



FOREST WHITAKER, LE PROCHAIN MARTIN LUTHER KING ?

Édition du samedi

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

200 FCFA, 500 FC, 1€

www.lesdepechesdebrazzaville.com

N°16 DU 1^{er} AU 07 JUIN 2013

SOMMAIRE

LITTÉRATURE

Une vie de brimades en terre promise
de Monique Alfred
Ondze Abouem

SANTÉ

L'OMS s'attaque à l'obésité

Les restrictions caloriques sont-elles bonnes pour votre cerveau ?

BEAUTÉ

Prendre soin de ses pieds

SAVEURS

Qu'est-ce qu'un bon saka-saka ?

PROGRAMME TV WEEK-END

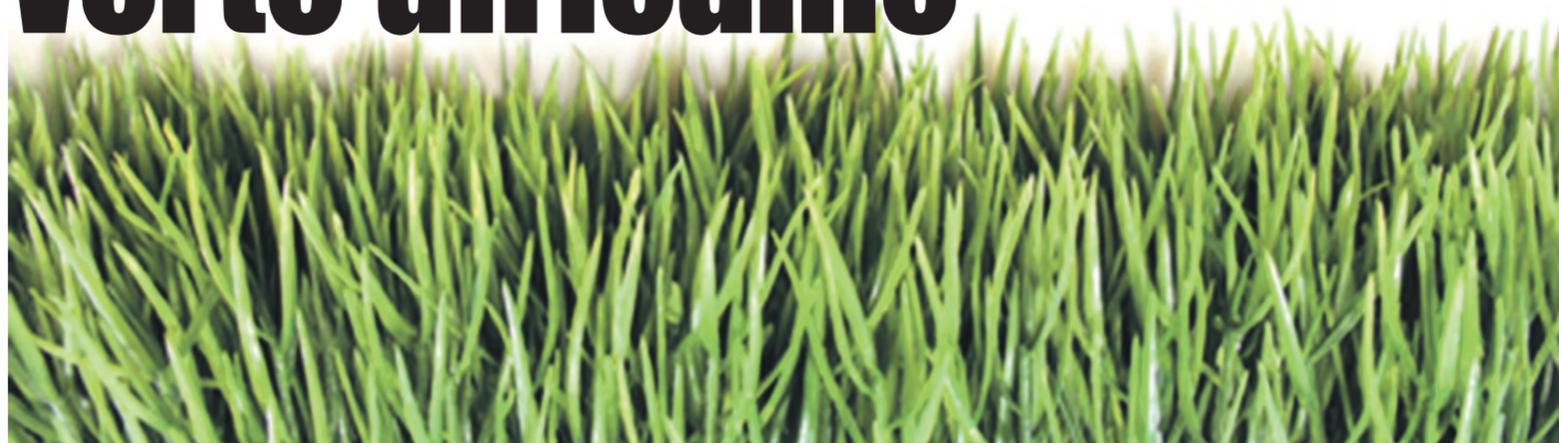
VOS JEUX

HOROSCOPE



Pointe-Noire

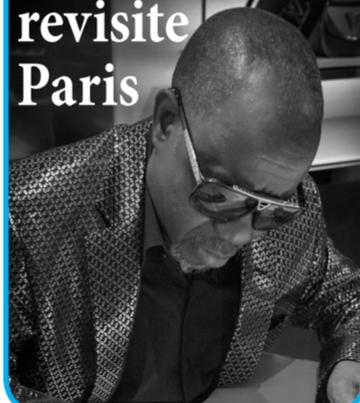
Épicentre de l'économie verte africaine



Harvard forme quatre Congolais en ligne



Chéri Samba revisite Paris



Le Journal télévisé junior à l'écran



Des idées pour bien choisir son pagne



Jeux africains : Le Rugby à sept sera-t-il de la partie ?

Le lycée Saint-Exupéry de Brazzaville parmi les champions de Bridge

Le bilan des Congolais des championnats de France de football

ÉDITORIAL

Ils viennent d'ici...

Une fois encore nos artistes se font remarquer en réinventant nos imaginaires à travers des œuvres étonnantes. Ces parcours exceptionnels se mêlent à des performances innovantes qui nous rendent fiers d'eux. Rendre compte des exploits de ces personnalités qui vont marquer l'histoire, qui la bousculent aujourd'hui et continueront de la renouveler, nous motive encore plus.

Tout d'abord, **Chéri Samba**, grand artiste de la peinture populaire doublé d'un génie autodidacte. La liste de ses expositions à travers le monde est impressionnante. Paris, Venise, New York ont tour à tour salué le génie créateur de cet artiste venu du Congo (RDC) profond s'installer à Kinshasa au début des années 1970. Désormais, il vend ses toiles au monde qui découvre le réalisme et le ton cynique de sa peinture, dont les thèmes sont au cœur de nos préoccupations : corruption, inconséquence professionnelle, inégalités, etc. Dans cet itinéraire singulier, on salue sa collaboration actuelle avec la marque Louis Vuitton qu'il évoque dans ce numéro.

Hallain Paluku, lui, est un bédéiste de 38 ans qui vient de lancer à l'écran un programme d'info-amusement destiné à la jeunesse. On le connaissait déjà, car il est l'auteur, entre autres, du dessin animé en lingala *Bana boul* et de l'album *Missy* paru en 2006, une œuvre majeure de la BD contemporaine. Sa nouvelle initiative à lire dans ce numéro l'inscrit dans une dynamique positive pour l'aspect ludique et éveillé de son projet. On se réjouit de cette nouvelle donne à l'écran qui, nous l'espérons, rencontrera le succès qu'il mérite.

Meryll Mezath

Le Chiffre

130 000

C'est le nombre de jeunes qui vivent dans la rue, au Kenya précisément dans le bidonville de Dargoretti.

Proverbe africain

Celui qui doit vivre survit même si tu l'écrases dans un mortier.

Baromètre

Jocelyne Mavoungou

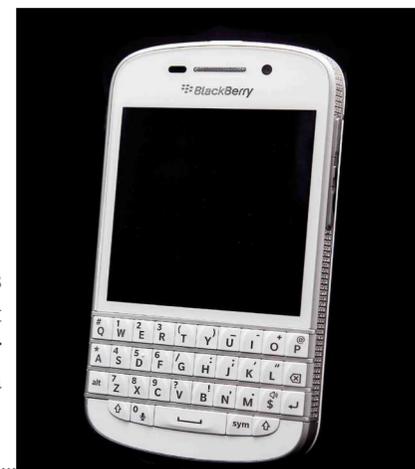
Finaliste malheureuse de la Coupe de France de handball avec Dijon, face à Metz (29-37), l'aïlière congolaise s'est pourtant démenée avec sept buts inscrits. Insuffisant pour Dijon, déjà relégué en deuxième division, mais qui pourra compter sur l'internationale congolaise, qui prouve qu'en plus d'être talentueuse, elle est fidèle. Chapeau Jocelyne !



High Tech

Des BlackBerry Q10 en or et en diamant

L'accessoiriste de luxe Amosu propose à la vente trois modèles exceptionnels en éditions limitées de BlackBerry Q10, en or, en or rose et en diamant. Ces appareils particulièrement luxueux sont à commander sur le site d'Amosu Couture ou dans l'une de ses boutiques basées à Monaco, au Nigeria et en Angleterre.



En juillet, Samsung promet un S4 mini compatible 4G

Officiellement dévoilée jeudi 30 mai, une version mini de son nouveau smartphone Galaxy S4 sera commercialisée au mois de juillet. Ce nouveau smartphone, plus accessible que son grand frère le S4, n'en demeure pas moins suréquipé, avec son processeur double cœur cadencé à 1,7 GHz, ses 8 Go de RAM, sa double caméra (dont un capteur photo arrière de 8 Mpx) et sa connectivité 4G. Selon les marchés, il sera proposé en version 4G, 3G HSPA ou 3G double-SIM. Doté d'un écran de 4,3 pouces ce format mini fonctionnera sous la dernière version d'Android, Jelly Bean.

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

Les Dépêches de Brazzaville sont une publication de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse
Secrétariat : Raïssa Angombo

Comité de direction

Emmanuel Mbengué, Émile Gankama, Lydie Pongault, Bénédicte de Capèle, Ange Pongault, Charles Zodiolo, Gérard Ebami-Sala, Philippe Garcia.

RÉDACTIONS

Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout
Secrétaire des rédactions : Jocelyn Francis Wabout
Secrétaire des rédactions adjoint :
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodiolo, Clotilde Ibara, Norbert Biembédi

Rédaction de Brazzaville

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina, Thierry Nougou
Service Société : Parfait Wilfried Douniama (chef de service)
Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Roger Ngombé (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Josiane Mambou Loukoula

Service Économie : Nancy France Loutoumba (chef de service) ; Lopelle Mboussa Gassia, Firmin Oyé

Service International : Nestor N'Gampoula (chef de service), Yvette Reine Nzaba, Tiras Andang

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Hermione Désirée Ngoma, Rosalie Bindika

Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rominique Nerplat Makaya (stagiaire)

Service Enquête : Quentin Loubou (chef de service), Rock Ngassakys

Chronique littéraire : Meryll Mezath (chef de service), Luce Jennyfer Mianzoukouta

Rédaction de Pointe-Noire

Rédacteur en chef : Faustin Akono

Lucie Prisca Condheth N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara

Commercial : Mélaine Eta

Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire). Tél. (+242) 06 963 31 34

Rédaction de Kinshasa

Directeur de l'Agence : Ange Pongault

Coordonateur : Jules Tambwe Itagali

Politique : Alain Diasso

Économie : Laurent Essolomwa

Société : Lucien Dianzenza

Sports : Martin Enyimo

Service commercial : Adrienne Londole

Bureau de Kinshasa : 20, avenue de la paix Gombe - Kinshasa - RDC - Tél. (+243) 015 166 200

Rédaction de Dolisie : Lucien Mpama

Maquette

Eudes Banzouzi (chef de service)
Cyriaque Brice Zoba, Mesmin Boussa, Stanislas Okassou

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle

Responsable coordination et communication : Rose-Marie Bouboutou

Directrice du Développement : Carole Moine

Rédaction de Paris

Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma

Comptabilité : Marie Mendy

ÉDITION DU SAMEDI

Directeur de rédaction : Émile Gankama

Rédactrice en chef : Meryll Mezath

Chef de service : Luce-Jennyfer Mianzoukouta

Ont collaboré : Relaxnews, Armel Myab, Geneviève Nabatelamio, Josiane Mambou-Loukoula, James Golden-Eloué, Pauline Pétesch, Rose-Marie Bouboutou, Nioni Masela, Camille Delourme, Tania Mahoungoud, Marie-Alfred Ngoma, R. S. Tchimanga, Vanessa Nguema, Laura Diaz Calvo-Basango.

