assez contraignantes », précise le Pr Jullien. « D'autant plus qu'elles doivent être utilisées quotidiennement ». « Pour les cas plus graves, des biothérapies modernes permettent de vivre sans lésions, avec des injections sous-cutanées quatre fois par an. Il existe aussi des traitements par voie orale. »

#### Une association au plus près des patients

L'Association France Psoriasis qui a fêté ses 40 ans, l'année dernière, a été fondée par une patiente. Son objectif principal est d'offrir du soutien et des informations, à travers notamment son site internet : <https://francepsoriasis.org/>. Sa mission consiste également à améliorer le parcours de soins des patients et à soutenir la recherche.

## Asthme, allergies

## Les dangers de l'encens

L'encens est utilisé depuis des millénaires dans de nombreuses cultures pour des pratiques religieuses, culturelles, ou tout simplement pour parfumer une pièce. Mais une étude présentée lors de la réunion annuelle de l'American College of Allergy, Asthma and Immunology alerte. La combustion d'encens peut présenter des risques significatifs pour la santé, en particulier chez les personnes souffrant d'allergies et d'asthme.

A Boston, lors de la réunion annuelle de l'American College of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI), des scientifiques ont présenté un cas surprenant. Celui d'une femme de 87 ans présentant des antécédents d'asthme et de BPCO, sous oxygénothérapie et qui présentait un essoufflement inexplicable. Ses médecins ont découvert qu'elle faisait quotidiennement brûler de l'encens pour rendre hommage à ses ancêtres. Ils lui ont alors conseillé d'arrêter cette pratique, mais face à son refus, ils lui ont proposé l'utilisation d'encens électrique. Cette alternative – qui ne nécessite pas de combustion – a permis une amélioration significative des symptômes. « La combustion d'encens présente des risques pour la santé, notamment des maux de tête, des troubles respiratoires et des réactions allergiques », notent les auteurs. « Les fumées d'encens contiennent du carbone, du soufre, des oxydes d'azote ainsi que du formaldéhyde et d'autres composés volatils aromatiques polycycliques qui sont cancérigènes. Par gramme brûlé, les particules générées par l'encens sont de 45 mg contre 10 mg pour les cigarettes. »

#### Un danger pour l'entourage

Le Dr Mary Lee-Wong, allergologue et membre de l'ACAAI, souligne que l'exposition à la fumée secondaire d'encens peut entraîner des conséquences sur la santé des membres de la famille, y compris les enfants. Et à l'instar de la fumée de cigarette, les résidus de fumée d'encens peuvent persister sur les meubles et les vêtements pendant des mois. Cette étude met en lumière la nécessité de sensibiliser le public aux dangers de l'encens. Tout en proposant des solutions pour concilier pratiques culturelles et santé. A savoir l'utilisation d'encens électrique ou de diffuseurs d'arômes. Sans oublier d'aérer régulièrement les habitations et de limiter le temps de combustion.

D.S

D.S

## Boxe

## Il y a 50 ans, Ali et Foreman ont écrit l'histoire

Le 30 octobre 1974, Mohamed Ali remportait une victoire historique contre George Foreman à Kinshasa, alors appelée Zaïre. Ce combat légendaire, surnommé « Rumble in the Jungle », a non seulement marqué l'histoire de la boxe, mais aussi celle de la culture populaire.

Organisé par l'homme d'affaires Don King, le combat a eu lieu sous la chaleur accablante de Kinshasa. Mohamed Ali, après avoir été dépouillé de son titre de champion du monde des poids lourds en 1967 pour avoir refusé de se rendre au service militaire pendant la guerre du Vietnam, était déterminé à récupérer sa couronne. Face à lui, George Foreman, le champion en titre, était plus jeune et physiquement imposant. Ali a utilisé une stratégie brillante, connue plus tard sous le nom de « rope-a-dope », en encaissant les coups de Foreman avant de le mettre K.O. au huitième round. Né Cassius Marcellus Clay Jr en 1942 à Louisville, Kentucky, Mohamed Ali, est issu d'une famille modeste et est un descendant d'esclaves. Il commence la boxe dans les années 1950 et remporte une médaille d'or aux Jeux olympiques de Rome en 1960. En 1964, il devient champion du monde des poids lourds en battant Sonny Liston. Peu après, il se convertit à l'islam et change son nom en Mohamed Ali. Sa carrière est interrompue en 1967 lorsqu'il refuse de se rendre au service militaire pour des raisons religieuses, ce qui lui vaut une condamnation à cinq ans de prison, peine annulée par la Cour suprême en 1971. Ali revient sur le ring en mars 1971 pour affronter Joe Frazier dans ce qui est connu comme « The Fight of the Century », où il subit sa première défaite professionnelle. Cependant, il prend sa revanche en 1974 avant de se mesurer à Foreman. Sa victoire à Kinshasa devient un symbole de résistance et de persévérance, renforçant son statut d'icône des droits civiques et de la justice sociale. Le combat « Rumble in the

