HEBDOMADAIRE RÉGIONAL D'INFORMATIONS DU GROUPE ADIAC

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE

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° 318 - VENDREDI 16 AU JEUDI 22 MAI 2025

MÉDIAS CONGOLAIS

Une nouvelle ère pour le financement de la presse

Le directeur exécutif de Journaliste et éthique Congo (JEC), Arsène Séverin, annonce la création d'un Fonds d'appui à la presse congolaise. Cette avancée permettra aux médias privés d'accéder à la redevance audiovisuelle, privilège jusqu'ici réservé au secteur public. Une commission spéciale collabore avec la Primature pour réformer ce système de répartition longtemps contesté pour son iniquité.

PAGE 3

CHAMPAS 9E ÉDITION

Les Diables rouges échouent au pied du podium

Les Diables rouges, comme en 2019, s'étaient fixé l'objectif d'occuper au minimum la troisième place du podium de la 9e édition des Championnats d'Afrique de scrabble francophone (Champas). Mais le navire congolais a chaviré près du port, à Pointe-Noire, qui abritait pour la première fois ces championnats.

PAGE 13

FESTIVAL MBOTÉ BOB 2025

L'IFC célèbre le roi du reggae le 24 mai

L'Institut français du Congo accueillera le 24 mai le festival Mboté Bob, événement phare pour les amateurs de reggae à Brazzaville. La soirée exceptionnelle célèbre l'héritage impérissable de Bob Marley, dont la musique et les idéaux transcendent les générations, plus de quatre décennies après sa disparition.

PAGE 4

TRAVAIL AU CONGO

Au-delà des célébrations

En ce mois des travailleurs, le Congo célèbre officiellement ceux qui font tourner l'économie. Pourtant, la réalité reste amère pour ces milliers d'hommes et femmes dont les défis quotidiens demeurent ignorés. Derrière les discours et cérémonies, ces « petites mains » continuent leur labeur dans l'ombre, sans que leurs difficultés ne soient véritablement reconnues ou adressées.

PAGE 9

LOISIRS

Ce week-end à Brazzaville

PAGE 6

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

« 2 000 000 »

Deux millions d'arbres ont été plantés lors de la 38e Journée nationale de l'arbre, le 6 novembre 2024.

PROVERBE AFRICAIN

« Celui qui veut voir l'arc-en-ciel doit apprendre à aimer la pluie. »

LE MOT

« WEBINAIRE »

❒ ***Issu de la contraction des mots «web» et «séminaire», ce terme désigne une conférence interactive en ligne. Très utilisé depuis la pandémie de covid 19, le webinaire permet de se former ou d'échanger à distance, en direct ou en différé.***

IDENTITÉ

« NAËLLE »

Dérivé du prénom Noëlla, Naëlle signifie « cadeau » ou « don de Dieu » en hébreu. C'est une personne bienveillante, intuitive et dotée d'une grande empathie. Naëlle sait créer une atmosphère apaisante autour d'elle. Curieuse et réfléchie, elle pose les bonnes questions et encourage les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes.

LA PHRASE DU WEEK-END

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

- Nelson Mandela -

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :
Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou
Durly Emilia Gankama (cheffe de service)

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

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

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

PAO – MAQUETTE
Chef de service PAO : Eudes Banzouzi
Chef de service : Cyriaque Brice Zoba
Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL
Direction : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,
Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

ADMINISTRATION - FINANCES
Direction : 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 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, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE
Direction : Emmanuel Mbengué

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

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

Découverte

Benic Matsiona, du mouvement à l'image

Il est de ceux qu'on ne saisit pas tout de suite. Benic Matsiona se découvre par strates, à la manière de ses images naissantes. Son regard est encore neuf, mais déjà habité. Il vient de la danse, il marche vers la photographie. Entre les deux, un corps, une histoire, un besoin de dire. Nous l'avons rencontré lors de la 5e édition des Rencontres internationales de la photographie d'auteur de Brazzaville qui s'est tenue du 6 au 10 mai à travers plusieurs activités.

Benic est jeune, mais il a déjà un parcours artistique inspirant à conter. D'abord danseur, puis performeur. Pendant plusieurs années, il explore les scènes locales et internationales à travers le corps en mouvement, apprenant à ressentir l'espace, à capter les regards, à raconter sans mots. Cette expérience scénique lui offre une sensibilité rare, un sens du rythme et du détail qu'il transpose aujourd'hui dans un autre médium : la photographie.

Il entre dans la photographie par nécessité plus que par accident, avec un déclic qui s'est fait presque naturellement. *« Je me suis toujours dit : si j'arrêtais la danse, je serais soit devant, soit derrière la caméra »*, confie-t-il avec simplicité. La photographie, chez lui, n'est donc pas un renoncement à la danse. C'est un prolongement.

Comme lors de chaque édition, Kokutan'art avait initié deux ateliers en photographie auxquels Benic a eu l'occasion de participer. Lors de l'atelier dirigé par le photographe français Adrien Tache, Benic a découvert la rigueur du cadrage, l'intimité du portrait et l'humilité du binôme. Il fallait, en quelques jours, affronter quatorze défis photographiques, en choisir quelques-uns, les apprivoiser, les traduire. *« Avec mon binôme, on ne se connaissait pas. On a d'abord dû se comprendre, partager nos motivations… C'est comme ça qu'on a abordé le portrait simple, la courte histoire en trois images »*, a fait savoir l'artiste.

Le second atelier avec le photographe camerounais expérimenté Yvon Ngassam, consacré à l'écriture d'un projet photographique, lui a offert un cadre pour penser sa démarche. Cette formation a été un véritable terrain fertile pour une prise de conscience : Benic ne veut pas seulement faire de la photo, il veut faire œuvre. Et derrière cette réflexion, un projet personnel s'élabore déjà, plus vaste, plus viscéral.

Intitulé « Patrimoine en péril », ce travail en gestation interroge les paradoxes de la mémoire africaine. *« Tout le monde crie à la restitution des œuvres en Occident, mais ce que nous avons ici, nous ne le protégeons pas »*, s'indigne-t-il. À travers ce projet, l'artiste veut documenter l'abandon des biens culturels, alerter sur la fragilité de notre héritage, inviter à une prise de responsabilité collective. Sa photographie s'annonce frontale, sensible, traversée par une volonté de compréhension du réel. Pas de mise en scène excessive, pas de fioritures : juste le besoin de montrer ce qu'on ne regarde plus ou simplement ce qu'on choisit de ne pas regarder.

Au terme de Kokutan'art 2025, Benic Matsiona est ressorti armé d'un sujet, d'une urgence, et d'une conviction. *« Je ne peux pas m'arrêter à cette édition. S'il y a une prochaine saison de Kokutan'art, je suis obligé d'y participer »*. Il le dit avec le feu tranquille de ceux qui ont trouvé leur voie déployée sur plusieurs axes. Effectivement, Benic Matsiona n'abandonne pas la danse qu'il continue à pratiquer. Seulement, il entend bien l'infuser dans ses cadrages, dans le rythme de ses séries, dans la manière dont il approche le réel : avec le corps, avec la peau.

C'est en cela tout l'enjeu de sa démarche : mixer les médiums, faire dialoguer les langages. Danser avec la lumière comme il danse avec l'espace. Benic ne cherche pas à devenir photographe. Il est déjà en train de le devenir. Pas à pas, image par image. Il regarde le monde et, pour la première fois, le monde commencera à le regarder sous ce spectre. Bravo à Kokutan'art qui contribue chaque année à révéler des talents !

Merveille Jessica Atipo

Médias

Le JEC confirme la création du Fonds d'appui à la presse

À l'occasion de la Journée internationale de la liberté de la presse, Arsène Séverin, directeur exécutif de Journaliste et Éthique Congo (JEC), a annoncé la mise en place d'un Fonds d'appui à la presse en République du Congo. Ce fonds fait suite à la volonté d'élargir les bénéficiaires de la redevance audiovisuelle (RAV), jusque-là réservée aux médias publics.

Le bureau du JEC

Selon le JEC, cette évolution résulte d'un travail de concertation mené avec la Primature, visant à revoir la clé de répartition de la RAV afin d'inclure les médias privés. Une commission aurait été mise en place pour réformer ce mécanisme, jusque-là critiqué pour sa répartition jugée inéquitable. En 2022, un seul versement de 128 millions FCFA avait été enregistré au profit de Radio Congo, Télé Congo et la Télé Diffusion congolaise (TDC).

Arsène Séverin a cependant reconnu les lenteurs du processus, notant qu'aucune liste des bénéficiaires n'a encore été établie, et que les critères d'éligibilité restent à définir. Il s'interroge notamment sur la place des médias en ligne, en forte croissance, mais dont la légitimité et le respect des règles déontologiques ne sont pas toujours établis.

Le directeur du JEC a aussi exprimé sa préoccupation quant à la gestion passée de la RAV, rappelant que 3,3 milliards FCFA ont été collectés sans transparence sur leur utilisation. Il appelle donc à la mise en place d'un régisseur public au Trésor pour une gestion plus rigoureuse du nouveau fonds.

Dans un contexte marqué par une montée des médias en ligne et l'impact croissant de l'intelligence artificielle, le JEC a profité de cette tribune pour dresser un état des lieux du secteur. L'organisation note un afflux d'acteurs non professionnels dans l'espace médiatique, souvent en quête de revenus, et rappelle l'importance de l'éthique et de la formation dans ce domaine. Mme Pioth, également présente, a souligné que les médias congolais commencent à s'adapter aux nouvelles technologies, mais que l'IA pose de nouveaux défis en matière de vérification de l'information.

Enfin, le JEC a salué la Quinzaine du gouvernement, initiative du ministère de la Communication, qui permet un meilleur accès à l'information officielle. Arsène Séverin a appelé les journalistes à adhérer massivement au JEC afin de renforcer leur représentation et leur capacité à défendre la profession.

Achille Tchikabaka

Festival Mboté Bob 2025

Rendez-vous le 24 mai à l'IFC

Le reggae résonnera fort à Brazzaville le samedi 24 mai, à l'occasion du festival Mboté Bob, organisé par l'Institut français du Congo (IFC). Une soirée musicale pas comme les autres, pensée comme un hommage vibrant à l'icône planétaire Bob Marley, disparu il y a plus de quatre décennies, mais dont la musique, les paroles et les convictions continuent d'enflammer les cœurs.

Bob Marley, ce n'était pas seulement une voix et des dreadlocks : c'était un messager. Porteur d'un idéal de paix, d'unité et de résistance face à l'injustice, il chantait pour réveiller les consciences. Son combat pour les droits humains et contre l'oppression résonne encore aujourd'hui avec une intensité saisissante, notamment sur le continent africain dont il revendiquait l'héritage spirituel et politique.

L'IFC, fidèle à sa mission de valorisation des cultures et de soutien aux talents locaux, mettra une fois de plus Bob Marley à l'honneur cette année, tout en donnant la scène à des artistes congolais qui partagent son esprit. Conquering Lions, I Jah Man, Pavy Kombo, Bissielo Ba Vouela et Petite Dodo : autant de noms qui incarnent aujourd'hui le reggae made in Brazzaville. Chacun apportera sa touche, sa voix, son énergie pour faire vivre l'héritage de Marley sous le ciel étoilé de la capitale le 24 mai.

Au-delà d'un simple concert, le festival Mboté Bob se veut une célébration collective. Une manière de rassembler, de faire vibrer les foules autour de valeurs communes : l'amour, la liberté, la justice. Des valeurs portées par Marley dans ses textes, de Redemption Song à Get up, stand up. Ce festival, c'est aussi un espace de transmission, où la jeunesse congolaise peut puiser une inspiration, une force, un exemple.

Avec cette initiative, l'IFC confirme son rôle de carrefour culturel, attentif aux attentes du public congolais et aux voix qui méritent d'être entendues. La programmation est pensée pour créer du lien, faire émerger des dialogues artistiques, et surtout faire vivre la scène locale dans toute sa diversité.