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault

Secrétariat : Armelle Mounzeo

Chef de service : Abira Kiobi

Suivi des fournisseurs : Farel Mboko

Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso

Personnel et paie : Martial Mombongo

Stocks : Arcade Bikondi

Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ

Directeur : Charles Zodiolo

Assistante commerciale : Hortensia Olabouré

Commercial Brazzaville : Rodrigue Ongagna, Mildred Moukenga

Commercial Pointe-Noire : Mélaine Eta Anto

DIFFUSION

Directeur : Philippe Garcia

Assistante de direction : Sylvia Addhas

Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsignet, Brice Tsébé, Irin Maouakani

Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole

Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubélé Ngon

INFORMATIQUE

Directeur : Gérard Ebami-Sala

Narcisse Ofulou Tsamaka (chef de service), Rively Gérard Ebami-Sala, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

IMPRIMERIE

Directeur : Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

Chef d'atelier : François Diatoulou Mayola

Service pré-press et contrôle de qualité :

Eudes Banzouzi (chef de service)

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo
Tél. : (+242) 06 930 82 17

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Hélène Ntsiba (chef de service), Sorel Eta, Astrid Balimba

LIBRAIRIE-GALERIE CONGO PARIS

Directrice : Bénédicte de Capèle
Responsable achats, logistique : Béatrice Ysnel
Responsable animation : Marie-Alfred Ngoma
Assistante : Laura Ikambi
23, rue Vaneau - 75007 Paris - France
Tél. : (+33) 1 40 62 72 80
www.lagaleriecongo.com

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepêchesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo / Tél. : (+242) 05 532.01.09

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

Bureau de Paris (France)
38 rue Vaneau 75007 Paris/Tél. : (+33) 1 45 51 09 80

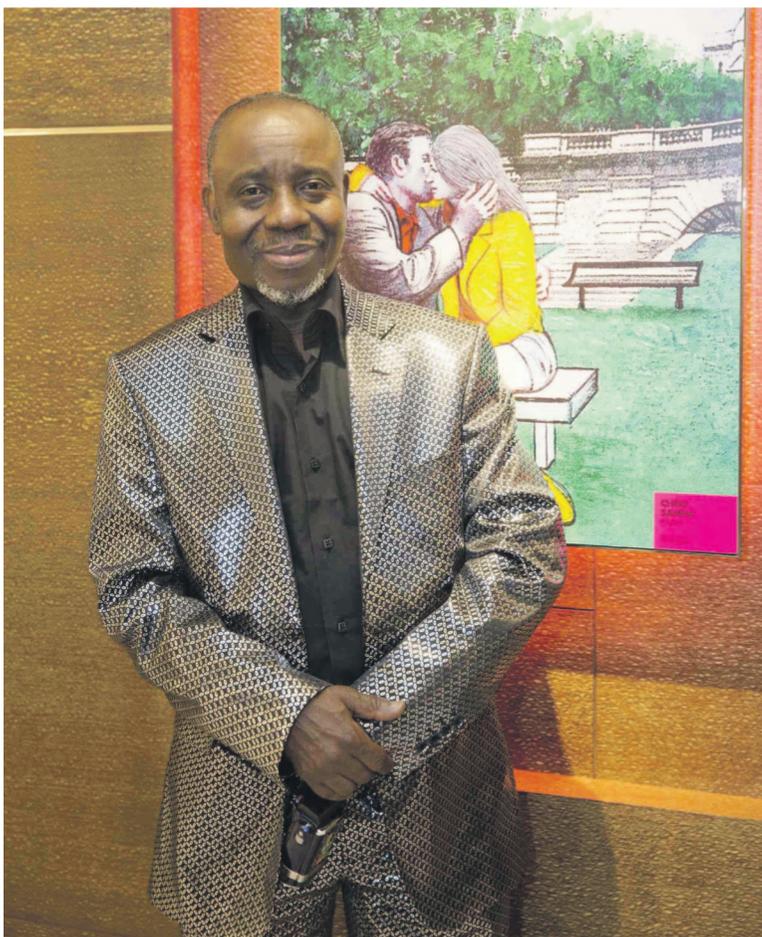
PEINTURE

Paris revisité par Chéri Samba

L'artiste peintre congolais partage sa vision de la ville de lumière dans un livre nommé *Paris*, édité dans la collection « Travel Book » de Louis Vuitton. Nous l'avons rencontré lors de son séjour dans la capitale pour la promotion de son livre paru le 2 mai

Chéri Samba, né Samba wa Mbimba N'zingo Nuni Masi Ndo Mbasi en 1956, dans le village de Kinto M'Vuila en RDC, est un autodidacte qui a découvert son talent très tôt : « À cinq ans, je griffonnais dans le sable et sur mes

André Magnin à Paris, nous nous retrouvons devant un homme simple, humble, ravi de retrouver « ses frères » du Congo, vêtu pour l'occasion d'une chemise africaine commémorant le cinquantenaire de l'indépendance du Congo



Chéri Samba

© - Louis Vuitton Courtesy André Magnin (MAGNIN-A), Paris

cahiers d'école. J'étais classé 100% meilleur dessinateur. » Passionné et engagé, Chéri Samba n'hésite pas, dans ses toiles, à traiter de sujets sensibles : sida, corruption, intolérance, injustice... Son tableau *La femme zairoise n'a pas droit au pantalon* est l'une des œuvres qui sera à l'origine de son succès international.

À 57 ans, il est une figure majeure de l'art contemporain africain. Il expose au Centre Pompidou, à la fondation Cartier. Dans Paris, le peintre présente sa vision de Paris, celle d'un Africain qui vient pour la première fois dans la Ville lumière. Il revisite d'un coup de pinceau les lieux mythiques de la capitale française en lui redonnant des couleurs et n'hésite pas à narrer les scènes comiques de sa première fois à Paris et de quelques situations embarrassantes face au racisme ou au rejet de l'autre. Lorsque nous le rencontrons dans l'appartement de son agent

(15 août 1960-15 août 2010) afin, comme à son habitude, de faire passer un message « aux frères Congolais d'en face ».

Les Dépêches de Brazzaville : Comment est née l'idée de ce livre sur Paris ?

Chéri Samba en 5 dates

30 décembre 1956 Naissance dans le village de Kinto M'Vuila (Bas-Congo)
1982 Première visite à Paris, invité par le magazine *Actuel*
1989 Exposition *Magiciens de la Terre* au Centre Pompidou et à La Villette
2004 Exposition *J'aime Chéri Samba* à la fondation Cartier
2 mai 2013 Sortie de *Chéri Samba Paris*, Travel Book Louis-Vuitton

Chéri Samba : C'est une idée des Éditions Louis-Vuitton. Ayant fait appel à plusieurs artistes, ils m'ont proposé de réaliser le livre sur Paris. Les autres ont travaillé sur des villes comme Londres ou New York. J'ai accepté, et je les remercie



L'un des tableaux de Chéri Samba

© Chéri Samba - Louis Vuitton Courtesy André Magnin (MAGNIN-A), Paris

de m'avoir permis de présenter ma vision de Paris.

LDB : En couverture, il y a un lieu mythique de Paris, Notre-Dame, et un couple qui s'embrasse. Le rose est-il censé représenter l'amour et Notre-Dame la religion ? Pourquoi avoir associé les deux ?

CS : C'est ambigu, mais c'est ce que j'ai vu quand j'ai découvert Paris pour la première fois. Pour moi qui suis africain, j'avais un peu de mal à regarder ces scènes de personnes qui s'embrassent en tout lieu. J'ai relié les deux parce que je pense qu'un lieu de culte prône l'amour, et j'ai fait le choix de le représenter de cette façon.

LDB : Dans ce livre, vous présentez des lieux connus, moins connus et vous décrivez le fameux métro parisien sous divers angles : la mendicité, l'individualisme, le racisme... Est-ce pour vous le côté obscur de la Ville lumière ?

CS : Ces situations que l'on déplore

dans d'autres lieux du monde comme en Afrique, on les retrouve un peu partout, donc aussi en France et à Paris. On y voit toutes sortes de mœurs. Dans le genre de sujet que je décris dans le métro, je m'y retrouve car c'est ce que j'ai vécu. J'ai, pour ce livre, réalisé 120

dessins et je suis heureux qu'un certain nombre aient été publiés.

LDB : Avez-vous un message pour les jeunes qui pensent que tout est rose à Paris comme dans votre livre et qui sont confrontés au

CS : Les Champs-Élysées ! C'est comme si l'on n'était pas dans ce monde, c'est fantastique. Il y a des immeubles dont on a du mal à croire qu'ils ont été construits par la main de l'homme. Mais il y a aussi des quartiers très typiques



Travel Book Louis-Vuitton

choc des cultures (on leur rappelle qu'ils sont noirs et n'y ont pas forcément leur place) ?

