



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° 314 - VENDREDI 4 AU JEUDI 10 AVRIL 2025

MUSIQUE

Singuila célèbre deux décennies de succès

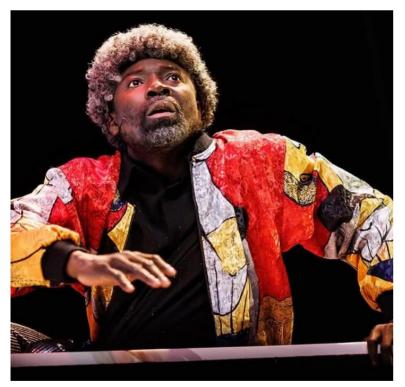
Figure incontournable du rap et du R&B français, Singuila a marqué le genre par ses textes conscients et éducatifs. L'artiste sillonne désormais la planète pour célébrer ses vingt ans de carrière musicale. Au Zénith de Paris le 11 avril, il offrira ses classiques tout en explorant son univers afro aux rythmes vibrants et colorés.

PAGE 5



THÉÂTRE

« Opération rumba » de Dieudonné Niangouna



Odyssée flamboyante où congolais l'imaginaire couleurs. explose en Niangouna Dieudonné compose un tourbillon verbal rythmique et saisissant. Sur scène, la rumba déployée en live par les musiciens devient l'âme vibrante du récit, lui insufflant pulsation et mémoire. Le metteur en scène congolais se produira au Palais des beaux-arts de Charleroi, le 23 mai. PAGE 3

PRIX DES CINQ CONTINENTS DE LA FRANCOPHONIE

Les candidatures ouvertes jusqu'au 30 juin



L'Organisation internationale de la Francophonie lance son appel à candidatures pour le Prix des cinq continents. La distinction valorise les talents littéraires exprimant la diversité culturelle et éditoriale en langue française. Les éditeurs peuvent soumettre des œuvres narratives de fiction (romans, récits, nouvelles) sur la plateforme http://litteratures.francophonie.org avant le 30 juin.

PAGE 5

FIDC 2025

Une opportunité pour transformer les industries culturelles



L'Unesco lance son 16° appel à candidatures pour le Fonds international pour la diversité culturelle (FIDC). L'initiative soutient les projets innovants dans les pays en développement, avec un objectif double : renforcer les industries créatives et promouvoir la diversité des expressions culturelles. Les candidatures sont acceptées depuis le 19 mars jusqu'au 21 mai prochain.

PAGE 4



Éditorial Le théâtre, rempart social à préserver

ace à l'omniprésence des écrans et des divertissements instantanés, le théâtre congolais livre un combat existentiel dont l'issue nous concerne tous.

La 8^e édition du Festival international du théâtre et autres arts (Fitaas) nous rappelle que le théâtre, loin d'être un simple divertissement, il constitue un pilier fondamental de notre construction sociale.

Comme le souligne justement Yvon Wilfride Lewa-Let Manda, son directeur, le théâtre demeure « un art vivant qui éduque ». Au-delà du spectacle, il interpelle, questionne et provoque des prises de conscience collectives. La pièce présentée par la troupe Autopsie en est l'illustration parfaite, pointant du doigt certains comportements féminins pour susciter réflexion et débat.

Mais le théâtre est menacé. Les salles se vident tandis que séries et films d'action monopolisent l'attention du public. La désertion traduit l'affaiblissement d'un espace d'échange et de critique sociale irremplaçable. L'abandon du théâtre s'inscrit dans un contexte plus large de déficit culturel qui pousse, entre autres, nombre de talents à l'exil. Le manque d'infrastructures culturelles adéquates prive le public d'expériences artistiques enrichissantes et participe à l'appauvrissement du tissu social congolais.

Le plaidoyer de Lewa-Let Manda résonne comme un appel à la responsabilité collective. Pouvoirs publics, mécènes, artistes et public doivent jouer leur partition pour préserver cet art majeur. Le théâtre reste un outil essentiel pour façonner la société que nous voulons construire.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 21 »

C'est le nombre de milliards FCFA adopté par le Projet d'accélération de la transformation numérique pour l'exécution des activités de l'année 2025. La particularité est de reconduire les activités de l'année précédente.

PROVERBE AFRICAIN

« L'erreur n'annule pas la valeur de l'effort accompli».

LE MOT

« PARITÉ»

☐ Parité est un mot qui vient du latin «par», avec un génitif en «paris». C'est un adjectif qui veut dire «pareil» et aussi «égal». Ce mot signifie que chaque sexe est représenté à égalité dans les institutions. C'est un instrument au service de l'égalité, qui consiste à assurer l'accès des femmes et des hommes aux mêmes opportunités, droits, occasions de choisir, conditions matérielles tout en respectant leurs spécificités.

« ANGÉLICA»

La racine du prénom Angélica, qui ressemble à Angélika, est grecque. Il vient de « eggelos », et veut dire « messagère ». On dit d'Angélica qu'elle est une personne pleine d'énergie. Angélica est aussi pleine d'entrain, émotive et en demande d'encadrement au quotidien. Elle n'a pas peur de se mettre au défi et elle atteindra les objectifs qu'elle s'impose. Elle est encourageante avec ses proches mais peut également sembler un brin directif.

A PHRASE DU WEEK-END

« Le succès ne se mesure pas à la quantité d'argent que vous gagnez mais à l'impact que vous avez sur la vie des gens ».



- PR FRANCINE NTOUMI -

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 : lean-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 : 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), Roger Ngombe, Jean Jacques

Koubemba, Firmin Ové 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: Rédaction en chef délégué: Quentin Loubou Durly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE Chef d'agence: Victor Dosseh

Rédacteur en chef: Faustin Akono Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper

Mabonzo, Séverin Ibara Bureau de Pointe-Noire: Av. Germain

Bikoumat-Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242)

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

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard

Gombé/Kinshasa-RDC-/Tél. (+243) 015 166 200

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

Arcade Bikondi, Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, 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, Mibelle Okollo

Chef de service diffusion: Guylin Ngossima Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Moumbelé Ngono

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction: Guillaume Pigasse Secrétariat: Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

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

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala Eustel Chrispain Stevy Oba, 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'INTEGRA-**TION 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

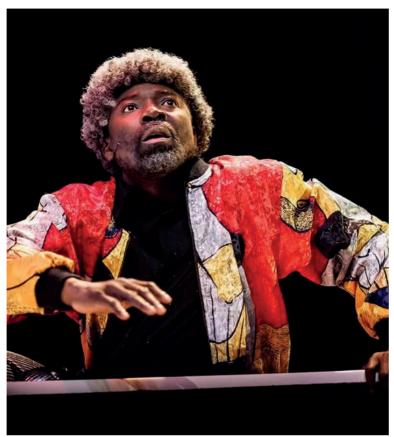
Théâtre

« Opération rumba », la nouvelle pièce de Dieudonné Niangouna sur la scène internationale

« Opération rumba » est une odyssée éclatante où les imaginaires congolais se déploient en mille couleurs et saveurs. Avec cette pièce, Dieudonné Niangouna orchestre un tourbillon de rythmes et de mots. Sur scène, les musiciens convoquent la rumba dans toute sa puissance en live, une présence organisée et vibrante qui porte le récit, lui donnant une pulsation, un ancrage et une mémoire. Le metteur en scène congolais sera encore sur scène au Palais des Beaux-Arts de Charleroi, en Belgique, le 23 mai.

Son théâtre épique et sa langue poétique imposent Dieudonné Niangouna comme un dramaturge majeur de sa génération. Avec «Opération rumba», sa nouvelle pièce, il ajoute la flamboyance d'une musique populaire qui a traversé l'Afrique, l'Europe et les Amériques. Le metteur en scène s'appuie sur l'histoire de deux frères jumeaux, Paul et Antoine, vivant en France et partis sur les traces de leurs origines au Congo. Leur histoire familiale va peu à peu se confondre avec la grande histoire, scandée par la rumba congolaise. Leur voyage se nourrit de rencontres avec des personnages fantastiques, entre fiction et réalité, mythes, chansons populaires et douleur politique.

« La rumba congolaise fait partie de notre ADN, elle a été créée à partir d'un métissage, au moment où nous accédions à l'indépendance. Notre identité est donc plurielle, et cela m'intéresse parce que nous vivons une période de l'histoire où la question identitaire est primordiale, où les gens se referment, ce qui crée des espaces de cris-



Dieudonné Niangouna sur les planches / DR

pation. Moi, je dis que l'histoire nous enseigne le contraire, tout est beaucoup plus patchwork que ce que l'on croit », a déclaré Dieudonné Niangouna. Si la rumba congolaise, a-t-il dit, naît pendant la période coloniale dans les deux Congo, ses influences sont beaucoup plus anciennes, bien avant l'arrivée de l'Occident dans le royaume Kongo. En passant par les routes des esclaves, elle est arrivée à Cuba, avant de revenir au pays natal. La rumba congolaise demeure aujourd'hui l'un des témoins vibrants du « cahier d'un retour au pays natal » cher à Aimé Césaire.

Mais, sous l'influence de la colonisation belge et française, cette musique est devenue le symbole majeur des luttes pour l'indépendance jusqu'à sa conquête certaine. C'est un chemin poétique, car la réappropriation de ce patrimoine devenu universel s'est opérée d'un point de vue esthétique. Une esthétique qui n'enferme pas, mais libère, en invitant d'autres cultures à dialoguer en son sein, et en trouvant une inspiration contemporaine pour répondre aux enjeux de son temps, tout en restant une musique populaire qui permet au plus grand nombre de s'y retrouver, d'y participer. L'exemple le plus marquant de cette portée est « Indépendance Tcha-Tcha » de Joseph Kabasele, conçue pour les négociations de la table ronde à Bruxelles, en vue de l'indépendance du Congo

belge, et devenue l'hymne des indépendances africaines.

Style affiné, thématiques pertinentes, poésie dans la prose, jeu libre avec les mots, humour noir : Dieudonné Niangouna n'écrit pas, il sculpte des émotions, peint des états d'âme, grave à l'encre de l'amour et des lettres de la révolution noire de demain. Il capture, de sa plume, des tranches de vie ou photographie des instants. Il mêle langue classique, populaire et poétique, et ses textes sont empreints de la réalité congolaise qu'il a vécue, des réalités issues de ses lectures, de ses rêveries, de ses envies, de ses projets dans les frontières. On y rencontre des sujets graves traités avec un grand humour, des anecdotes qui interpellent, une photographie de la vie. Il parle des ravages causés par la guerre civile et les séquelles de la colonisation française, et propose une écriture résolument contemporaine qui le place dans la lignée des auteurs avant-gardistes comme Sony Labou Tansi. Il questionne la vérité de l'illusion, pour ne pas laisser son monde à la merci de l'illusion de la vérité.