Le reggae, musique engagée née dans les quartiers populaires de la Jamaïque, trouve ainsi un écho puissant à Brazzaville, dans une ville où la musique est un langage du quotidien, un souffle de liberté. Le 24 mai, le public est invité à venir nombreux, chanter, danser, et communier autour d'une musique qui n'a rien perdu de sa pertinence.

Merveille Jessica Atipo

Cinéma

Appel à candidatures pour l'atelier pratique d'initiation à la réalisation d'un film documentaire

Dans le cadre du programme "Impala", dont l'édition 2025 se tiendra à Pointe-Noire en septembre, les ateliers Varan en collaboration avec le club des cinéastes du Congo lancent un appel à candidatures aux jeunes réalisateurs et cinéastes d'Afrique centrale. L'objectif est de renforcer les compétences des jeunes auteurs et les former à la réalisation documentaire.

Adressé aux jeunes réalisateurs et cinéastes du Congo, de la République démocratique du Congo, de la République centrafricaine, du Gabon du Cameroun, le but de cet atelier est d'aider les participants à développer un progrès personnel sur les sujets qu'ils auront choisis à l'exprimer par les moyens du cinéma. Pendant l'atelier, chaque participant réalisera un court-métrage documentaire, encadré par les cinéastes et monteurs africains et français de renom. Les participants choisiront, par ailleurs, le sujet de leur film avec l'aide et les conseils de formateurs. les films doivent être inscrits dans la thématique général des droits humains.

Pour les raisons pratiques, les films réalisés dans le cadre de cette rencontre doivent être tournés à Pointe-Noire ou dans sa périphérie. La rencontre sera une expérience intensive qui exigera une mobilité totale et à plein-temps pendant toute la durée de la formation et les week-ends serviront également à poursuivre le travail d'écriture et de tournage en cours. « Depuis une décennie, de plus en plus de films documentaires produits en Afrique francophone circulent dans les grands festivals internationaux et sont diffusés à la télévision et distribués en salle. De nombreux cinéastes vivant sur le continent contribuent à cet essor et aspirent à produire et réaliser eux-mêmes des films sur leurs propres réalités. Cependant, le tissu professionnel reste fragile et les films circulent encore mal d'un pays à l'autre », dit le communiqué des organisateurs.

Constatant la dynamique de développement du cinéma documentaire africain, le projet Impala soutient le secteur en amplifiant la circulation de films en Afrique francophone, avec des projections à destination d'un large public africain, dans chacun des dix pays ciblés. Ce projet inclut aussi la formation d'une nouvelle génération de professionnels à la réalisation, au montage et à la production de films documentaires. L'accompagnement à l'écriture et à la production de projets de longs-métrages permet l'accès de nouveaux films sur le marché international et le développement des partenariats transnationaux. Impala propose ainsi en véritable parcours depuis la réalisation de courts-métrages jusqu'à des rencontres internationales de coproduction. Les films de création et d'impact réalisés et développés témoignent une expression indépendante des africains sur leurs propres réalités et sont un vecteur de sensibilisation aux objectifs de développement durable.

Les ateliers Varan sont une association de cinéaste, un centre de formation, un lieu de réflexion et d'échanges pour le cinéma documentaire en France et dans le monde, dont la pédagogie est centrée sur l'apprentissage collectif, la pratique. L'objectif de cette initiative est, entre autres, d'apprendre aux participants la constitution d'un catalogue de films documentaires africains, le renforcement de partenaires locaux, la mise en place d'un réseau de diffusion transnationale des films, l'organisation d'atelier de formation pratique à la réalisation et au montage de courts-métrages documentaires, l'organisation d'ateliers d'écriture et de développement de projet de longs-métrages documentaire, l'accompagnement des jeunes producteurs et auteurs, l'organisation de rencontres internationales de coproduction.

Cissé Dimi

Miss et Mister Ndji Ndji

Une première édition pleine de promesses

Pointe-Noire s'apprête à accueillir un événement inédit célébrant la beauté, l'éloquence et la culture congolaise. Du 29 au 31 mai, la première édition de Miss et Mister Ndji Ndji réunira des jeunes talents déterminés à défendre les valeurs d'excellence et de fierté nationale. Bien plus qu'un concours esthétique, cette initiative offre une tribune d'expression à la jeunesse congolaise, dans un esprit d'ambition, de créativité et de responsabilité.

Contrairement aux concours de beauté classiques, Miss et Mister Ndji Ndji valorise autant l'apparence que la personnalité, la culture, et l'engagement. Les candidats seront évalués sur leur prestance, leur assurance, leur art oratoire et leur implication sociale. L'objectif est clair : faire émerger une génération consciente de ses racines et résolument tournée vers l'avenir.

L'organisation, confiée à une équipe de professionnels du monde artistique et culturel, garantit rigueur et impartialité. Les participants, sélectionnés pour leur élégance, leur éloquence et leur potentiel, seront évalués par un jury composé de figures influentes du milieu culturel et médiatique.

Trois jours de compétition intense

Le concours se déroulera en trois temps forts :

Défilé en tenues traditionnelles et modernes : une vitrine de la richesse vestimentaire congolaise où s'allient tradition et modernité.

Épreuves d'éloquence : chaque candidat défendra un sujet culturel ou sociétal, mettant en valeur ses capacités de persuasion et son sens critique. Performances artistiques : chant, danse, théâtre ou poésie un espace d'expression libre où les émotions et le charisme seront à l'honneur.

Les finalistes participeront également à des séances de coaching en communication et développement personnel pour affiner leur présence scénique et leur confiance.

Des récompenses tournées vers l'avenir

Les prix visent à encourager des parcours ambitieux et durables :

1er prix : 500 000 FCFA + accompagnement stratégique sur un projet personnel (mode, entrepreneuriat, action sociale). 2e prix : 300 000 FCFA, récompensant éloquence, charisme et engagement. 3e prix : 150 000 FCFA, mettant à l'honneur originalité et persévérance.

En somme, Miss et Mister Ndji Ndji s'impose comme un tremplin pour les jeunes congolais, en alliant glamour, réflexion et inspiration. Un événement qui ambitionne de devenir un rendez-vous incontournable dans la valorisation du talent et de la jeunesse congolaise.

Chris Louzany

Musique

« Le séisme » nouveau single de Makhalba

En diffusion continue sur toutes les plateformes de téléchargement depuis le 26 avril dernier, « le séisme» du rappeur congolais Makhalba Malecheck, illustre bien la réalité, la jalousie et la mauvaise foi qu'il subit de la part de ses collègues artistes.

Pointu, pertinent et explicite dans ses textes avec un style musical propre à lui, Makhalba Malecheck recule devant rien et surmonte les obstacles avec beaucoup d'intelligence. Par ce nouveau single « le séisme», le rappeur congolais les complots dont il est victime de la part de ses collègues artistes qui, par leur mauvaise fois, multiplient des stratégies de compagnes de déstabilisation pour nuir à sa carrière musicale et ternir son image auprès du public qui est attaché à sa musique. « Depuis na boya likopa na bino ya mabe Boza ko bounissa nga» illustration parfaitement ce qu'il dénonce

Depuis sa sortie, ce morceau continue de captiver l'attention et reçoit des louanges, non seulement pour ses sonorités bantous authentiques , mais aussi pour le contenu du message émis. Avec plus de trente mille vues sur les réseaux sociaux en quelques semaines, le séisme est devenu un véritable challenge sur les réseaux sociaux. «*Je tiens à exprimer toute ma gratitude à toutes les personnes qui ne cessent de faire les challenges afin de promouvoir cette chanson et merci à tous les influenceurs du congo et de la RDC pour ce soutien sincère*», a déclaré l'artiste sur son compte

Makhalba Malecheck cultive le mystère autour de de sa voix et s'impose sur la scène du rap, du raggae et la RnB. Ses mimiques, ses paroles sont autant d'ingrédients qui font que personne ne lui résiste aujourd'hui. « Le séisme» est un succès pour le jeune artiste rappeur congolais qui a réussi à percer le difficile marché du disque national et africain. La chanson allie le lingala et le français, tout dans un style musical atypique, montrant les efforts du jeune rappeur congolais à s'inscrire dans la pure tradition du rap. A travers cette belle œuvre musicale, l'espoir du rap congolais, autrement appelé « Nzambe na bango» , leur dieu en français, va encore à la conquête d'un public plus large, au-delà des frontières.

On entend dans cette chanson des mots *«eza na ngo nga te comprendre que makambo oyo essalama depuis na Lola. Nzambe aza na bana ebele mais je ne sais pas pourquoi alinga koleka ba ninga. Lipamboli na nga epasa bayini na nga étouffement. ba yaya bolimbisa nga, faute na nga te, je ne peut pas faire autrement, j'ai reçu l'instruction divine ya ko chicote bino moko na moko. Mes plus grandes victimes ezala ba oyo baza motema moto tomo, je manipule la gamme, je suis le seul de tous les rappeurs congolais, palmarès na nga ezo loba»*. Par ce refrain épique combinant le Linga et le français, cet artiste qui ne recule devant rien, repond sèchement à ses détracteurs qui pensent qu'il est à l'origine de leur échec, que tout vient de Dieu. Dans ce même couplet, Makhalba Malecheck qui s'est imposé comme l'un des meilleurs rappeurs congolais, faisant asseoir sa notoriété sur la scène nationale et internationale, demande aussi un minimum de respect de considération de la part de ses collègues artistes rappeurs congolais qui ne peuvent rien faire sans s'inspirer de lui.

De son vrai nom Junior Serge Elion Nkoua, Makhalba Malecheck a débuté avec le rap en 2009 à Casablanca au Maroc. De retour à Brazzaville, en 2010, il intègre le collectif com1 uni. En 2013, il ouvre un studio d'enregistrement « boost Da Music», avec l'un de ses amis. Ainsi, en 2014, l'artiste sort son tout premier album intitulé « bible fétiche» qu'il produit et distribue en indépendant. Cette œuvre lui a valu le prix du meilleur album au congo. Par la suite, il sort le single « Rap ya pomba». Ce titre le révèle un peu plus et lui en permet de monter sur la scène du festival panafricain de musique, aux côtés des grands artistes de renommé.

Cissé Dimi

Festival Zaba

Plusieurs artistes seront sur scène à Brazzaville

Evénement pluridisciplinaire qui se veut un carrefour de rencontres, de réflexion et d'échanges, le festival Zaba dont la troisième édition se tiendra du 29 mai au 1er juin 2025 à Brazzaville propose des performances live, des moments de partage autour des chants et danses folkloriques d'inspiration chrétienne.

Avec un programme riche et varié incluant des concerts live, des conférences, des activités interactives et des ateliers qui seront des véritables moments d'apprentissage et une expérience de plus pour les apprenants car une jeunesse bien formée est porteuse d'espoir. « *Sois un instrument utile pour ta nation, car de toi peut émerger de grands hommes. Tu peut inspirer l'administration, éveiller les consciences, initier une révolution. Chaque être humain porte en lui une grâce unique, un talent inscrit dans un domaine préétabli. identifie ton don, découvre ton talent et travaille- le avec foi et détermination pour ton épanouissement personnel et le bien- être d'autrui*», a déclaré Maman crédo

Plusieurs artistes et groupes musicaux viendront de différents pays du monde. Du Congo en passant par l'Angola, la RDC, le Gabon, la côte d'ivoire, le bénin , Madagascar, on retrouvera des artistes tels que Clémence Avounou, Mam»do, Mère Malou, Nancy Moyo, Ety Mondesir, Eti Sing, Arsène Ngouele, serge Mulamba, Ange Gabinto, le groupe Tam Tam sans frontière, les guerriers du christ, et bien d'autres. L'événement connaîtra aussi la participation la sœur cherelle Sounga, une artiste gospel talentueuse, originaire du congo qui s'est fait remarquer dès ses débuts aux côtés des grandes figures de la musique religieuse. Elle à notamment été membre de la chorale de l'école nationale des beaux arts, du groupe les yoany de l'Eglise évangélique, ainsi que des jeunes chanteurs de l'armée du salut.