Jungle » reste gravé dans l'histoire comme une preuve éclatante de la détermination et de la stratégie d'Ali. Sa victoire contre Foreman est célébrée comme l'un des plus grands moments du sport, symbolisant bien plus qu'une simple victoire sur le ring. A titre de rappel, George Foreman, né le 10 janvier 1949 à Marshall, Texas, était un boxeur redoutable, connu pour sa puissance de frappe. Avant d'affronter Ali, Foreman avait remporté une victoire impressionnante contre Joe Frazier en 1973, devenant ainsi champion du monde des poids lourds. Son duel avec Ali à Kinshasa était perçu comme un défi monumental, compte tenu de son physique et de son palmarès impressionnant.



Le combat du siècle/DR

Le combat « Rumble in the

# ADIAC

Toute l'actualité  
Du Bassin du Congo  
EN VIDÉO



AGENCE D'INFORMATION  
D'AFRIQUE CENTRALE

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



## Plaisirs de la table

# Les épis de maïs

Originare d'Amérique latine, la plante qui porte de longues feuilles tombantes appartient à la famille des graminées. Sur ces tiges, elle développe des épis qui a leur tour contiennent des grains de maïs. Découvrons-les ensemble.

En moyenne la plante atteint une longueur de près de 15 voire 30 cm selon les variétés. Quant à la couleur, ce qui est surprenant c'est le fait que les grains peuvent rejoindre le blanc, le brun, le jaune, le pourpre ou encore le rouge ou le bleu.

De par le monde, six (6) différentes catégories ont été répertoriées selon les formes de grains ou de goût. En effet, certaines espèces sont plus sucrées que d'autres et au touché elles se présentent aussi plus fermes. Mais loin de vouloir satisfaire tous les palais, la première variété de maïs la plus commercialisée c'est celle destinée à nourrir les animaux.

En seconde position, viennent les grains comestibles pour les êtres humains qui sont différentes les unes des autres surtout par le goût. De manière générale, il faut opter pour la variété peut sucrée à cause du fait qu'elle ne tend pas à changer énormément au seul contact de la chaleur.

D'autres précautions à prendre concernent le fait qu'il faut éviter de trop cuire vos grains de maïs ou de trop les saler tout ceci pour

maintenir les valeurs nutritives des légumes à l'honneur cette semaine.

Composés à 90% d'amidon, les maïs sont souvent cuits à la vapeur ou dans de l'eau légèrement salée ou sucrée selon les traditions culinaires, le tout est porté ensuite à ébullition.

En cuisine, si les tout-petits concorderont pour un bol de popcorn avec une certaine variété de grains destinés à ce type de préparation, les plus grands eux n'hésiteront pas à utiliser du maïs dans des compositions de salades diverses mais également dans du ragoût de viande.

Ceci étant, les maïs sont surtout indiqués pour leur aspect décoratif dans l'assiette. Le jaune des grains mélangé souvent au rouge des tomates qui sont associées ensuite cerise sur le gâteau au vert bien vif des feuilles de laitues apportent une vraie explosion de fraîcheur à table.

Toutefois dans ces différentes variantes de légumes, le maïs purement décoratif qui n'est pas du tout comestible.

Si l'Amérique Latine a élevé ces grains parfois huileux, sucrés ou



farineux au premier rang avec les célèbres tacos, la palme du grand pays producteur au monde revient aux États-Unis d'Amérique qui devancent la Chine, le Brésil et même la Russie.

Au Congo, c'est pendant la saison

des pluies que la commercialisation des épis de maïs est plus accentuée dans les grands ou petits marchés. Au four, grillés sur un barbecue ou cuits à la vapeur l'ingrédient provenant spécialement du Mexique offre une bonne oc-

casation de dégustation unique avec pour accompagnement le plus souvent que des cacahuètes dans le creux d'une main.

A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons

**Samuelle Alba**

## RECETTE

# Petits pois à la sauce tomate

**Temps de cuisson:** 30 mn

1kg d'agneau  
1 grosse boîte de petits pois  
1 oignon  
2 grosses tomates  
5 gousses d'ail  
sel  
poivre  
huile  
huile

### PRÉPARATION

Commencer par laver tous les ingrédients. Couper ensuite la viande en morceaux, l'oignon en lamelles et les tomates en forme de dés.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la viande dans de l'huile à feu moyen.

Ajouter du sel, du poivre ainsi que l'ail ciselé avant de laisser mijoter avec un

peu d'eau.

Lorsque la viande sera bien tendre, incorporer les cubes de tomates et laisser de nouveau mijoter.

En fin de cuisson, mettre les petits pois préalablement égouttés. Laisser cuire pendant 10 mn avant de servir.

Bon appétit !