Cissé Dimi

Cordonnerie

Limpissy, un ouvrier modeste et humaniste

« C'est par la sueur de ton front que tu gagneras ton pain », tel est le commandement divin après la chute d'Adam et Ève dans le jardin d'Éden. Brice Nsondé Samba, alias Limpissy, un jeune cordonnier exerçant à Bacongo, le deuxième arrondissement de Brazzaville, a fait sienne cette maxime qu'il n'oublie jamais. Après avoir exercé un petit commerce dans un marché de la capitale, il s'est lancé dans la cordonnerie depuis 1998, en autodidacte.

« J'ai commencé ce métier de cordonnier en 1998. Je n'ai pas été formé par un maître, bien que mon père l'ait pratiqué», confie Limpissy avec un sourire rassurant. Il précise qu'il se spécialise dans la fabrication de chausfemmes et enfants, tout en étant également bottier. En plus de cela, il cire des chaussures et revend



Limpissy en plein travail/DR

sonnes qui ne peuvent pas se les offrir à des prix élevés dans des magasins traditionnels.

Limpissy travaille dans un petit atelier en tôles de 2 m². Il se distingue des autres cordonniers par sa gentillesse et son accueil chaleureux envers sa clientèle, à laquelle il offre parfois des services à des prix dérisoires, sans rien attendre en retour, si ce n'est de rendre service. Il exerce ainsi son métier avec une grande modestie et une forte dimension humaniste. Contrairement à d'autres dans sa profession, il privilégie avant tout le social.

L'importance de l'humain avant tout

Ce n'est pas l'argent qui le motive, mais son désir de rendre service, même aux plus démunis. Depuis l'ouverture de son atelier, il reçoit de nombreuses chaussures à réparer, à des prix adaptés à toutes les bourses.

« Je me sens vraiment à l'aise dans cet atelier, car je me suis familiarisé avec ma clientèle. Elle apprécie mon travail. Si je ne suis pas cher, c'est parce que je privilégie l'aspect social et l'entraide », explique-t-il avec humilité.

Depuis qu'il exerce ce métier, Limpissy s'efforce aussi de transmettre son savoir-faire à la jeunesse. Il a déjà formé quatre jeunes qui l'aident dans son atelier, et beaucoup d'autres viennent chaque jour, impatients d'apprendre. Bien que certains considèrent ce métier comme peu valorisant, il est convaincu qu'il n'y a pas de « petit métier », mais seulement des gens qui ont de petites mentalités.

Il faut souligner que Limpissy exerce dans un environnement où les jeunes sont souvent réticents à travailler. Peu comprennent encore que le travail est la clé de l'indépendance et qu'il permet de gagner le respect dans la société. Mais il ne se décourage pas et encourage ses jeunes compatriotes à changer de mentalité.

« Les jeunes ne font rien. Qu'ils s'intéressent à la cordonnerie, c'est un métier qui ne nécessite pas beaucoup d'investissement. Avec une somme dérisoire, on peut commencer. N'oublions pas qu'un travail, aussi modeste soit-il, nourrit son homme », conclut Limpissy.

Achille Tchikabaka

- www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Afro Pépite Show 2025

Une plateforme pour les talents inspirés par l'Afrique

La 15e édition du concours Afro Pépite Show s'annonce comme une occasion pour mettre en lumière des talents artistiques influencés par la culture africaine. Organisé par le réseau culturel «Le Rêve Africain», cet événement phare invite les créateurs de toutes disciplines à déposer leur candidature avant le 31 mai prochain.

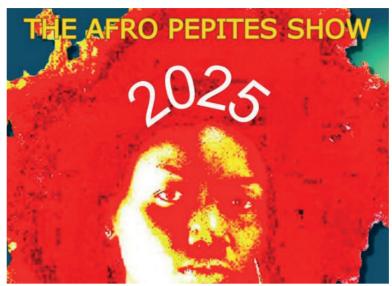
Les artistes, toutes disciplines confondues, bénéficient d'un processus d'inscription accessible et conçu pour valoriser leur singularité. La première étape consiste à s'inscrire sur la plateforme numérique du réseau. Cet espace ne se limite pas à un simple portail d'inscription; il s'agit également d'une communauté vivante où les artistes peuvent interagir, s'inspirer mutuellement et explorer les projets des éditions précédentes. En rejoignant cette plateforme, les participants s'intègrent à un écosystème dédié à la valorisation de la créativité africaine.

Une fois inscrits, les artistes sont invités à partager leur parcours et leurs projets à travers un formulaire détaillé. Ce document structuré permet aux organisateurs de mieux comprendre leur vision artistique, leurs motivations et leur lien avec les thématiques africaines. C'est

une véritable opportunité pour les candidats de démontrer leur originalité et leur engagement.

La qualité des candidatures est évaluée à travers des extraits représentatifs des œuvres des participants: vidéos, photos, enregistrements audio, croquis ou poèmes. Ces supports permettent aux jurés de plonger dans l'univers des artistes. Plus ces pièces reflètent leur talent et leur vision, plus elles renforcent leurs chances de se démarquer.

Plus qu'une simple compétition, l'Afro Pépite Show constitue une vitrine internationale et un tremplin unique. Grâce au réseau «Le Rêve Africain», les projets retenus bénéficient d'une visibilité exceptionnelle auprès de plus de 12 200 professionnels, incluant producteurs, managers, médias et organisateurs d'événements. Ce rayonnement élargit considérablement les op-



portunités de carrière des artistes. Les lauréats profitent d'un accompagnement personnalisé en management, production, diffusion et booking, leur permettant de structurer leurs projets et de maximiser leur impact. En mettant en avant les influences africaines dans divers

domaines artistiques, le concours ouvre également la voie à une reconnaissance mondiale. Il s'adresse tant aux artistes d'Afrique, des diasporas, qu'à ceux des régions influencées par l'Afrique, comme les Caraïbes ou l'Amérique latine. Participer à l'Afro Pépite Show, c'est

aussi s'immerger dans un réseau de passionnés partageant une vision commune. Le concours est ouvert à une diversité de disciplines : musique, peinture, danse, photographie, sculpture, mode, poésie, humour, courts-métrages ou encore initiatives solidaires. Peu importe leur origine, les artistes influencés par l'Afrique sont invités à rejoindre cette célébration de la créativité. Plus qu'un concours, l'Afro Pépite Show 2025 est une ode à la diversité artistique et culturelle. Il offre une plateforme où l'art transcende les frontières et où les projets sélectionnés enrichissent la scène artistique mondiale. Avec des objectifs clairement définis : visibilité, accompagnement et valorisation culturelle, cet événement s'impose comme un rendez-vous incontournable pour les talents souhaitant briller à l'international.

Chris Louzany

FIDC 2025

Une opportunité stratégique pour transformer les industries culturelles et créatives

L'Unesco annonce l'ouverture de son 16e appel à candidatures pour le Fonds international pour la diversité culturelle (FIDC), une initiative destinée à soutenir les projets innovants dans les pays en développement. Les propositions sont acceptées depuis le 19 mars jusqu'au 21 mai. Ce fonds incarne une ambition claire : renforcer les industries créatives tout en stimulant la diversité des expressions culturelles.

Le FIDC offre aux institutions publiques, aux organisations non gouvernementales et aux autres acteurs du secteur culturel une occasion unique de jouer un rôle central dans la transformation des industries culturelles locales et régionales. Son action repose sur deux piliers: la mise en œuvre de politiques culturelles durables et le renforcement des capacités institutionnelles, permettant de structurer des projets qui favorisent la création, la production, la distribution et l'accès à une grande variété de biens et services culturels. Ces démarches sont conçues pour générer un impact mesurable et durable dans les communautés bénéficiaires, tout en favorisant l'entrepreneuriat culturel et l'innovation.

Les projets doivent démontrer leur capacité à induire des changements structurels significatifs dans les secteurs créatifs, en répondant aux défis contemporains des industries culturelles. Ils doivent intégrer des approches inclusives, privilégier l'innovation et créer des opportunités concrètes pour l'autonomisation des communautés locales. Chaque initiative doit s'inscrire dans une vision à long terme, prouvant ainsi sa viabilité économique et son alignement avec les objectifs du FIDC.

Pour soumettre leur candidature, les participants doivent présenter un dossier détaillé comprenant plusieurs éléments clés : un formulaire administratif et financier, une présentation claire des objectifs du projet et des stratégies envisagées, ainsi qu'une série de justificatifs démontrant la faisabilité et l'impact attendu. Parmi ces justificatifs, des études de faisabilité approfondies, des évaluations budgétaires et des lettres de soutien provenant de partenaires ou d'institutions sont requises pour garantir la crédibilité et la pertinence du projet. Le comité d'évaluation examine chaque dossier avec soin pour sélectionner les



projets les plus prometteurs et structurants. Les projets retenus bénéficieront d'un financement stratégique destiné à accélérer leur réalisation dans divers secteurs culturels, tels que le cinéma, les arts de la scène, les arts visuels, la musique, le design ou encore l'édition. En parallèle, le FIDC propose des opportunités de formation et de renforcement des compétences, permettant aux acteurs culturels de perfectionner leurs connaissances et de s'intégrer dans des réseaux internationaux. Cette approche vise également à promouvoir les bonnes pratiques et les collaborations intersectorielles.

Depuis sa création en 2010, le FIDC a financé 164 projets dans 76 pays, mobilisant 12,6 millions de dollars pour transformer les écosystèmes culturels. Grâce à ces initiatives, les acteurs culturels ont pu contribuer au développement économique et social de leurs communautés tout en célébrant la diversité des expressions artistiques. Le fonds est ainsi devenu un outil incontournable pour stimuler la croissance des industries culturelles et créatives dans les pays en développement. Pour en savoir plus ou soumettre une candidature, les participants doivent entrer en contact avec le secrétariat de la Convention de 2005 à l'adresse : convention 2005.ifcd@unesco.org.

Chris Louzany

« Destination Éco-talents »

Pour le tourisme durable en Afrique

Initié par l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF), le projet Destination Éco-talents a pour objectif de contribuer à la résilience et à l'autonomisation de la population bénéficiaire, en particulier les jeunes, les femmes et les communautés rurales, à travers la promotion d'écosystèmes touristiques durables et inclusifs visant à préserver les patrimoines naturels.

Lancé dans le cadre de son programme 2024-2027, Destination Éco-talents est un projet de l'OIF axé sur la promotion du tourisme durable. Il vise à favoriser la professionnalisation du secteur touristique et à améliorer l'employabilité de la population vulnérable, en mettant l'accent sur les valeurs ajoutées de la durabilité et de la Francophonie. L'objectif de ce projet est de contribuer à la résilience et à l'autonomisation de la population bénéficiaire, en particulier les jeunes, les femmes et les communautés rurales, à travers la promotion d'écosystèmes touristiques durables et inclusifs qui préservent les patrimoines naturels et culturels. Selon le comité d'organisation, le tourisme est un moteur clé de la croissance économique, particulièrement dans les pays en développement. Aujourd'hui, le secteur touristique emploie environ trois millions de personnes, mais les inégalités persistent, touchant principalement les jeunes et les femmes. Une approche de tourisme durable et inclusif est donc essentielle pour répondre aux nouvelles attentes des voyageurs tout en contribuant à un développement harmonieux et équitable des destinations. La mise en œuvre d'activités d'éco-tourisme et de tourisme communautaire contribue à protéger les patrimoines naturels et culturels tout en améliorant les conditions de vie locales. Ainsi, elle transforme le tourisme en un levier de développement local conciliant croissance économique, bien-être des populations et préservation de la biodiversité.