En chant, en danse et en musique, ces artistes vont plonger ainsi l'auditoire dans des rythmes inspirants, car le programme de cette édition va inclure des rythmes traditionnels et contemporains chantés dans différentes langues. Ce mélange unique de musique traditionnel avec des rythmes urbains sera particulièrement remarquable, car ce genre de musique est caractérisé par des paroles inspirantes qui parle de l'amour de Dieu, de la foi chrétienne. Au-delà du style musical, le festival "Zaba" unit des personnes de différentes communautés et de confessions religieuses. «*C'est Dieu qui a fait de moi une africaine, une Congolaise, un enfant kongo, je le louerais avec toutes les phrases possibles de ma culture, avec tous les instruments possibles. Pour moi, c'est important de lui parler avec des phrases dont je connais le sens. Une chose est certaine lorsque nous plaçons notre confiance en Jésus Christ, il nous releve de toutes sortes d'épreuves et de tempêtes.»*, a- t-elle renchéri

Le festival "Zaba" Dieu dans ma culture est un événement musical unique mêlant musique folklorique et urbaine pour offrir au grand public une ambiance unique pour créer une communauté unie autour de cette forme d'expression artistique et musicale. Il s'agit par ce festival de promouvoir le patrimoine musical chrétien en mettant en lumière les musiques folkloriques d'inspiration chrétienne pour renforcer leur rôle dans la liturgie et des activités spirituelles des églises ; encourager l'intégration culturelle dans le culte ; valoriser l'intégration des rythmes et mélodies traditionnels dans les pratiques religieuses ; dynamiser les communautés religieuses en utilisant la musique folklorique pour mobiliser et encourager les fidèles pour des célébrations plus inclusives ; préserver et transmettre les traditions pour assurer la sauvegarde des chants traditionnels ; encourager la créativité des artistes religieux ; stimuler le dialogue interconfessionnel pour favoriser des échanges entre différentes confessions religieuses autour de l'usage de la musique folklorique ; prôner l'unité dans la diversité spirituelle tout en montrant que la musique folklorique peut être un vecteur puissant de louange et d'évangélisation dans un cadre culturel authentique.

Cissé Dimi

Ce week-end à Brazzaville

Voici pour ce week-end, quelques activités culturelles au programme dans la capitale congolaise.

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO
Semaine de la mode : exposition, conférence, défilé
Dates : vendredi 16 mai/samedi 17 mai/dimanche 18 mai
Heures : 11h 00-19h 00
Entrée libre

AU RESTAURANT MIAM
Musique : Soirée Karaoké
Date : samedi 17 mai
Heure : 19h 30
Entrée libre

A CANAL OLYMPIA POTO-POTO (EN DIAGONAL DE LA BASILIQUE SAINTE-ANNE)
En séance nouveauté : « Final destination »
Dates : vendredi 16 mai/dimanche 18 mai
Heures : 19h 00/20h 00
Entrée : 5 000 FCFA

En projection : « Nina Torres »
Date : samedi 17 mai
Heure : 15h 30
Entrée : 2 500 FCFA

« Until Dwan »
Date : samedi 17 mai
Heure : 22h 00
Entrée : 2 500 FCFA

Film d'animation : « Ozi »
Date : dimanche 18 mai
Heure : 11h 00
Entrée : 2 500 FCFA (adulte)/1 000 FCFA (Enfant)

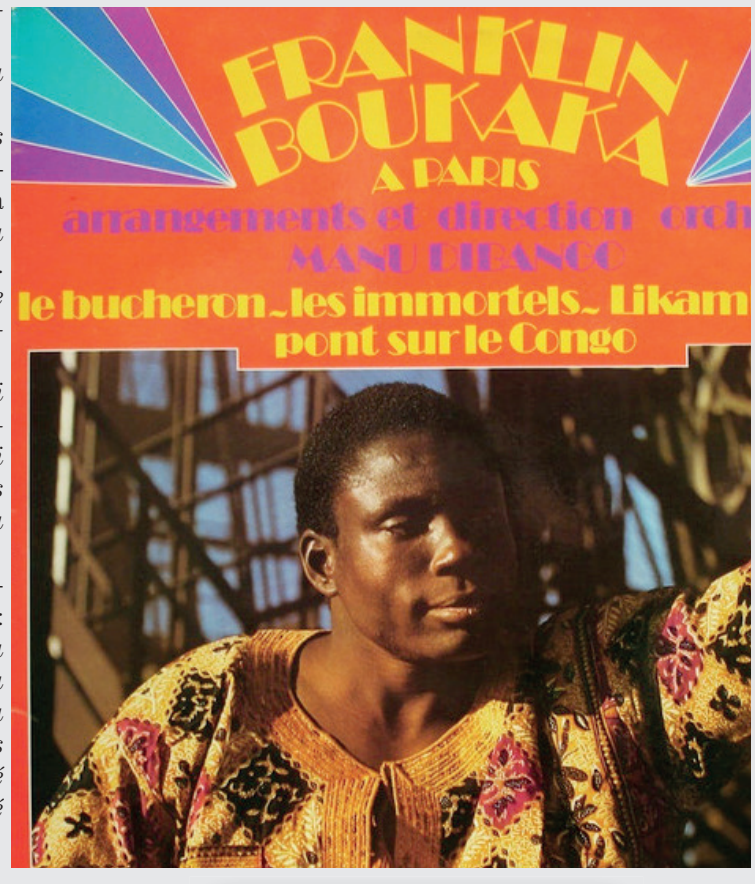
AU RESTAURANT HIPPOCAMPE
Atelier dimanche coloré : peins tes envies ! (Sur réservation/matériel fourni)
Date : dimanche 18 mai
Heures : 14h 00 à 18h 00
Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

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'Eglise Armée du salut.

Frédéric Mafina

Cinéma

Le Mois de l'Europe lancé à Brazzaville autour du film «L'Histoire de Souleymane»

Le Mois de l'Europe a été officiellement lancé à Brazzaville, le 9 mai, à l'Institut français du Congo (IFC), autour de la projection du film L'Histoire de Souleymane du réalisateur Boris Lojkine. L'événement a été présidé par Anne Marshal, ambassadrice de l'Union européenne au Congo, en présence du ministre congolais des Postes, des Télécommunications et de l'Économie numérique, Léon Juste Ibombo, et de l'ambassadeur de l'Inde.

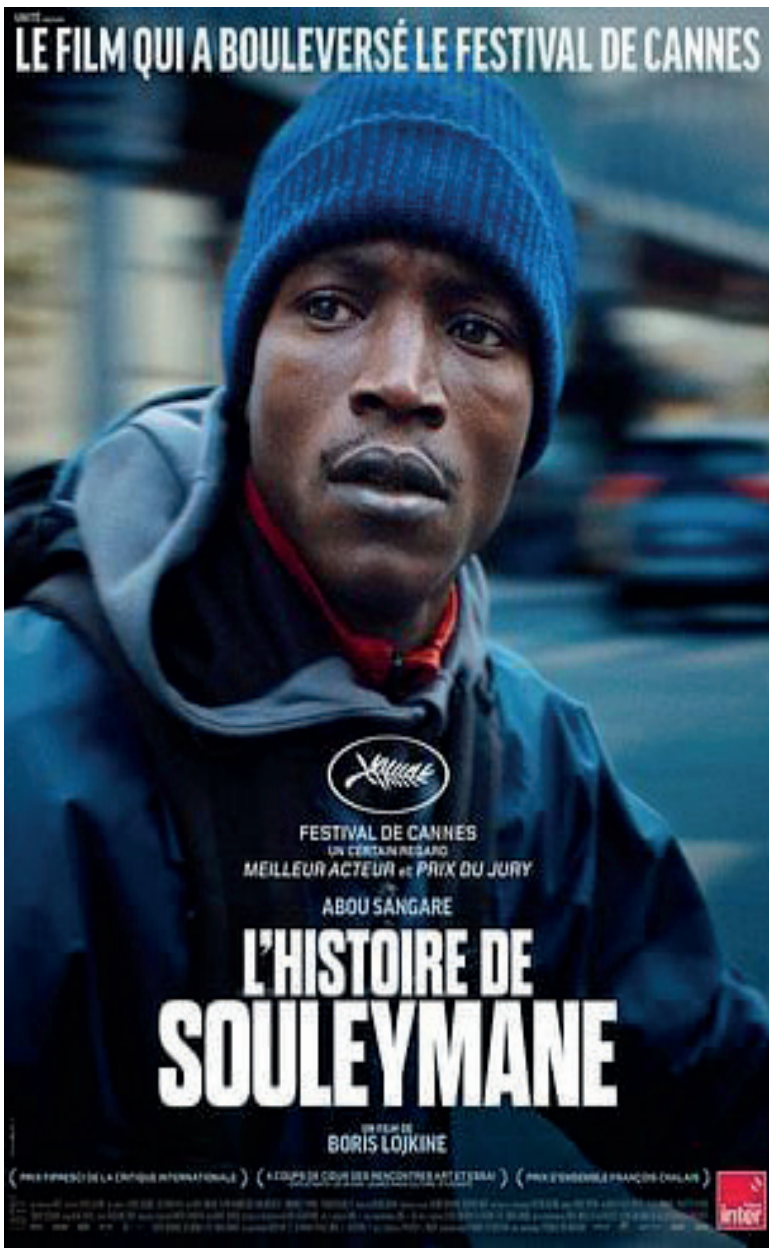
La projection de ce long-métrage ouvre les activités du Festival du film européen et africain inscrit dans le cadre du Mois de l'Europe. Selon Lionel Lavignac, directeur de l'IFC, ce film offre un regard poignant sur le quotidien d'un migrant sans papiers à Paris, confronté aux difficultés de survie, de logement et de régularisation.

L'œuvre raconte l'histoire d'Abou Sangaré, un jeune Guinéen sans papiers, interprétant son propre rôle. Livreur à vélo, il tente de maintenir une existence précaire tout en préparant son entretien de demande d'asile à l'OFPRA. Face à la pression, il finit par avouer que ses motivations sont économiques, et non politiques, comme il le prétendait initialement. Le film questionne la frontière entre vérité personnelle et stratégie de survie.

Présenté au Festival de Cannes 2024, L'Histoire de Souleymane a reçu le prix du jury et valu à Abou Sangaré le prix du meilleur acteur dans sa section. Ce succès a contribué à sensibiliser l'opinion à la condition des migrants, d'autant plus que l'acteur lui-même a connu plusieurs refus de séjour et une obligation de quitter le territoire français avant d'obtenir récemment un premier titre de séjour.

Pour Mme Azad Manté, responsable de la communication de la délégation de l'Union européenne au Congo, ce festival constitue un moment fort des célébrations du Mois de l'Europe. Il sera décliné en format itinérant, avec des projections prévues à Pointe-Noire, Kinkala et Nkayi afin de toucher un public plus large.

Achille Tchikabaka



Voir ou revoir

« Touki Bouki », le rêve fou de partir loin

Réalisé en 1973 par le cinéaste sénégalais Djibril Diop Mambéty, Touki Bouki est un film unique, poétique et percutant. Il raconte l'histoire de deux jeunes qui rêvent de quitter Dakar pour rejoindre Paris. Plus de cinquante ans après, ce film garde toute sa force et parle encore à notre époque.

