



# 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° 317 - VENDREDI 9 AU JEUDI 15 MAI 2025

## ÉVÉNEMENT

# La photographie réinvente l'Afrique à Kokutan'Art

Le 5e Festival international de la photographie d'auteur de Brazzaville a ouvert ses portes le 6 mai. Sur le thème évocateur « Afrotopiques : réimaginer les possibles », l'événement rassemble des artistes du continent et d'ailleurs. Ce vernissage vibrant propose une exploration visuelle inédite de l'Afrique contemporaine, où les regards croisés des photographes ouvrent de nouvelles perspectives sur notre avenir commun.

PAGE 10



## SPORT

# Le football congolais pleure ses légendes



L'Association sportive InterClub organise les obsèques de deux figures historiques du ballon rond national : Minga Tchibinda Noël Pépé, héros de la CAN 1972 à Yaoundé, et Tsila Patrick, qui brilla au Championnat d'Afrique 1984. La cérémonie d'hommage se tiendra au stade Michel d'Ornano de Brazzaville, où supporters et personnalités viendront saluer la mémoire de ces pionniers du football congolais.

PAGE 3



## PORTRAIT

# Ange Kayifa met en scène l'âme des fleuves

PAGE 3

## MASTERCLASS À POINTE-NOIRE

# La gastronomie comme levier social

Le chef Madzou Moukassa transformera, du 25 au 27 mai, le quotidien des jeunes ponténégrins à travers l'art culinaire. La formation exceptionnelle dépasse largement l'apprentissage des techniques gastronomiques pour offrir un véritable mentorat professionnel et personnel. L'objectif : créer des changements tangibles et durables tout en bâtissant un réseau dynamique d'opportunités pour la jeunesse de Pointe-Noire.

PAGE 5

**Master Class**  
en *Gastronomie* avec  
Chef Madzou Moukassa

Pointe-Noire  
Du 25 au 27  
avril 2025

Au programme :

- Techniques de cuisine et pâtisserie professionnelles
- Secrets de la gastronomie congolaise et internationale
- Expérience immersive avec un Chef étoilé et médaillé mondial

Places limitées  
Inscriptions ouvertes

Infos & réservations  
☎ +242 06 813 30 06 / 05 086 37 08

## MUSIQUE

# « Box avec les mots freestyle » branche les jeunes talents

Les auditions de la deuxième édition du concours musical traverseront Brazzaville tout le mois de mai. Portée par Manuel Actualité, l'initiative ambitieuse veut libérer la musique congolaise de ses ornières traditionnelles. Le rendez-vous ouvre grand les portes aux jeunes talents émergents qui insufflent déjà une énergie nouvelle tant aux professionnels qu'au grand public.

PAGE 4



## Éditorial

### Féminisme, au nom de la dignité humaine

Le 8 mars cristallise passions et controverses, tandis que le mot « féminisme » lui-même se retrouve piégé dans les ornières idéologiques. Derrière cette étiquette parfois galvaudée se cache pourtant une quête fondamentale qui vise à rendre à la femme sa juste place dans l'humanité.

L'histoire témoigne d'un déséquilibre profond. Reléguée aux seconds rôles malgré ses contributions essentielles à l'économie, aux sciences et à la culture, la femme a naturellement aspiré à rééquilibrer cette injustice. L'émancipation recherchée a toutefois créé des situations paradoxales où l'égalité est confondue avec l'uniformité.

La confusion nourrit un malentendu tenace selon lequel les femmes entreprendraient uniquement pour rivaliser avec les hommes. Une telle interprétation masque l'enjeu véritable de notre époque. L'émancipation féminine n'est pas une confrontation mais une nécessité collective. Une société qui sous-utilise la moitié de son potentiel humain se condamne à la stagnation.

Pourtant, comme tout individu porteur d'une mission, la femme s'épanouit pleinement dans un écosystème de soutien. Sa vocation, ancrée dans l'esprit plus que dans le genre, n'a besoin d'aucune justification supplémentaire.

Dans son expression la plus authentique, le féminisme devrait donc transcender l'antagonisme pour incarner simplement la déclinaison féminine des droits humains fondamentaux. Cette vision transforme la relation homme-femme d'une dynamique d'opposition à un partenariat essentiel pour bâtir une société équilibrée où chacun trouve sa pleine dignité.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

« 510 »

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

## PROVERBE AFRICAIN

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

## LE MOT

« CREDO »

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

## IDENTITÉ

« MADIANA »

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

## LA PHRASE DU WEEK-END

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

- Jean-Philippe Omotunde -



Les Dépêches de Brazzaville, Le Courrier de Kinshasa, Les Dépêches du Bassin du Congo sont des publications de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)  
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

### DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse  
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), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé  
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Lossel

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 Ndungidi, Adrienne Londole

### ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira  
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

### PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

### 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, Epiphane Mozali  
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville

### MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

### CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

### ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle  
Secrétaire général : Ange Pongault

## Portrait

## Ange Kayifa met en scène l'âme des fleuves

L'Institut français du Congo (IFC) a vibré, le 6 mai, au rythme des « Chants des fleuves », une performance saisissante portée par Ange Kayifa, artiste pluridisciplinaire camerounaise. Entre silence, cris et symboles, elle a emporté le public dans un voyage sensoriel intense, où l'art s'est mêlé à quelques éléments simples mais à la fois significatifs du quotidien.

C'est dans le cadre de la 5<sup>e</sup> édition des Rencontres internationales de la photographie d'auteur « Kokutan'art » qu'Ange Kayifa a livré, aux côtés de deux autres artistes, une performance marquante intitulée Chants des fleuves. Pendant environ trente minutes, l'artiste a transformé le hall puis le parvis de l'IFC en un véritable théâtre du sensible, où sel, eau, bougie allumée devenaient des outils de narration.

Tout commence par une lente marche. Les trois artistes, bougie en main, arpentent le hall de l'IFC. Leurs gestes précis et leur démarche empreinte de charme captent immédiatement l'attention. Le silence du début laisse peu à peu place à des chants, des cris, des mots jetés comme autant d'appels à une mémoire oubliée. Dans une chorégraphie intense, elles semblent se libérer, se dépouiller puis renouer avec quelque chose de profondément ancré.

Le point culminant de la performance survient lorsque les



Ange Kayifa en pleine performance « Chants des fleuves »/DR

artistes plongent dans leurs gamelles remplies d'eau avant d'en ressortir toutes trempées et battre les surfaces d'eau de ces gamelles avec vigueur, comme pour réveiller les esprits. Autour d'elles, le public est suspendu. Cer-

tains, comme Julia Pemba, admettent être venus par simple curiosité, attirés par la foule. « Je passais, j'ai vu une foule, et la curiosité m'a emmenée à assister à ce beau spectacle », a confié Julia. D'autres, déjà familiers des performances,

échangent à voix basse : « C'est de l'art ça. La performance c'est vraiment une discipline à part entière », a expliqué un spectateur.

Parmi les admirateurs, Déborah Akouala ne cache pas son enthousiasme : « Ange était

exceptionnelle dans sa performance. Les mouvements du corps, la maîtrise de la scène, tout était maîtrisé ». Et cette maîtrise, Ange Kayifa la puise dans une longue pratique artistique entamée dès son plus jeune âge. Photographe, performeuse, elle s'inspire de son vécu et des tensions sociales pour explorer des thèmes forts : violences faites aux femmes, affirmation de soi, liberté, silence...

Comme dans toutes ses performances, Ange Kayifa ne raconte pas seulement des histoires : elle les incarne, les transmet, les partage avec une intensité rare. En cette soirée du 6 mai, c'est l'âme des fleuves qu'elle a convoquée pour faire vibrer les corps, interroger les consciences et rappeler que l'art peut, en un souffle, nous reconnecter à l'essentiel et susciter un monde possible comme le veut le thème de cette 5<sup>e</sup> édition de Kokutan'art, à savoir « Afrotropiques : Ré-imaginer les possibles ».

Merveille Jessica Atipo

## Hommage

## L'ASIC se mobilise pour les obsèques de Minga Noël Pépé

L'Association Sportive Inter Club (ASIC) se mobilise pour organiser les obsèques de Minga Tchibinda Noël Pépé et de Tsila Patrick, deux figures historiques du football congolais. Le premier avait marqué la Coupe d'Afrique des Nations à Yaoundé en 1972, tandis que le second avait participé au Championnat d'Afrique en 1984. L'Association Sportive Inter Club (ASIC) se mobilise pour organiser les obsèques de Minga Tchibinda Noël Pépé et de Tsila Patrick, deux figures historiques du football congolais. Le premier avait marqué la Coupe d'Afrique des Nations à Yaoundé en 1972, tandis que le second avait participé au Championnat d'Afrique en 1984.

Les cérémonies funéraires auront lieu au stade Michel d'Ornano à Brazzaville. En préparation, les membres du bureau exécutif de l'ASIC ont lancé une campagne de mobilisation des ressources pour assurer le bon déroulement des obsèques.