CS : Je pense que le monde est fait pour tout le monde et que chacun devrait pouvoir y circuler comme il veut. On peut rencontrer des difficultés quel que soit l'endroit où l'on se trouve. Il existe un adage qui dit que l'on est mieux chez soi qu'ailleurs. Lorsque l'on part de chez soi, il faut avoir un objectif. Les jeunes, en Afrique, imaginent qu'aller à Paris, c'est le paradis. Je condamne un peu ceux qui vantent les villes européennes, les musiciens par exemple. De nombreuses personnes ont eu l'idée de voyager parce qu'ils ont entendu dans un chant le meilleur d'une ville. Cela ne reflète pas la réalité. Si on veut quitter chez soi il faut avoir un but précis.

LDB : Quel est le lieu parisien qui vous a le plus marqué ?

qui m'ont marqué, comme le 18^e arrondissement, Château-Rouge, Château-d'Eau. C'est comme-ci vous étiez à Kinshasa, à Brazzaville, en Afrique. Je suis venu en France pour la première fois en 1982 et j'y reviens régulièrement, mais ce n'est qu'en 2001 que j'ai découvert le 18^e arrondissement, je m'y suis senti comme chez moi.

LDB : Pourquoi ce clin d'œil au cinquantenaire de l'indépendance ?

CS : Je me suis « habillé en Congo-Brazzaville » parce que j'avais entendu dire qu'un pont serait édifié entre Brazzaville et Kinshasa. Il y a peu de temps, on fêtait le cinquantenaire de l'indépendance de nos pays et rien n'a été fait ! Kinshasa et Brazzaville sont des frères, il faudrait les rapprocher. Je suis heureux d'être avec mes frères aujourd'hui.

Tania Mahoungoud
& Marie-Alfred Goma

CINÉMA

Forest Whitaker, le prochain Martin Luther King ?

Forest Whitaker au 66^e Festival de Cannes, où il a remis le prix de la mise en scène au cinéaste mexicain Amat Escalante pour *Heli*. © AFP Photo/Valéry Hache.

Le comédien négocie le rôle principal de *Memphis*, long métrage consacré à l'assassinat du pasteur le 4 avril 1968, annonce le site Thewrap.com

Interprète par le passé du musicien Charlie Parker ou encore du dictateur Idi Amin Dada, Forest Whitaker serait prêt à ajouter un nouveau défi à sa carrière d'acteur en incarnant

Martin Luther King, icône de la lutte pour les droits civils des Afro-Américains.

Paul Greengrass reste attaché à la mise en scène du long métrage. Le Britannique, derrière

La Vengeance dans la peau et *Vol 93*, emploiera son style caractéristique, nerveux, caméra à l'épaule, pour conférer un côté documentaire au long métrage. *Memphis* relatera les derniers

jours du Prix Nobel de la paix 1964, à la popularité en léger déclin alors que les États-Unis se polarisent autour de l'intervention militaire américaine au Vietnam. Ses soucis maritaux seront aussi

explorés, alors qu'il prépare ce qui restera sa dernière marche de protestation. Le long métrage abordera aussi la traque de son tueur, James Earl Ray, par le FBI. (Relaxnews)

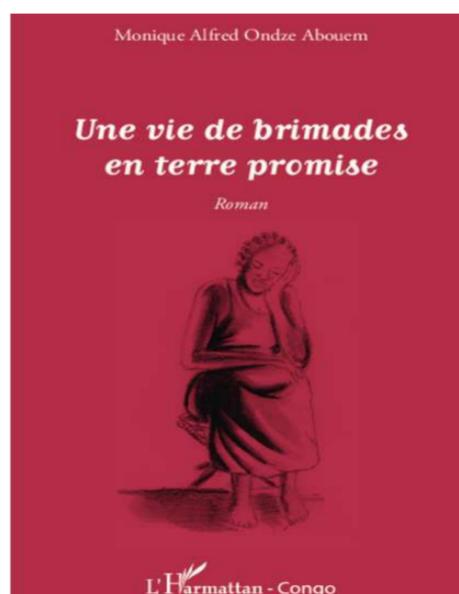
Une vie de brimades en terre promise de Monique Alfred Ondze Abouem

Ce récit autobiographique doit avant tout être considéré comme un témoignage de type religieux

De ces témoignages dont les fidèles croyants sont friands pour raffermir leur foi en un dieu juste et bon, qui s'entend si bien dans l'art de mettre à rude épreuve la foi du plus fidèle parmi les fidèles, qu'il arrive à quelques-uns de douter de son infinie miséricorde. Mais Nadège Wallaby est le type même du martyr chrétien qui va endurer toutes les souffrances morales avec une mère indigne presque volage, un père impotent dont elle doit s'occuper trop précocement malgré la foule d'épouses du « harem ». Visitée par des « maris de nuit » dès sa tendre enfance, elle subit plusieurs viols avant de connaître l'amour, puis le plaisir de l'acte sexuel. Plusieurs

hommes traversent sa vie de misère et, de miracle en miracle, elle finit par s'affranchir du joug et de la tutelle de sa sœur-mère Aïcha, véritable harpie qui l'aura battue et martyrisée tout au long de sa vie entre enfance et adolescence. Lorsqu'elle devient mère à son tour, Nadège n'en est pas pour autant au bout de ses peines avec ce premier mariage dans lequel elle est loin de filer le parfait amour...

Finalement, comme tous ces témoignages à caractère religieux, l'épilogue est digne d'un conte de fée qui fleure bon le miracle divin. Quel est-il ?



Au lecteur de le découvrir et de l'apprécier à la lecture...

Une vie de brimades en terre promise, roman de Monique Alfred Ondze Abouem, Paris, L'Harmattan, 2012.

R. S. Tchimanga

RÉSEAUX SOCIAUX Haine et sexisme, vers une modération plus stricte sur Facebook



Marne Levine, vice-présidente responsable de la politique publique de Facebook, a annoncé une plus grande modération à venir sur les propos jugés sexistes, controversés, préjudiciables et haineux relayés sur le réseau. Concrètement, les modérateurs seront mieux formés à reconnaître les propos discriminants à l'encontre des femmes, et un nouvel outil est à l'étude afin de permettre de remonter plus facilement à la source des images mises en ligne. En plus des membres du réseau, des experts et organisations spécialisées seront mis à contribution pour remonter les propos jugés outranciers ou sexistes.

Cette annonce fait suite à une vaste campagne en ligne organisée par le groupe féministe Women, Action & The Media, visant à faire pression sur Facebook afin que le réseau modifie rapidement sa politique de modération en matière d'échanges sexistes.

Relaxnews

MÉDIAS

Le Journal télévisé junior sur le petit écran

La nouvelle émission à destination des enfants âgés de 6 à 12 ans a connu sa première diffusion le dimanche 19 mai en début de soirée sur B-One Television et s'invite désormais tous les dimanches à 17h30 dans les foyers

La présentation du *Journal télévisé junior*, ou *JTJ*, est assurée par Lena, un personnage de dessin animé né d'une belle esquisse du bédéiste Hallain Paluku. Cette dame, dont les grosses lunettes évoquent la docte institutrice de notre enfance, se fait fort de mettre les petits écoliers au courant de l'actualité par son journal télévisé taillé sur mesure.

Le *JTJ* est une rétrospective de l'information de la semaine offerte tous les dimanches à partir de 17h30. Les sujets abordés sont divers, allant de l'actualité politique aux

événements culturels de tout bord, en passant par les nouvelles économiques et sociales. Ce rendez-vous hebdomadaire, dont la durée moyenne est de dix minutes mais qui peut s'allonger jusqu'à quinze selon le volume de l'information, est à prendre tous les dimanches. Les concepteurs et réalisateurs du *JTJ* espèrent que les enfants de Kinshasa tout particulièrement s'y habitueront assez vite, quitte à prendre d'assaut la télécommande et rester calé sur la chaîne de télévision congolaise B-One le temps de



Hallain Paluku.

son passage.

Une production signée Dabox, le *JTJ* comporte un bonus en partie interactif. Cette partie du journal renferme les rubriques Agenda, Courrier, Photo et Caricature. L'agenda est une référence aux annonces des futures rencontres culturelles de Kinshasa alors qu'avec le courrier, la lecture des messages des téléspectateurs permet de recueillir leurs avis sur leur *JTJ*. L'espace photo devrait créer des vedettes avec

la diffusion de la photographie la plus originale illustrant la semaine du jeune téléspectateur qui l'aura expédiée. Quant à la caricature, elle mettra un brin d'humour à l'écran au travers d'un dessin sur un sujet quelconque d'actualité.

Hallain Paluku s'est réjoui de la couverture mondiale dont jouit son journal via *Canalsat*. Par ailleurs, a-t-il confié aux *Dépêches de Brazzaville*, son spectre de diffusion devrait s'élargir sous peu. Bientôt, a-t-il

affirmé « le *JTJ* sera disponible sur Internet et la téléphonie mobile ». Dans la partie dossier, « nous réservons une place de choix aux activités d'enfants. Les rencontres scolaires ou ludiques y seront retransmises. Les écoles et autres institutions spécialisées pour enfants peuvent nous joindre à cet effet », a signalé le dessinateur. Les points de contact du *JTJ* sont le 082 281 83 99 et le courriel jtjrdc@gmail.com.

Nioni Masela



Lena, la présentatrice du *JTJ*.

TOURISME

Bangkok, Londres et Paris plébiscités par les voyageurs internationaux

Un nouveau rapport, basé sur les prévisions 2013, impose Bangkok comme la ville attirant le plus de visiteurs internationaux cette année, devant Londres et la capitale française

D'après le Global Destination Cities Index de MasterCard paru lundi, Bangkok s'apprête à remplacer Londres, ville n° 1 l'an dernier, avec une petite marge de 25 000 visiteurs en 2013, ce qui équivaut à 1%. Londres, Paris, Singapour et New York complètent ensuite le top 5 des villes accueillant le plus grand nombre de visiteurs internationaux.