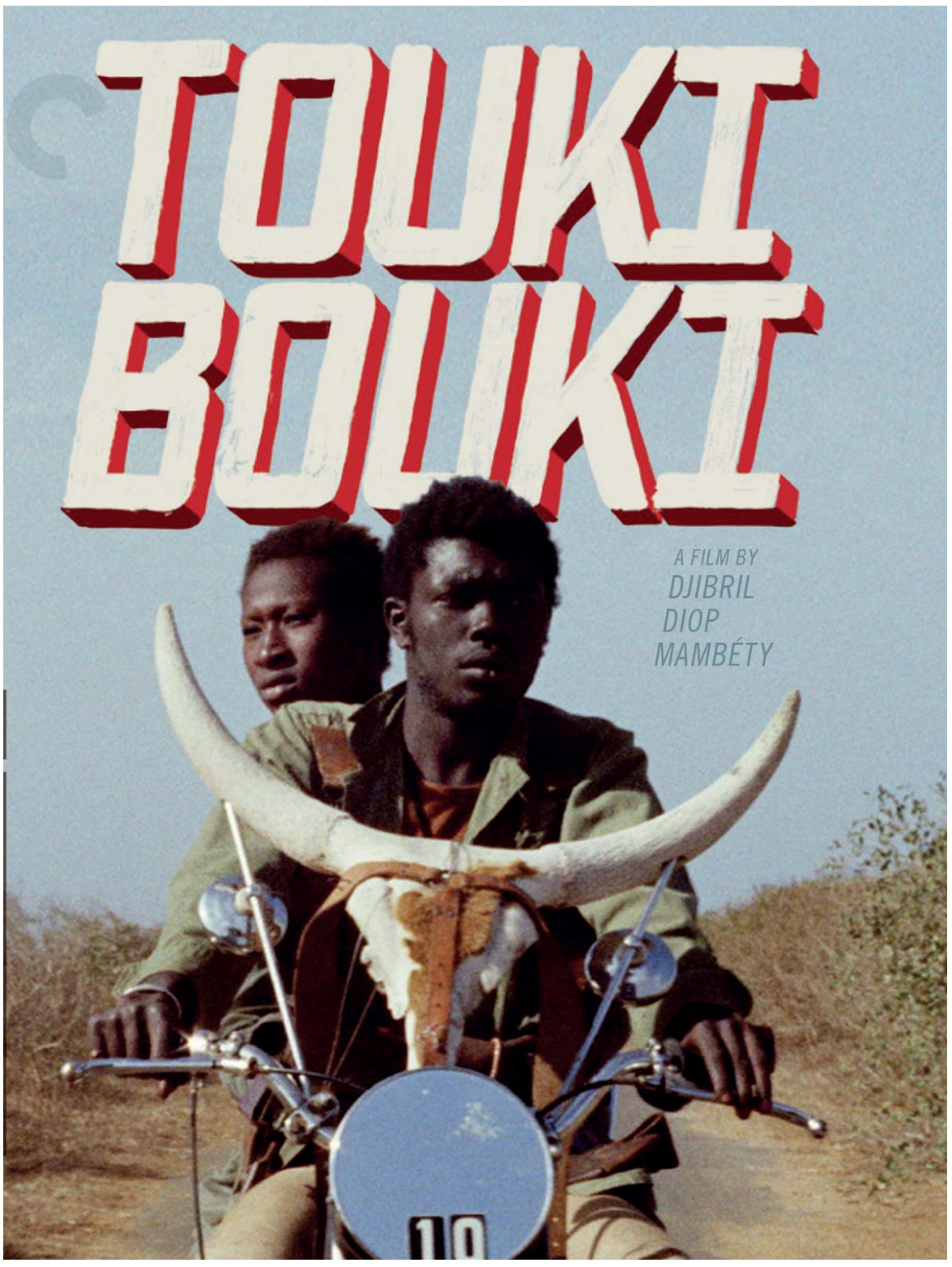
Mory et Anta sont jeunes, amoureux, pleins de rêves, et surtout d'un grand rêve : partir en France. Ils vivent à Dakar mais ne se reconnaissent plus dans leur quotidien. La ville leur semble étroite, bruyante, étouffante. Alors ils rêvent d'un ailleurs, d'un départ, d'une vie meilleure. Mais, pour cela, il faut de l'argent, et ils sont prêts à tout pour l'obtenir.

Djibril Diop Mambéty ne raconte pas cette histoire de manière classique. Il utilise un style très libre, presque comme dans un rêve. Les images sont pleines de symboles, les scènes s'enchaînent parfois sans logique apparente, et pourtant, on comprend tout. Le film est rempli de contrastes : entre modernité et tradition, entre espoir et déception, entre l'Afrique et l'Occident.

Ce qui rend « Touki Bouki » si fort, c'est son mélange entre réalisme et poésie. On voit la dureté de la vie quotidienne, mais aussi la beauté des rêves. La musique, notamment la célèbre chanson Paris, Paris, Paris qui revient comme un refrain obsédant, donne au film une ambiance à part.

Touki Bouki, c'est effectivement plus qu'un film sur le voyage : c'est un cri du cœur, un miroir des espoirs de toute une jeunesse. Même s'il a été réalisé dans les années 70, Touki Bouki parle encore d'aujourd'hui. Beaucoup de jeunes, en Afrique comme ailleurs, se posent les mêmes questions : partir ou rester ? Tout quitter pour un rêve lointain, ou construire ici, malgré les difficultés ? Long d'environ 1h 35 min, Touki Bouki a été projeté au Festival de Cannes 1973 et au 8e Festival international du film de Moscou.

Merveille Jessica Atipo



Habemus papam

Vers un renouveau de l'Eglise ?

Le 8 mai 2025, résonnaient les cloches de la basilique Saint-Pierre à Rome après l'apparition de la fumée blanche annonçant l'élection d'un nouveau pape, le cardinal Robert Francis Prévost, optant pour nom de règne « Léon XIV «, un règne qui vient donner un visage et une direction à l'Eglise, une direction annoncée par un vœu de paix.

La première semaine du mois de mai 2025, tous les regards sont tournés vers le Vatican. Il se joue là un moment historique. Historique aura sans doute été le pontificat du pape François dont les prises de paroles ambiguës, le positionnement sur des questions de morale, sur l'enseignement de la Bible, ont profondément laissé à la Chrétienté du monde entier une impression de sécularisation de l'Église.

Divisée s'est trouvée être l'Eglise, divisée s'est-elle révélée aux yeux du monde, polarisée en deux, d'une part par les membres du clergé qualifiés par les observateurs de progressistes, ceux qui espèrent et œuvrent pour une Eglise jugée ouverte sur monde, prêchant la compassion plus que n'appelant à la repentance et d'autre part par les conservateurs œuvrant, quant à eux, à la fidélité de l'Eglise à l'enseignement de Jésus-Christ et à la tradition de l'Église

Au-delà de ces appellations binaires, il est troublant de constater que l'Eglise en est réduite à cela, à une polarisation similaire à celles qu'on peut retrouver dans le monde à l'image des divergences « droite - gauche» «bien - mal» ou « Real - Barcelone». L'Eglise censée avoir un seul discours, un seul enseignement, se trouve à avoir une conduite propre à celle du monde à qui elle est censée montrer la voie, à croire qu'elle aurait elle-même besoin de berger et c'est là que tout se joue, car si un guide égare plus qu'il n'oriente, on ne va nulle part et certainement pas au bon endroit. C'est dans un tel contexte que l'élection du nouveau pontife s'est inscrite, les enjeux le révélant désormais vitaux pour la Chrétienté.

L'apparition du Cardinal Robert Francis Prévost, grand inconnu du grand public, à la logia papale de la basilique Saint-Pierre a tout de suite apaisé les cœurs et suscité une réelle ferveur. Il avait une bonne « tête», aussi simple que cela. De son image se dégageait paix, assurance, sérénité, émotion, un sentiment de saine fierté et sans doute une immense gratitude envers ce peuple qui l'a tout de suite porté, adopté.

Ses premiers discours, ses premières prises de parole se sont voulues rassurantes, consolidant le pressentiment qui se dégageait de cette élection des cardinaux enfermés en conclave dans la chapelle Sixtine pendant un peu plus de 24 heures: il est l'homme de la conciliation, l'homme qui « vient établir des ponts « comme il l'aura annoncé lors de sa présentation au peuple de Dieu. Des ponts. La paix. Deux mots qui donnent la direction tant attendue à l'Eglise.

Le charisme de la personnalité, son expérience ecclésiastique des plus inédites, son parcours, son histoire de vie multiculturelle vont-ils suffire à répondre aux défis qui ont secoué l'Eglise et est-ce là le rôle qui revient au pape ? N'est-il simplement pas le bon berger appelé à prendre soin des brebis de l'Éternel ? Et en prendre soin, n'est-ce pas encore les rappeler qu'elles ont un maître dont elles doivent reconnaître la voix ?

Princilia Pérès

Chronique renessence

Les drépanocytaires, de grands enfants ?

Il existe dans la situation de handicap de façon générale, et dans la drépanocytose en particulier, une notion de dépendance, ou du moins, une incapacité à une totale autonomie, du fait de la constance ou de la régularité des crises et problèmes de santé qui prêtent le terreau à une infantilisation dégradante et dangereuse pour les malades eux-mêmes et pour la relation avec leurs accompagnateurs.

Misère de l'âme, misère humaine que sont la situation de maladie, de handicap, de vulnérabilité. Elles réduisent l'Homme dans ses capacités et l'obligent à attendre de l'aide d'une main extérieure, pour les grandes choses comme pour les petites, d'en avoir nécessairement besoin, de volontiers la désirer voire d'en dépendre factuellement.

La fréquence et la régularité des crises douloureuses dans la drépanocytose, dans la période de l'enfance, des infections qui conduisent régulièrement à des périodes d'hospitalisation plus ou moins longues, et la nécessité d'observer une hygiène de vie plus ou moins stricte font que le drépanocytaire donne souvent l'impression d'être un souffle sur lequel il faut veiller en permanence et de façon très regardante pour ne pas qu'il ne s'éteigne pour une simple négligence.

Son corps affaibli et régulièrement secoué par des tempêtes sanitaires, des déferlantes de douleur, il perd naturellement le lien avec les choses triviales, accessoires, pour se concentrer sur le maintien de son souffle, sa survie, se battant pour demeurer sur la rive de la vie.

Entre temps, la vie est faite de prises de décisions. Elle n'est qu'un enchaînement de prises de décisions, de celles apparemment plus anodines à celles les plus conséquentes. Et quand la personne n'est pas en mesure de les prendre, parce que son esprit est préoccupé par une lutte interne et aussi externe dans sa relation au monde, à l'environnement qui l'entoure, d'autres prennent ces décisions à sa place dans le but premier de lui faciliter la vie.

Sauf qu'au fil des années, cette posture dans laquelle la personne a toujours besoin d'aide devient problématique. Elle installe une perception et une dynamique faussées : celle du besoin constant des autres ou d'une personne spécifique qui est généralement le tuteur.

Cette dynamique peut facilement donner lieu et souvent à des abus de l'accompagnateur, de l'aide qui se sent de facto indispensable, un espèce de super-héros inconscient sans lequel la personne vulnérable ne pourrait survivre. L'abus peut se constater aussi du côté du malade qui pourrait profiter de ce bénéfice secondaire d'être veillé, aidé, soutenu pour devenir partisan du moindre effort et demeurer dans une position de confort, se prévalant juste de vivre, de respirer, même quand, il faut le souligner, cet exercice-là peut s'avérer difficile dans des moments critiques.

Le piège de cette dynamique est de se retrouver pour l'un comme pour l'autre, l'aide et le malade, dans une relation dysfonctionnelle où les limites personnelles deviennent floues, l'intimité quasi inexistante, les capacités du malade amoindries ou sous-estimées parce que toutes investies dans la seule lutte contre la maladie et pas dans le mouvement de la vie en lui-même.

On observe ainsi dans les familles où un ou deux enfants sont drépanocytaires, que ces derniers sont infantilisés aux limites du respect de l'individu, de la personne humaine et de son rôle au sein du groupe familial. De façon générale, l'enfant drépanocytaire, adolescent ou jeune adulte, ne participe à aucune prise de décision. Il subit les prises de décisions de sa famille sans avoir un mot à dire et sans y être sollicité. Il semble faire partie du décor.