« Nous nous sommes retrouvés pour une organisation interne entre membres du bureau, car nous constatons que c'est toujours le président qui supporte seul les charges », a déclaré le 1<sup>er</sup> vice-président, le vénérable Jean Marie Apébé, précisant que les cotisations ont déjà commencé sous la coordination du secrétaire général adjoint.

Évoquant Minga Pépé, Jean Marie Apébé se souvient du but décisif contre le Cameroun lors de la CAN 1972, qui avait qualifié le Congo pour la finale. « J'étais encore à l'école militaire. Ce but a laissé un souvenir marquant, même chez nos voisins. Un général came-

rounais avait dit en tribune : « Celui-là, si vous le voyez, il faut le tuer. » »

Concernant Tsila Patrick, Apébé a rappelé leur collaboration à la direction des renseignements extérieurs, où il fut son adjoint après son retour d'exil. « Nous avons voyagé ensemble, en Israël, en France... Nous avons partagé des moments de vie professionnelle intenses. »

L'ASIC tient à respecter une tradition : honorer ses anciens, quelle que soit la discipline. Ce fut le cas lors des obsèques de l'ancien ministre des Sports, État Onka, à qui un hommage solennel avait été rendu.

Jean Marie Apébé a également rappelé les origines de l'Inter Club, fondé par Ntsika Kabala et développé sous l'impulsion du général Yhombi-Opango, avec l'arrivée de joueurs venus de l'Étoile Rouge (devenue l'Étoile du Congo).

Achille Tchikabaka



L'Association Sportive Inter Club (ASIC)

## Musique

## Elsa Fila en concert à Pointe-Noire

Pointe-Noire, la capitale économique du Congo, accueillera le 14 juin prochain l'une de ses plus grandes voix : Elsa Fila. La chanteuse revient sur sa terre natale pour une soirée où la rumba congolaise brillera de mille feux.

Connue pour sa voix puissante et sa présence scénique magnétique, Elsa Fila ne revient pas seulement chanter : elle vient retrouver ses racines et partager avec son public une part intime de son parcours musical. Cette performance très attendue marque également le lancement sur scène de son dernier album *Arôme magique*, une œuvre aux sonorités renouvelées qui explore les thèmes de l'amour, de la résilience et de la quête personnelle.

## Un retour aux sources chargé d'émotion

Née à Pointe-Noire, Elsa Fila a fait ses débuts comme choriste avant de s'imposer en solo avec un premier album remarqué, *Surprise* (2007). Très vite, elle se distingue par une signature musicale mêlant rumba, jazz et folk, dans un style à la fois moderne et enraciné dans les traditions congolaises.

Avec *Princesse* (2014), elle confirme son talent en livrant des compositions puissantes, empreintes d'une rare sensibilité. Aujourd'hui, avec *Arôme magique* (2024), elle prend un nouveau virage, sans pour autant perdre ce lien profond avec ses origines.

## Une artiste complète et engagée

Elsa Fila n'est pas seulement une voix : c'est une artiste engagée, qui a su tisser des liens solides avec la scène musicale congolaise et africaine. Elle a collaboré avec de nombreux artistes de renom, notamment Aly Mou-lady sur le titre *Vis à Vis*, ou encore sur les morceaux *Na gangui* et *Dingue Dingue*, où elle démontre toute la richesse de sa palette artistique.

Son implication dans le projet collectif *Terre sacrée II*, qui rassemble les plus grandes voix des deux Congo, témoigne de sa volonté de contribuer à une culture musicale vivante et porteuse de sens. Reconnue au-delà des frontières, Elsa Fila est aujourd'hui l'une des ambassadrices majeures de la rumba contemporaine.

Le concert du 14 juin ne sera pas qu'une performance musicale, mais un événement culturel majeur. Entre hommage aux traditions, innovation musicale et émotion sincère, Elsa Fila promet un moment de partage unique.

À travers ce rendez-vous, elle entend réaffirmer la place centrale de la musique congolaise dans le paysage culturel africain, tout en offrant à son public une parenthèse enchantée.

Chris Louzany

## Compétition

## « Box avec les mots freestyle » révèle les talents cachés

La deuxième édition du concours musical « Box avec les mots freestyle », dont la phase des auditions se tiendra tout au long du mois de mai à Brazzaville, est une initiative portée par Manuel Actualité. Elle vise à promouvoir la musique congolaise et l'art lyrique dans toute leur diversité, en les rendant accessibles au plus grand nombre. La deuxième édition du concours musical « Box avec les mots freestyle », dont la phase des auditions se tiendra tout au long du mois de mai à Brazzaville, est une initiative portée par Manuel Actualité. Elle vise à promouvoir la musique congolaise et l'art lyrique dans toute leur diversité, en les rendant accessibles au plus grand nombre.

Ce concours entend sortir la musique congolaise de ses sentiers habituels, la libérer de ses ornières, l'ouvrir à la diversité, et surtout, faire entendre de nouveaux talents. Ces jeunes artistes émergents insufflent une énergie nouvelle, tant aux professionnels de l'art lyrique qu'au grand public.

L'initiative, née de la volonté de Manuel Actualité, a pour ambition de détecter, soutenir et accompagner les jeunes talents congolais. Elle se présente également comme une plateforme de valorisation de la culture congolaise, favorisant les échanges culturels. Le public aura ainsi l'opportunité de découvrir des voix puissantes et des interprétations captivantes dans un cadre privilégié.

## Une vision artistique et professionnelle

À travers ce projet, Manuel Actualité entend offrir une plateforme solide d'expression aux jeunes créateurs et musiciens congolais, leur donnant une vi-

sibilité accrue et un accès facilité aux professionnels du milieu. Il s'agit d'un véritable tremplin, conçu pour combler le manque de soutien et de ressources auquel font face nombre d'artistes en herbe.

Les auditions ouvertes permettront de révéler les talents au grand public, tandis que les artistes sélectionnés bénéficieront d'un programme d'accompagnement structuré : master class, formations, rencontres avec des producteurs, managers et autres acteurs clés de l'industrie musicale. L'objectif est clair : développer les compétences artistiques et professionnelles des participants pour qu'ils puissent bâtir une carrière durable.

## Un espace d'échange culturel et de rayonnement

Au-delà de la compétition, cet événement est aussi l'occasion de renforcer les liens entre artistes et organisateurs, dans une dynamique de collaboration culturelle et de promotion du tourisme culturel. Il se veut un

cadre d'échange et de partage, où les jeunes talents pourront se produire aux côtés d'artistes reconnus, favorisant leur émergence sur la scène nationale et internationale.

« Aujourd'hui, Manuel Actualité est conscient de son rôle dans le milieu culturel. Nous souhaitons mettre en lumière les talents souvent méconnus du grand public. Il y a encore beaucoup d'artistes dans l'ombre qui ont juste besoin d'un petit coup de pouce pour briller », déclare Depaul Makaya, responsable de Manuel Actualité. En mettant en lumière les talents cachés et en leur offrant des opportunités concrètes, cette compétition consolide l'engagement de « Box avec les mots freestyle » en tant que catalyseur de transformation pour la jeunesse artistique congolaise. Elle incarne l'esprit de Manuel Actualité, qui utilise la musique comme outil d'émancipation, de développement professionnel et de renforcement identitaire.

Cissé Dimi

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

## Musique

## Double Zénith en concert à Brazzaville le 11 mai

Le duo congolais Double Zénith se produira en concert le 11 mai à Brazzaville. Cet événement marque une nouvelle étape dans leur parcours artistique, avec l'ambition d'offrir une performance mêlant rigueur musicale et engagement scénique.

Connus pour leur capacité à fusionner rythmes traditionnels congolais et influences contemporaines, les jumeaux se sont imposés sur la scène musicale par une approche singulière, à la fois ancrée dans la culture locale et ouverte aux courants modernes. Leur répertoire, salué pour sa richesse mélodique et la pertinence de ses textes, a séduit un large public au Congo et au-delà.

Le concert du 11 mai sera également l'occasion de revisiter les grandes étapes de leur carrière, marquée par des collaborations avec plusieurs artistes de renom. Ces expériences ont permis au groupe d'élargir son audience et de renforcer sa

crédibilité artistique. Récompensés à plusieurs reprises pour leur travail, Double Zénith continue d'affirmer sa place au sein de la scène musicale congolaise et africaine. Le concert à Brazzaville s'inscrit dans cette dynamique, comme un rendez-vous attendu par leurs fans.

Ch.L.

## Gastronomie

## Une masterclass en faveur des jeunes de Pointe-Noire

La formation qui se tiendra du 25 au 27 mai dans la ville de Pointe-Noire sera une occasion pour le chef Madzou Moukassa de transformer positivement le quotidien des jeunes à travers les métiers de la gastronomie, de créer des changements tangibles et durables en leur offrant un mentorat approfondi et un accompagnement dans leur parcours professionnel et personnel afin de bâtir un réseau solide et dynamique pour plus d'opportunités d'affaires et d'expériences.