Ce programme vise à sélectionner des projets de tourisme communautaire et durable portés par des organisations non gouvernementales, des professionnels du tourisme, des collectivités locales, ainsi que des entrepreneurs, notamment des jeunes et des femmes. Ces projets doivent contribuer à la préservation et à la valorisation des patrimoines naturels et culturels de leurs lieux d'implantation, tout en générant des opportunités économiques locales. L'objectif est donc de créer des emplois au profit des femmes, des jeunes et des communautés rurales et périurbaines, tout en renforçant leurs capacités, leurs compétences et leurs connaissances à travers un développement touristique durable et inclusif.

Afin d'obtenir un impact sur l'employabilité, l'OIF privilégiera pour ce programme une stratégie axée sur trois piliers : la formation technique et professionnelle, le développement et la promotion d'offres touristiques responsables, compétitives et attractives, ainsi que la coordination et la mise en réseau des efforts des acteurs concernés en matière de développement touristique durable. « Les projets sélectionnés seront soutenus par l'OIF à travers des subventions attribuées à des initiatives démontrant leur capacité à innover, à structurer les efforts de développement touristique durable, à enrichir et diversifier l'offre touristique existante, à contribuer à un impact socio-économique positif et à créer des emplois décents, ainsi que des revenus pérennes, en particulier pour les jeunes et les femmes », lit-on dans le communiqué des organisateurs.

Cissé Dimi

Musique

Singuila poursuit l'épopée de sa carrière musicale

Artiste légendaire et intemporel, Singuila a contribué de manière significative à l'édifice du rap français grâce à ses textes conscients et éducatifs. Aujourd'hui, il parcourt le monde pour des concerts en hommage à ses vingt ans de carrière musicale. Pour son concert au Zénith de Paris, prévu le 11 avril, l'artiste régalera son public avec ses classiques incontournables, mais aussi en plongeant dans son univers afro, un mélange vibrant de couleurs et de rythmes.

Le grand concert du 11 avril s'inscrit dans le cadre de la célébration des vingt ans de carrière musicale de Singuila. Sa première tournée a débuté en Afrique, avec des concerts marquants le 13 juillet 2024 au Palais des congrès de Brazzaville, le 21 septembre à Kinshasa, en République démocratique du Congo, et le 9 novembre à Cotonou, au Bénin. La tournée se poursuivra ensuite dans d'autres pays africains, avec des performances à Dakar, au Sénégal, le 7 décembre; à Yaoundé, au Cameroun, le 13 décembre, et à Libreville, au Gabon, le 14 décembre.

Singuila, figure incontournable de la musique urbaine française, envoûtera les publics de différents pays africains tout au long de sa tournée. Il offrira une série de refrains vibrants, des vers percutants et des rythmes entraînants. Que ce soit avec ses tubes classiques ou ses dernières sorties, il mettra en valeur son savoir-faire, offrant ainsi des spectacles im-



pressionnants qui captiveront et raviront le cœur de ses fans. Ses performances live sont une véritable célébration de la musique

urbaine, alliant lyrisme puissant et énergie brute pour créer une atmosphère de joie et d'excitation. Assister à un concert de Singuila au cours de ce périple, c'est vivre une expérience musicale inoubliable, qui restera gravée dans le cœur et la mémoire des spectateurs. Le public chantera en chœur les plus grands tubes de l'artiste, tels que «Aicha», «Ma conscience», «Ma nature», «Misérable», et bien d'autres.

De son vrai nom Bedava N'garo, Singuila est un chanteur, auteur-compositeur franco-congolais, né le 19 septembre 1977 à Duresnes, en région parisienne, en France. Il a commencé sa carrière artistique en tant que danseur, avant de se concentrer sur son talent pour chanter et écrire des chansons. Sa voix rauque et émouvante captive rapidement le public, et ses textes sincères et poignants touchent les cœurs. Singuila se distingue par un mélange de styles musicaux alliant RnB, afro-beat et zouk, apportant ainsi une fraîcheur et une originalité à la scène musicale. Il a su séduire un large public grâce à ses hits et s'est imposé comme l'un des artistes les plus en vogue de sa génération, s'inscrivant dans la lignée des grandes stars de la musique francophone.

Depuis le début de sa carrière solo en 2003, Singuila a sorti plusieurs albums, tels que «On ne vit qu'une fois», «Ghetto compositeur» en 2006 et «Ça fait mal» en 2010. Ses chansons abordent souvent des thèmes comme l'amour, les relations sentimentales et les difficultés de la vie quotidienne. En plus de sa carrière solo, il a collaboré avec de nombreux artistes de renom, dont Sheryfa Luna, Youssoupha et M. Pokora. Ces collaborations lui ont permis de s'imposer sur la scène musicale française et internationale. Aujourd'hui, Singuila continue de consolider sa carrière artistique et demeure une figure incontournable de la musique urbaine en France. Son talent, sa passion et sa détermination font de lui l'un des artistes les plus appréciés de la scène musicale francophone.

Cissé Dimi

Prix des cinq continents de la Francophonie

Les candidatures ouvertes jusqu'au 30 juin

Porté par l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF), le Prix des cinq continents, dont l'appel s'adresse aux éditeurs, met en lumière des talents littéraires reflétant l'expression de la diversité culturelle et éditoriale en langue française.

Ouverte au monde entier, la Francophonie se donne pour objectif de faire rayonner les talents littéraires présents dans son vaste espace comprenant 93 États et gouvernements, mais aussi de manière plus générale, favoriser via la langue française, le dialogue des cultures qui la composent. Elle tient à mettre en exergue les valeurs qu'elle incarne, notamment l'ouverture à la diversité des cultures, la paix et l'inclusion ainsi que la jeunesse, en tant que priorité institutionnelle.

En s'inscrivant sur la plateforme http://litteratures.francophonie.org, les participants sont invités à concourir en présentant les ouvrages narratifs de fiction, à l'instar des romans, récits, recueils de nouvelles, limités à deux titres au maximum, écrits et publiés entre le 1er juillet 2024 et le 30 juin 2025, par une maison d'édition francophone ayant un circuit de distribution en librairie.

Soulignons qu'une fois les candidature(s) déposée(s) en ligne, la version pdf de l'ouvrage est demandée. Cependant, quinze exemplaires par titre seront à envoyer par voie postale à l'adresse suivante : adarys. adarys@gmail.com.

Par ailleurs, après lecture de l'ensemble des œuvres et appréciations des membres du jury, les dix ouvrages retenus seront officiellement publiés et communiqués à la presse sur le site www.francophonie.org à la fin décembre 2025.

Dotation des lauréat(e)s

Le ou la lauréat(e) du Prix des cinq continents de la Francophonie reçevra une dotation d'un montant de 15 000 euros. Si le jury international décide d'attri-



buer une mention spéciale, la dotation de cette récompense augmentera de 5 000 euros. Il beneficiera d'un an d'accompagnement qui permettra sa valorisation et celle de sa maison d'édition dans l'espace francophone, en plus de cela, le ou la lauréate deviendra membre du jury pour l'édition suivante du Prix.

Divine Ongagna

Musique

Demain à Brazzaville, Nelly M célèbre la résilience des femmes

Nelly M, surnommée «la Maman nationale» va livrer un concert live ce vendredi 4 avril à Brazzaville. Connue pour ses chansons inspirantes, ses collaborations mémorables et son engagement constant, elle va interpréter les titres phares qui ont marqué sa carrière et conquis le cœur de ses fans. Sa chanson emblématique, «Maman nationale» sera sans doute l'un des moments forts de la soirée.

Hymne à la femme forte et responsable incarne les valeurs et la détermination qui caractérisent l'artiste. Le public pourra également savourer d'autres morceaux tels que «La vie est magique», une célébration des défis et de la beauté de l'existence, et «Soldat du Christ», un témoignage de son profond engagement spirituel. Ce concert promet une immersion totale dans l'univers musical puissant de Nelly M, empreint de messages d'espoir et d'inspiration. Au fil de sa carrière, Nelly M s'est distinguée par des collaborations marquantes. Son featuring avec Biz Ice sur «Hosanna» a notamment séduit ses fans, fusionnant spiritualité et rythmes entraînants dans un mélange unique. Ces partenariats artistiques témoignent de sa capacité à évoluer dans différents univers tout en restant fidèle à son authenticité. En enrichissant ainsi son répertoire, Nelly M renforce son impact sur la scène musicale congolaise et au-delà. Originaire du Congo, Nelly M s'est imposée comme



une artiste engagée, portée par des valeurs de solidarité, de foi et d'émancipation. Son parcours artistique, guidé par sa volonté de défendre des causes qui lui sont chères, a fait de sa musique un puissant outil de sensibilisation et d'inspiration. À travers ses paroles et ses mélodies, elle donne une voix aux défis et aux triomphes des femmes congolaises. Ce spectacle à Brazzaville s'annonce donc comme une célébration vibrante de son talent et de son engagement pour des causes justes.

Chris Louzany

Les immortelles chansons d'Afrique

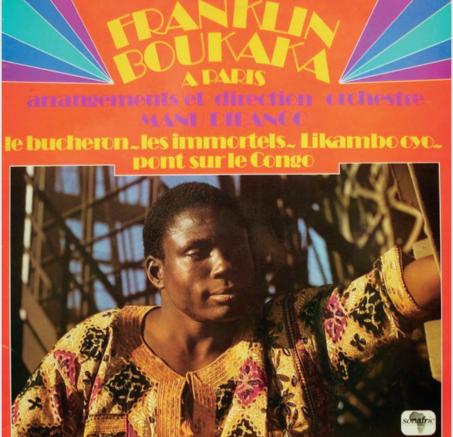
« Ata ozali » de Franklin Boukaka

Beaucoup plus connu dans le microcosme littéraire qu'il a marqué d'une empreinte indélébile, Henri Lopes a écrit le texte de la chanson « Ata ozali », parue en 1972 dans l'album le « bucheron » de Franklin Boukaka. Exécuté en Ré mineur, ce morceau joué exclusivement sur piano par Manu Dibango prône l'unité des Congolais.

Ata ozali vili, ata mongala, ata mokongo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo ». « Qui que tu sois. Vili. Monaala ou Mokonao, tu es Congolais ». Cette phrase qui conclut l'intention de l'auteur est corroborée par des motivations à la cohésion : « Solo zoba oyo alingi ko bunda na ndeko, tango nkoyi akoti na lopango ». « Est imbécile celui qui se met en querelle avec son frère pendant que l'ennemi arrive ». « Soki nkoyi a koti na ndako na yo, loba vili, loba lingala, loba kikongo, nkoyi ako yoka monoko yango te, nkoyi ako yokela yo mawa te, nkoyi ako liya se yo ». « Si le lion venait à t'attaquer même si tu parles ta langue vili, lingala ou kikongo, il n'aura pas pitié de toi. Il finira par te dévorer ».