Il subit aussi une surprotection telle que des cas de possessivité ont été souvent rapportés dans les témoignages que nous avons reçus de la part des personnes malades, où des jeunes-femmes ont eu à rapporter et à se plaindre de l'attitude de leurs frères qui sabotaient leurs relations amoureuses, repoussaient d'éventuels prétendants allant jusqu'à les chasser du domicile familial lors de simples visites de courtoisie, parce que leur sœur serait « intouchable «. Il serait peut-être nécessaire de rappeler que la drépanocytose n'est pas une maladie invalidante au point d'empêcher la vie conjugale et la procréation.

Certains se sont vus empêcher de saisir l'opportunité de voyages scolaires, académiques, loin de leur maison, de leur tuteur bienveillant qui se serait tout simplement senti soustrait de la possibilité d'être valorisé dans son rôle de super-héros inconscient privant ainsi la personne malade d'une occasion de croissance et d'épanouissement personnel.

Si l'aide est nécessaire, elle ne devrait cependant pas rendre prisonnier et empêcher le mouvement intrinsèque de la vie. Les postures d'aide indispensable et irremplaçable sont des postures toxiques à terme lorsqu'il n'y a pas de leviers, de mouvements réguliers d'ajustement, de volonté réelle de l'un comme de l'autre de rééquilibrage et d'autonomisation. Ces postures se révèlent alors contre-productives et handicapantes bien au-delà de la sphère physique, sanitaire, biologique. Elles donnent lieu à des excès où parfois par un mouvement de révolte intérieure et extériorisée, la personne malade devient consciemment ou inconsciemment le petit chef, le petit bourreau, la grande gueule ou l'expert saboteur de la famille mais aussi de toutes les relations qui le replongent dans cette dynamique parce que ne supportant plus d'être traité comme si son avis et même sa présence étaient insignifiants. Une forteresse émotionnelle se crée qui devient difficile à faire tomber.

Il faut ainsi, dans la mesure du possible, privilégier au maximum les aides professionnelles ou semi-professionnelles telle qu'une aide au ménage, une infirmière, la participation à un programme association, l'implication à la vie communautaire et autonomiser au maximum les enfants drépanocytaires d'aujourd'hui qui vont devenir des adultes demain et entrer de gré ou de force dans la vie active.

Ils seront ainsi appelés à contribuer eux aussi au faire-ensemble de la vie collective, avec ses nécessités de savoir-être et de savoir-vivre, d'aisance relationnelle et d'ouverture d'esprit, survivre n'étant pas en soi une mission de vie.

Princilia Pérès

Vie professionnelle

Repenser la valeur « travail »

Le mois de mai, dont le premier jour se veut reconnaître et célébrer l'effort des travailleurs au quotidien, du sang, des larmes, une sueur qui font tourner l'économie mondiale et rythment la vie sociale, ne met pas encore suffisamment en exergue, en République du Congo, les défis que rencontrent les petites mains de la lumière au quotidien, dans leurs ruches et dans leurs fourmilières.

Le développement, ce terme objet d'incantations populistes du soir au matin et du matin au soir, annoncé, prôné, voulu, désiré par les uns et déployé par les autres paraissent parfois presque illusoires dans les pays en développement, dont la République du Congo. Si jouir de la vie sans efforts est une politique qu'adoptent nombre de nos concitoyens, portés au confort par des routes larges, combien sont ceux qui sont portés par un réel désir d'apporter un petit plus, une valeur ajoutée, un « made in Congo « malgré la résistance qui peut peser dans le ciel de ce beau pays qui nous est tous cher.

Combien sont ceux qui sortent de chez eux, et pour une simple question de survie ont renoncé à leurs rêves, à leurs projets de grandeur, à leurs illusions, contraints par le besoin, la nécessité, l'obligation de nourrir leurs familles, placer un repas sur la table à midi ?

Combien sont obligés de supporter un patronat qui ne se révèle pas toujours bienveillant, qui poursuit l'intérêt, le gain sans prendre en considération les droits et besoins des petites mains qui contribuent à l'édification de ce projet qui n'est foncièrement pas le leur. Combien sont obligés de travailler dans des conditions rudes, inhumaines, mettant en danger leur santé, leur espérance de vie, résoudre l'équation du jour étant devenu plus important que de résoudre l'équation d'une vie ?

Comment expliquer le fait qu'un employeur qui s'engage à dédommager en termes de salaire le service qui lui est rendu par un employé puisse simplement se dérober à ses devoirs ?

Combien sont les secteurs d'activité, essentiels ou accessoires, qui sont aujourd'hui paralysés dans leur fonctionnement parce que les employeurs ne se contraignent plus à leur engagement moral et légal.

Si l'on pouvait encore s'émouvoir de voir des retraités, patriarches et baobabs de leurs familles, sous le soleil de midi devant les bâtiments institutionnels de la ville, avec ustensiles de cuisine et instruments de musique, véritables instruments de bruit improvisés, réclamer leur dû, aujourd'hui, au Congo-Brazzaville le travailleur est devenu un retraité avant l'heure, qu'il soit dans l'étatique ou dans le privé, la situation étant doublement anormale, doublement problématique.

Qu'adviendra-t-il si le travailleur quel qu'il soit, quel que soit son domaine d'activité décide simplement que la survie n'est pas censée être un mode de vie et investisse son énergie dans un autre type de survie qui aurait tout de même l'avantage de l'emmener vers une terre promise ?

Prôner le développement est une chose, traiter comme il se doit les petites abeilles dans les ruches, les fourmis dans leurs fourmilières est encore la moindre des choses. Cela va de soi. L'avenir ne se construit pas sur de simples promesses, sur des pratiques bien recyclées de démagogie. Ce sont les actes qui mènent au changement. Rien en dehors.

Princilia Pérès

Les souvenirs de la musique congolaise

Le parcours d'Edo Ganga, Icône et génie de la rumba congolaise (1)

De son vrai nom, Edouard Nganga, Edo Ganga n'acquit le 27 octobre 1933 à Léopoldville (Kinshasa), Congolais de Brazzaville, il fréquente l'école primaire de Poto-Poto de 1942 à 1948. Son grand père Edouard Nganga (célèbre instituteur immortalisé à travers un collège puis un lycée de Brazzaville qui porte son nom), souhaitait qu'il s'oriente vers une carrière technique et Edo Ganga s'inscrivit donc à l'école professionnelle de l'Afrique équatoriale française (AEF), actuel lycée technique du 1er mai.

Après avoir obtenu son diplôme de certificat d'aptitude professionnel (CAP) en menuiserie industrielle en 1953, il se fait embaucher dans la section bois des industries d'une société basée à Mpila. Mais attiré par la musique, il abandonne son métier de menuisier et fonde en 1954 sous l'impulsion de Joseph Kaba l'orchestre Négro Jazz, orchestre qui constitue une véritable pépinière de la musique congolaise et que l'on peut considérer comme l'ancêtre des Bantous de la capitale vu le nombre de ses transfuges qui furent à l'origine du nouvel orchestre brazzavillois le 15 août 1959 en l'occurrence Nino Malapet, Edo Ganga, Jean Serges Essous, Kouka Celestin, Pandi Saturnin. A noter que la sortie officielle du Négro Jazz eut lieu au célèbre bar dancing chez Faignond qui fut à titre de rappel un haut lieu du plaisir, de la danse et retrouvailles des mondanités brazzavilloises de l'époque. En 1955, le séjour du Négro Jazz à Léopoldville fut marqué par l'enregistrement avec le groupe Atomic Jazz de deux disques, à savoir "Wapi Gigi", et "Bana atomic" de Nino Malapet, "Vivi" d'Edo Ganga, "Virgia mabé" de Joseph Kaba. Peu après le Négro Jazz se disloqua à Léopoldville à la suite des contrats signés par certains musiciens du groupe aux éditions Loninguisa. En 1956, après le départ de l'Ok Jazz de Jean Serges Essous, Rossignol, Pandi Saturnin et autres de la maison Esengo. Pour combler le vide laisser par les dissidents, Edo Ganga amène dans son sillage Kouka Celestin son compère du Négro Jazz dans l'Ok Jazz. Le titre "Aimé wa bolingo" d'Edo Ganga fut une œuvre qui connue un immense succès dans la galaxie musicale du Pool Malébo.

Au début de l'année 1959, Edo Ganga, fort de son succès, quitta l'Ok Jazz et rentra à Brazzaville avec ses amis évoluant à Léopoldville dont Kouka célestin, Essous Jean Serges, Pandi Saturnin, Loubélo de la lune et créent l'orchestre Bantous chez Faignond le 15 août 1959. Mais trois années après la création de l'orchestre Bantous, le 11 août 1962, Edo Ganga en compagnie de Loubélo de la lune repartent pour Léopoldville prêter mains forte à Franco où l'Ok Jazz fut en proie à une fronde généralisée de ses musiciens. Le retour d'Edo Ganga dans l'Ok Jazz fut marqué par la signature d'autres titres à succès comme "Simanayo basilisi ngaï loposo", "Semba mbua semba dibu" et bien d'autres.

La mesure d'expulsion forcée des étrangers, notamment les Congolais originaires de Brazzaville, décidée par le Premier ministre Moïse Tshombe à la suite de la dégradation des relations diplomatiques résultant d'un climat délétère régnant entre les deux Congo au lendemain de la fin du régime du président Fulbert Youlou, le 13, 14, 15 août 1963. A noter que les deux pays n'ont pas les mêmes convictions politiques, l'un prônant le socialisme scientifique, l'autre le capitalisme. Edo Ganga, Loubelo de la lune et d'autres compatriotes vivant à Léopoldville n'échappèrent pas à la règle.

De retour au bercail, Edo Ganga et Loubelo de la lune fondent l'orchestre Tembo. Edo Ganga bien qu'ayant pris part aux premières répétitions de l'orchestre quitta le groupe un peu plus tard à cause d'un conflit de leadership qui opposa les deux figures de proue de l'orchestre Témbo et par la suite rejoignit l'orchestre Bantous de la capitale au mois d'aout 1964.

A suivre…

Auguste – Ken – Nkenkela

Photofest

Nouveaux rêves, nouveaux imaginaires pour les photographes africains

La première édition du festival photofest qui se tiendra du 12 au 15 juin, au Musée national à Yaoundé, au Cameroun, mettra l'accent sur la créativité artistique dans le domaine de l'image.

Yaoundé Photofest est un événement organisé par l'association Fine art photography en collaboration avec le pôle photographie d'art. Placé sous le haut patronage du ministère des Arts et de la Culture du Cameroun, Yaoundé Photofest veut se positionner comme un festival haut de gamme sur la scène artistique africaine par la qualité de sa programmation, avec une exposition des œuvres originales et de qualité. Ce festival se présente aussi comme une plateforme de réappropriation et d'optimisation du métier de la photographie dans ses conceptions et ses pratiques en vue d'un apport efficient et d'un accompagnement significatif pour le développement de l'Afrique.

L'événement annuel qui se déroulera durant une semaine accueillera les artistes visuels (photographie, vidéo, installation), vivant ou ayant des origines africaines, sensibles aux problèmes de l'Afrique contemporaine qui utilisent la photographie et les nouvelles technologies, notamment l'internet et le téléphone portable comme moyens d'expression et qui croient à l'avenir de l'Afrique. En associant les cinquante-quatre pays africains et la diaspora africaine, cette rencontre mettra l'accent sur la créativité artistique dans le domaine de l'image de chaque pays africain.