Les participants au programme de formation bénéficieront des cours théoriques et pratiques sur la cuisine, la restauration, la pâtisserie et d'un accompagnement pour booster leurs aspirations. Il s'agira de leur apporter des changements significatifs dans leur vie afin qu'ils deviennent des leaders dans le secteur de la gastronomie. Le programme vise donc à mettre à la disposition des jeunes des outils adéquats pour mieux maîtriser les techniques du métier, les capacités et compétences opérationnelles afin qu'ils deviennent des interlocuteurs outillés et informés en faveur des entités qui sont impliquées et d'affronter le quotidien souvent difficile à travers le pays. Cette formation est bien plus qu'un simple apprentissage, c'est une main tendue, un nouveau départ et une ouverture vers le monde professionnel. Thiansly Arlich Madzou Moukassa, ce jeune chef talentueux dans l'art culinaire qui voit plus loin, ne se contente pas seulement d'ensei-

gner un métier, mais transmet une vision, celle d'une jeunesse congolaise capable de s'émanciper par le travail acharné et l'innovation culinaire. « Les jeunes ont besoin d'opportunités pour montrer leurs talents. Nous avons besoin des politiques qui offrent aux jeunes l'occasion de montrer leurs talents et un environnement qui leur soit favorable et leur dire en permanence que c'est possible, qu'ils peuvent le faire », a-t-il dit.

Un engagement qui se traduit par sa volonté à défendre inlassablement les droits des jeunes, à promouvoir l'égalité des chances en particulier dans le domaine de la gastronomie, véritable levier de développement économique. Pour lui, investir dans le potentiel et l'autonomisation des jeunes est une démarche stratégique et salvatrice. Cela ouvre la voie à l'égalité, à la réinsertion sociale, à l'éradication de la pauvreté et du chômage, à une croissance inclusive et à un développement

durable, car les jeunes sont des moteurs du développement qui apportent d'énormes contributions et sont des leviers de la société tout entière.

« Chaque matin, je me lève avec la profonde conviction que rien n'est plus beau que de mettre son énergie au service des autres, et surtout des jeunes, leur offrir un avenir meilleur, protéger leurs droits et leur donner les moyens de s'épanouir. C'est bien plus qu'un engagement, c'est un devoir et je suis infiniment reconnaissant de pouvoir contribuer à ma façon à cette noble mission », a-t-il déclaré.

Ce programme vise, entre autres, à lutter contre l'oisiveté des jeunes afin de les inciter à se prendre en charge ; à œuvrer pour l'éclosion des talents dans le secteur de la gastronomie avec la conviction que l'entrepreneuriat et l'innovation joueront un rôle significatif dans l'accélération du progrès social et l'amélioration du

cadre de vie des jeunes congolais ; à créer des opportunités de terrain en facilitant et en renforçant l'entrepreneuriat auprès des jeunes ; à faire connaître les ta-

lents prometteurs et innovateurs des jeunes congolais dans le secteur de la gastronomie grâce aux réseaux auxquels il est affilié.

Cissé Dimi

## Maloba

## La culture comme moteur d'intégration et de diversification économique

Le Festival international de théâtre, danse et cirque du Congo, dont la septième édition se tiendra du 28 avril au 2 mai à Brazzaville, mettra à l'honneur la culture en tant qu'élément indispensable à la diversification économique, contribuant à atteindre les objectifs stratégiques de prospérité, de solidarité et de sécurité.

Placé sur le thème « La culture comme moteur d'intégration et élément de diversification des économies dans la Cémac », l'événement revêt un intérêt particulier. Au-delà des spectacles artistiques, cette édition proposera conférences-débats, discussions, tables rondes, ateliers et masterclass. L'objectif est de démontrer que la culture constitue un vecteur essentiel de rassemblement au sein de la sous-région Communauté économique et monétaire de l'Afrique centrale (Cémac).

Définie comme l'ensemble des traits distinctifs spirituels, moraux, intellectuels et affectifs qui caractérisent une société ou un groupe social, la culture englobe les arts, les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances.

Elle a des effets directs sur le développement social et la structuration des sociétés. En tant que lien identitaire, elle renforce la cohésion sociale et encourage la participation des citoyens à une dynamique collective à l'échelle locale, sous-régionale ou continentale contribuant ainsi à forger un sentiment d'appartenance à un même peuple. Ce processus constitue un levier fondamental d'intégration et d'unité.

La culture joue également un rôle essentiel dans le renforcement des identités et dans la capacité des nations à faire face aux influences d'une économie globalisée, dont les pays en développement subissent souvent les effets les plus marquants. À l'échelle sous-régionale, la diversité culturelle et le dialogue interculturel représentent des défis majeurs pour la construction d'un ordre mondial fondé sur la paix, la solidarité culturelle et le respect des valeurs communes telles que la protection et la promotion des droits humains et des langues.

La culture, au cœur de la civilisation et du développement humain, fait rêver, stimule les sens, propose de nouvelles façons de percevoir le monde, et crée des ponts entre les peuples. Elle favorise un dialogue constructif, capable d'unir plutôt que de diviser.

Le développement d'une culture diversifiée et accessible permet une meilleure prise de conscience des différences, facilite la connaissance mutuelle et encourage l'ouverture d'esprit. Les expressions culturelles sont souvent utilisées pour communiquer et sensibiliser le public au divers enjeux de société. Les pouvoirs publics, les organisations non gouvernementales et les partenaires au développement

mobilisent le théâtre, la musique, la danse et les arts plastiques comme composantes essentielles de projets de développement social, économique et humain.

Au-delà de son rôle dans l'inclusion identitaire, la culture est également un moteur de développement économique pour la sous-région Cémac. Les activités culturelles ont un impact économique direct, en permettant notamment le passage d'une économie de subsistance à forte valeur ajoutée. La valorisation du patrimoine culturel, sites, monuments, infrastructures devient un levier de revitalisation urbaine et communautaire, en stimulant la création des activités génératrices de revenus.

Dans un contexte de délocalisation des formes marchandes classiques de production et de consommation, caractérisé par la financiarisation et la mondialisation, où les productions standardisées se déplacent vers les pays à faibles coûts de production, la culture émerge comme un atout stratégique. Elle peut soutenir l'émergence de nouvelles filières économiques génératrices d'emplois et de revenus durables.

C.D.

## Musique

## « Carte blanche » avec Passi, un concert événement à Paris

Figure emblématique du rap français, Passi donnera un concert unique intitulé « Carte blanche », le 15 mai, à La Machine du Moulin Rouge à Paris. Un événement exceptionnel capté par France Télévisions pour une future diffusion, destiné à la fois aux fans de longue date et aux nouveaux auditeurs.

Plus qu'un simple concert, « Carte blanche » se veut une expérience immersive, mêlant scénographie soignée, performances live et invités de renom. Sur scène, Passi partagera le micro avec des artistes prestigieux comme Stomy Bugsy, Neg' Marrons, Calogero, Bisso Na Bisso, DJ Noise, Layams Papillon, DJ Jimmy Finger et bien d'autres, notamment les membres du Ministère A.M.E.R., collectif phare des années 90.

Passi, dont l'univers musical mêle rap, zouk et musique africaine, revisitera ses classiques comme « Je zappe et je mate », tout en dévoilant de nouvelles compositions. Connu pour son énergie scénique et ses textes engagés, il aborde des thèmes tels que l'immigration, l'identité, la famille ou encore l'évolution personnelle.

Originaire de Brazzaville et élevé à Sarcelles, Passi Balende a débuté sa carrière aux côtés de Stomy Bugsy au sein du Ministère A.M.E.R. Il connaît un succès retentissant avec l'album « Les Tentations » et le titre « Je zappe et je mate ». Fondateur du label Issap Productions, il lance également le collectif Bisso Na Bisso en 1998 et multiplie les projets musicaux tels que les compilations « Dis l'heure 2... » (zouk, ragga, afro-zouk, etc.).

En 2005, son duo avec Calogero, « Face à la mère », élargit son public, avant de rejoindre le jury de la Star Academy en 2007. Il sort la même année l'album « Évolution », confirmant sa volonté d'explorer de nouvelles directions artistiques. Ce concert rare dans un lieu mythique s'annonce comme un moment marquant de la scène musicale live porté par la diversité de son répertoire et la richesse de ses collaborations.

C.D.

# Ce week-end à Brazzaville

Retrouvez pour ce week-end, quelques activités culturelles à savourer dans la capitale congolaise.