Cette troisième édition du

rapport de MasterCard souligne également une nouvelle tendance : la popularité grandissante de la région Pacifique-Asie. Parmi les 132 villes classées, 42 d'entre elles se trouvent en Asie. Après Bangkok, Singapour, Kuala Lumpur, Hongkong et Séoul deviendraient donc les villes asiatiques les plus populaires, selon les touristes.

« Bangkok est arrivée première

grâce à l'élan accumulé l'an dernier. C'est une première pour l'Asie, très emblématique de l'ascension de l'hémisphère sud qui comprend l'Afrique et l'Asie ainsi que l'Amérique du Sud », explique Yuwa Hedrick-Wong, conseiller économique chez MasterCard et auteur du rapport. Visa a également publié son propre rapport en début d'année, indiquant un essor des dépenses des voyageurs internationaux, notamment au Canada, au Brésil, au Mexique et aux États-Unis : l'an dernier, les visiteurs ont dépensé 6% de plus qu'en 2011.

Relaxnews



Bangkok devrait recevoir plus de touristes que Londres cette année

ÉDUCATION

L'université de Harvard forme quatre Congolais en ligne

Fondatrice de l'école américaine The American Daycare School (TAD), Claudia Haidara-Yoka et une partie de son personnel enseignant ont commencé le 16 mai une formation en ligne offerte par la prestigieuse université de Harvard



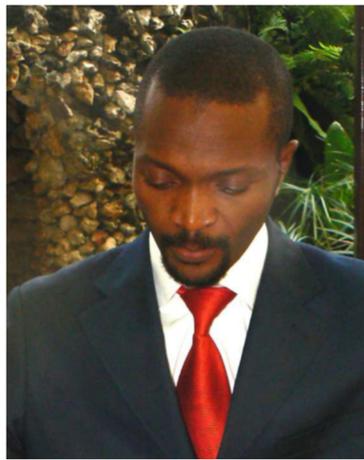
Claudia Haidara -Yoka

Axée sur six sessions, la formation s'articulera sur des modules comprenant les techniques d'une bonne compréhension ou, par exemple, la définition même de ce qu'est comprendre. L'objectif de ce programme de développement professionnel, selon les organisateurs, est d'adapter les nouvelles technologies ainsi que



Brudelle Ndzaba

les nouvelles formes d'éducation aux réalités du moment pour mieux aider les enfants à comprendre les enjeux de la mondialisation. Pendant quatre mois, jusqu'au 13 août 2013, l'école américaine de Brazzaville sera en liaison avec d'autres établissements poursuivant les mêmes finalités en Australie, Arabie saoudite



Mike Muamba Ozion

ainsi qu'un établissement basé aux États-Unis pour ne plus constituer qu'une seule équipe. En Afrique, le Congo n'est que le deuxième pays après le Maroc qui profite de la formation *on line* de la célèbre université Harvard, située en Floride, aux États-Unis. L'équipe de formateurs s'attellera à comparer les méthodes



Clany Poaty

respectives d'enseignement ainsi que leurs techniques d'apprentissage. À la fin de la formation, le travail sera sanctionné par un certificat, avec la possibilité de poursuivre un autre cursus au sein de l'université de Harvard ou d'une autre institution américaine ou d'ailleurs, toujours sans bouger du Congo.

Brudelle Ndzaba et les deux enseignants Clany Poaty et Mike Muamba Ozion évoluant au sein de la TAD sont les autres bénéficiaires de ce programme. Ils expliquent qu'ils auront à faire de la recherche et de la documentation pendant ces semaines sous l'œil avisé de leur *recorder*, Claudia Haidara-Yoka. Une fois la formation terminée, ils deviendront eux-mêmes les formateurs de leurs collègues pour que tous profitent des enseignements reçus et élaboreront des programmes *guide-line* qui enrichiront le corps enseignant de la TAD des bénéfices de cette formation à distance.

« Nous sommes une école américaine qui suit un programme, le système est différent de celui du Congo. Mais ce que nous faisons est bénéfique pour nous-mêmes, pour nos enfants et pour la société congolaise qui s'ouvre elle-même à d'autres horizons », font remarquer les formateurs de la TAD.

L'éducation secondaire au Congo

Au cours du lancement officiel de cette formation en ligne qui s'est déroulé sous la houlette du ministère de l'Éducation nationale et de l'alphabétisation, Claudia Haidara-Yoka a expliqué qu'elle souhaitait voir d'autres écoles publiques ou privées bénéficier de ce type de formation, notamment avec l'aide de partenaires aguerris, si possible dès la rentrée scolaire prochaine. Elle a profité de cette tribune pour souligner sa volonté de contribuer à sa manière au combat de l'éducation pour tous, surtout en cette année précisément dédiée à l'éducation. Selon des données de l'Unicef allant de la période de 2005 à 2010, la scolarisation des jeunes Congolais de 15 à 24 s'est accrue de 87%. L'école primaire

continue d'enregistrer une forte progression de participation, de l'ordre de 93%. Mais là où le bât continuerait de blesser, c'est dans l'enseignement du deuxième cycle, qui « patine » à un taux qui ne dépasse pas les 39% des jeunes terminant leurs études secondaires.

« Ces chiffres démontrent que nous avons au Congo une base solide d'alphabétisation, mais que la consolidation des acquis reste précaire », a relevé Claudia Haidara-Yoka. Elle a estimé que le décrochage scolaire constituait un réel défi qui ne se relèvera que par l'encadrement, des structures de formation adéquates quelles qu'elles soient, et un encouragement plus affirmé de la créativité des professionnels du secteur.

Au cours de la cérémonie, les ministres présents, Thierry Mougalla, Anatole Collinet Makosso et le représentant du ministère de l'Éducation, sont intervenus sur des thématiques diverses. Tous ont admis le besoin de renforcer le système éducatif de manière efficace. Ils ont, par exemple, mis l'accent sur l'emploi des nouvelles technologies, encourageant l'enseignement en ligne, soulignant que le renforcement des aptitudes professionnelles des jeunes est un facteur de prospérité. Ils sont admis aussi la nécessité d'ouvrir le modèle d'enseignement sur d'autres systèmes éducatifs.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta



LES BONS COINS DE KINSHASA

RESTAURANT Chez Francine

7, avenue MUTOMBO KATSHI, dans la commune de la Gombe. Derrière l'alimentation EXPRESS, boulevard du 30 juin. Ouvert de lundi à samedi Spécial buffet Congolais et Européen de 10h00 à 22h00 Kinshasa-R.D.Congo

RESTAURANT PARADIS DE SHANGAI

Gastronomie chinoise. Réf/Rond point FORES-COM (imm.LUNZADI, 1^{er} étage). Kinshasa-R.D.Congo Tél:243-844266678;243-896023043 Tél:+243 997380745

Sida

Des ravages en Afrique depuis trente ans

Aujourd'hui, quelque 34 millions de personnes vivent avec le virus du sida dans le monde, et environ 2,5 millions de personnes sont contaminées chaque année. Huit millions de personnes infectées n'ont toujours pas accès à un traitement.

Le VIH a été le virus le plus étudié dans le monde, mais, malgré toutes les recherches et préventions, un grand nombre de personnes vivent dans la méconnaissance de la contamination de ce fléau. Au cours d'un entretien avec le docteur Bikoué, chercheur d'origine congolaise, nous avons évoqué les

après il y ait toujours autant de personnes contaminées ?

Docteur Bikoué : Le nombre a beaucoup baissé. Si l'on tient compte du rapport de l'OMS, le taux de contamination dans certains pays a baissé jusqu'à 50%. Cependant, l'Afrique subsaharienne demeure la région la plus affectée, avec presque

plus touchées avec 1% des adultes vivant avec le VIH. Si le taux de contaminés reste aussi élevé, c'est parce que beaucoup de personnes vivent encore dans l'ignorance des facteurs de contamination. On a fait une enquête dans le cadre de l'association Combat pour la santé et pour la vie, en posant la question comment attrape-t-on le sida ? À ma grande surprise, 98% des Congolaises n'avaient pas la bonne réponse.

LDB : Comment attrape-t-on le VIH ?

DB : Le VIH se transmet à l'occasion de rapports sexuels (anaux ou vaginaux) non protégés. L'homme transmet la maladie par le sperme et la femme par les sécrétions vaginales. Beaucoup pensent qu'il y a contamination quand il y a blessure pendant l'acte sexuel, mais les rapports sexuels ne font pas toujours de blessures, et pourtant il y a contamination. Le sida se transmet aussi lors de transfusions

« Il est impératif d'instaurer une communication franche et d'arrêter de stigmatiser cette maladie. Le sida n'est pas une fatalité. Afin d'éviter toutes ces maladies sexuellement transmissibles, il est nécessaire de nettoyer son sexe avec de l'eau et du savon après tout acte sexuel. »

recherches actuelles et la situation du sida dans le monde. **Les Dépêches de Brazzaville :** Comme se fait-il que trente ans

4,9% de la population touchée. Après l'Afrique subsaharienne, ce sont les Caraïbes, l'Europe de l'Est et l'Asie centrale qui sont le

Historique du VIH

L'origine du virus est un sujet à controverse qui a duré plusieurs années. Tout commence un 20 mai 1983 quand l'équipe du professeur Jean-Claude Chermann, qui travaille à l'institut Pasteur sous la direction de Luc Montagnier, isole un virus, appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Ce virus a été isolé à partir d'un patient séropositif et baptisé LAV (lymphadenopathy-associated virus) en référence au gonflement des ganglions annonciateur de la maladie. L'année suivante, l'équipe américaine du professeur Robert Gallo confirme le rôle meurtrier de cet agent.