« En Afrique, la photographie est densément et diversement pratiquée, de plus en plus des jeunes artistes marquent leur préférence pour ce métier et en font un moyen d'expression libre et engagé. Malgré cette intense activité et cet engagement, les actions en faveur de sa promotion ou de sa valorisation sont peu nombreuses. Les festivals ou rencontres pour célébrer la créativité artistique en arts visuels sont sporadiques et de courtes durées. L'accès au marché de l'art reste encore lointain pour les jeunes artistes visuels. C'est dans ce contexte que ce festival est créé cherchant à combler ce vide, poser les nouvelles bases pour ce secteur à travers l'Afrique et faire de Yaoundé l'une des plaques tournantes et une destination privilégiée de la photographie en Afrique », a déclaré le communiqué des organisateurs

En s'appuyant sur une équipe dynamique et soudée, constituée d'un réseau de professionnels en marketing, en communication, en administration et bien entendu en art visuel, ce festival vise, entre autres, à montrer une Afrique résiliente; vibrante et réinventive face aux complexités du siècle en cours; partager, faire découvrir et donner à voir l'image d'une Afrique débarrassée de ses stéréotypes. Il s'agit aussi, par cette initiative, de mettre en lumière la création artistique africaine classique et contemporaine; de capturer et de témoigner la diversité de la création photographique africaine; de transmettre l'image d'une création africaine forte, active et d'une scène contemporaine vibrante; d'encourager les échanges et les collaborations artistiques entre l'Afrique, la diaspora et le reste du monde ; de promouvoir la création artistique africaine affinée et émergente; de lier l'art à l'éducation et au développement dans le cadre de la mise en avant de projets artistiques.

Cissé Dimi

Grazina

Un récit de train

- Parallélisme des formes

La nuit avançait. L'entêtement de la dévotchka ne me fit pas renoncer l'idée de la voir quitter ma compagnie dès que se présentera une opportunité. Il fallait dormir. Avant de se coucher, j'attirai son attention sur la configuration des lits superposés les uns au-dessus des autres. J'expliquai, non sans humour :

Dévotchka, permettez-moi de vous faire une petite visite guidée de nos trois couchettes. Ici, chacune des couchettes a son petit nom. Voilà, en ce moment, vous êtes assise sur le Parterre ou le Grabat ou le Divan, choisissez le nom que vous voudrez. La couchette du milieu, c'est la Plaque tournante entre terre et ciel. Et, tout en haut, vous avez le Ciel, l'Everest, le toit du monde dans les contreforts de l'Himalaya.

Elle ne voyait pas où je voulais en venir, je dus préciser les choses :

L'agence Intourist m'a réservé le Divan sur lequel vous vous trouvez. Selon toute évidence, votre réservation concerne soit la Plaque tournante soit l'Everest. Cependant, même si vous seriez une redoutable alpiniste, je ne vous conseille pas de tâter les contreforts de l'Himalaya en pleine nuit. Acceptez que je le fasse à votre place. Gardez le Divan et faites de bons rêves !

Une petite lueur raviva ses yeux. Ses lèvres esquissèrent un sourire qui fut suivi d'un « merci » à peine audible. Je lui souhaitai bonne nuit, et sans recevoir la politesse réciproque, je grimpai les parois de l'Everest, m'y installai, et, m'allongeai pour honorer le dieu Sommeil.

Aux environs de 7 heures, le train roulait vers Grodno en territoire biélorusse. A mon réveil, mon premier réflexe fut de regarder la fenêtre. Je voulais prendre le « pouls » de l'environnement extérieur et admirer les bouleaux défiler au passage du train. Puis je pensai à l'inconnue de la veille couchée en-dessous de moi, sur la première couchette que j'avais surnommé « le divan ». Je m'adressai à elle :

Bonjour jeune fille ! J'ai passé une bonne nuit, j'espère que la vôtre a été aussi bonne.

Elle ne répondit pas, néanmoins, je l'entendis bougonner. Elle devait avoir passé une nuit agitée poursuivie par des terribles cauchemars. J'étais plus que jamais décidé de la voir quitter ma compagnie au plus vite. J'avais trouvé dans la nuit une solution que j'estimais séduisante à notre situation. Je me précipitai de la lui proposer. Je descendis de mon Everest, me plantai à côté de la fenêtre et lui exposai ma vision :

Dévotchka, j'ai une nouvelle proposition : Michel, mon compatriote voyage dans la cabine voisine, la 5, en compagnie de deux dames, des Soviétiques comme vous. Je crois qu'elles sont Russes ou Ukrainiennes ou Biélorusses, en tout cas, ce sont des Slaves. Voilà, je vais demander à Michel de me rejoindre, et, vous, vous allez le remplacer auprès des Slaves. Ce sera un parfait parallélisme de forme : Dames entre Dames, Messieurs entre Messieurs, Blanches entre Blanches et Noirs entre Noirs !

Ma trouvaille eut la vertu de transporter de joie la jeune femme. Son visage rayonna un vif intérêt et elle me demanda d'une voix impatiente :

Il est où, ce Mickaïl ?

Je haussai le ton en indexant la cloison qui nous séparait de la cabine n° 5 :

Vous n'avez pas entendu ? Là, à côté de nous, dans la 5.

Je sortis. Elle me suivit immédiatement. Le couloir était vide et respirait un calme profond. Je me plaçais devant la 5, toquai à la porte en appelant Michel. C'était un étudiant en 4-ème année de l'institut de médecine. Il se rendait à Paris où son frère aîné exerçait déjà comme gastro-entérologue. Au bout d'un moment, il apparut en grognant :

C'est quoi ton problème, Rex ? Dois-je appeler un urgentiste ?

Du calme docteur, garde ton scalpel pour d'autres patients. Je n'ai ni une hernie étranglée, ni une appendicite flambante, néanmoins, j'ai une urgence qui me vaut de t'appeler au secours.

Alors quoi ?

Michel était un gars du genre soupçonneux. Gros et joufflu, cheveux courts, il avait un nez proéminent et roulait les yeux voulant deviner mes intentions.J'avais fait sa connaissance deux ans auparavant au cours d'une soirée d'étudiants de mon pays. Et, depuis, on se fréquentait.

À suivre

François Ikkiya Ondaï Akiéra

Musique

« Demain », Nkoua Thé et Tidiane Mario chantent l'espoir

Quand les voix de Nkoua Thé et Tidiane Mario s'unissent, naît une véritable symphonie d'émotions. Leur nouvelle collaboration, « Demain », est un hymne vibrant à la résilience, un message universel d'espoir face aux épreuves, salué bien au-delà des frontières du Congo.

Avec poésie et puissance émotionnelle, « Demain » explore des thèmes profonds et universels. La voix douce et évocatrice de Nkoua Thé se mêle harmonieusement au timbre percutant de Tidiane Mario, créant une alchimie rare qui transcende les genres. Figure incontournable de la scène congolaise, Nkoua Thé mêle rap, traditions et engagement social. Des titres comme Brazzaville c'est comment ou Bien sûr témoignent son attachement à ses racines et sa capacité à interpeller son public. Tidiane Mario, ancien du groupe A6, s'est quant à lui imposé en solo avec des titres comme Pagaille et Give me freedom, fusionnant afrobeat, rythmes congolais et sonorités internationales. Sur scène, son énergie magnétise.

Musicalement, Demain allie instruments traditionnels et production moderne, reflétant la richesse culturelle congolaise et l'ouverture de ses artistes au monde. Plus qu'un morceau, Demain est un appel à croire, à se relever, à espérer.

Avec ce titre, Nkoua Thé et Tidiane Mario rappellent que la musique peut réconforter, inspirer et faire avancer. Une œuvre poignante, vouée à marquer les esprits.

Chris Louzany

Le saviez-vous ?

Le royaume Kuba, un empire raffiné au cœur du Kasaï

Bien avant la colonisation, un royaume majestueux s'élevait : le royaume Kuba. Fondé au XVII^e^ siècle, dans l'actuelle région du Kasaï, ce royaume est l'un des exemples les plus brillants de la civilisation centre-africaine.

Le royaume Kuba naît de l'unification de plusieurs groupes ethniques bantous sous le règne de Shyaam a-Mbul a Ngoong, un chef légendaire dont l'histoire mêle faits historiques et récits mythiques. À son apogée, le royaume comptait plus de dix-neuf groupes ethniques intégrés autour d'un système politique centralisé, avec le roi (Nyim) au sommet. Ce dernier était entouré d'un conseil de notables, d'administrateurs, de chefs religieux, et même d'un protocole strictement codifié.

Contrairement aux idées reçues, les royaumes africains précoloniaux ne reposaient pas seulement sur la force militaire. Le royaume Kuba, en particulier, brillait par son sens de l'organisation, sa diplomatie et sa capacité à gérer les ressources naturelles, notamment le commerce de l'ivoire, du rotin, du cuivre et du sel.

Une culture de l'esthétique et du savoir

Les Kuba ont développé un art raffiné, reconnu aujourd'hui par les plus grands musées du monde. Leurs masques rituels, comme ceux de Mwaash Mbooy et Bwoom, racontent l'histoire de la royauté, du peuple et de la spiritualité. Ces masques étaient utilisés lors de cérémonies initiatiques et royales, chacun porteur d'une symbolique complexe.

Le textile en raphia, probablement l'expression la plus connue de l'art kuba, servait bien plus que de simple vêtement : il s'agissait d'un véritable langage visuel. Les femmes tissaient des motifs géométriques abstraits qui incarnaient le statut social, les valeurs morales et parfois même des messages codés. Ces tissus étaient offerts aux rois, échangés comme cadeaux diplomatiques et utilisés comme dot.

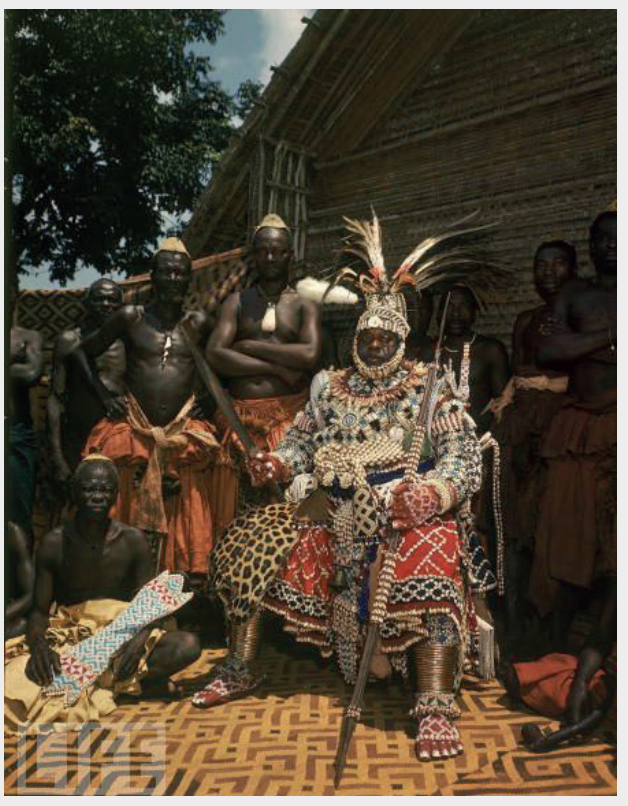
Une mémoire vivante de l'histoire

Dans une société sans écriture, la transmission du savoir reposait sur la tradition orale. Le royaume Kuba avait des historiens attitrés : les mbombwo. Ces spécialistes de la mémoire collective récitaient l'histoire du royaume lors de cérémonies ou en présence du roi, rappelant la lignée des souverains, les alliances, les guerres, les mythes fondateurs. Leur parole était sacrée et leur rôle fondamental dans la pérennité de l'identité kuba.

Pourquoi ce royaume est-il méconnu aujourd'hui ?

La colonisation belge, comme ailleurs, a souvent réduit les royaumes africains à des structures "tribales" sans véritable système. Les archives orales ont été négligées, les symboles détruits ou confisqués. Pourtant, des milliers d'objets kuba dorment aujourd'hui dans des musées européens, témoignant de la richesse de cette civilisation.

Redécouvrir le royaume Kuba, c'est aussi questionner notre rapport à l'histoire. Et si nous replacions l'Afrique au cœur de ses propres récits ? Et si les jeunes Congolais apprenaient à l'école non seulement l'histoire de Léopold II, mais aussi celle de Shyaam a-Mbul ?