## À CANAL OLYMPIA POTO-POTO

Films en séance nouveauté : « Dahomey »

Date : vendredi 9 mai

Heures : 18h 00

Entrée : 5.000 Fcfa

« Timpa Tampa »

Dates : samedi 10 mai/dimanche 11 mai

Heures : 22h 30/21h 00

Entrée : 5.000 Fcfa

Film d'animation « Ozi »

Date : dimanche 11 mai

Heure : 10h 00

Entrée : 1 500 Fcfa (enfant)/2 500 Fcfa (adulte)

## À L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO

Lancement du festival Wisu dans le cadre du mois de l'Europe

Date : vendredi 9 mai

Heure : 17h 00

Entrée libre

Photographie : clôture du festival Kokutan'art 2025

Date : samedi 10 mai

Heure : 17h 00

Entrée libre

## AU RESTAURANT MIAM

Musique : Karaoké night

Date : vendredi 9 mai

Heure : 19h 30

Entrée libre/Consommation obligatoire

## AU STADE FÉLIX EBOUÉ

DJ Kratos en concert

Date : samedi 10 mai

Heure : 15h 00

Entrée : 1 000 Fcfa/5 000 FCFA

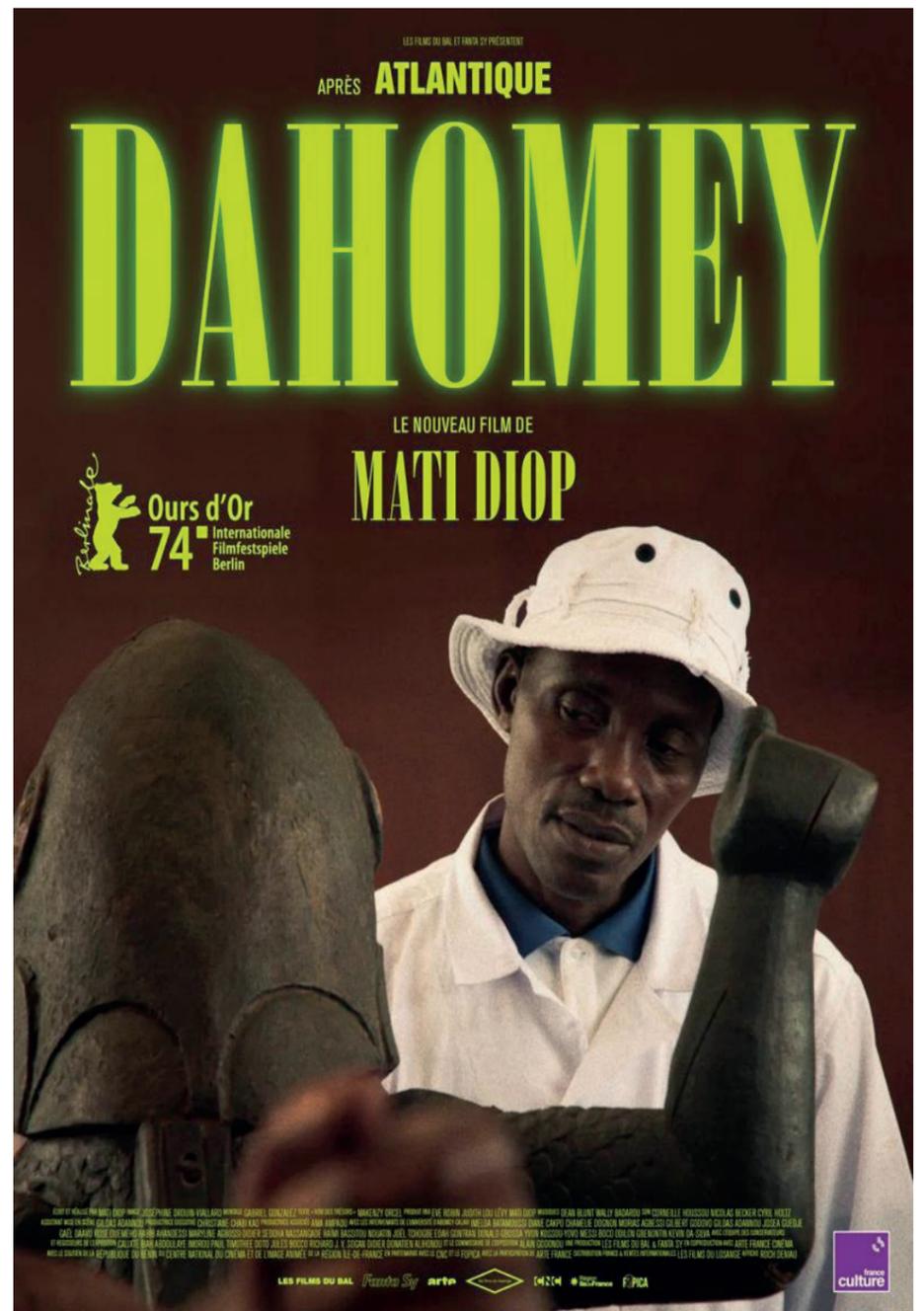
## AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

Atelier dimanche coloré : peins tes envies! (sur réservation/matériel fourni)

Date : dimanche 11 mai

Heure : 14h 00 à 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

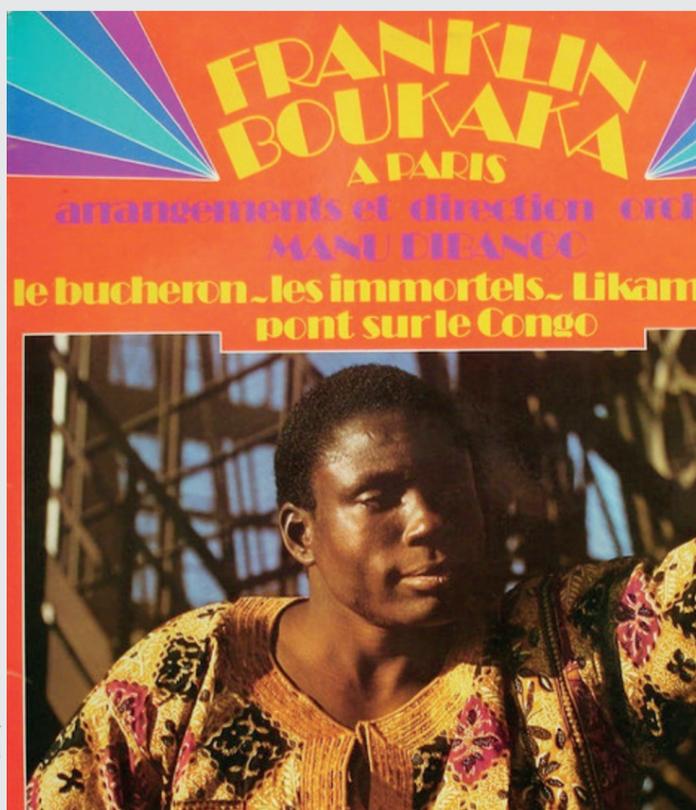


## Les immortelles chansons d'Afrique « Ata ozali » de Franklin Boukaka

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, Mongala ou Mokongo, 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'Église Armée du salut.

Frédéric Mafina

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.

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 drainent 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 no-



La première partie de ce livre est la découverte d'une planète inconnue 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 intitulées *Pensées du jour*. Des pensées dont : certaines ont déjà été exprimées par l'auteur, dans des ouvrages précédents tels que *Fantasmes ensemble un instant dans un Snoprac* (Hémar, 2012), *Cocktail Molotov Bourré de vérités détonantes Qui explosent dans un Snoprac* (L'Harmattan, 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 (Tsambiso) dans le district d'Oyo, département de la Cuvette. Benoît Moundélé-Ngollo est un Général de division admis à la retraite. 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'administrateur-maire et de préfet de Brazzaville. Il est le chef coutumier supérieur Moussdzol'Ô Pama dans l'un des terroirs des Mbochis d'Assoni, d'Alembé et de Mbombé dans le district d'Ongolali et d'Oliksombo, département de la Niakou-Alima (chef-lieu, Gambaema).

ISBN : 979-10-94639-09-2

15,24 €



tamment aux pages 50 et 51, « Celui qui étudie et pratique les enseignements de Confucius peut devenir un sage. (...) 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 antique Esope. Ce texte édifie densément sur l'humilité et le désintéressement, avec une forte résonance chrétienne.

L'auteur de « Saucés pi-

quantes 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

## « Herbe sauvage » d'Henri Duparc

Sorti en 1977, « Herbe sauvage » reste l'un des joyaux du cinéma ivoirien. Entre satire sociale et mélodrame sentimental, Henri Duparc tisse avec finesse un récit pertinent, porté par des personnages touchants et une ironie subtile. Un film à découvrir ou redécouvrir, à l'heure où les cinémas africains résonnent plus fort dans le paysage mondial.

Avant la comédie sociale et politique de Bal poussière, Henri Duparc s'était déjà imposé comme l'un des regards les plus affûtés du cinéma ivoirien avec Herbe sauvage. Le film suit les pas de Bamba, un jeune homme ambitieux, déchiré entre l'amour sincère qu'il éprouve pour Kassi et l'ascension sociale promise par son mariage avec la fille d'un homme influent. Ce dilemme, à la fois intime et universel, devient sous la caméra de Duparc une critique douce-amère de l'arrivisme et des illusions de la modernité africaine au lendemain de l'indépendance.

Avec son écriture à la fois drôle et lucide, Duparc dresse le portrait d'une société en pleine mutation, où les valeurs traditionnelles sont bousculées par la course au statut et au confort matériel. La caméra capte avec tendresse et ironie les contradictions des élites urbaines, leurs faux-semblants, leurs désirs de réussite à tout prix. Le tout sans jamais sombrer dans la caricature.