En 1987, on autorise la mise sur le marché de l'AZT en France. C'est la première molécule anti-VIH visant à ralentir la réplication du virus dans l'organisme, et en 1994 une étude franco-américaine démontre que l'AZT diminue de deux tiers le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant. Ensuite est mise au point une nouvelle famille de médicaments, les antiprotéases. La protéase du VIH est indispensable à la production de particules virales par la cellule infectée. Les trithérapies ont ramené sous la barre de 2% le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant.

de sang contaminé ou de l'échange de seringues contaminées. Mais si je prends un sang contaminé et le mets sur la paume de mes mains sans blessure, je n'ai aucune raison d'être contaminé. Il se transmet aussi de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein. Cependant, il est important pour ceux qui sont atteints de la maladie de suivre le traitement afin de vivre plus longtemps.

LDB : Quel est l'intérêt pour les malades de suivre ce traitement ?

DB : Le virus du sida est un virus particulier dans son action, car il s'attaque aux défenses de l'organisme. Ce sont ces défenses qui nous

permettent de nous prémunir contre les maladies. Les médicaments antirétroviraux ont donc pour objectif d'empêcher la destruction des défenses de votre organisme en bloquant la multiplication du virus. Vous comprenez aisément l'intérêt pour les malades d'avoir les médicaments et de suivre le traitement ! Sans traitement, le virus du sida les détruira de plus belle. En 2011, une grande étude multipays faite par le Réseau pour les essais de prévention du VIH a montré que les antirétroviraux faisaient baisser de 96% la transmission du VIH dans les couples où un seul des deux partenaires est séropositif.

Vanessa Nguema

Grossesse et voyages aériens : pas de risques

Les experts du Collège royal des obstétriciens et gynécologues du Royaume-Uni (RCOG) expliquent que les voyages aériens pendant une grossesse, même à un stage avancé, ne présentent pas de risques pour la mère ou l'enfant.



Le RCOG explique que la principale préoccupation des femmes enceintes est la possibilité de déclenchement d'un accouchement prématuré pendant un vol, mais prendre l'avion ne présente qu'un risque très faible si la grossesse est normale. « Pour les grossesses sans complications, il n'y a pas de raison de déconseiller les voyages aériens, encore moins pour les débuts de grossesse puisque la préoccupation

principale est l'accouchement prématuré, explique l'auteur de l'article, le Professeur Ian Greer de l'université de Liverpool. Par contre, en cas d'antécédents de fausse-couche ou de grossesse extra-utérine, il serait prudent d'effectuer une échographie avant le vol afin de confirmer la localisation et la viabilité du bébé. » Le RCOG conseille quand même que les futures mamans qui voyagent au niveau international souscrivent

une assurance qui couvre la grossesse ainsi que les coûts de rapatriement en cas de problème grave. Certaines femmes enceintes peuvent ressentir un mal des transports accentué pendant un vol, et la position immobile sur un siège étroit pourrait résulter en une légère augmentation du risque de thrombose veineuse profonde. Greer conseille aux femmes enceintes qui prennent un vol de quatre heures ou plus de porter des bandes de contention à compression graduée, disponibles dans les pharmacies. Quant aux femmes en bonne santé, elles n'ont pas à s'inquiéter de la réduction d'oxygène sur les vols, ajoute le professeur. L'article explique également que les scanners corporels dans les aéroports ne présentent pas de risques pour les femmes enceintes, les radiations étant insignifiantes. Le Department of Transport et le Health Protection Agency ajoutent que la dose totale de radiation émanant des scanners d'aéroports est moins importante que celle reçue pendant deux minutes de vol à altitude de croisière, ou pendant une heure au sol, rapporte WebMD.

Relaxnews

100% Naturelle Des recettes bio et simples, pour rester belle sans se ruiner !

Prendre soin de ses pieds sans se ruiner, rien de plus facile avec cette recette 100% naturelle ! Pour celles et ceux qui les auraient trop longtemps négligés, voici de quoi repartir du bon pied !

Cataplasme au vinaigre et au pain de mie

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie sans la croûte
- Quelques rondelles d'oignon
- Un verre de vinaigre blanc

Mettez le pain de mie au fond d'un bol. Ajoutez les rondelles d'oignon. Versez le vinaigre et laissez reposer le tout 24 heures. Recouvrez-en ensuite la partie de vos pieds que vous voulez soigner. Maintenez le tout à l'aide d'une compresse et de sparadrap. Enfilez des chaussettes et laissez agir toute la nuit. Le vinaigre et l'oignon permettent de ramollir les tissus et de soigner la peau. Pour les cors et durillons plus épais et plus anciens, vous devrez répéter l'opération plusieurs fois.



A. M.

L'OMS s'attaque à l'obésité

Réduire de 30% l'apport moyen en sel dans l'alimentation, augmenter l'activité physique de 10%, taxer les produits mauvais pour la santé... autant d'engagements pris cette semaine par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour stopper la progression de l'obésité dans le monde d'ici 2020



Les États membres de l'OMS, réunis depuis le 20 mai en assemblée générale, ont adopté lundi soir par consensus une résolution en ce sens. Cette résolution met sur pied un plan d'action contre les maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, cancer, maladies respiratoires chroniques et diabète) en s'attaquant à une série de facteurs de risque, dont l'obésité.

« Le coût de l'inaction dépasse de loin le coût des mesures », souligne le plan d'action de l'OMS, qui explique que le surpoids et l'obésité sont le

cinquième facteur de risque de décès au niveau mondial et qu'au moins 2,8 millions d'adultes en meurent chaque année. « L'adoption du plan d'action est extrêmement importante pour lutter contre une des crises sanitaires les plus dévastatrices à l'heure actuelle », a affirmé à l'AFP John Stewart, un des responsables de l'ONG Corporate Accountability International.

À ses yeux, les grandes entreprises du secteur alimentaires réalisent des « profits en produisant des aliments trop sucrés, trop gras

ou trop salés ». Le plan d'action de l'OMS appelle d'ailleurs les entreprises à coopérer et propose aux États une série d'objectifs volontaires. « La lutte contre l'obésité est une priorité, un des facteurs les plus importants pour lutter contre les maladies non transmissibles », a déclaré le directeur du département nutrition pour la santé et le développement de l'OMS, Francesco Branca. Mais, souligne-t-il, la lutte contre l'obésité en est à ses débuts, et les premiers résultats positifs enregistrés en Grande-Bretagne, en France ou à Singapour montrent que seule une combinaison d'actions permet de lutter efficacement contre l'obésité, alors qu'à l'échelle mondiale, le nombre de cas d'obésité a doublé entre 1980 et 2008. L'OMS propose donc un large éventail de mesures, invitant les pays à éliminer les acides gras industriels dans les aliments, à promouvoir l'étiquetage nutritionnel des aliments préemballés, à diminuer la teneur en sel et en sucres dans les aliments et boissons non alcoolisées ou encore à réduire la taille des portions. Le plan d'action recommande aussi aux États d'augmenter « l'accessibilité financière et la consommation de fruits et légumes ». Surtout, l'organisation basée à Genève recommande lorsque cela est justifié l'utilisation de taxes afin de détourner les consommateurs d'aliments moins bons pour la santé et d'œuvrer pour que les



publicités vantant ces produits soient absentes des lieux où il y a des enfants, comme les écoles. Car si les dernières projections de l'OMS indiquent qu'au moins un adulte sur trois dans le monde souffre de surcharge pondérale et que près d'un sur dix est obèse, il y a en outre plus de 40 millions d'enfants de moins de cinq ans qui ont un poids excessif. Un problème croissant, surtout dans les pays à faible ou moyen revenu, a expliqué à l'AFP Godfrey Xuereb, qui s'occupe de ces questions à l'OMS.

De leur côté, les géants de l'industrie alimentaire ont approuvé en grande partie le plan de l'OMS. « Nous mettons déjà en oeuvre depuis 2004 les actions recommandées dans le plan concernant la reformulation (des recettes des produits, NDLR) l'éducation nutritionnelle et les restrictions globales sur la

publicité de produits pour les enfants trop gras, sucrés ou salés », a indiqué à l'AFP Jane Reid, de l'Alliance internationale des produits alimentaires et des boissons. Mais cette organisation, qui représente onze des plus grosses entreprises dans le secteur, dont Coca-Cola, Kellogg's, McDonalds, Nestlé, Pepsico et Unilever, tout comme l'organisation Food Drink Europe qui représente les plus grands de l'industrie alimentaire au niveau européen, rejettent largement l'idée d'une taxe sur certains aliments.

Aucune étude n'a démontré que taxer ces produits réduit leur consommation. Et, avertissent-ils, les familles les plus défavorisées risquent en conséquence d'acheter davantage de produits caloriques bon marché mais contenant moins d'ingrédients nutritifs.

Relaxnews

Les restrictions caloriques sont-elles bonnes pour votre cerveau ?

Il n'y a pas de doute, les restrictions caloriques vous permettront de perdre du poids, mais les recherches indiquent déjà qu'elles pourraient également ralentir le vieillissement, prolonger la vie et même supprimer les effets de certaines maladies. Une nouvelle étude va plus loin en tentant de savoir si ces restrictions ne pourraient pas retarder la destruction des cellules nerveuses.

Les chercheurs du Massachusetts Institute of Technology (MIT), dirigés par Johannes Gräff, ont testé leur théorie sur des souris de laboratoire réglées pour subir une dégénérescence rapide des cellules nerveuses. Les chercheurs ont réduit l'apport de calories des souris de 30%, tandis qu'un autre groupe de souris conservait un régime normal. Au bout de trois mois, les souris ont été testées sur leurs capacités de mémoire et d'apprentissage. Celles qui mangeaient normalement ont montré un déclin dans ces deux fonctions cognitives, alors que

celles qui étaient sous régime n'ont montré aucun problème. Il existe des preuves indiquant que les restrictions caloriques activent une enzyme appelée Sirtuine 1 (SIRT1), enzyme qui offrirait une protection contre les détériorations du cerveau liées à l'âge. Curieux de savoir s'il était possible de recréer les bénéfices des restrictions caloriques sans changer le régime des animaux, les scientifiques ont donné à un autre groupe de souris un médicament activant la SIRT1. Avec des résultats similaires à ceux trouvés chez les souris

sous restrictions caloriques, les souris sous médicament ont fait preuve d'un ralentissement de la dégénérescence cellulaire et d'une meilleure connectivité cellulaire que chez les souris sans traitement. De plus, les souris sous traitement avaient des tests d'apprentissage et de mémoire aussi bons que les souris normales.