En outre, l'auteur édifie le peuple sur le douloureux passé commun des grands-parents : « Ba nbulumbulu ba kanga tata na yo, ba mema ye na Congo Océan, ba sala soni na mama na yo, ba beta fimbo na ndeko na yo, ba fingaki yo makaku ». « Les miliciens du temps colonial ont enchaîné et déporté ton père, ils ont violé ta mère, ils ont fouetté ton parent, ils t'ont insulté Macak ».

Cette magnifique œuvre chantée en lingala



a été magistralement interprétée dans l'irrésistible voix de ténor de Franklin Boukaka et l'intrépide doigté de Manu Dibango au piano. Parue sous les auspices du label « Phonogram » en format 33 tours, référencé SAF 50001, sa particularité est qu'elle s'ouvre et se prolonge par un Ré mineur pour se terminer par un Ré majeur. Notons que la chanson « Ata ozali » fut interprétée en 1999 par le groupe de rap du Congo Brazzaville « Biso na Biso » dans l'album « Racines ».

Né en 1937, Henri Lopes est un écrivain de renom du Congo Brazzaville. Il a occupé de hautes fonctions politiques. Premier ministre de 1973 à 1975, il est nommé en 1982 fonctionnaire de l'Unesco à Paris puis ambassadeur. Dans la littérature, il est auteur de : Tribaliques en 1971, Romance en 1976, Sans Tamtam en 1977, le pleurer-Rire en 1982, le chercheur d'Afrique en 1989, Sur l'autre rive en 1992, Les Lys et le Flamboyant en 1997, Dossier classé en 2002. Ma grand-mère bantoue et mes ancêtres Gaulois, en 2003, Un enfant de Poto-poto, en 2012, Le Méridional, en 2015, Il est déjà demain, en 2018. Dans le domaine musical on lui doit le texte de l'hymne national « Les Trois glorieuses », exécuté par l'ensemble Musical de l'Eglise Armée du salut.

La pochette du disque

Frédéric Mafina



N° 314 - Vendredi 4 avril 2025 LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO CULTURE 1 7

Lire ou relire

« La planète inconnue » de Benoît Moundélé-Ngollo

Publié aux éditions Okiera à Brazzaville, le vingt-cinquième livre de l'écrivain congolais Benoît Moundélé-Ngollo est un recueil de textes fictionnels et philosophiques qui marquent la constance du style atypique de cet auteur.

BENOÎT MOUNDELE-NGOLLO

Collection: KOSSO

(BA

De style anticonformiste et déroutant, Benoît Moundélé-Ngollo ne cesse de surprendre les amateurs de la littérature congolaise par ses feintes littéraires. Dans une forme d'onirisme, il entraîne ses lecteurs dans un monde invraisemblable, une planète inconnue, autre que la terre. Et pourtant les habitants de sa planète imaginaire semblent pareils aux terriens par leurs mœurs.

Contrairement au rêve de Martin Luther King d'une société meilleure, plus fraternelle et vivable, l'écrivain ici se retrouve comme dans un songe, dans un pays où les citoyens draînent les travers courants dans la plupart des pays de la planète terre. Avec les mêmes formes d'institutions et de dérives. Comme quoi, ce qu'on déplore ici-bas se perpétuera sous d'autres cieux si les terriens que nous sommes ne prenons pas conscience. La vie ne serait pas mieux si l'on changeait simplement de planète, sans rectifier les comportements, les mentalités et les habitudes?

Aussi Benoît Moundélé-Ngollo présente-t-il des aphorismes pour encourager les bonnes mœurs partout. Il écrit notamment aux pages 50 et 51, « Celui qui étudie et pratique les enseignements de Confucius peut devenir un sage.

La première partie de ce livre est la découverte d'une planète inconue dont le comportement de habitants ressemble étrangement à celui des habitants de la planète Terre. Dans la deuxième partie, l'auteur nous partage des réflexions socio-politico-religio-philosophiques intulées Pensées du jour. Des pensées dont : certaines ont déjà été exprimées par l'auteur, dans des ouvrages précédents tels que Fantasmons ensemble un instant dans un Snoprac (Hérmar, 2012), Cocktail Molotov Bourré de vérités détonantes Qui explosent dans un Snoprac (L'Harmatan, 2015) et Micmacs et tripatouillages politiques en démocratie (Hémar, 2017). Quant à la troisième partie, l'auteur tire ici des conclusions provisoires qui ne peuvent pas être partagées par tout le monde. C'est pourquoi, il laisse la liberté au lecteur de tirer des conclusions qui lui conviendront après la lecture du livre Né le 22 septembre 1943 à Sainte Radegonde (Tsambitso) dans le district d'Oyo, département de la Cuvette, Benoît Moundélé-Ngolo est un Général de division admis à De 1970 à 2015, en plus de ses fonctions militaires, il a plusieurs fois exercé des fonctions administratives dont, entre autres, celles de Ministre des Travaux publics, d'aministrateur-maire et de préfet de Brazzaville. Îl est le chef coutimier supérieur Mouandzol'Ô Pama dans l'un des terroirs des Mbochis d'Assoni, d'Alem et de Mbombô dans le district d'Ongogni et d'Ollomb département de la Nkeni-Alima (chef-lieu, Gamb ISBN: 979-10-94639-09-2

(...) Le chemin qui conduit vers la sortie d'une crise, passe souvent, sinon toujours, par l'autocritique et la remise en cause de ses propres certitudes, ainsi que la prise en compte des motivations

et intérêts des autres ».

Par ailleurs, il reprend une prière du cardinal Merry Del Val, de la même manière que Jean de la Fontaine s'était approprié les fables de l'écrivain égyptien LA PLANETE INCONNUE

Préface d'Yvon Arthur MOUGANI

OKIERA
Collection - KOSSO

antique Esope. Ce texte édifie densement sur l'humilité et le désintéressement, avec une forte résonance chrétienne.

L'auteur de « Sauces piquantes servies chaudes », de « A bâtons

rompus » et bien d'autres ouvrages continue de fasciner son lectorat par ses innovations littéraires et son originalité.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir « Étincelles »

Long métrage documentaire nigérien d'environ 1h 00, « Etincelles » est une œuvre poignante et éducative sur le vivre ensemble.

Dans un petit village du Niger, une partie de la population à l'origine animiste s'est récemment convertie à l'islam et au christianisme. A cause des croyances, les esprits se sont radicalisés, les cœurs se sont durcis et le village a fini par se diviser en deux avec comme ligne de démarcation, le goudron, la route nationale n°1. Une nuit de novembre 2009, un prêche organisé par les musulmans radicaux provoqua des étincelles.

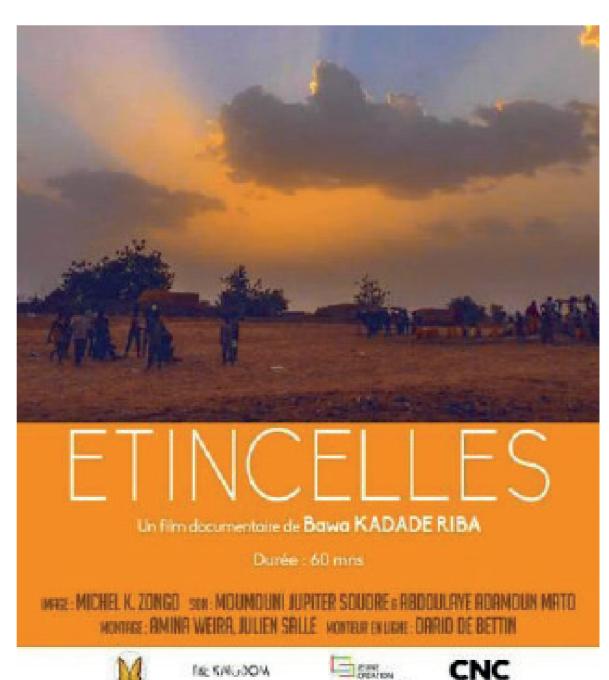
Bawa est chrétien mais son père est musulman. Et quand les tensions s'alimentent dans son village, il reçoit l'appel d'un cousin : « Bawa, lève-toi et prie, ton village risque d'exploser ». Les deux « camps » allaient s'affronter. Pour le jeune homme, nul besoin d'en arriver là car tous forment une même famille. Il s'insurge devant le silence de chaque partie qui n'ose délier sa langue pour résorber le problème plutôt que de se diviser. Alors pour délier les langues et provoquer la parole autour du vivre ensemble, Bawa retourne au village avec un projet : construire sa maison du côté musulman.

Réalisé par Bawa Kadabé Ribé et sorti en 2019, le film « Etincelles » invite à réfléchir sur les divisions et violences qu'occasionne la religion au sein de plusieurs communautés. Les questions de vivre ensemble et de dialogue interreligieux s'imposent donc aujourd'hui au sein de la population, notamment de Maélo dont il est question dans ce long métrage, afin de trouver des solutions qui occasionneront le retour à la paix, la joie, l'unité et l'harmonie.

A propos du réalisateur

Né le 1er janvier 1975, Bawa Kadabé Ribé est enseignant de profession. Depuis une dizaine d'années, il s'intéresse au cinéma documentaire. Il participe ainsi à plusieurs formations et rencontres cinématographiques avant d'avoir son master 2 en réalisation documentaire au Sénégal, précisément à Saint Louis. Il a réalisé un film d'école et « Étincelles » est son premier long métrage documentaire. Bawa est également le réalisateur du film « Le garage de Zara ».

Merveille Jessica Atipo



8^e édition du Fitaas

Retour aux racines du théâtre congolais

Le directeur du Festival international du théâtre et autres arts (Fitaas), Yvon Wilfride Lewa-Let Manda, a exprimé son souhait de ramener le théâtre des années 1980-1990 sur le devant de la scène lors du lancement officiel de ce festival au Cercle culturel Sony-Labou-Tansi de Brazzaville. Toutefois, pour y parvenir, il estime que la collaboration des acteurs culturels, des pouvoirs publics ainsi que des mécènes ou sponsors est essentielle.

Lancé le 25 mars dernier par le directeur général des Lettres et des Arts, le festival rassemble des troupes théâtrales, des groupes de percussions, des artistes de stand-up, des slammeurs ainsi que des masterclasses. L'ouverture avait été marquée par des moments émouvants, notamment la présentation d'une pièce de théâtre de la troupe Autopsie qui a interpellé les femmes à l'occasion de la Journée internationale de leurs droits.

Le public a assisté à une représentation rappelant les comportements déviants de certaines femmes qui, au lieu de réfléchir à leurs conditions socio-professionnelles, se ruent vers les pagnes et échouent dans des bars, souvent sous l'emprise de l'alcool. Face à ces instants poignants et chargés d'émotion, Yvon Wilfride Lewa-Let Manda a estimé qu'il est grand temps de redonner au public le goût des pièces théâtrales, comme celles des décennies 1980-1990.