Si le film a parfois les allures d'une comédie de mœurs, il n'en perd pas pour autant sa profondeur. Les silences, les regards, les gestes retenus parlent autant que les dialogues. L'interprétation, sobre et juste, des acteurs de ce long-métrage d'environ 1h 30 min donne vie avec brio à des personnages pris au piège d'un monde qui change trop vite. Le charme discret de la mise en scène, porté par une musique délicate et des plans simples mais éloquentes, confère au récit une élégance intemporelle.

Aujourd'hui, Quarante-huit ans après sa sortie, Herbe sauvage n'a rien perdu de sa pertinence. Henri Duparc y signait déjà, avec finesse, ce que le cinéma africain pouvait offrir de plus précieux : un regard critique, enraciné, mais profondément humain. Un film à revoir non pas par nostalgie, mais pour mieux comprendre d'où l'on vient et peut-être, où l'on va.

Né en 1941, Henri Duparc est décédé le 18 avril 2006 à Paris à l'âge de 64 ans.

Merveille Jessica Atipo

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr



# Mort du pape François L'Église à la croisée des chemins

La matinée du 21 avril, un lundi de Pâques, s'est éteint le pape François, après douze années d'un pontificat unique en son genre. Un pontificat qui aura été, pour le 1,2 milliard de catholiques dans le monde laïcs, consacrés et ecclésiastiques, une véritable montagne russe émotionnelle.

En rejoignant la maison du Père, comme l'a annoncé le Vatican, dans quel état le pape François laisse-t-il la maison du Père sur Terre ? Et quel avenir s'annonce pour l'Église catholique dans un monde de plus en plus incertain ?

Premier jésuite et premier pape venu d'Amérique latine, élu en 2013, François a marqué l'histoire dès le choix de son nom, en référence à saint François d'Assise, symbole de pauvreté et de paix. Il a voulu une Église « pauvre pour les pauvres », proche des périphéries, rompant avec les fastes vaticans. Son style pastoral, sa simplicité, sa proximité avec les fidèles et ses voyages aux quatre coins du monde ont séduit de nombreux croyants. Mais ses prises de position ont aussi profondément divisé.

## Le prix du progrès

Pape de l'ouverture, François a tenté d'adapter l'Église à un monde en rapide mutation. Mais ses positions, jugées parfois floues ou trop libérales, ont suscité l'incompréhension, voire la colère, dans les rangs les plus conservateurs.

En 2013, à son retour des Journées mondiales de la jeunesse à Rio, il prononce une phrase restée célèbre : « *Qui suis-je pour*



Le pape François/DR

juger ? », à propos des personnes homosexuelles. Ce propos alimentera, tout au long de son pontificat, les débats sur l'ouverture de l'Église aux minorités sexuelles, souvent perçue comme ambivalente.

Cette tension culmine avec la publication, en décembre 2023, de *Fiducia Supplicans*, un texte validé

par François autorisant la bénédiction non sacramentelle des couples en situation dite « irrégulière », y compris des homosexuels. Une première dans l'histoire du Vatican. Ce document provoque un tollé au sein de certaines Églises locales. Le Symposium des Conférences épiscopales d'Afrique et de Madagascar s'y oppose frontalement.

Dans un communiqué, ses évêques refusent toute bénédiction de couples homosexuels, arguant que cela va à l'encontre des valeurs culturelles africaines et des lois naturelles. Une fracture doctrinale assumée, que François n'a pas ignorée, préférant reconnaître la spécificité africaine au sein de l'universalité catholique. Une am-

bigüité de plus dans un pontificat déjà marqué par la complexité.

## L'heure du bilan

François laisse derrière lui une Église vivante, mais ébranlée. Son souci de justice sociale, son engagement écologique, sa dénonciation du cléralisme et sa défense des migrants ont fait de lui une figure mondiale de la solidarité. Mais sa volonté de réforme a mis à nu des tensions profondes au sein du corps ecclésial. L'Église catholique est-elle prête à écrire une nouvelle page ?

Le conclave à venir devra répondre à des attentes multiples : entre tradition et modernité, fidélité au dogme et adaptation au monde. L'enjeu est clair : préserver l'unité sans renier l'identité. À l'heure du deuil, les fidèles s'interrogent : quel cap prendra le successeur de François ? Le prochain pape devra naviguer dans une époque troublée, où l'Église est parfois perçue comme en décalage, mais toujours écoutée. En attendant le prochain Habemus Papam, une prière s'élève : que la lumière du discernement éclaire les cardinaux appelés à choisir un guide pour l'avenir.

Princilia Pérès

## Chronique renaissance

# 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.

Après 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 insegures 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



## Bijoux dentaires

## Sourire d'or... mais à quel prix ?

Après avoir connu leur heure de gloire dans les années 2000, les bijoux dentaires font un retour remarqué sur la scène de mode, s'imposant comme la tendance rétro du moment. Ces petits ornements dorés ou argentés, posés directement sur les dents, séduisent de plus en plus de jeunes en quête d'originalité. Focus sur ces sourires éclatants... mais controversés.

« Je trouve que ces bijoux apportent un petit éclat au sourire ! », lance Coco, ravie de son anneau doré qui, selon elle, sublime sa dentition et la rend plus confiante. Même son de cloche chez Isabelle, qui a cédé à la tentation sous l'influence d'une amie.

« J'ai voulu faire comme elle, mais j'ai eu droit aux reproches de ma mère. J'ai pensé à les enlever, mais repenser à la douleur de la pose me freine... », confie-t-elle. Malgré tout, elle reconnaît recevoir plus de compliments depuis l'implantation de ses bijoux.

## Un phénomène qui séduit, mais qui inquiète

Après les faux cils et les ongles, c'est désormais le sourire qui s'habille de fantaisies. Ces bijoux, parfois temporaires, se déclinent en or ou en argent et permettent aux jeunes de se distinguer dans la foule. Pourtant, cette tendance ne fait pas l'unanimité. « On parle d'implantation pour 2500 FCFA, réalisée avec une pince non stérilisée, sans gants ni anesthésie, dans un coin de marché. C'est absurde et dangereux ! », s'insurge Georges



Massengo, quadragénaire, visiblement choqué par la banalisation de cette pratique.

Ce qui devait être un simple accessoire de mode peut en réalité entraîner de sérieuses complications, surtout lorsque

la pose est réalisée par des personnes non qualifiées. Saignements, enflures, douleurs, difficulté d'adaptation... autant de symptômes signalés par plusieurs jeunes ayant opté pour ces bijoux.

## Des risques sanitaires bien réels

Face à cette mode, certains professionnels de santé tirent la sonnette d'alarme. « Ces bijoux en métal, souvent de mauvaise qualité, collés entre les dents, peuvent causer des dommages irréversibles à l'émail, des infections graves, voire une mauvaise haleine », avertit le Dr Jonas, médecin généraliste qui a reçu plusieurs jeunes victimes de cette tendance.

Malgré ces avertissements, Cyril, vendeur de bijoux dentaires dans la rue, relativise : « C'est vrai que ce n'est pas très hygiénique, mais on fait l'effort de nettoyer les pinces après chaque utilisation... », dit-il, tout en admettant passer d'un client à un autre sans se laver les mains.

## Une mode importée, mais dangereuse

Inspirée des tendances occidentales, notamment des États-Unis où le phénomène est popularisé sur les réseaux sociaux sous le nom de « Fashion braces », cette nouvelle mode gagne du terrain en Afrique centrale.

Ces « appareils » esthétiques sont utilisés non pas pour corriger la dentition, mais comme accessoires de style, souvent personnalisables.

Dans certains pays d'Asie du Sud-Est, comme la Thaïlande, les faux appareils dentaires sont même perçus comme un signe de richesse, les soins dentaires étant très coûteux. Le phénomène a toutefois connu un tournant tragique lorsque deux adolescents sont décédés après avoir contracté des infections dues à la pose de bagues fantaisie, une situation qui a poussé les autorités thaïlandaises à interdire cette pratique.

Au Congo, la prudence est de mise. Si aucun décès n'a encore été signalé, les professionnels de santé appellent à plus de vigilance. « Manipuler sa dentition sans précautions hygiéniques peut provoquer des infections sérieuses, voire entraîner l'extraction de dents. La mode, c'est bien, mais la santé, c'est mieux. Il faut se rappeler que l'émail dentaire ne repousse pas. Une fois détruit, c'est irréversible », prévient le Dr Jonas.

Berna Marty

## Les souvenirs de la musique congolaise

## Maxime Soki Vangu et Emile Soki Dianzenza, deux frères talentueux dans l'univers musical congolais (suite et fin)

Alors qu'Émile Soki Dianzenza et son orchestre Bella Mambo connaissent une ascension fulgurante dans l'arène musicale du Pool Malebo, son frère aîné, Maxime Soki Vangu, se trouve en conflit avec son éditeur et patron Verckys Kiamuangana, à la suite d'un différend. Ce dernier finit par le renvoyer de l'orchestre Bella Bella, emportant avec lui le nom du groupe.

Devenu inactif, Maxime est soutenu par sa famille qui organise un conseil dans le but de lui venir en aide. À l'issue de cette réunion, les deux frères se réconcilient. Le jeune Émile, la mort dans l'âme, est contraint d'abandonner Bella Mambo pour rejoindre à nouveau son frère Maxime au sein de Bella Bella.