« Il est très utile de trouver des solutions similaires aux bénéfiques des restrictions caloriques qui pourraient être utilisées pour repousser les problèmes et maladies associés à l'âge », explique le Dr. Luigi Puglielli, qui étudie



le processus de vieillissement à l'université du Wisconsin à Madison et qui n'a pas fait partie de cette étude.

« Si elle apparaît utilisable sur les humains, cette étude indiquerait qu'un tel médicament pourrait être utilisé en mesure préventive

pour repousser le début de la dégénérescence des cellules nerveuses, associée à plusieurs maladies qui touchent le cerveau en vieillissant. » Cette étude a été publiée en ligne le 22 mai, dans The Journal of Neuroscience.

R.

COSMÉTIQUES

Une ligne de maquillage Rihanna pour MAC

La marque de cosmétique MAC et la superstar Rihanna se sont associées pour créer une ligne de maquillage appelée Riri <3 MAC



La chanteuse originaire de l'île de la Barbade dans les Caraïbes et la marque de maquillage chouchou des fashionistas, MAC Cosmetics, une des trois plus grandes marques de maquillage en termes de vente, vont lancer au total quatre collections de maquillage qui seront offertes au public en été, en automne

et pour les fêtes. Le premier produit est sorti début mai, le rouge Riri Woo, un rouge à lèvres rouge inspiré du célèbre Ruby Woo, le classique de MAC. Le rouge à lèvres Riri Woo, qui est la pièce maîtresse de cette collaboration, sera vendu avec les quatre collections

comprendront en outre d'autres rouges à lèvres, de l'ombre à paupières, des faux cils, du blush, du vernis et une trousse à maquillage. En plus des teintes et des textures des produits de maquillage, la chanteuse a choisi elle-même les emballages rose et doré ou blancs nacrés avec des touches de rose. Rihanna a déclaré avoir toujours aimé la marque MAC qu'elle a souvent utilisée en tournée.

Après une incursion dans le monde de la mode (Rihanna a lancé en début d'année en marge de la Fashion Week de Londres sa première collection de vêtements en partenariat avec le géant britannique du prêt-à-porter River Island), c'est maintenant à l'assaut de l'univers des cosmétiques que la chanteuse se lance avec succès. Les premiers stocks de rouge à lèvres Riri Woo ont été épuisés en trois heures, et il faudra attendre la sortie de la nouvelle collection en juin pour pouvoir mettre la main sur le précieux rouge à lèvres.

Geneviève Nabatelamio

Comment choisir son pagne ?

Plusieurs qualités sont proposées sur le marché du textile, des variétés allant de 2 500 à 65 000 FCFA pour la qualité supérieure. Mais voici quelques astuces pour s'habiller à moindre coût.

Peu de gens le savent ! Pour faire le bon choix, il faut faire attention au revers du pagne pour s'assurer de sa qualité. Celui-ci doit se confondre avec le recto. Si le verso paraît flou, abstenez-vous, car ce tissu se dégradera rapidement. Voilà le secret qui fera que vous pourrez vous habiller en véritable Africaine et à moindre coût. Pour maintenir l'éclat de votre pagne, il ne faut pas le nettoyer trop souvent avec du détergent. Certaines femmes maîtrisent ces secrets, raison pour laquelle elles sont fidèles à ce tissu, variant les couleurs selon leur goût et leur teint. Le tissu ne doit pas être choisi au hasard, il doit faire l'objet d'une petite étude, car certaines couleurs sont plus attractives que d'autres. Certes, cet avis peut être révisé, car n'oublions pas que c'est

le couturier qui donne de la valeur à un tissu. Si vous voulez vous rendre à une cérémonie



en tissu africain, gardez-vous de choisir des couleurs foncées pour être plus glamour et au top.

Faire un bon choix n'est pas synonyme de payer cher. Choisir n'est pas miracle. Accessible à toutes les bourses, il suffit d'arrimer son tissu à la mode actuelle et le tour est joué.

Josiane Mambou-Loukoula

Beauté des pieds

On pense toujours à être bien coiffée et bien habillée. On prend soin de son visage et de ses mains, mais on oublie parfois cette partie du corps qui nous supporte toute la journée : les pieds.



Il ne faut pas attendre les beaux jours pour en prendre soin, il faut les chouchouter toute l'année. Même les femmes les plus belles et les plus riches d'Hollywood ont tendance à négliger leurs pieds. Pour éviter que vos pieds finissent comme ceux de Naomi Campbell, Katie Holmes ou Iman Bowie, voici quelques astuces pour entretenir vos pieds tout au long de l'année et être belle de la tête aux pieds !

On hydrate

C'est la base ! Vous n'imaginerez pas sortir sans vous hydrater le visage ? Pour les pieds, c'est la même chose ! Vous pouvez utiliser votre lotion pour le corps, ou une huile végétale (argan, olive).

On gomme

Comme pour le visage et le corps, vos pieds ont besoin d'être débarrassés de leurs peaux mortes. Une fois par semaine, sous la douche, massez vos pieds avec un gommage exfoliant

aux gros grains. Insistez sur les talons et la plante de vos pieds. Quand la peau est bien ramollie, utilisez une pierre ponce pour les parties les plus cornées.

On coupe les ongles

Il faut raccourcir ses ongles régulièrement. En plus d'être jolis et nets une fois vernis, les ongles courts évitent le risque d'ongles incarnés. Préférez les ciseaux au coupe-ongles. Et terminer à la lime pour un résultat plus net.

On choisit les bonnes chaussures

Bien choisir ses chaussures est primordial pour la beauté de vos pieds. Des souliers à bouts étroits et pointus favorisent la formation d'oignons. Portés trop serrés et trop petits, ils peuvent vous blesser et provoquer des cors sur le dessus de vos pieds. Choisissez toujours votre pointure et optez le plus souvent possible pour des modèles plats.

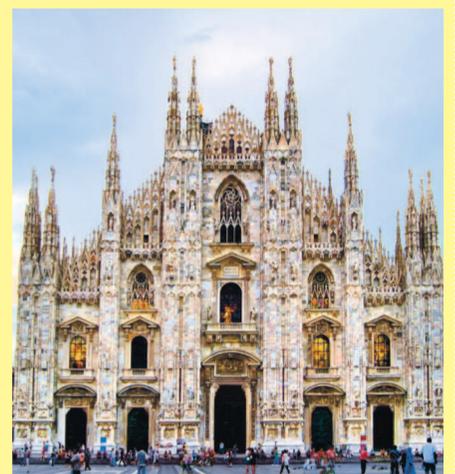
Armelle Myab

MODE

Fashion's Night Out : à Milan en septembre

La Fashion's Night Out prendra ses quartiers dans le haut lieu de la mode italienne le 17 septembre, date qui précède immédiatement le coup d'envoi des défilés milanais

Anna Wintour, rédactrice en chef de l'édition américaine du magazine *Vogue*, avait imaginé cette initiative en 2009 pour doper les ventes grâce à des offres spéciales, des soirées pleines de célébrités et des séances de shopping organisées en boutique en dehors des heures d'ouverture habituelles. Le remarquable succès de la Fashion's Night Out a été imité dans trente pays. L'événement n'aura pas lieu en 2013 aux États-Unis. En revanche, il réapparaîtra à Milan à l'automne, selon le magazine de mode américain *Women's Wear Daily*. Il sera déroulé un jour avant le début de la présentation des collections printemps 2014. En mars, *Vogue UK* annonçait que cette année au Royaume-Uni l'événement prévu le 10 octobre ne serait pas organisé dans la capitale, mais dans la ville de Manchester.



Relaxnews

GREEN BUSINESS

Pointe-Noire se met au vert

Le forum international Green Business encourage les participants à investir au Congo et met l'accent sur l'économie verte

« Si vous, en tant que citoyen, agriculteur, préservez le sol sur lequel vous plantez vos légumes, ils pousseront très bien et seront d'une meilleure qualité pour nourrir vos enfants. Et peut-être qu'après la consommation domestique, il vous restera encore quelques légumes que vous pourrez vendre à bon prix. Avec cet argent vous pourrez acheter d'autres choses » : en gros, c'est ça l'économie verte qui devrait concerner le Congolais moyen. C'est l'économie sous forme de résultats et non pas des slogans, affirme Philippe Kisameso, membre de la chambre de commerce de Paris. Des participants venus d'Angola, du Cameroun, de RDC et de France se sont frottés intellectuellement les uns aux autres pendant près de trois jours dans la ville de Pointe-Noire pour chercher des opportunités d'affaires qui englobent le

développement. Il y a des participants comme Olivier Joli, PDG de la société Iso-Vision, en charge de l'installation de chaînes de télévision et de radio, qui visite le Congo pour la première fois. Le forum l'a encouragé à venir jusqu'ici pour étudier les possibilités de marchés pour son entreprise, qui possède quatre filiales en Afrique et prévoit l'ouverture de quatre autres dans les deux ans à venir.