« Il faut que des événements comme ce festival, avec ses manifestations artistiques, puissent attirer un large public et ramener ceux qui ne croient plus au théâtre, brisés par l'influence du septième art, le cinéma, au point que les salles de spectacle sont désormais vides. Aujourd'hui, les gens préfèrent rester confortablement installés chez eux, devant leurs écrans pour regarder des séries Novelas, des séries comme Karachika ou d'autres films d'action », a déclaré le directeur du Fitaas.

Il a ajouté: « Le théâtre, quant à lui, est un art vivant qui éduque. Pour raviver cet intérêt, il n'y a rien de mieux que d'organiser des manifestations artistiques et littéraires comme ce festival, afin d'inviter et d'exhorter les populations à revenir au théâtre ».

Un appel au soutien des pouvoirs publics

Par ailleurs, Yvon Wilfride Lewa-Let Manda a plaidé auprès des pouvoirs publics pour que les artistes puissent vivre de leur art. « Chacun, dans la République, doit jouer son rôle, tout comme les doigts d'une main qui accomplissent chacun son métier », a-t-il estimé.

En effet, en tant qu'acteurs culturels, les organisateurs de ce festival font déjà leur part, mais le gouvernement, à travers le ministère de l'Industrie culturelle, devrait également intervenir pour soutenir les artistes. Cela passe par la construction de salles de spectacle. la rénovation du Cercle culturel Sony-Labou-Tansi, lieu d'accueil du festival à Brazzaville, ainsi que la création de bibliothèques, de centres culturels et de centres de lecture. Il est également crucial de ne pas se contenter des initiatives étrangères, comme l'Institut français du Congo, la Maison russe ou Olympia, mais d'investir davantage dans les infrastructures locales.

Pour conclure, Lewa-Let Manda a exprimé son désaveu vis-à-vis de l'émigration clandestine, en soulignant que « le manque d'infrastructures culturelles, hospitalières et sportives pousse de nombreux jeunes à chercher à traverser la Méditerranée pour rejoindre l'autre côté, à la recherche de meilleures opportunités. Le manaue de soutien pour nos artistes incite aussi les talents à se diriger vers les pays occidentaux, où des fonds pour la création artistique et littéraire existent ».

Achille Tchikabaka



Chronique renessence

S'aimer avec la drépanocytose

Quand vous avez vécu une enfance drépanocytaire, généralement vous êtes défait. Si ce n'est pas au sein de votre famille, ce sera à l'école ou quelque part que le défi de l'intégration sociale se posera. Les gens auront tendance à vous faire comprendre que vous n'êtes pas aimé ou désiré, mais la vraie question est de savoir si vous vous aimez vous-même.

près avoir vécu un enfer pendant ma scolarité, précisément au collège et au lycée, et ne me sachant pas particulièrement entourée d'affection par ma famille, j'ai commencé à me voir comme les autres me voyaient, à croire ce qu'ils disaient de moi, et à me comporter comme si je ne valais pas grand-chose. Mes résultats scolaires ont baissé de manière considérable et encore heureux que j'ai pu obtenir le baccalauréat, car désormais la question se posait pour moi qui n'avait été que première de la classe quasiment toute ma scolarité, n'ayant pas d'autres centres d'intérêt ou d'autres faire-valoir que ma tête, mon intelligence et mes résultats.

Mais le travail de sabotage par les autres de l'image que j'avais de moi-même avait été si important que même les résultats scolaires, je les perdais. Une petite mort m'était donnée et je l'acceptais, ne sachant plus que faire ni comment réagir.

L'obtention du baccalauréat signa ma délivrance et j'arrivai dans un contexte, l'université, où je me rendis très vite compte que je faisais beaucoup de malheur. Je constatais au fil des mois et même des premières semaines, que je suscitais beaucoup d'intérêt de la part des jeunes hommes et attirant sur moi les foudres des jeunes femmes qui les avaient dans leur viseur ou en étaient les petites amies.

Ça me faisait rire, ça me faisait plaisir et aussi ça me faisait terriblement peur car, je n'avais que trop conscience de comment certaines personnes pouvaient se révéler être vraiment nuisibles. Mais pour autant, je n'avais pas changé. J'étais la même personne, persécutée au collège et au lycée, la même fille dont la présence et la compagnie étaient désormais très saluées. Rien n'avait changé, sinon le contexte.

On ne peut pas s'aimer soi-même, on l'apprend des autres. Comment les autres nous traitent, nos parents en premier, nous donnent l'exemple inconscient de comment nous allons nous traiter? Est-ce que nous allons avoir de l'estime de soi-même ou serons-nous insecures et peu confiants?

Quand vous évoluez dans un environnement nocif, changez le pot de fleur. Ne tuez pas la fleur, changez de terreau. Allez vers des gens qui sont plus à même de vous estimer à votre juste valeur et qui vous diront, comme plusieurs de ces messieurs me l'ont dit lorsque, je leur révélais mon état de santé dans l'espoir de réfréner leurs ardeurs : « Et, alors ?»

« Et, alors ?». Si la drépanocytose est un problème pour les uns, elle ne l'est pas pour les autres. Il y a des gens qui vous aiment telle que vous êtes et qui désespèrent d'être auprès de vous et de bénéficier de vos lumières, de votre aura, de votre présence, de votre compagnie, de votre charme fou. Prenez soin de vous. Le soin, c'est la vie.

Lorsque votre jauge d'estime personnelle sera suffisamment remplie, lorsque vous apprendrez à vous aimer vous-même, la tendance s'inversera, s'équilibrera, naturellement. Vous donnerez aux autres l'exemple inconscient de comment ils doivent vous traiter.

Princilia Pérès



La mode

Entre élégance et responsabilité environnementale

Longtemps perçue comme un symbole de créativité et de style, la mode est aujourd'hui l'un des principaux contributeurs à la dégradation environnementale. Entre surproduction, gaspillage et pollution massive, cette industrie omniprésente menace la planète et appelle à une transformation urgente vers des pratiques durables.

Bien plus qu'un simple choix vestimentaire, la mode est un art en constante évolution, reflet des époques et des sociétés. De symboles de prestige au Moyen Âge, elle est devenue une industrie mondialisée au XXe siècle, transformant non seulement les styles individuels, mais aussi les dynamiques économiques mondiales.

La «fast fashion» a accentué la surproduction et l'incitation à consommer davantage, tout en favorisant le jetable. Cette tendance entraîne des conséquences écologiques alarmantes: 2 à 8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre proviennent de l'industrie textile, et sa consommation en eau atteint 215 000 milliards de litres chaque année, contribuant à l'épuisement des réserves en eau. De plus, des tonnes de microplastiques sont rejetées dans les océans, mena-



çant les écosystèmes marins. Chaque seconde, l'équivalent d'un camion-poubelle de vêtements est jeté, tandis que les décharges et incinérations contribuent au gaspillage et à la pollution. António Guterres, secrétaire général de l'ONU, a qualifié cette industrie de «partie émergée d'un iceberg toxique», soulignant l'urgence

de repenser nos modes de consommation.

Le modèle économique actuel de la mode repose sur une surconsommation alimentée par des campagnes marketing agressives, incitant à un renouvellement constant des garderobes. Les matières premières comme le coton et le polyester nécessitent d'énormes quantités d'eau et d'énergie, et leur transformation génère des pollutions chimiques. Ce cycle rapide de production-consommation, associé à l'absence d'infrastructures de recyclage efficaces, exacerbe les dommages environnementaux et sociaux, surtout dans les zones de production.

Que pouvons-nous faire pour limiter les dégâts?

Pour réduire l'impact de l'industrie textile, il est essentiel d'adopter des solutions durables. Une économie circulaire, axée sur la revente, la réutilisation et le recyclage des textiles, permettrait de limiter les déchets tout en encourageant des pratiques d'achat responsables. Les entreprises doivent également innover en utilisant des fibres durables ou recyclées et adopter des processus de fabrication éco-

logiques. À l'échelle internationale, des politiques renforcées et des réglementations strictes sont nécessaires, comme les traités sur la pollution plastique prévus pour 2024. Enfin, une prise de conscience accrue des consommateurs est essentielle pour soutenir les marques respectueuses de l'environnement.

António Guterres appelle à une transformation des modes de production et de consommation, soulignant que la lutte contre le gaspillage est l'affaire de tous. La montée des plateformes de seconde main et les initiatives en faveur de l'économie circulaire montrent que le changement est possible. Mais, pour y parvenir, une mobilisation collective est essentielle pour transformer cette industrie en un levier d'innovation et de durabilité.

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise

Le parcours de Jeannot Bombenga Wewando (Suite et fin)

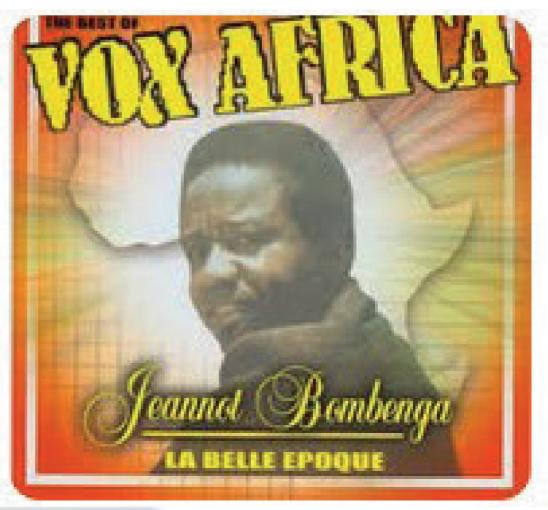
Au fil du temps, grâce au savoir faire et au leadership de Jeannot Bombenga dit Jeannot Lolango, et à la présence très remarquée dans le Vox Africa d'une pléiade de chanteurs, en l'occurrence Sam Mangwana, Franklin Boukaka, Ntesa Dalienst, Kuka Mathieu, Kelly, Papy et Loko Massengo Djeskain, des chansons aux mélodies limpides telles que «Julie ya ba Julie», «Léa», «Mado», «Bébé 68» connaissent un franc succès sur l'échiquier musical congolais.

'on retiendra également les titres «Congo nouveau, Afrique nouvelle» et «Mbula ya sacrifice», œuvres de Jeannot Bombenga retenues comme génériques des journaux parlés à la radio et la télévision nationale congolaise pour la profondeur de leur message qui ont fait de lui un grand chanteur compositeur émérite. Mais malgré sa fulgurance et la belle épopée dans l'arène musicale congolaise, le Vox Africa sera secoué par de nombreux départs. En effet, en 1968, Sam Mangwana, Dalienst et autres abandonnent Bombenga et fondent le groupe dénominé Festival des maquisarts. Bien qu'ayant recruté d'autres musiciens, le Vox Africa va sombrer au fil des mois et connaîtra sa fin en 1970 suite à la défection du guitariste Souzi Kasseya qui alla monnayer ses talents en Europe.