Jade Ida Kaba

Bien-être

Quand l'observation des œuvres d'art améliore notre santé mentale

Une nouvelle étude révèle qu'un simple coup d'œil à une œuvre d'art peut significativement améliorer notre bien-être mental. Et ce, que ce soit directement dans un musée ou bien une reproduction à l'hôpital. Une découverte que des chercheurs ont mise en application à Caen.

Observer un tableau de Van Gogh, Monet ou Picasso ne serait pas qu'un simple plaisir esthétique, mais pourrait devenir un véritable outil thérapeutique.

Plusieurs recherches ont déjà suggéré que la contemplation d'œuvres d'art pouvait influencer l'humeur ou le stress, mais celles-ci étaient limitées, notamment en terme de participants.

Une équipe internationale* a examiné des décennies de recherches, offrant pour la première fois un aperçu clair et complet des effets de la contemplation d'œuvres d'art sur le bien-être. Trente-huit études ont été décortiquées. Et les résultats sont clairs : l'art peut améliorer le bien-être eudémonique, c'est-à-dire le bien-être associé à la croissance personnelle, au fait d'avoir le sentiment d'avoir des buts et une vie qui a du sens.

Ce qui surprend, c'est l'étendue de ces bénéfices. Qu'il s'agisse de peintures figuratives ou abstraites, de photographies ou encore de sculptures, l'effet positif persiste. Plus remarquable encore, ces bienfaits se manifestent aussi bien dans les galeries d'art que dans les cliniques, les hôpitaux, et même en réalité virtuelle. « *En repensant l'art comme une ressource de bien-être accessible et à faible coût, cette recherche ouvre des possibilités passionnantes pour intégrer l'art dans les environnements quotidiens et les stratégies de santé publique* », avancent les auteurs.

Rappelons que depuis 2019, l'Organisation mondiale de la santé recommande l'utilisation d'approches créatives en complément des soins cliniques courants. En effet, les bénéfices de la création artistique sont bien documentés. Mais ce nouveau travail met en lumière l'impact jusqu'ici sous-estimé de la simple contemplation d'œuvres d'art.

Une visite au musée sur ordonnance ?

A Caen (Calvados), cette notion d'art-thérapie est prise très au sérieux. Deux laboratoires Inserm ainsi que l'Université de la ville ont lancé une étude clinique au sein de musée des Beaux-Arts. Deux cents volontaires se prêtent actuellement au jeu, celui de déambuler dans les couloirs du musée et observer les œuvres. Chacun des participants est équipé d'un bracelet qui enregistre la fréquence cardiaque et la sudation, de lunettes spécifiques qui enregistrent les points précis des œuvres observés. Enfin, un casque qui mesure le débit sanguin dans le cortex frontal, la zone du cerveau qui transpose le mieux la gestion des émotions.

L'objectif est d' observer si cette balade peut être bénéfique aux personnes souffrant d'anxiété ou de maladies neurologiques.

Vous l'avez compris, la prochaine fois que vous passerez devant un tableau, prenez donc le temps de vous arrêter. Ce moment de contemplation pourrait être plus bénéfique pour votre santé que vous ne l'imaginez.

*** Université de Vienne, Trinity College de Dublin et Université Humboldt de Berlin.**

Destination Santé

Nutrition

Comment s'hydrater tout au long de la journée ?

L'hydratation ne doit pas se résumer à une simple réponse à la sensation de soif en été ! Non, le fait de boire constitue un geste indispensable de notre quotidien. Vital également, quelle que soit la saison. Pour quelles raisons ?

Notre organisme ? De l'eau ! Saviez-vous que notre corps était composé d'eau à plus de 60% ? Cette proportion est loin d'être figée car tous les jours, nous en perdons une partie : par les urines, la transpiration et encore la respiration. Ou plus précisément l'expiration. Pour maintenir une forme d'équilibre et éviter de basculer dans une déshydratation – qui se manifeste notamment par des urines foncées, la bouche et la gorge sèches, une sensation de fatigue ou encore une peau sèche – nous devons donc compenser ces pertes en buvant.

Combien boire ? Les autorités sanitaires nous recommandent de consommer environ 1,5 litre d'eau par jour. Celle-ci doit, en effet, rester le principal apport hydrique. Et cet apport est bien sûr appelé à varier en fonction du contexte. Par exemple, par temps chaud ainsi que pendant la pratique d'une activité physique, nous perdons davantage d'eau. Résultat, nous devrons en consommer plus, toujours dans ce but de compenser les pertes.

Ne pas forcément attendre la soif. Vous ressentez le besoin de vous désaltérer ? Voilà qui signifie que vous manquez déjà d'eau ! Le conseil : boire régulièrement tout au long de la journée : plutôt par petites gorgées étalées dans le temps que par de grosses quantités, plus rares. A noter également que ce conseil de ne pas attendre d'avoir soif reste particulièrement important par temps chaud, pour les personnes âgées. La sensation de soif peut, en effet, diminuer avec l'âge.

Un exemple d'une hydratation mesurée, au fil de la journée :

Un café ou un thé et un verre de jus de fruits, au petit-déjeuner ; Un verre d'eau, en matinée ; Deux à trois verres d'eau, au déjeuner ; Une tasse de thé ou un café en début d'après-midi ; Deux verres d'eau, au dîner ; Et pourquoi pas une infusion.

Variez les apports. Pour changer de l'eau, pensez aux tisanes, aux infusions et encore aux soupes et autres potages. Vous pouvez aussi aromatiser votre eau en déposant des rondelles de citron ou des feuilles de menthe, dans votre verre. Dans tous les cas, ces boissons seront bien meilleures pour votre santé que des sodas et autres boissons sucrées, très riches en sucres et en calories.

Un dernier point : vous trouverez aussi de l'eau en abondance dans les fruits tels que la pastèque ou encore l'orange.

D.S.

Sport et cycle menstruel

Comment adapter son activité physique ?

Le sport est bon pour la santé. Chacune et chacun d'entre nous peut améliorer progressivement ses performances en s'entraînant, quelle que soit la discipline. Mais en tant que femme, il est important de ne pas négliger le facteur "cycle menstruel". Explications.

Le cycle menstruel a un impact sur la vie quotidienne des femmes. Selon le moment du cycle, l'humeur et l'énergie notamment ne sont pas au même niveau. Il est donc essentiel d'en tenir compte, en particulier lorsque l'on pratique un sport. Y compris à haut niveau. C'est ce qu'ont montré plusieurs travaux récents, parmi lesquels le programme Empow'her, mené par Alice Meignié et Juliana Antéro à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

Ce travail a notamment permis d'en savoir plus sur la façon dont les différentes phases du cycle peuvent influencer les performances sportives. Pour ce faire, elles ont suivi 80 athlètes de haut niveau (en aviron, football, cyclisme, ski, escrime…) pendant six mois. État de forme, émotions, qualité du sommeil, données d'entraînement, symptômes menstruels… tout a été passé au crible. Résultat ? Pour 80 % des participantes, la phase folliculaire (du 1er au 14e jour du cycle, autour de l'ovulation) s'est avérée être celle où elles étaient le plus en forme et performantes. En revanche, la phase lutéale (juste avant les règles) pouvait s'accompagner de fatigue, de douleurs, de baisse de motivation.

Cela étant, chaque femme est différente. Certaines ne ressentent presque aucun impact de leur cycle. D'autres au contraire découvrent, parfois pour la première fois, à quel point leurs règles influencent leur forme physique ou mentale.

Comment faire ?

Vouloir progresser, c'est bien. Mais s'acharner malgré la fatigue, sauter des repas, s'entraîner tous les jours sans récupération, c'est contre-productif. Non seulement cela épuise mentalement, mais cela peut aussi perturber le cycle menstruel, voire provoquer un syndrome de déficit énergétique.

La clé, ce n'est pas d'arrêter de s'entraîner pendant les règles, mais d'adapter l'intensité à son état physique et émotionnel. Si vous êtes en forme, c'est parti pour une séance intense. Si vous êtes fatiguée, ce n'est pas un échec de ralentir. Le repos fait partie de la progression.

D.S.

Champas 9e édition

L'heure au bilan pour les diables rouges

Les diables rouges comme en 2019 s'étaient fixé l'objectif de faire au minimum la 3e place du podium de ces champas 9e édition du genre. le navire tricolore chavire près du port à Pointe- Noire ville côtière qui abritait pour la première fois les championnats d'Afrique du scrabble francophone.

Tout présageait un excellence tournoi au regard du contexte qui précédait cet événement scrabblesque. La fédération venait d'obtenir son affiliation au ministère des Sports. les joueurs en préparation internés un mois durant avant les champas avaient obtenu la moitié de leur prime.

Le moral était au beaux fixe surtout qu'en tournoi d'ouverture, Max Tchicaya Panghoud venait d'arracher sa première médaille sur le plan continental *« il fallait gagner 8 parties et j'en ai gagné 7 et la dernière je l'ai faite avec un des mes compatriotes qui était très coriace. j'ai fait match nul ce qui m'a permis de remporter cet open. je suis vraiment ravi »*, s'est-il rejoui

Le classique , le duplicate paire et l'elite determinant pour le podium

Il fallait pour y parvenir faire de bons résultats dans ces disciplines pour décrocher le podium au trophée des nations. Au classique ,c'est la montagne russe pour les joueurs congolais qui lâchent beaucoup de points notamment contre la Gabonaise Pamela Kassa qui s'est fait cinq cadors diables rouges dans les 17 premières parties. Seul Cédric Tchicaya repêché par le directeur technique national, Steve Sezingo, et Daley Maloki sortent la tête de l'eau. Ce dernier avec 11 victoires dans sa gibecière sur 17 devrait aligner consécutivement 7 autres victoires pour être classé parmi les deux premiers et jouer la finale. Mission accomplie, malheureusement c'est dans un mauvais jour qu'il croise dans son ultime combat junior indombe de la RDC, contre qui il a perdu sur le score sans appel de 3-0 : *« la compétition était très relevée il y avait 113 joueurs de haut niveau , et être vice champion d'Afrique est un grand honneur pour moi .J'ai le sentiment d'un devoir accompli »*, a-t-il précisé.

Le Congo qui frôle la médaille d'or au classique avait alors la possibilité de se rattraper en élite

Les diables rouges

paire. En tete jusqu'à la troisème partie, le duo Cyrille Tchicaya et Briny matouridi devraient faire un sans- faute à la dernière partie qui contenait vingt deux coup, malheureusement au dernier virage, la paire congolaise se saborde sur des points sur le mot « aimer » et l'hesitation sur l'existence du mot « morgan », deux erreurs qui ont couté la medaille d'or aux Congolais. La prochaine édition des champas se tiendra à Lomé au Togo en 2026

Divine Ongagna

Plaisirs de la table

poivre rouge, le caviar des poivres

Les célèbres noir et blanc, le jaune, le vert, le gris et le rouge, le poivre est un des rares fruits que l'on peut utiliser sous différentes couleurs. Ces derniers sont des indicateurs du niveau de maturité de cette épice. Dans ce numéro et les prochains, nous vous invitons à la découverte des couleurs du poivre et de leurs saveurs. « A tout seigneur, tout honneur », ouvrons le bal avec le poivre rouge, l'un des plus rares sur le marché.

Les couleurs du poivre final dépendent de quand ils seront cueillis, donc de leur maturité et de la transformation qui s'en suit par le producteur. Avec un seul fruit, on arrive donc à avoir 6 couleurs. L'espèce concerné par cette variété de couleurs est le « piper nigrum », c'est le poivre noir que l'on retrouve dans toutes les cuisines du monde.

C'est le poivre que l'on cueille à maturité totale. Sa cueillette est délicate, on cueille les grains rouge juste avant qu'ils ne se dégradent. Ce sont les vendanges tardives du poivre. On le trouve ainsi plus rarement du à son procédé de récolte.

Pour un poivre rouge, les baies sont arrivées à maturité complète puis séchées. C'est un poivre plus rare que les autres vu qu'il faut attendre 9 mois avant que les grains ne deviennent rouges, un vrai poivre de connaisseur.