Dans beaucoup de cas, les participants parlent du Congo comme un des pays les plus attractifs d'Afrique centrale. « L'Europe est immergée dans une grande crise, il est donc nécessaire de chercher de nouvelles voies. Le Congo est un pays très intéressant pour notre compagnie qui travaille dans l'ingénierie des structures de pétrole et du bâtiment. De plus, nous partageons la même langue. Faire du business avec



Le présidium du forum international Green Business. © Wilfrid Massamba.

sur le bien-être humain et protège l'environnement. C'est un vaste thème qui requiert l'implication de tous les acteurs sociaux : gouvernement, institutions, entreprises et société civile. L'économie verte doit être prise en considération dans une perspective globale et doit devenir le motif principal de chaque activité. Mais c'est progressif, cela se fera petit à

petit. « Nous ne pouvons pas comparer l'Europe à l'Afrique en termes d'économie verte. En Afrique il faut une formalisation des moyens, ce qui veut dire qu'il y a des gens qui travaillent dans l'économie verte, mais qui n'ont pas conscience de ce qu'ils font. Il faut ouvrir les yeux de ces personnes et leur faire comprendre qu'ils

verte est un sujet transversal aujourd'hui très focalisé sur la gestion des déchets, mais cela ne s'arrête pas là. Ce forum est une rencontre d'affaires dans laquelle on essaye de sensibiliser les entreprises sur les

« L'Europe est immergée dans une grande crise, il est donc nécessaire de chercher de nouvelles voies. Le Congo est un pays très intéressant pour notre compagnie qui travaille dans l'ingénierie des structures de pétrole et du bâtiment. De plus, nous partageons la même langue. Faire du business avec le Congo, c'est un peu comme traiter avec des cousins »

feraient bien de se mettre ensemble, de s'associer ou de créer des coopératives qui leur donneraient la force de se mobiliser et de grandir. De là pourrait partir l'évolution réelle de la ville de Pointe-Noire. Le travail du XIX^e siècle ne peut pas être semblable au travail du XXI^e siècle », explique M^e Matingou, avocat venu de Paris apporter ses connaissances au forum.

Le premier pas vers l'économie verte a été l'interdiction des sachets en plastique. Le deuxième pas pourrait venir du recyclage des déchets, mais aussi de l'agriculture, secteur de grande puissance au Congo, pas suffisamment développé. « Il y a énormément d'opportunités dans l'économie verte, commente Vera Kempt de la chambre de commerce de Pointe-Noire. L'économie

avantages d'adopter un mode de production respectueux de l'environnement. Par ailleurs, on agit aussi sur les agents intermédiaires qui sont plus en contact avec la population. »

Le Congo et les pays de la sous-région d'Afrique centrale sont encore des États très jeunes dans la gestion et l'application de l'économie verte. Il est fondamental de prêter une attention particulière à la formation et à l'éducation, surtout dans les activités où la subsistance est la préoccupation principale. L'économie verte doit cesser d'être un idéal pour se tourner vers des résultats concrets et palpables. La quatrième édition du forum international Green Business aspire à transformer les discours en actions. Pas à pas. Au rythme congolais.

Laura Diaz Calvo-Basango



Congo et l'économie verte. Des compagnies de différents secteurs trouvent dans cette rencontre l'occasion idéale pour élargir leurs lignes de

le Congo, c'est un peu comme traiter avec des cousins », commente un représentant de la société française NDCI. L'économie verte se focalise

petit. « Nous ne pouvons pas comparer l'Europe à l'Afrique en termes d'économie verte. En Afrique il faut une formalisation des moyens, ce qui veut dire

Plaisirs de la table

Ce plat à base de feuilles de manioc se retrouve sur toutes les tables des deux capitales les plus rapprochées au monde. En toute occasion, grande ou petite. Mais comment le prépare-t-on, et comment le présenter ?



Les feuilles vivantes de saka-saka

Sur les deux rives du fleuve Congo, il n'existe pas de restaurant, pas de cérémonie originale, pas une seule fête (même de deuil) qui ne serve ce plat binational qu'est le saka-saka. À Brazzaville ou à Kinshasa, les gourmets connaissent les restaurants qui proposent le meilleur. Dans les familles, les femmes ont bâti leur réputation sur la qualité de leur préparation de ce plat. Mais qu'est-ce donc qu'un bon saka-

saka ? La réponse n'est pas simple et ne connaîtra jamais l'unanimité. Rien que ce nom de saka-saka fait débat : *sombe*, *pondu* (pondou) et *ntoba* (appellation que partagent les deux pays) renvoient au seul et même plat de saka-saka sur les deux rives du fleuve Congo. Le saka-saka, c'est d'abord et partout un plat composé de feuilles de manioc pilées, lacérées ou triturées dans un pilon ou à l'aide d'un robot de cuisine.

Puis, la cuisson passe par une première phase où les feuilles perdent de leur acidité. Ensuite, cette cuisson accueille les ingrédients : poisson, oignon, ail, huile. Mais cette définition ne fera pas forcément consensus.

Car il est des gourmets qui, dit-on, préfèrent la viande boucanée au poisson ; et l'huile d'arachide n'aurait pas les faveurs de tous, certains ne jurant que par l'huile de palme. Oignon et ail sont des ingrédients à minima : chez beaucoup, mais pas chez tous, la pâte d'arachide serait incontournable, tout comme la feuille de laurier serait de rigueur... Débat infini : chacun, on le voit, accommode les feuilles de manioc à sa manière.

Mais, alors quel goût est-on en droit d'attendre d'un bon saka-saka ? C'est l'objet de ce débat auquel nous invitons les lecteurs. Le saka-saka doit-il être gras ? L'ail ou l'oignon doivent-ils dominer ? Doit-on ajouter un peu de jus de cuisson (pondou ya mayi mayi) ou le servir sec, dominé par le goût du poisson ? À vous la parole !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

Qu'est-ce qu'un bon saka-saka ?



La transformation du saka-saka à l'aide d'un mortier

Recette d'ici

Pondou ya mosaka

PRÉPARATION : 1h30, cuisson 2h30

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

- 1 kg de saka-saka pilé
- 500 g de noix de palme (pour la mouambe)
- 1 kg de poisson fumé ou de mer (chinchard)
- ciboule, poireaux
- 4 oignons, ail
- 2 piments verts
- 1 feuille de laurier
- 1 cube

PRÉPARATION

Faire cuire le saka-saka pilé avec du sel, pendant une demi-heure jusqu'à diminution de l'eau de cuisson. Séparément, faire bouillir les noix de palme et préparer votre mouambé. Pour la mouambé, pilez les noix à l'aide d'un mortier puis mettez les noix dans une marmite (ou un bol) en ajoutant de l'eau (bien doser) au fur et à mesure. Puis recueillir le résultat de ce mélange et le filtrer à l'aide d'une passoire. Verser une première couche du liquide (la mouambé) dans la marmite de saka-saka en incorporant une partie des assaisonnements (piments, ciboule, ail, poireaux) pilés préalablement. Ensuite, remuer jusqu'à diminution de la mouambe. Reprendre le même processus une seconde fois, tout en gardant un fond de maoumbé de côté pour la fin de la recette. Laisser mijoter en remuant et en ajoutant le reste des assaisonnements avec le cube. Enfin, verser le reste de votre mouambé dans le saka-saka et laisser mijoter tout en remuant une dernière fois.

ASTUCE

Ne pas faire cuire votre sauce à la mouambe séparément. En outre, l'ail doit dominer les autres épices.

ACCOMPAGNEMENT

Manioc, pain, igname, bananes à la vapeur.

Bon appétit !

Recette proposée
par Raïssa Angombo



Recette d'ailleurs

Le pesto à l'italienne

INGRÉDIENTS : Pour 4 personnes

- 2 bottes de basilic (environ 250 g) dont on ne gardera que les feuilles
- 40 g pignons de pin
- 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive (120 ml)
- 4 grosses gousses d'ail
- 2 cuillerées de parmesan râpé
- poivre du moulin

PRÉPARATION

Faire revenir les pignons à sec (sans matière grasse), jusqu'à ce qu'ils aient une jolie couleur brune, dans une poêle antiadhésive. Ensuite, à l'aide d'un robot de cuisine, mélanger tous les ingrédients sauf le parmesan et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Puis, incorporer le parmesan râpé et mélanger à la cuillère. C'est prêt !

ASTUCE

Vous allez vous retrouver avec un bol entier de pesto, ce qui est beaucoup pour une seule utilisation. Alors, pour le côté pratique gardez-en un peu au frais pour une prochaine préparation. Car on n'a pas le temps de cuisiner tous les jours !

ACCOMPAGNEMENT

N'importe quel type de pâtes (tagliatelle, spaghetti, gnocchi...). N'oubliez pas : même s'il présente une forte ressemblance avec le saka-saka de notre table, le pesto n'est qu'un accompagnement, un ingrédient parmi d'autres.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta



Le bilan des Congolais des championnats de France

Les différents championnats de France, professionnels et amateurs, ont également baissé le rideau ces derniers jours. Retrouvez ici le bilan des Diabls rouges et des joueurs d'origine congolaise qui ont participé à la saison 2012-2013



Barel Mouko a gardé les buts de Lille lors des trois dernières journées de Ligue 1 et n'a encaissé qu'un seul but.

Ligue 1

La saison s'est terminée sur une très bonne note pour Barel Mouko (photo 1), qui a enchaîné trois titularisations en Ligue 1 (un seul but encaissé). Collectivement, le bilan est moins concluant, puisque le LOSC ne jouera pas l'Europe la saison prochaine. De nombreuses tensions ont ébranlé le champion de France 2011. Ce qui pourrait entraîner le départ de Rudy Garcia. Sous contrat à Lille jusqu'en juin 2014, Mouko devra partir pour continuer à être titulaire, car son intérim ne devrait pas se prolonger



Tobias Badila a découvert le monde pro cette saison et aura sa chance l'an prochain en Ligue 2.

l'an prochain.