Réputé comme l'un des piliers de la rumba congolaise, chanteur et compositeur très prolixe, Jeannot Bombenga a à son actif plus de deux cent cinquante chansons à succès et est parmi les artistes musiciens qui ont chanté pour la gloire de la République démocratique du Congo. Fatigué par le poids de l'âge (91 ans) et terrassé par la maladie, Jeannot Lolango a mis fin à sa carrière en 2019 à l'issue d'un concert d'adieu. Patriarche et icône de la musique congolaise, il plaide sa cause en ces termes : « C'est maintenant que j'ai besoin des hommages, après ma mort ce sera inutile, j'ai fait mon temps dans la musique. Cet art a fait de moi une icône, une personnalité de mon pays. J'ai écrit et chanté des très belles chansons qui sont des références dans le répertoire de la rumba congolaise. Dieu m'a fait grâce de vivre jusqu'à cet âge, l'heure a sonné pour laisser aussi la place aux jeunes de continuer le travail là ou nous nous sommes arrêtés ».

Il réitéra son souhait de voir le gouvernement l'honorer pendant qu'il est en vie en déclarant : « Mon vœu le plus ardent est que je sois si possible honoré avant ma mort plutôt que de l'être à titre posthume. A ce titre, vu que je suis le seul et unique survivant de ma génération, je serai encore plus ravi si l'on peut dresser un monument pour moi et pour la postérité ».

Auguste Ken Nkenkela



Grazina

Un récit de train

III- Un parfum de scandale

J'avais depuis longtemps compris de façon naturelle que Dieu ne faisait point acception des personnes et des ethnies, c'est pourquoi je refusai radicalement d'aligner un quelconque appendice racial, à côté de la question du genre qui pointait à l'horizon avec l'arrivée de cette jeune passagère. C'est toujours parole contre parole, image contre image que je construisais ma relation avec autrui.

éjournant en Europe, je considérais que ma peau noire ou mon africanité ne pouvaient jamais constituer un handicap dans ma quête du savoir ou dans la quotidienneté du jeu social. Ainsi, j'excluais de voir des relents de racisme dans l'attitude du groupe conduit par la quadragénaire en jupe bleue marine. J'interprétai alors l'idéologie du racisme dans un certain sens comme la manifestation d'un rapport de force basé sur une oppression dont les outils, les ressorts sont l'apanage exclusif des tenants de cette idéologie.

La fébrilité et, comme une sorte d'hostilité que j'avais ressenti de ce groupe, s'expliquait par leur appréhension des conditions de voyage qui, à leurs yeux, s'annonçaient contestables pour leur fille. Cette réunion nocturne inattendue dans un mouchoir de poche de deux jeunes gens de sexe opposé, d'ethnie et de traditions culturelles différentes recelait aux yeux des parents qu'ils étaient un fort parfum de scandale. Dans ce genre de situation, n'importe quel parent se serait naturellement inquiété sur la suite des événements. Néanmoins, ils se retirèrent, furieux, et impuissants en appelant les foudres du ciel sur les travailleurs de l'agence de voyage Intourist de Leningrad.

De mon côté, je n'étais pas plus avancé que les parents de la jeune femme. Avant Vilnius, j'espérais voir arriver du monde qui me tiendrait compagnie. Je pronostiquais l'arrivée d'un couple, d'une paire de jeunes filles ou de jeunes hommes. Bien qu'étant dans l'ordre des choses, mon pronostic n'avait pas vu venir l'arrivée à pas d'escargot d'une demoiselle apeurée et craintive redoutant d'avoir un ogre, un prédateur sexuel comme compagnon de voyage.

Par le passé, au hasard des vents, j'avais voyagé avec

deux jeunes femmes soviétiques. Toutes les deux rentraient en Union soviétique après des vacances passées en Allemagne démocratique. Anna, blonde, l'œil bleu, le cheveu taillé à la garçon était une ouvrière russe d'une fabrique de textile de Leningrad. La seconde femme était une brunette lituanienne de Vilnius dont les cheveux noirs retombaient avec souplesse sur les épaules. Elle répondait au nom de Nijole. Elle venait de terminer l'université et aspirait à la rédaction d'une thèse de doctorat en littérature sur l'œuvre de Vladimir Dobrolioubov.

Je perdis de vue Anna dès notre arrivée à Leningrad. En revanche, Nijole, la lointaine lituanienne devint une correspondante assidue d'un amical courrier qui l'attira de multiples fois sur les berges de la Neva, dans la ville berceau de trois révolutions russes.

Quelque quinzaine minutes s'étaient déjà écoulées depuis le départ de Vilnius lorsque je décidai de rejoindre la nouvelle venue. Je la retrouvai assise juste après le seuil, légèrement adossée contre la cloison qui nous séparait de la cabine n°7. Nos regards se croisèrent, elle s'attarda sur mon visage comme si elle voulait le mémoriser. Elle portait des lunettes de myopie claires, une marinière blanche frappée de l'emblème Hard Rock Café. Son pantalon jean était d'un bleu foncé que je confondis un moment avec la couleur noire.

Je choisis de communiquer avec l'inconnue en la gratifiant de la plus aristocratique des salutations russes. Ce fameux sdrastvuytié dont le radical « sdrast » trahit, à n'en point douter, le vœu de bonne santé. N'est-ce-pas qu'à la cour de sa majesté impériale, le Tsar russe, le roturier "bonjour" était disqualifié en faveur d'un respectable vœu de bonne santé décliné en bonne et due forme pour saluer sa

majesté ? Galant, je choisis de ne pas faire dans le vulgaire, je pris un ton solennel lorsque je soufflai : Zdrastvuytié dévotchka!

Certes, je ne m'attendais pas à l'accueil enthousiaste et délirant que ferait un fan-club de supporters hilares acquis à ma cause. Je n'eus pas droit au pain et au sel en guise de bienvenue qu'aurait symboliquement signifié un sourire de la part de la dévotchka. La réciprocité à ma politesse ne vint pas, ou plutôt, je crus entendre quelque chose comme un gargouillis ou un léger miaulement. Je n'entendis presque rien d'une voix humaine portée par de chaleureuses harmoniques d'une voix féminine. Je n'apprêtai pas plus d'attention à cette entorse à la politesse, convaincu du choix délibéré de la jeune femme de ne pas communiquer. Le silence qui suivit rendit l'atmosphère lourde dans la cabine.

J'étais debout du côté de la fenêtre. Le bagage de l'inconnue composé de deux sacs de voyage obstruait la sortie. Je lui fis observer cette entrave de la voie et proposait de mettre ses bagages au bon endroit. Je dis :

Dévotchka, si vous ne voyez pas d'inconvénient, je vais ranger votre bagage là-haut.

J'indiquai la fente prévue à cet effet au-dessus de la porte d'entrée. Aussi simple et innocente que je la déclinai, cette proposition ne provoqua pas moins une tempête chez la jeune femme. En guise de réponse, je vis son corps trembler, ses mains s'agiter violemment, tandis que sa bouche vomissait une série infinie de :

Niet! niet! niet! niet! niet! niet!

Puis, elle se tut, la tempête s'apaisa. Elle redressa son buste et fixa son regard dans le vide. (A suivre)

François Ikkiya Ondaï Akiéra



Le Saviez-Vous?

Quand l'ambition rencontre l'inspiration de pouvoir réussir au féminin

Dans un monde où la réussite au féminin prend de plus en plus de place, la confiance et l'épanouissement sont au cœur des défis quotidiens. Les femmes qui ont la passion d'inspirer leurs semblables pour atteindre les étoiles imposent plus que jamais leurs marques dans tous les domaines.

e l'entrepreneuriat à la politique, en passant par le journalisme, la communication, les sciences et les arts..., loin d'être un simple élan de mode, la réussite au féminin est une réalité qui s'appuie sur la détermination, l'audace et une capacité à innover face aux défis du monde contemporain.

Le chemin vers la réalisation n'est pas toujours aisé pour les femmes, face aux difficultés d'accès aux postes de direction, de prise de pouvoir et de decision. Pourtant, de plus en plus de femmes démontrent qu'il est possible de dépasser ces obstacles et de transformer les difficultés en opportunités.

Des figures emblématiques africaines, en particulier comme Miriam Makeba, Fatou Bensouda, Telga Loroupe et aujourd'hui, l'Union des femmes des médias du Congo qui lutte pour la promotion et le renforcement des competences féminines dans les medias, illustrent parfaitement cette capacité à s'imposer avec force et résilience.

Les clés du succès : travail, réseau et confiance en soi

Le travail acharné est un facteur incontournable, mais il doit s'accompagner d'un réseau solide. S'entourer de mentors, de partenaires et de personnes inspirantes qui vont permettre d'échanger, d'apprendre et d'évoluer plus rapidement. De plus, la confiance en soi est un élément décisif : oser prendre la parole, exprimer ses idées et ne pas avoir peur de l'échec sont des attitudes essentielles pour avancer. Il reste encore du chemin à parcourir pour parvenir à une égalité totale. Cependant, encourager l'éducation



des jeunes filles, promouvoir l'entrepreneuriat féminin et sensibiliser aux enjeux de parité sont autant d'actions nécessaires pour construire un monde où chaque femme peut atteindre ses ambitions sans entrave.

Le pouvoir de réussir au féminin est une réalité qui ins-

pire, transforme et ouvre la voie à une société plus juste et plus dynamique. À toutes celles qui aspirent à réussir : osez, persévérez et imposez votre place.

Jade Ida Kabat



CONTACTEZ

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





12 I SANTÉ

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

N° 314 - Vendredi 4 avril 2025

Sommeil

Les clés d'une bonne sieste

La sieste, longtemps considérée comme une pratique réservée aux enfants ou aux personnes âgées, connaît aujourd'hui une véritable réhabilitation scientifique. Les spécialistes du sommeil la recommandent désormais comme la solution la plus efficace pour récupérer d'une nuit trop courte. Une tendance qui se confirme dans les habitudes des Français, puisque près de la moitié d'entre eux s'adonne à la sieste au moins une fois par semaine.

« Les choses ont beaucoup changé en 20 ans, la sieste n'est désormais plus autant un tabou! », observe le Dr Isabelle Poirot, psychiatre et vice-présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

L'erreur commune : la sieste trop longue

Si les Français ont adopté la sieste, ils commettent souvent une erreur sur sa durée. En moyenne, ils y consacrent 1h06, bien au-delà des recommandations des spécialistes. Pour le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'INSV, « idéalement, on préconise les siestes d'une dizaine de minutes car une sieste trop longue peut s'avérer moins réparatrice et risque d'altérer le sommeil ».

Les différents types de siestes

Vous l'avez compris, tous les sommes ne se valent pas. Les spécialistes distinguent plusieurs types de siestes, à choi-



sir selon les besoins et le moment de la journée :

La sieste flash: durant moins de 5 minutes, elle ne comporte pas de sommeil réel mais offre un moment de détente. Facilement praticable dans les transports ou au bureau, elle améliore la mémoire et l'attention.

La sieste type: d'une durée de 15 à 20 minutes, elle comprend uniquement du sommeil lent léger. Elle est particulièrement recommandée en début d'après-midi dans un environnement calme, ou lors d'un trajet en voiture dès les

Une femme faisant la sieste/DR premiers signes de baisse de

vigilance.