Sous la direction des frères Soki et grâce au talent des musiciens tels que Dizzy Mandjeku (guitare solo), Emmanu Schaba (basse), Lafir Pongui Mananga (guitare accompagnement), Mick Wutukaya (batterie), Julien Mboma (guitare), Willy Tedia (chant), les saxophonistes Muteba Celio et Massa Visi, sans oublier Lipili à la batterie, l'orchestre Bella Bella renaît avec des titres phares tels que Nzambé Mokonzi, Musoso, Silako, Longola ngai soni.

On note également d'autres succès tels que Tikela ngai mobali, Nganga, Menga, Kamavasthy signés Emile Soki. Grâce à ces tubes, l'orchestre Bella Bella domine la scène musicale kinoise et est même sacré meilleur de l'année 1974.

Cependant, malgré les succès, un nouveau différend éclate entre les deux frères au sujet de la répartition des bénéfices tirés des chansons à succès d'Émile Soki, dont Maxime tirerait le plus grand profit. De cette mésentente naît une séparation



des pouvoirs : Émile crée les éditions « Les frères Soki » tandis que Maxime conserve les éditions « Bella Bella ».

Pendant cinq ans, les deux frères trônent au sommet du hit-parade kinoise avec des morceaux signés Émile Soki. Mais la mauvaise gestion des recettes par Maxime pousse Émile à suspendre sa participation à Bella Bella. En guise de réparation, Maxime offre à son frère une voiture neuve, qu'Émile dé-

cline, exigeant un geste plus conséquent. Devant le refus de son frère, Émile quitte Kinshasa pour le Bandundu en compagnie de plusieurs musiciens (Mazé, Sebos, Yanganyanga, etc.).

À son retour, il fonde un Bella Mambo renouvelé, formé de musiciens peu scrupuleux, marqués notamment par une consommation excessive de drogue, un vice auquel Émile succombe également. Cette addiction entraîne chez lui des troubles psychiques, le poussant à errer dans Kinshasa de bistrot en bistrot, chantant ses chansons contre quelques offrandes.

En 1985, sa famille tente de le désintoxiquer, mais sans succès. En 1987, il tombe gravement malade et décède le 4 mai 1990. Comme s'ils étaient liés par le destin, Maxime Soki le rejoint deux semaines plus tard, en Allemagne, où il s'était installé après la disparition de Bella Bella de la scène musicale congolaise. On retiendra d'Émile Soki son immense talent vocal et des chansons exceptionnelles. Quant à Maxime Soki, son héritage est perpétué par sa fille aînée Zizina, qui réédite les œuvres de son père. Les frères Soki ont laissé une empreinte indélébile dans le microcosme musical congolais grâce à leur talent et leur contribution inestimable à la musique de leur temps.

Auguste Ken Nkenkela

## Kokutan'art acte 5

# Des regards croisés pour réimaginer l'Afrique

Le rideau s'est levé le 6 mai sur la 5e édition du Festival international de la photographie d'auteur de Brazzaville, Kokutan'Art, sous le signe de la créativité et de l'engagement visuel. Le thème de cette édition « Afrotopiques : réimaginer les possibles » a donné le ton d'un vernissage vibrant, où les regards croisés des photographes venus du continent et d'ailleurs ont ouvert de nouvelles perspectives sur l'Afrique contemporaine.

La soirée d'ouverture, organisée au cœur de la capitale congolaise, a rassemblé un public curieux et enthousiaste, venu découvrir les œuvres percutantes de photographes de renom et de jeunes talents prometteurs. Parmi les artistes qui ont exposé, trois d'entre eux ont retenu l'attention par leur puissance narrative et leur singularité.

Les photographies du canadien d'origine haïtienne, Philippe Blondel, intitulées « Nassara » nous plongent dans le quotidien sahélien au Burkina Faso où, depuis trois ans, l'artiste capture l'intimité des vies marquées par l'ordinaire et l'incertitude. Son travail traduit ses préoccupations face au bouleversements du monde et au défis qui attendent les générations futures. Il a été témoin des espoirs et désillusion d'une jeunesse en quête de renou-

veau dont le pays avait été secoué par plusieurs coup d'Etat, plongeant le burkina Faso dans une instabilité grandissante. « *J'ai habité avec un ami dans sa case avec sa famille. De façon très naturelle, les images se sont créées. Les enfants jouaient avec les caméras et moi aussi. Par conséquent, nous avons créé ces images ensemble* », a affirmé l'artiste « Les invisibles de la termitière » et « *reuve de l'au-delà* » de la Beninoise Eliane Aisso sont deux thématiques liées à l'invisible. D'une part, les invisibles de la termitière s'intéressent à leurs rôles spirituels perçus comme des refuges au Bénin. Ce travail photographique en clair-obscur revisité examine la relation entre l'humain et ses architectures naturelles sacrées. D'autre part, *reuve de l'au-delà* questionne la réincarnation et la continuité

des aspirations après la mort à travers la divination du Fa chez les Fon et Yoruba.

Quant à « Ekonen », ces photographies du Sud-Africain Sibusiso Bheka peignent les violences, la pauvreté, la criminalité et les abus qu'on fait face la population sud-africaine dans les années 1991 et qui jusqu'à lors subissent encore les séquelles de cette époque. L'artiste immerge dans cette réalité pour dépasser les stéréotypes et révéler la complexité de la vie quotidienne. Il photographie la nuit où se mêlent ambiance, danger, rêves et opportunités. Ses œuvres mettent en avant la lumière et les couleurs, en l'occurrence les teintes jaunes et oranges des lampadaires installés sous l'apartheid pour surveiller les habitants.

Kokutan'Art s'impose désormais comme une plateforme



Les photographies du Canadien d'origine haïtienne Philippe Blondel

incontournable pour penser l'Afrique par l'image, hors des stéréotypes et des récits figés. À travers les objectifs de ces artistes, c'est un continent qui se raconte, se projette, se rêve autrement. L'exposition se poursuit jusqu'au 6 Juin, avec

des ateliers, des projections et des rencontres qui prolongeront la réflexion. « Réimaginer les possibles », c'est aussi réapprendre à voir. Et Kokutan'Art en fait l'éblouissante démonstration.

Divine Ongagna

## Grazina

# Un récit de train

V- Un garçon noir

Elle parut subitement pensive et sans me regarder rétorqua sur un ton de défi :

Non ! je n'irai nulle part.

Elle resta ferme et ne bougea pas d'un iota de sa position. Elle savait à quoi s'en tenir. Sa rencontre avec les deux agents féminins de l'équipage allait certainement tourner court.

Plus tard, j'appris qu'elle s'appelait Grazina et, j'eus le privilège de noter les grandes lignes de son entretien avec les deux agents qui nous convoyaient tel qu'elle l'imaginait :

Bonsoir les dames ! J'ai un petit souci. Pouvez-vous m'aider à changer de cabine ? Je suis dans la 6.

L'un des deux agents :

Bonsoir ! c'est vous qui êtes montée à Vilnius. Je vous écoute. C'est quoi votre souci ?

Grazina :

N'avez-vous pas de couchettes libres dans d'autres cabines ? Dans la 6, je voyage seule en compagnie d'un jeune homme, un Africain.

Le premier agent :

C'est un jeune homme noir qui va à Paris. Il est là depuis Leningrad. Oui ! Quel est le problème ? Est-ce parce qu'il est noir ? Euh !... Pas noir. Plutôt un garçon. Vous voyez ? Un garçon noir. Vous craignez son phallus de centaure et vous avez peur de vous faire empaler ? c'est ça ? N'avez pas de crainte. J'ai dix ans de travail sur cette ligne. Les stéréotypes ont la peau dure... N'avez pas de crainte, rien de fâcheux ne vous arrivera.

Elle se tourna du côté de sa collègue :

Gallia, s'il vous plaît, jetez un coup d'œil sur le plan de notre wagon. Trouvez une nouvelle place à cette demoiselle.

Gallia, le second agent, enchaîna :

Vous préférez une cabine où vous serez seule ou bien en compagnie d'un Blanc ? Ma foi, vous ne serez pas plus avancée dans ce cas... C'est comme dit Nina, les couleurs et les goûts ne se disputent pas.

Grazina, montée sur ses ergots :

Ce n'est pas ce que j'ai dit. J'ai parlé de genre, je n'ai pas parlé de race, de couleurs et de goût.

Le premier agent :

Dévochka ! genre, race, couleur de la peau... Vous touchez-là des questions de principe. Enculée de ta mère... Vous savez comment ces questions sont règlementées dans notre espace public. L'agence Intourist organise les voyages sous l'empire de la loi soviétique qui est spartiate mais juste. Dans certains pays, la religion ou la politique, dans le cas de votre cabine n°6, aurait exigé à votre compagnon de voyage de montrer patte blanche. Par exemple, de fournir une attestation ou un certificat de mariage. Ici, en revanche, l'espace est ouvert moyennant la crainte de l'épée de Damoclès suspendue au-dessus de la tête de chaque justiciable qu'il soit Soviétique ou étranger, Blanc, Noir, Jaune ou Rouge. Nous n'avons pas de wagon réservé aux seuls chats, aux seuls porcs, aux seuls singes ou bien aux seuls orang-outang... Nous transportons des humains, nous ne transportons pas des animaux... Voilà, c'est tout.