Ce trésor culinaire pour les palais raffinés offre une alliance parfaite de douceur et de piquant. Sa couleur rouge vibrante et ses notes aromatiques uniques en font un ingrédient incontournable pour rehausser les plats. A l'instar du raisin, le poivre rouge est un poivre presque sucré. Il dispose des notes de raisins secs. Son intensité a baissé comparativement au poivre vert et noir.

Au niveau gustatif, le poivre rouge est piquant et intense avec un parfum caramélisé et des notes de fruits confits. Son parfum puissant relèvera le goût de toutes vos recettes. Il accompagne parfaitement les volailles, le canard ou le porc.
Il convient également aux viandes blanches ; légumes, poissons mais aussi les
desserts, pâtisseries et fruits.

Samuelle Alba

RECETTE

Emincée de porc sauté pimenté

INGRÉDIENTS

370g – Porc (échine, poitrine ou entrecôte)
1/2 Oignon
Une poignée de champignons
Poireau
Une carotte
Un peu de piment rouge et vert

LA MARINADE

2 cuillères et demie de Sauce pimenté (que l'on peut se procurer au supermarché), 1 cuillère et demie de poudre de piment, 2 cuillères de sauce soja, 1 cuillère et demie de sucre, une cuillère d'ail écrasé, une pincée de poivre.

LA VIANDE

Enlevez les morceaux de gras puis couper la viande en tranche.
Coupez les oignons et la carotte en plusieurs morceaux. Eraflez les champignons et coupez les piments et poireau en tranches.
Dans un bol, mettez le porc avec tous les ingrédients et la sauce.
Mélangez tous ensemble et mettez au frigo pendant 30minutes ou 1heure.
Chauffez légèrement la poêle, verser un filet d'huile et ensuite sautez l'ensemble jusqu'à ce que la viande soit tendre.

S.A.

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

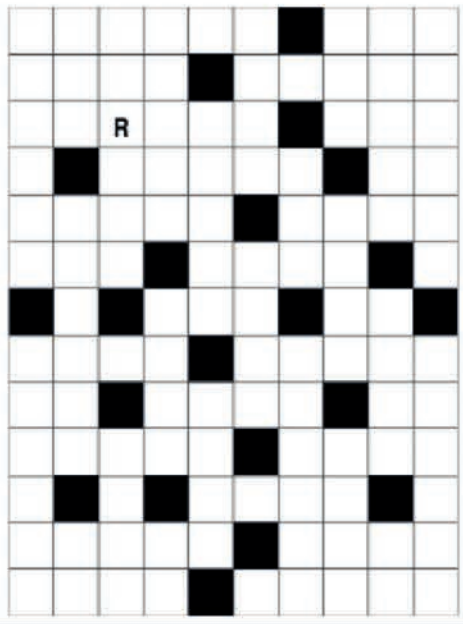
• SOLUTION DE LA GRILLE N°194 •

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

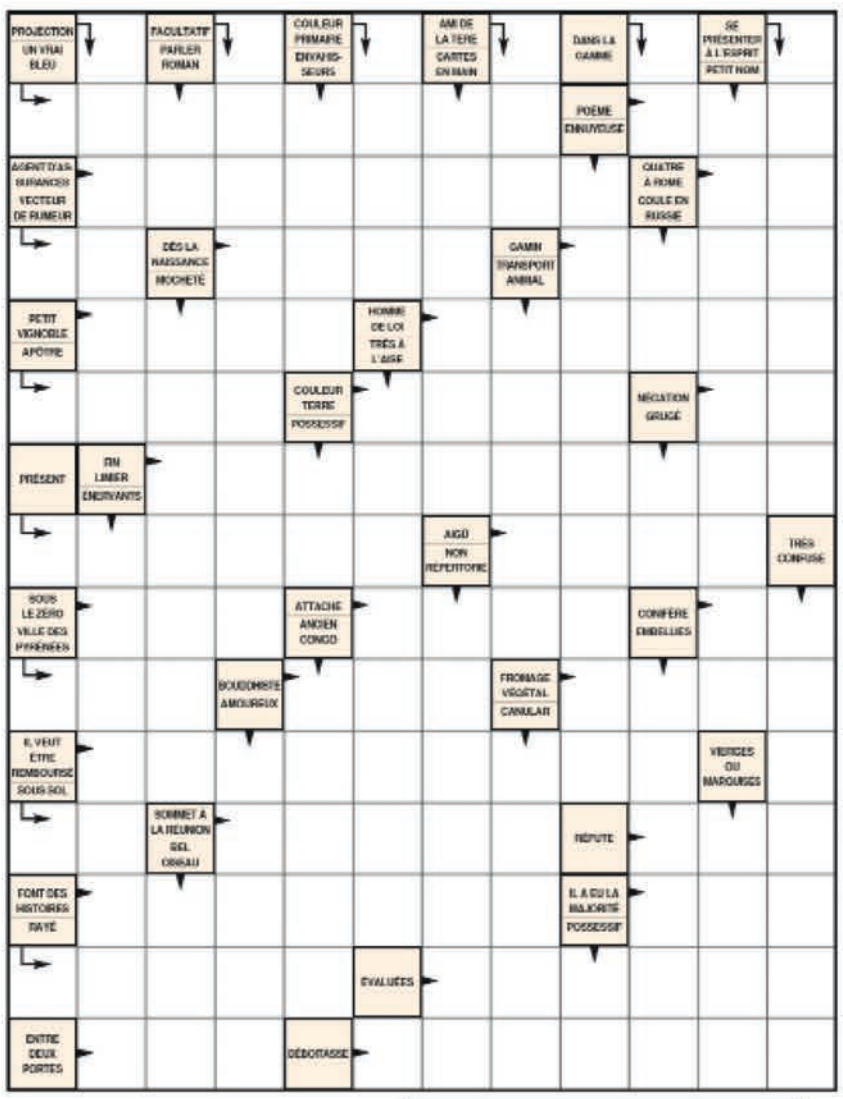
• SOLUTION DE LA GRILLE N°201 •

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 - NUEE - OREE - RAMI - RANG - RECU - RIEN - UNIE
5 LETTRES
ALLIA - BLEUS - ECULE - EIDER - ENNUI - EPURE - ETUDE - NADIR - ODEUR - PLUME
6 LETTRES
ARASER - ENGINS - ERREUR - PAPIER - PARDON - PERSIL - PRENOM - TERRIL - SEXUEL



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

www.ludocasts.com

AUREOLE
BALLAST
BUFFET
CALIFE
CARCAN
CASTRAT
CENACLE
CENDRE
CRAVATE
CROATE
CUISSE
DEBACLE
ERUPTION
FARFELU
FISTON
FORMATION
FROUSSE
GAIETE
GALOP
GLAND
GOINFRE
GRELOT
GRIFFER
INDEX
LAMPION
LUTIN
MEGERE
NEOPHYTE
ORBITE
PENURIE
PROPICE
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

« Le mouton noir est en fait blanc »

Assis sur le rebord de la fenêtre, observant le ciel, un petit garçon laisse son esprit aller aux étoiles, l'âme bordée par mère lune. Il se sent étranger à sa maison, à ses amis, à sa famille. Une profonde nostalgie l'étreint. Se pourrait-il qu'il vienne d'ailleurs ?

Tiré de sa rêverie par l'agacement de sa mère, les cris de son père et les moqueries de son frère, le petit garçon les rejoint à table comme devant faire ce qui se doit pour donner l'image d'une famille normale, mais à qui, il ne sait pas.

Le repas est monotone, ennuyeux, les conversations ne donnent à rire qu'à ceux qui en ont envie.

Le petit garçon rejoint son lit et se dit que tout changera quand il aura grandi.

Il marche dans la vie sans faire de bruit, il évite les cris et rase les murs. Il préfère le calme et la solitude de sa chambre ainsi que des couloirs de la bibliothèque. Il aime la musique, l'écoute dans son lit. Il refait le monde mais en restant dans sa bulle. Il a l'air fragile, on le trouve gentil. Mais une sombre part demeure en lui, lorsqu'il la ressort, elle est dévastatrice. Elle crie vengeance, elle réclame justice.

Il apprend à la regarder, à lui parler, à la courtiser, à l'apaiser, à lui dire « oui « de temps en temps. Il apprend l'art de la maîtrise.

Il a pris de la taille, sa voix a mué. À cause des filles sans doute, il a appris à parler, à sourire, mais il a continué à se retirer du bruit de la vie. Dans le silence de la nuit, dans le silence de la vie, il a appris à dire « non « même quand ça provoquait l'hystérie de sa mère et la violence de son père, à choisir pour lui-même même quand son frère disait de lui qu'il n'était qu'un bon à rien, un souffle inutile.

Le petit garçon a grandi

Sur son chemin, il s'est attiré les humiliations, les pires, les critiques, les moqueries mais n'a jamais cessé de sourire. La nuit, il se balade sur la lune. On a beau le traiter au mépris le plus dur, il grandit, s'épanouit, il rayonne, il prend la place, il occupe l'espace.

On a beau dire de lui qu'il n'est qu'un pauvre mouton noir chétif et galeux mais en réalité, c'est un mouton blanc, un agneau sans tâche.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Si vous êtes dans un processus de négociation, les choses évoluent dans le bon sens pour vous. Votre force de persuasion est grande. Vous montrez votre force tranquille, cela vous confère une aura toute particulière.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vos certitudes sont mises à mal, il y aura quelques bouleversements dans l'air et pour le mieux, même si le changement est difficile à accepter. Faites-vous confiance, vous saurez parfaitement tenir la situation.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Votre bonne humeur favorise la chance cette semaine, les nouvelles joyeuses abondent et seront impactantes pour vos projets. Vous serez sollicité de toutes parts, votre popularité est largement en hausse.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Les derniers rayons du Soleil dans votre signe vous donneront l'impulsion de concrétiser vos rêves. Vous êtes engagé dans des perspectives encourageantes et la chance vous sourit, profitez-en pour vous montrer audacieux.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous donnez beaucoup sans forcément avoir en retour donc vous posez enfin vos limites. Même si cela engendre des situations conflictuelles, vous créez un espace sain autour de vous. Vous vous affirmez de jour en jour.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous vous sentez malmené dans votre vie sentimentale mais vous serez apte à créer un espace sécuritaire autour de vous. Vos amis seront autant de bonne compagnie que de sages conseils, leur présence sera réconfortante.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

L'amour est tout autour de vous et notamment pour les célibataires. De belles rencontres se profilent, laissez-vous surprendre et aller à l'inconnu. Vous serez intégré à une aventure flamboyante.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Un conflit s'apaise et trouve un dénouement plus léger. Vous vous trouvez en phase avec vous-même et cela rend votre monde intérieur plus apaisé. Il est venu le temps d'un nouveau départ et de vivre les choses comme vous l'entendez.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous vous sentez parfois mis à l'épreuve dans votre vie professionnelle mais aussi dans le domaine plus personnel. Vous être à fleur de peau et sujet à vous braquer, de fait évitez les réunions de groupe ces jours-ci.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Cette semaine, il faudra écouter vos intuitions. Vous avez en vous les réponses à vos questionnements et réticences. Vos idées évoluent et vous aurez les ressources suffisantes pour les mettre en œuvre.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous êtes porté par un projet stimulant et important pour votre avenir proche, surtout s'il concerne votre vie professionnelle. Laissez-vous guider par votre instinct, vous serez agréablement surpris si vous vous faites confiance.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Les célibataires attirent tous les regards. Vous êtes sous le feu des projecteurs et profitez d'un fort pouvoir de persuasion. Votre influence est grande, attention à ne pas en abuser. Vous verrez une situation inconfortable se transfor-

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 18 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 (Kinsoundi)
Jumelle II
Pharmacies de nuit
Grand Séminaire
Rond-point Makélékélé
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
Continentale
Pharmacies de nuit
Péniel

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

TALANGAÏ
Clème
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
Nuit Exode

DJIRI
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