Le timing, la clé d'une sieste réussie: l'horaire de la sieste est crucial pour en tirer tous les bénéfices sans perturber le sommeil nocturne. La période idéale se situe entre 13h et 15h, qui correspond naturellement au creux de vigilance diurne. Fait intéressant, ce besoin physiologique se manifeste même sans repas préalable. En revanche, les experts sont formels: après 16h, la sieste devient contre-productive. Dormir à partir de cette heure risque de compromettre la qualité du sommeil de la nuit suivante. Si le besoin se fait sentir en fin d'après-midi, mieux vaut se limiter à une sieste flash.

Un petit geste pour un grand bénéfice

Intégrer une courte sieste dans son quotidien représente finalement un investissement minime pour un retour considérable sur notre santé, notre bien-être et notre efficacité. À l'heure où le manque de sommeil devient un problème de santé publique, cette pratique simple mérite d'être davantage valorisée et encouragée, tant dans la sphère privée que professionnelle.

Destination santé

Nutrition

La cuisson à la vapeur, un nuage de bienfaits!

Légumes, poissons, fruits... La cuisson à la vapeur est une alliée de choix au quotidien. Symbole de légèreté et de saveur, elle cumule les bienfaits nutritionnels. Et si vous vous laissiez davantage tenter par ce mode de préparation ?

La cuisson à la vapeur correspond à une technique séculaire qui consiste à placer un aliment au-dessus d'une eau en ébullition. A noter que la cuisson dite à l'étouffée (ou à l'étuvée) s'en rapproche, à mi-chemin entre la cuisson à l'eau et à la vapeur. Et pour cause, l'aliment en question cuit dans son propre jus et sa vapeur qui l'entoure.

De quelles façons?

Au cuiseur ou panier vapeur, en cocotte, tajine ou autre faitout, sans oublier au wok ou en papillote, il s'agit donc d'une méthode de cuisson qui permet généralement d'éviter de dépasser le seuil des $80^{\circ}\text{C} - 90^{\circ}\text{C}$, au-delà duquel de nombreux nutriments sont détruits. En somme, une approche volontiers qualifiée de « douce » à la différence, par exemple, de celle à la poêle sur fond de matière grasse.

Quels bénéfices ?

Au rayon des bienfaits, la cuisson à la vapeur permet ainsi :

- de préserver un maximum de nutriments ou, en tout cas, de minimiser les pertes en vitamines (A, C...), minéraux et encore en fibres, rendues plus digestes;
- de respecter le goût et l'odeur de l'aliment : les spécialistes parlent de propriétés organoleptiques. La cuisson à la vapeur reste sans comparaison pour exhaler le goût originel du poisson ou autres haricots verts;
- Conserver la texture et le moelleux de l'aliment;
- de ne pas (ou peu) ajouter de matières grasses : celles-ci sont, en effet, inutiles puisque la vapeur de l'eau se charge de la cuisson. A l'image de l'huile d'olive, elles peuvent toutefois venir garnir des poissons en papillote ou autres cuissons au wok.

Même les desserts!

Si la technique n'apparaît guère conseillée pour la viande rouge, les recettes contenant du fromage et les préparations qui doivent croustiller (tartes,



quiches...), la vapeur est là où on ne l'attend pas forcément. Sur son site internet, Interfel, l'interprofession des fruits et les légumes frais, propose de cuire ainsi quelques... desserts! Au cuit-vapeur donc à l'image « d'un cake aux fruits se cuit en 25 min, de crèmes en 20 min, de flans

Des légumes cuits à la vapeur/DR es- entre 15 et 20 min ». Et de onc conclure : « avec la vapeur, ux pas de risque de sur-cuisde son! »

D.S.

- www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Le sponsoring maillot

Une révolution économique et médiatique dans le football

Le sponsoring sur les maillots de football, aujourd'hui omniprésent, est né d'une alliance stratégique entre les clubs cherchant à diversifier leurs revenus et les marques désireuses d'accroître leur visibilité. Cette pratique, apparue timidement dans les années 1950, s'est imposée comme un pilier économique du sport roi.

C'est en 1953 que le club italien de Vicenza ouvre la voie en intégrant le nom de Lanerossi, une entreprise textile, dans son identité, devenant Lanerossi Vicenza. Cette initiative audacieuse contourne les règles de l'époque, marquant le début d'une ère où le football devient un vecteur publicitaire

En France, le sponsoring maillot prend son envol en 1968, lorsque le Groupement (ancêtre de la LFP) autorise les clubs à afficher des sponsors sur leurs maillots. Bien que le premier accord avec Vittel échoue en raison des réticences de l'Office de radiodiffusion-télévision française, les clubs français gagnent rapidement la liberté de négocier leurs propres contrats. L'Olympique de Marseille, avec BUT, et Saint-Étienne, avec Manu France, deviennent des pionniers, transformant leurs maillots en supports publicitaires emblématiques, avant de voir le partenariat Paris Saint-Germain (PSG)-RTL s'inscrire dans

la même lignée.

Le sponsoring maillot s'est ensuite généralisé dans les années 1970, notamment en Allemagne avec Eintracht Braunschweig et Jägermeister, puis en Angleterre, où Manchester United signe un partenariat iconique avec Sharp en 1982. Ces accords, initialement percus comme marginaux, deviennent une source majeure de revenus. Aujourd'hui, des contrats comme celui du PSG avec ALL, estimé à 65 millions d'euros par saison, illustrent l'importance économique de cette pratique. Le contrat de Manchester United avec Chevrolet (2014) aurait quant à lui rapporté 470 millions de livres sur sept ans. Ces accords permettent aux clubs de renforcer leurs infrastructures et de recruter des talents internationaux.

Cependant, cette liberté commerciale est encadrée. La Fédération internationale de football association, dans l'article 57.1 de son règlement, interdit tout sponsor sur les maillots



des sélections nationales lors des compétitions officielles, préservant ainsi l'intégrité des matches internationaux. Cette régulation contraste avec les championnats nationaux, où les sponsors maillots sont devenus incontournables. Les clubs africains, bien que moins médiatisés, commencent à tirer profit de cette tendance, ouvrant des perspectives pour le développement du football sur le continent.

Le sponsoring maillot, né d'un besoin financier et d'une quête de visibilité, a transformé le football en un phénomène économique mondial. En Afrique, son potentiel reste sous-exploité. Une meilleure structuration des partenariats pourrait non seulement renforcer les clubs locaux, mais aussi contribuer à l'essor du sport roi sur le continent. Une opportunité à saisir pour un avenir radieux du football africain.

Sasha Kitadi

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

Plaisirs de la table

Les plats d'accompagnement

On ne se rend pas toujours compte de la place qu'ils occupent en cuisine, mais ces plats d'accompagnement du repas principal ne sont pas seulement des ornements ou des auxiliaires du repas. Ils sont essentiels aussi bien à la présentation qu'à la saveur finale d'un plat. Découvrons-les ensemble.

onstitués pour la plupart d'ingrédients à base de légumes, de fruits ou de féculents, les plats d'accompagnement peuvent aussi être tout simplement une sauce ou le fruit même que l'on propose séparément.

D'ailleurs, plusieurs expressions en restauration viennent renforcer l'idée de mettre à part ou sur le côté un condiment servi comme accompagnement. On mettra donc des frites sur le côté, ou bien de la sauce vinaigrette proposée avec de la salade. Le ketchup ou la mayonnaise sont souvent des ingrédients placés à côté.

Selon les traditions culinaires, le sens donné à ce plat en plus lui confère de l'importance. En Europe ou même aux USA, un plat de frites ne peut presque plus être présenté sans des ajouts bien connus, les salades non plus.

Dans la restauration rapide ou à domicile, on s'arrange à souvent ne pas cuisiner des plats tout secs comme au Congo où un plat de poisson frit ou braisé doit souvent s'accompagner soit d'un bouillon de légumes, soit de l'oseille ou d'une sauce épicée.

Les alternatives jouent principalement sur ces trois plats. Lorsqu'il s'agit d'un bouillon de poisson ou autre, on tendra à ajouter des safous par exemple. S'il s'agit de carrés de viande, on le présentera avec un bon ragout, suivant la recette du gourmet congolais.

Dans l'idée générale, il s'agit de proposer aux convives des plats bourratifs, tels que le haricot ou le saka saka qui ne manqueront presque jamais lors des rencontres festives. Mais c'est aussi une manière d'ajouter un plat en plus qui facilitera la digestion.

Si le plat de fromage peut représenter le dernier plat à présenter, en Afrique il s'agira de le mettre à table tout de suite. Ailleurs, en Italie par exemple,



on ne cessera jamais d'être surpris : un premier plat est présenté, un deuxième puis un autre jusqu'arriver à une multiplicité de plats qui dénotent de l'abondance de plats de la cuisine méditerranéenne dont les vertus diététiques ne sont plus à présenter.

En Asie, spécialement au Japon l'équation se joue sur trois tableaux : un encas, un plat principal et un dessert. Comme plats traditionnels, il y a les natto des haricots de soja fermentés, le célèbre sushi et le dango, un dessert visqueux à base de farine de riz. Les surimis, les nouilles udon et soba, le tofu ou le riz au curry, sont les autres véritables de vrais délices au pays du soleil levant!

Comme accompagnements bien connus, il y a le wasabi, le gari ou la célèbre sauce de soja.

De manière générale, les accompagnements peuvent être constitués à base de pommes de terre, ou de purée de pommes de terre, de pâtes, de manioc, de pain : en somme des féculents qui ne manqueront pas d'agrémenter des recettes de tous les horizons.

On retrouve aussi des légumes comme les haricots verts, les champignons sautés, de la salade, des asperges et tous les légumes de saison ou encore des aubergines, vertes ou violettes. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons

Samuelle Alba

RECETTE

Poêlée de poivrons et de champignons

PRÉPARATION: 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron rouge, vert, jaune (1 pour chaque couleur)

500g de champignons (boîte de conserve)

3 cuil. à soupe d'huile de votre choix (soja, d'arachide, d'olive)

2 oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet de persil

sel, poivre noir

PRÉPARATION

Commencer par laver puis couper en lamelles les poivrons. Puis les faire sauter dans une poêle avec de l'huile à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter les champignons, le persil et l'ail pilés.

Incorporer les oignons couper également en lamelles, le poivre, le sel et laisser cuire pendant encore 10 minutes.

Servir chaud.

ACCOMPAGNEMENT

Ce plat peut accompagner les plats à base de viande ou de poisson.

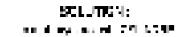
ASTUCES

Il est possible d'ajouter un peu d'eau pour rendre meilleure la préparation ainsi que des arômes de préférence.

Bonne dégustation!