Puis, s'adressant à sa seconde :

Gallia que donnent vos recherches ?

Grazina, sans laisser à Gallia le temps de donner le résultat de ses recherches, leva l'ancre sans autre

formalité :

Merci Gallia, Je crois que nous nous sommes compris. Je reste dans la 6. Bonne nuit !"

Je comprenais maintenant pourquoi elle rechignait de voir les deux agents. Elle craignait de se faire rabrouer. Elle n'était pas sans ignorer que sous réserve d'observation de l'implacable loi soviétique, Intourist organisait la mêlée générale sur toutes ses lignes. Au demeurant, il n'en allait pas autrement sur toutes les lignes des voies ferrées du reste de l'Europe.

Toutefois, je me sentis le devoir de calmer l'inconnue, de donner des assurances sur ma conduite en lui expliquant le dispositif moral en vigueur dans ma contrée natale relativement à notre situation. Je dis :

Dévochka, je comprends parfaitement votre nervosité. Mais soyez rassurée : en tant que mâle, mon devoir naturel est de vous protéger, et non de vous violenter. C'est ce que nous enseigne la tradition dans mon pays. Il ne peut pas en être autrement. La terre entière s'étranglerait d'indignation en apprenant que je vous ai fait du mal alors que, campagne de route, vous étiez sous ma protection. Je deviendrai la risée de tout le monde, puisque je serai indexé comme un forcené qui ne peut coucher avec une femme qu'en la violentant.

Un sourire narquois plissa ses joues. Sans prononcer un seul mot, l'expression de son visage affichait un scepticisme que semblait résumer le lapidaire : « je ne suis pas dupe ! » (A suivre)

François Ikkiya Ondaï Akiéra

## Congo-UE

# Vers un dialogue de partenariat renforcé

La délégation de l'Union européenne (UE) au Congo a annoncé, le 7 mai à Brazzaville, le lancement du Mois de l'Europe, à l'occasion d'une conférence de presse animée par Anne Marchal, ambassadrice de l'UE, accompagnée d'Augustin Bondo-Tshiani, chef de la coopération.

À cette occasion, l'UE a exprimé sa volonté d'engager un dialogue de partenariat bilatéral avec l'État congolais, autour de plusieurs secteurs de développement. Cette initiative s'inscrit dans une double célébration : les 75 ans de la Déclaration Schuman, acte fondateur de l'UE, et les 25 ans du sommet Union européenne Union africaine.

L'ambassadrice a souligné que ces anniversaires constituent le fil conducteur des activités prévues, parmi lesquelles des échanges entre partenaires africains et européens, une table ronde le 9 mai à l'Institut français du Congo, ainsi qu'un festival du film européen, qui sera projeté à Brazzaville et dans d'autres villes du pays.

Parmi les temps forts, l'ambassadrice a mis en avant la promotion de l'art urbain, notamment la création de fresques murales, en lien avec les valeurs culturelles de l'UE.

Sur les relations entre l'UE et les États africains, Anne Marchal a insisté sur la nature consensuelle de la politique étrangère européenne :

« Ce n'est pas parce qu'un désaccord survient avec un État membre qu'il engage toute l'Union. Certaines polémiques sont aussi nourries à des fins politiques », a-t-elle précisé.

Le dialogue de partenariat envisagé s'inscrit dans le cadre des Accords de Samoa, qui succèdent aux Accords de Cotonou. Il permettra d'évaluer les projets pas-



sés, de fixer des priorités communes et d'aborder des enjeux régionaux.

De son côté, Augustin Bondo-Tshiani a rappelé l'impli-

cation de l'UE dans plusieurs projets, notamment la route Kinkala-Mindouli, financée à hauteur de 90 millions d'euros dans le cadre du 10<sup>e</sup> ou 11<sup>e</sup>

FED, en attente d'un complément de 55 millions de la part de l'État congolais. Il a également évoqué la nécessité de réhabiliter le corridor Brazzaville-

Pointe-Noire en favorisant une approche multimodale, incluant le rail et le transport fluvial.

**Achille Tchikabaka**

## Le saviez-vous ?

# Le maringa, une musique oubliée qui faisait danser le Congo avant le soukous

**Avant les stars de la rumba et du soukous, Brazzaville vibrait au son du maringa. Ce style, à la croisée des rythmes traditionnels et des influences afro-cubaines, a marqué les débuts de la modernité musicale congolaise. Un patrimoine méconnu que certains tentent aujourd'hui de ressusciter.**

**B**ien avant que les guitares électriques de Franco ou Papa Wemba ne conquièrent les scènes africaines, une autre musique envoûtait la République du Congo : le maringa. Né dans les années 1930 à Brazzaville, ce style aujourd'hui presque oublié fut pourtant un véritable socle de la culture musicale urbaine d'Afrique centrale.

C'est dans les quartiers populaires comme Poto-Poto, Bacongo ou Talangaï que le maringa a vu le jour, porté par les marins congolais qui ramenaient de leurs voyages des vinyles de rumba cubaine et de boléros. Mais les Congolais ne se sont pas contentés de copier : ils ont transformé, adapté, et mélangé ces sonorités aux rythmes locaux pour créer une musique douce, chaloupée,

aux textes poétiques et parfois engagés.

Le maringa se jouait dans les ngandas, ces petits bars de fortune où l'on venait boire, danser, discuter, et oublier les soucis du quotidien. Les guitares y étaient acoustiques, accompagnées de percussions simples et de voix chaudes chantant en lingala ou en lari. Une ambiance intimiste, populaire, profondément enracinée dans le vécu des habitants de Brazzaville.

Des pionniers comme Paul Kamba, Jean Serge Essous, ou les premiers membres de l'orchestre Bantous de la capitale ont marqué cette époque. Leur talent et leur créativité ont jeté les bases d'une musique congolaise urbaine, bien avant que Kinshasa ne devienne le centre névralgique de la rumba continentale. Mais avec l'émergence

du soukous dans les années 1960 et l'arrivée des guitares amplifiées, le maringa a été relégué à l'arrière-plan. Peu à peu, il a disparu des radios, des bals et des mémoires.

Pourtant, il n'a jamais complètement disparu. Des artistes contemporains s'en inspirent encore discrètement, et des initiatives locales comme les archives sonores de l'Institut français du Congo où certains festivals cherchent à redonner vie à ce pan oublié du patrimoine musical congolais. Redécouvrir le maringa, c'est remonter le temps jusqu'à une Brazzaville vibrante, inventive et fière de ses sons. C'est aussi se rappeler que le Congo ne s'est pas contenté de suivre la musique. Il l'a inventée.

**Jade Ida Kabat**

## 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 choisir



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°C - 90°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,



#### Des légumes cuits à la vapeur/DR

entre 15 et 20 min ». Et de conclure : « avec la vapeur, pas de risque de sur-cuisson ! »

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

**D.S.**



# AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES  
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER  
DE KINSHASA

LES DÉPÊCHES  
DU BASSIN DU CONGO

ADIAC TV

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 informés des principaux faits marquants de l'actualité.



SCANNEZ  
LE QR CODE

## ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT

[www.adiac-congo.com/content/newsletter](http://www.adiac-congo.com/content/newsletter)

Brazzaville 84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso

Brazzaville - République du Congo

(+ 242) 05 532 01 09

[info@lesdepechesdebrazzaville.fr](mailto:info@lesdepechesdebrazzaville.fr)

[www.lesdepechesdebrazzaville.fr](http://www.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.

Constitués 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 sou-

vent 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'à 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 nat-

to 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



**SOLUTION :**  
Le mot-mystère est : Guinée-Bissau

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°194 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°201 •

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

**MOTS CASÉS 10X13 • N°212**

**2 LETTRES**  
AU - CE - EN - MU - NI - RI - UN

**3 LETTRES**  
CRU - EUX - GPS - GUE - RER - ROI - RUA

**4 LETTRES**  
AIRE - ASIE - AURA - CECI - CREE - EDEN - IRAN - LUNE - MENE - MURI - NUÉE - OREE - RAMI - RANG - RECU - RIEN - UNIE