**Samuelle Alba**





# A cœur ouvert

## « Du niveau de l'âme »

Toutes les relations éveillent en nous un certain niveau de vibration qui balance entre ombre et lumière. Toutes les relations qu'elles soient familiales, amicales, amoureuses quelles que soient leur saison dans notre vie ont eu et ont leur rôle auprès de nous. Mais il est une relation qui achève en nous l'œuvre de la Providence : la relation avec le coéquipier.

Certaines personnes, en regardant dans le rétroviseur de leur vie se demandent pourquoi elles se sont engagées dans certaines relations, regardent leur ex avec le sentiment d'être étrangères celles qu'elles ont elles-mêmes été par le passé. Avec du recul, elles trouvent insensés voire inconséquents certains des choix qu'elles ont fait. Pourtant, toutes, absolument toutes nos histoires, même les plus incohérentes, ont leur raison d'être. Elles accomplissent un rôle auprès de nous : aller nous chercher au fond de nous-même, au plus profond de ce que nous sommes, pensons être, voulons être, aspirons à être. Elles permettent d'identifier ce qui nous corres-

pond, ce qui vibre et résonne en nous et ce qui le fait beaucoup moins.

Toutes les relations sont alors utiles, même quand elles paraissent futiles ou se révèlent particulièrement difficiles. C'est un apprentissage de l'amour et pas toujours de l'autre, pas exclusivement de l'autre, mais avant tout de soi, ensuite de soi en harmonie, en symbiose avec l'autre.

Bien que ce chemin, cette route s'avère particulièrement enrichissante dans la rencontre avec soi, on n'est jamais vraiment un être à une seule facette, une personnalité figée et définitive. L'Homme est ce qu'il est en relation, en reflet, en réponse à la présence, à l'énergie

d'un autre. Ils se complètent, s'équilibrent, s'attirent vers le haut.

Si toutes les relations nous enrichissent, aussi en mettant en évidence ce que nous ne voulons plus être, une seule vient parfaire l'œuvre de la Providence en nous : celle du coéquipier. Le coéquipier, le binôme, nous procure la paix, le réconfort, l'assurance dans le lendemain. Il rend subtile notre compréhension de la vie, nous aide à nous défaire de nos entraves, à accepter nos dynamiques intérieures, nos complexités. Il partage nos quêtes et nos errances, observe et contemple notre âme comme s'il avait vu la plus belle chose qui soit.

*Princilia Pérès*

### HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Vous vous retrouvez vite envahi par le doute. Faites-vous confiance car vous avez tous les atouts et les qualités pour briller dans n'importe quelle situation. Vous prenez mieux le contrôle sur certains aspects de votre vie.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Votre énergie débordante vous rend parfois impulsif. Vous n'êtes pas dans les bonnes dispositions pour prendre des décisions trop rapides mais plutôt pour vivre pleinement vos aventures.

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

La chance est de votre côté, vous êtes amené à vous dépasser et cela ne sera que bénéfique pour vos multiples projets et collaborations. Toutefois, laissez entrer un peu de sagesse dans votre vie.

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

Vous êtes tenté de regarder ce qui se passe ailleurs et vous aurez tendance à vous éparpiller. Attention à cette curiosité employée pour le meilleur et pour le pire. Votre famille sera là pour vous soutenir.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Vous serez sollicité de toutes parts. Votre expertise et votre vision des choses vous guideront et vous aideront à prendre les meilleures décisions concernant des sujets intimes. Faites-vous confiance.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Vos jugements évoluent et se transforment pour vous ouvrir à de nouvelles perspectives. Ne vous laissez pas influencer par le regard des autres, il faudra prendre des décisions et agir en accords avec vos principes.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Vous êtes sujet à des changements d'humeur rapides et difficiles à maîtriser. Prenez un peu de recul sur la situation pour vous recentrer au mieux. Les célibataires seront sous les feux des projecteurs, profitez-en.

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

Vous vous dépassez chaque jour un peu plus et faites preuve d'un courage sans faille. Cette semaine, vous franchissez des étapes importantes et consolidez vos relations. De beaux projets vous tendent les bras.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Vos projets évaluent et se concrétisent. Vous voudrez voir plus loin et aurez besoin de vous projeter à un endroit qui vous stimule. La plupart des plans que vous mettrez en œuvre cette semaine auront un impact positif sur votre vie.

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

Vous vous recentrez sur un certain nombre de sujets qui jusqu'à là vous échappaient, attention à ne pas vous isoler totalement. Un ami sera à votre écoute, vous pourrez échanger en toute confiance.

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

Vous êtes dans une dynamique vertueuse, vous êtes amené à croiser la route de personnes inspirantes qui vous font voir les choses différemment. Soyez à l'écoute et ouvert d'esprit, vous ouvrez une nouvelle page de votre vie.

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

Vous pourrez compter sur la fidélité de vos amis et sur leur soutien indéfectible pour vous soutenir dans vos projets les plus fous. Vous êtes gagnant en équipe, ouvrez vos horizons, vous vous épanouirez.

**PHARMACIES DE GARDE**

**DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024**

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

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