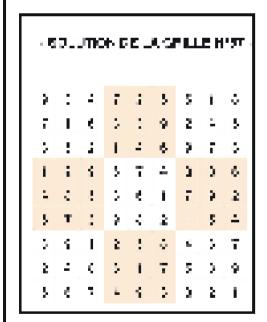
 $Samuelle\,Alba$

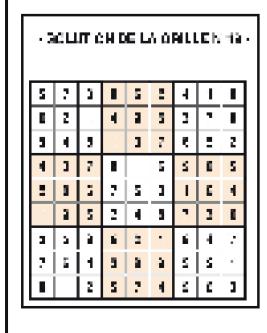


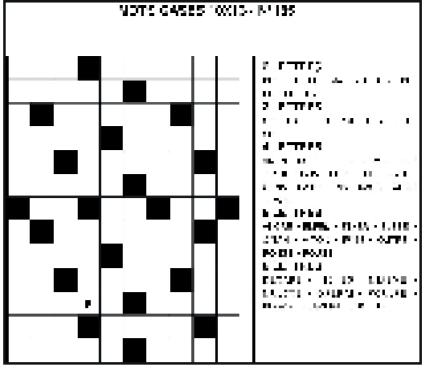


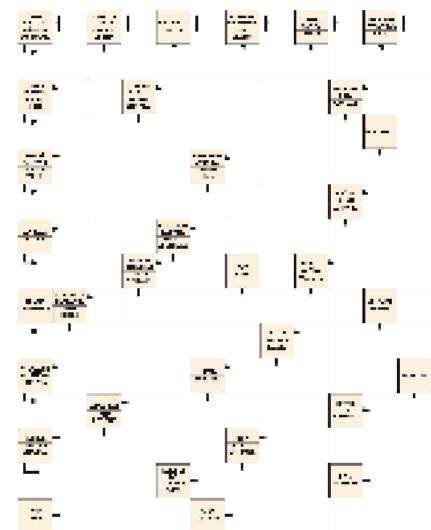
r.	Ų	٦	60	F		F	6	5	r
0	9	Ξ		4	E	Н	Ų	Ξ	_
К	•	0	1	L	1		u	1	
ľ		-			H	7		ı	F
F	п	•	1		E	т	÷		F
	•		Ξ	F	E	÷	15		-
•	Ų	М	<u> </u>	1		ľ.	н	•	<u> </u>
Ā	I	Ξ		E	4	<u></u>	1	-	
C	•	_	1		ø	9	e	5	4
0		4	L	b			:	4	5
н	П			Ĕ,	ı	К		4	
	Н	Ŀ		-		r	a	1	ı
6	•		1	4	Г	I	п		5

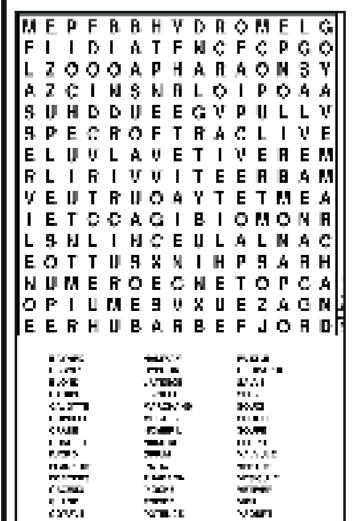
	Н		A.		E		A		2		Э
a	Y	M	ū	Т	9	٨	L		3	T	E
	М	П	н		٦	Т	F	4.		3	3
Е	T	D.	I	r	E.	П			Т		
		×.	Е		L		٨		Н		E
T	н	ж.	Н	Ж	L	C.	T		31	н	ŕ
	I	Н		T	E.	B.	T		И	Т	
F		4 .	9			T	Е		Þ	u i	I
			٨	н	-	c.	н	701	н	H	ň
В	À		ı			н	п	P.		Ų.	8
	T	P.		3	2	A		[N]	A	2	
L	E.	D.	н	п			ă,	2-	1	H	-
	Ų	5	F		4	ā	Ų	2.	3		Ī
D	П	H		\Box	L		0		П	W.	
	a.	Α.	T		ħ.	T	ь		h	ш	b

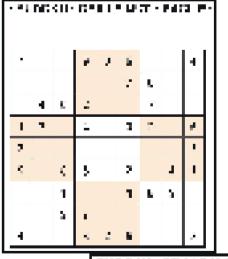












SITTIG LC -			4 8	1		5	4	1	
re -s) /	21			S	3 N
15 6					H		2		
JU L	7					5			
U - :	7	S			4	6			
od ()			1				2		
SUI		-		•			7		



« Identité saine »

Comment devient-on quelqu'un de bien ? Comment noue-t-on des relations saines avec nos alters ? Comment progresse-t-on vers le meilleur de nous-mêmes ? Comment reconnaît-on et accomplit-on ce pourquoi l'on est sur terre ?

rande question qu'est celle de l'identité saine. Grand enjeu qu'est de la découvrir ou de la reconnaître d'autant plus que nous ne devenons pas nous-mêmes par nous-mêmes. Nous arrivons sur terre accueillis par des prédécesseurs qui nous mettent sur les rails, sur le chemin, de nous-mêmes. Nous ne sommes pas alors dépendants de nous-mêmes pour espérer développer une identité saine par nous-mêmes.

Les premières années de notre vie sont façonnées par les autres. Une mère, un père, une famille, un voisinage, un quartier, une école et ainsi de suite. Les événements que nous vivons dans notre enfance ne sont pas de notre ressort. La nature de la relation entre nos parents, le fait d'être enfant unique ou d'avoir plusieurs frères et sœurs, le manque ou l'abondance dans laquelle nous naissons, la culture ou le manque d'éducation que nous rencontrons, ne sont pas du fait de notre ressort mais façonnent déjà et profondément ce qui nous allons être au monde. Ils nous donnent notre première forme.

La destruction de la famille est telle qu'aujourd'hui, il est bien difficile de former ou d'espérer former des individus ayant une profonde conscience d'eux-mêmes et du lien à autrui. La destruction de l'école aujourd'hui est telle qu'il est presque utopique de former ou d'espérer former des individus ayant une profonde conscience civique, instruits et à la quête de l'excellence, pas de l'à-peu-près.

L'échec des religions et les dérapages de la tradition sont tels que former ou espérer former des individus ayant une profonde conscience morale, des valeurs d'esprit et la capacité de discernement entre ce qui est bien et ce qui est mal et l'aspiration foncière au bien reste quelque chose de quasiment hasardeux aujourd'hui.

L'identité saine devient alors quelque chose de très rare, de presque inexistant. Les âmes sont accueillies dans des familles blessées et blessantes et la configuration de nos sociétés est telle que les individus ne sont pas suffisamment outillés pour aspirer au meilleur, à s'en servir et à le servir. Il faudrait alors profondément changer la face de la terre et peut-être revenir à l'origine, au commencement, voir à quel moment de l'histoire l'identité a été détruite, falsifiée, de quelle manière l'a-t-elle été et de quelle manière peut-elle être réparée.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Vous êtes sous le feu des projecteurs, la semaine sera placée sous le signe des surprises et des bonnes nouvelles. Soyez confiant, les choses se font naturellement et sans amertume, particulièrement dans le domaine sentimental.



Vous êtes animé par un désir vif de faire les choses vite, parfois dans la précipitation. Prenez le temps de prendre en compte tous les éléments que vous avez en main avant de prendre une décision trop hâtivement.



Des désaccords pourraient vous affecter, surtout s'ils engagent un projet dont vous êtes l'initiateur. Cette semaine, il vous faudra faire preuve de souplesse et d'ouverture d'esprit pour ne pas vous retrouver au pied du mur.



Vos perspectives changent et vos problèmes trouvent un dénouement heureux. Vous êtes aligné sur les valeurs qui vous tiennent à cœur et cette éthique donne des couleurs à votre vie de tous les jours. L'amour vous sourit.



Votre charisme est un atout non négligeable ces temps-ci, particulièrement pour les célibataires. Vous serez amené à sortir de votre zone de confort et à vivre de belles aventures, profitez-en pleinement!



Vous donnez un sens tout particulier à un nouveau projet et serez encouragé par vos proches. Vous pourriez rencontrer une petite résistance, ne vous laissez pas abattre pour autant, vous avez les clés en main pour réussir.



Vos idées vous stimulent et vous font voir loin, vous provoquez de gros bouleversements dans votre vie quotidienne. Il y a de la remise en question dans l'air mais les choses arrivent ainsi pour le mieux, peu importe vos décisions.



Vous vous ouvrez à l'aventure et à l'inconnu. Vous serez tout particulièrement stimulé et enclin à prendre des risques ces jours-ci. De belles surprises vous attendent et seront pour vous de nouveaux caps de vie.



Vous aurez tendance à aller trop vite, à vouloir anticiper des choses que vous ne pouvez pas maitriser. Laissez-vous conseiller par vos proches, leurs expériences seront particulièrement éclairantes en cas de doutes.



(21 janvier-18 février)

Vous saurez vous monter persuasif et sûr de vous. Cette attitude vous ouvre de nombreuses portes, de belles rencontres seront également au rendez-vous. Les célibataires sauront tirer le meilleur de cet état d'esprit.



Vous vous sentez entouré et aimé, ceci constitue le plus grand des réconforts. Vous retrouvez une forme de calme dans votre quotidien et profiterez pleinement de cette période. Laissez-vous surprendre par l'inconnu.



Votre vie familiale vous comble et sera un pilier pour vous lorsque le reste ne suit pas. Préservez votre cocon et faites-en un refuge pour les coups durs. Vous remettez beaucoup de choses en question.



DIMANCHE 30 MARS 2025

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

MAKÉLÉKÉLÉ Pharmacies de jour

Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte) Terinkyo Lys Candys (Kinsoundi)

Jumelle II Pharmacies de puit

de nuit
Grand Séminaire
Rond-point Makélékélé
Kisito
Château d'eau Gol-

dine BACONGO Pharmacies de jour

Tahiti MG Eve Blanche Gomez **Pharmacies**

de nuit Sandza Prosper Commission La Glacière

POTO-POTO Pharmacies de jour Centre (CHU) Mavré Franck

Continentale Pharmacies de nuit Péniel

POTO-POTO Exaucé Alex

MOUNGALI Pharmacies de jour Céleste Loutassi

Les Anfes

Sainte Rita Emmanueli Patrice Pharmacies

de nuit Celmesterica et Jen-

ny Délivrance Jagger Boueta Mbongo La Renaissance Liema La Grâce

dimanche, la liste arde de la capitale. <u>OUENZÉ</u> Pharmacies de jour

de jour Béni (ex-Trois martyrs) Marché Ouenzé

Rosel Relys **Pharmacies**

de nuitSophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)

Ebina Boueta Mbongo Coronella

TALANGAÏ Clème Marché Mikalou

Marché Mikalou Yves **Pharmacies**

de nuit Esplanade Saint Robert Galy Jaque Rufin

Père Emerauce Immaculé Eckodis Louanges Lycée T.Sankara

Croix Saite MFILOU Pharmacie de jour

Santé pour tous

Pharmacies de nuit El Rodriguo Ô Océanne Bethesda

Bethesda Nuit Exode DJIRI Pharmacies

de jourTrésor
Miriale
Île de beauté
Keylon
La Floralo

La Florale Bass Exodus

Pharmacie de nuit Oasis

MADIBOU
Pharmacies
de jour
L'Oracle Divin
Farata-Honoris (ExReich Biopharma)
Pharmacie de nuit
Nuit Victorieuse