**5 LETTRES**  
ALLIA - BLEUS - ECULE - EIDER - ENNUI - EPURE - ETUDE - NADIR - ODEUR - PLUME

**6 LETTRES**  
ARASER - ENGIN - ERREUR - PAPIER - PARDON - PERSIL - PRENOM - TERRIL - SEXUEL

PROJECTION UN VINAI BLEU  
FACILITÉ PARLER ROMAN  
COULEUR PRIMAIRE DEVIÉS-SEURS  
AM DE LA TÈRE CARTES ENRAN  
DANS LA GAMME  
RE PRÉSENTÉ À L'ÉCRIT PETIT NOM  
POÈME DIVERGENT  
AGENT D'AN INFANCIER VECTEUR DE RUMER  
CUIVRE À POME COULEUR RUSSIE  
DÈS LA NAISSANCE MOCHETÉ  
GAMB STAFFPORT ANIMAL  
PETIT VIGNOLE APOÏRE  
HOMME DE LOI TRÈS À L'ASSE  
COULEUR TERRE POSSESSIF  
MÉLANGEUR GRUCÉ  
PRÉSENT EN LIMER ENRIVANTS  
AGD NON REPERTOIRE  
THEA COMPOSE  
SOUS LE ZÉRO VILLE DES PHÉNÈS  
ATTACHE ANDEN CONDO  
CONFÈRE ENBELLIES  
THEA COMPOSE  
E VENT ETRE REMBOURSE SOUS ROU  
BOUCHONNE AMOURRUX  
FROMAGE VÉGÉTAL CANULAT  
VÉRICES OUI MARGURES  
SOMMET À LA RELIQUON SEL ORGAI  
REPUTE  
IL A SULA BALCHETS POSSESSIF  
FONT DES HISTOIRS PAYE  
EVALUÉS  
DITRE DEUX PORTES  
DÉBOITASSE

**EREGEMCEFILACTD  
TELNOTSIFEPAGR  
XNMAETAORCRAOIA  
EOORMSGVRCODIOL  
TTITOPA EABPPNLG  
UENUIFINGRIFFER  
BJDAUREOLECTRTC  
EEEPUOTRNVBEUF  
RRXNPUECITNALTA  
CUEHLSPOCNALCER  
UPYUISLONACLAFF  
LTTOLERGLVLABFE  
EIGETARTSAESEUL  
NOITAMROFSGTDBU  
ONESSIUCTARTSAC**

AUREOLE  
BALLAST  
BUFFET  
CALIFE  
CARCAN  
CASTRAT  
CENACLE  
CENDRE  
CRAVATE  
CROATE  
CUISSÉ  
DEBACLE  
ERUPTION  
FARFELU

FISTON  
FORMATION  
FROUSSE  
GAIETE  
GALOP  
GLAND  
GOINFRE  
GRELOT  
GRIFFER  
INDEX  
LAMPION  
LUTIN  
MEGERE  
NEOPHYTE

ORBITE  
PENURIE  
PROPCIE  
REFORME  
REJETON  
SAVANT  
SOUDER  
STRATEGIE  
TEXTE  
TRIOLET  
TRITON  
TUBERCULE  
VIOLETTE

• SUDOKU • GRILLE N°195 • FACILE

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

SUDOKU • GRILLE N°202 • DIFFICILE

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

# A cœur ouvert

## « Tuer l'identité dans l'œuf »

**Un homme qui naît sur Terre y vient pour régler un problème. Il répond à un besoin particulier, spécifique. Il vient accomplir une mission. Pour ce faire, il doit apprendre à se connaître et pratiquer l'art d'être lui.**

La beauté des histoires sur Terre, c'est qu'elles sont toutes cabossées et pratiquement toutes le sont ou le deviennent dans la période de l'enfance, cette période censée représenter, symboliser la période où l'Homme apprend à s'identifier en tant qu'individu, entité à part entière, appelée à évoluer dans toutes les dimensions de son être, à interagir avec ses alters et à évoluer dans plusieurs groupes distincts. Cet épanouissement de lui-même en tant qu'individu et en tant qu'être social passe de façon considérable par la dimension émotionnelle, la vie relationnelle soumise au prisme des sentiments et des émotions.

Ce qui emmène nécessairement l'individu à se connaître, à reconnaître sa part émotionnelle, sa vie émotionnelle, son fonctionnement, ses richesses, ses subtilités mais aussi les mécanismes d'abus et de violence émotionnelle visant à détruire l'estime personnelle, l'amour de soi et la confiance en son potentiel, et donc à terme la mission de vie à accomplir, qui ne peut l'être par nulle autre personne sur Terre, aussi humble soit-elle, la réussite ne se mesurant pas à l'aune des richesses ou des acquis personnels mais de la valeur ajoutée dans la vie de ses alters. L'enfance est la période d'une vulnérabilité et d'une dépendance totales aux parents et aux figures d'au-

torité qui se succèdent dans la vie de l'individu. L'enfant se retrouve ainsi exposé ou livré à toutes sortes de blessures, d'excès, de dérapages, d'abus de la part des autres, sa sécurité physique, émotionnelle et spirituelle dépendant entièrement de ses parents. Il se trouve que souvent les parents ont peut-être eux aussi subi leur enfance plus que de la vivre. Peut-être n'ont-ils pas été aimés, portés, protégés de leurs propres parents et répètent-ils consciemment ou inconsciemment ces mêmes schèmes de destruction sur leurs enfants. Ainsi sont détruites les identités dans l'œuf, et avec elles, des destinées.

*Princilia Pères*

### HOROSCOPE



**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Le hasard fait bien les choses et crée d'heureux événements. Votre vie sentimentale prend des couleurs, votre charme opère. Vous saurez vous montrer convaincant sur le plan professionnel et vous n'aurez aucun mal à obtenir gain de cause.



**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Vous trouvez une certaine stabilité dans votre monde émotionnel : votre vie amoureuse sera calme et apaisée, vous êtes complices avec votre partenaire. Une annonce pourrait rebattre les cartes, ne restez pas trop campé sur vos positions.



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

Vous montrez les signes d'une santé fragile, prenez garde à ne pas vous surmener et accordez-vous des pauses. La sagesse d'un proche sera précieuse, particulièrement si vous devez prendre une grande décision.



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

Vous ouvrez vos perspectives et serez séduit par l'inconnu. Cet état d'esprit sera particulièrement bénéfique pour les célibataires. L'amour est tout proche de vous, il ne vous reste plus qu'à le considérer.



**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Vous vous sentez parfois dépassé ou en manque de repères, vos amis seront de très bons conseils concernant votre vie sentimentale, ouvrez votre cœur. Variez vos activités pour chasser la mauvaise humeur.



**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Il y a des petites confusions dans vos relations, autant sur les plans amicaux qu'amoureux. Vous aspirez à plus de clarté alors prenez soin des personnes qui vous entourent. Vos efforts payeront.



**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Il y a des tensions dans l'air, vous vous montrez impulsif ou nerveux et cette attitude ne jouera pas en votre faveur. Une remise en question sera nécessaire. Concentrez-vous sur des objectifs précis, attention à ne pas



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

Vous remettez beaucoup de choses en question ces temps-ci, cela vous montre que tout n'est pas forcément aussi acquis que vous ne le pensiez. Attention à ne pas passer à côté de belles opportunités, faites des choix.



**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Vous voilà à la recherche de nouveaux défis et objectifs, vous saurez vous montrer créatif et plein de surprises sur le plan personnel. Vous laissez entrer un vent de liberté dans votre quotidien.



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

Vous vous surpassez et vous vous montrez tout particulièrement convaincant. Cette période est marquée de belles réussites, vous y trouverez une grande satisfaction. L'amour vous sourit, laissez-vous aller.



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

Vous vous montrez plein de ressources et de perspectives. Vous faites bouger les choses autour de vous dans le sens que vous aviez envisagé. Votre confiance en vous vous confère une aura toute particulière.



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

Les choses sont loin d'être évidentes ces temps-ci, vous vous sentez bousculé de toutes parts et êtes amené à remettre en question un certain nombre de choses, particulièrement dans le domaine sentimental.



**DIMANCHE**  
**11 MAI 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 (Kin-soundi)  
Jumelle II

#### Pharmacies de nuit

Grand Séminaire  
Rond-point Makélé-kélé  
Kisito  
Château d'eau Goldine

#### 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  
Continental

#### Pharmacies de nuit

#### POTO-POTO

Exaucé  
Alex  
Les Anfes

#### MOUNGALI

#### Pharmacies de jour

Céleste  
Loutassi  
Sainte Rita  
Emmanueli  
Patrice

#### Pharmacies de nuit

Celmesterica et Jenny  
Délivrance  
Jagger

Boueta Mbongo  
La Renaissance  
Liema  
La Grâce

#### OUENZÉ

**Pharmacies de jour**  
Béni (ex-Trois martyrs)  
Marché Ouenzé

Rosel  
Relys

#### Pharmacies de nuit

Sophiana  
Désir  
Tsieme (ex Galesy)  
Ebina  
Boueta Mbongo  
Coronella

#### TALANGAI

Clème  
Marché Mikalou  
Yves

#### Pharmacies de nuit

Esplanade  
Saint Robert  
Galy  
Jaque Rufin  
Père Emerauce

#### Immaculé

Eckodis  
Louanges  
Lycée T.Sankara  
Croix Saïte

#### MFILOU

#### Pharmacie de jour

Santé pour tous

#### Pharmacies de nuit

El Rodriguo  
Ô Océanne  
Bethesda  
Nuit Exode

#### D-JIRI

#### Pharmacies de jour

Trésor  
Miriale  
Île de beauté  
Keylon  
La Florale  
Bass  
Exodus

#### Pharmacie de nuit

Oasis

#### MADIBOU

#### Pharmacies de jour

L'Oracle Divin  
Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma)

#### Pharmacie de nuit

Nuit Victorieuse