Deuxième gardien de Marseille depuis le mercato d'hiver, Brice Samba junior n'a pas beaucoup joué cette saison (un match de Coupe de France et neuf matchs de CFA avec Le Havre, puis un match de CFA 2 avec l'OM). Mais il s'entraîne au quotidien avec un grand gardien, Steve Mandanda. Âgé de 19 ans, il pourrait se retrouver titulaire l'an prochain en cas de départ de Mandanda. Lateral gauche de 20 ans, Tobias Badila Kouendolo a fait l'essentiel de sa saison en



De retour à Guingamp, Ladislav Douniama a participé à la montée de Guingamp en Ligue 1

CFA (24 matchs), mais s'est aussi invité à l'entraînement au sein de l'équipe première. Au point d'entrer en jeu et de jouer 74 minutes en 8^e de finale de Coupe de France. Également convoqué à 4 reprises dans le groupe pro en championnat. Le Franco-Congolais vient de signer un contrat pro d'un an et aura sa chance, l'an prochain, en Ligue 2.

Hugo Konongo n'est pas apparu en équipe première, à Évian-Thonon et a dû se contenter de 16 apparitions en CFA 2. Auteur d'un but, le 9 février face à Pontarlier. Une saison perturbée par une blessure à la cheville, en août (fracture).

Ligue 2

Champion de Ligue 2 avec Monaco, Delvin Ndinga va donc retrouver la Ligue 1. Mais à titre personnel, cette saison n'aura pas été réjouissante pour l'ancien Auxerrois : 27 matchs, dont 8 titularisations et 17 entrées en jeu. Insuffisant pour Ndinga, qui a été blessé au cœur de l'hiver (six matchs manqués). Doit faire mieux l'an prochain. Sous contrat jusqu'en 2016, il pourra bénéficier de la présence de partenaires de très haut niveau (Moutinho, Carvalho, Falcao...) pour retrouver le niveau qui était le sien lors de la campagne de Ligue des champions de l'AJ Auxerre.

Prêté par Lorient en début de saison, Ladislav Douniama (photo 3) a vécu une saison en deux temps : la galère et le bas de tableau avec Arles-Avignon où il parvient tout de même à tirer son épingle du jeu (2 buts et 1 passe décisive en 16 matchs de Ligue 2, et 2 buts en 3 matchs de Coupe de la Ligue). En janvier, il retourne à Guingamp, avec lequel il signe un contrat de 2 ans et demi. Alors 5^e de Ligue 2, l'En Avant réalise une bonne deuxième partie de saison et décroche la 2^e place, synonyme de montée dans l'élite. Avec 6 buts et 5 passes décisives, Douniama participe activement à ce bon parcours. Après un passage inabouti en Ligue 1, avec Lorient entre janvier et juin 2012, « Kirikou » a ainsi une deuxième chance de faire ses preuves au plus niveau. Le retour en Ligue 1 de Nantes, 3^e, Damien Mayenga n'en profitera pas. L'ancien joueur d'Orléans n'est pas parvenu à s'imposer chez les Canaris (9 minutes de jeu en championnat, 120 en Coupe de la Ligue) et est parti en janvier, six mois après son arrivée, à Luçon, en CFA. En 16 matchs, il marque six fois. Son expulsion lors de la 31^e journée met un terme à sa saison.

Cinquième, Angers peut nourrir quelques regrets, mais a de quoi être fier de sa saison. Régulièrement pris en grippe par une partie du public, Fodé Doré a alterné le bon (une influence importante sur le jeu angevin, une

grande complicité avec Keseru, 35 matchs joués dont 25 comme titulaire et 6 passes décisives) et le moins bon (un manque d'efficacité symbolisé par ses 3 buts, auquel il faut ajouter une réalisation en coupe de la Ligue). Sous contrat jusqu'en juin 2014, Doré aurait intérêt à partir se relancer ailleurs.

Arrivé en janvier 2012 à Angers, Arnold Bouka Moutou n'avait pas vraiment convaincu l'an passé. Cette saison, ce sera à peine mieux avec deux apparitions en août, puis un long séjour en CFA 2. Une nouvelle titularisation en février et quatre matchs pleins lors des quatre dernières journées. Solide derrière, brouillon devant, il a montré qu'il pouvait avoir sa place dans une équipe de bas de tableau en Ligue 2 ou en National. Libre de tout contrat.

Si Tours s'est classé à une modeste 10^e place, Prince Oniangue (photo 4) peut se targuer d'avoir réalisé la plus belle saison de sa jeune carrière : l'ancien Rennais a trouvé un équilibre entre son rôle défensif et ses



Du talent, mais pas assez de régularité pour Rahavi Kifoueti, en fin de contrat au Poiré-sur-Vie.

vellétés offensives : résultat, il a marqué 9 buts et donné une passe décisive en 28 matchs. Seul bémol, deux blessures l'ont



Après une bonne saison en CFA, David Louhoungou a des envies d'ailleurs...

mis sur le carreau pour dix rencontres. En fin de contrat après trois ans passés au FC Tours, il est dans le viseur de plusieurs clubs de Ligue 1.

Au sein d'une équipe d'Istres plutôt fade, Jordan Massengo n'a pas réussi à tirer son épingle du jeu : 10 matchs, dont 4 titularisations. Bien trop peu pour ce milieu de terrain de 23 ans. En fin de contrat, il est sur le marché. Mais s'est-il bien vendu cette saison ?

Ce fut dur, jusqu'au bout, mais Oscar Ewolo a rempli sa mission : accompagner les Tangos du Stade lavallois jusqu'au maintien. Parfois relai, mais le plus souvent tampon entre un coach et un vestiaire de plus en plus distants, Ewolo ne s'est pas caché sur



Avec 9 buts marqués, Prince Oniangue a fait de beaux adieux à la Ligue 2. Et jouera dans l'élite l'an prochain.

et hors du terrain : 32 matchs, 3 passes décisives. Notons que sans lui, Laval a pris deux points en six matchs (contre 40 points en 26 matchs avec lui). En fin de contrat, il n'a pas prolongé et est à l'écoute d'un projet ambitieux qui le mènera jusqu'en juin 2014, veille d'une Coupe du monde qu'il rêve de jouer avec les Diabls rouges.

National

L'aventure corse de Cédric Lubasa n'aura pas duré longtemps : une poignée de matchs au Gazélec Ajaccio (4 dont 1 comme titulaire) puis un départ, en octobre, chez lui à Fréjus-Saint-Raphaël, en National. Souvent blessé, il n'y joue que 14 matchs pour 1 but. Une année maudite pour lui et son club, qui rate la montée pour un point. Cantonné à la réserve au Havre, Clevid Dikamona se fait prêter à Fréjus en novembre 2012. Pour un bilan convenable de 18 matchs, dont 13 comme titulaire. En fin de contrat au Havre. À 22 ans, Yeni N'Gbakoto s'est affirmé cette saison comme le maître à jouer du FC Metz, deuxième du championnat de National. Avec 15 buts (11 en championnat, 3 en Coupe de France et 1 en Coupe de la Ligue) et 5 passes décisives (dont 3 en championnat) en 46 matchs (dont 35 titularisations en championnat), le milieu offensif est l'un des artisans de la montée en Ligue 2. Où il devrait porter les couleurs messines l'an prochain, sauf si les Grenats décident de le vendre, à un an de la fin de son contrat.

Longtemps sur le podium, Le Poiré-sur-Vie et Rahavi Kifoueti (photo 5) peuvent nourrir de sérieux regrets : ils ont craqué dans la dernière ligne droite et se classent finalement 6^e. Trop irrégulier, le gaucher de 24 ans a livré une saison inégale : 13 titularisations, 1 entrée en cours de match, 3 buts marqués et 3 passes décisives. Dribbleur et percuteur de talent, l'ancien Havrais doit faire plus. En fin de contrat, il devra trouver un autre point de chute pour confirmer les attentes placées en lui.

Première recrue estivale 2012 de Tours, Jean-Bryan Boukaka n'a pas démerité : 12 matchs de Ligue 2 (3 titularisations) et 2 passes décisives. Mais en janvier, il est prêt à Boulogne-sur-Mer pour avoir un temps de jeu supérieur. Ce qui ne sera pas vraiment le cas avec seulement 9 matchs en équipe première (6 titularisations) et 2 buts. Et 6 matchs de CFA 2. Celui dont Prince Oniangue dit beaucoup de bien est en fin de contrat à Tours.

Revenu après deux ans au Maroc, Ted Lavie comptait se relancer à Cherbourg. Mais la saison a tourné au cauchemar : blessures, contre-performances et finalement relégation. Avec 21 matchs, tantôt dans l'axe, tantôt comme latéral, l'ancien Bordelais a joué 21 matchs (17 comme titulaire) pour

10 cartons jaunes et un rouge. Initialement sous contrat jusqu'en 2014, il devrait quitter le club.

Jeune (20 ans) et grand (1,92m) attaquant d'Amiens, Kévin Koubemba s'est régulièrement invité en équipe première (19 convocations, 15 matchs joués, 2 titularisations et 1 but). Avec la réserve, il a joué 8 matchs pour 3 buts. Pas encore assez efficace, mais prometteur, Koubemba a encore deux ans de contrat.

CFA

Peu de satisfactions cette année en CFA. Dans le groupe A, citons toutefois Christoffer Mafoumbi, qui a joué 19 matchs avec la CFA (8 victoires, 3 nuls, 8 défaites, 29 buts encaissés) et plusieurs rencontres avec les U19. Mention correcte également pour David Louhoungou (photo 6, 28 matchs joués avec Beauvais) et Mignon Ndingha (25 matchs) qui a contribué au maintien de Villemomble. A Mantes, Balthazar M'Bizi a été régulier (29 matchs joués), tandis que Dorian Ngoma n'est pas parvenu à s'imposer à Amiens (17 matchs, 0 but).

Grosse déception dans le groupe B



Champion de DHR et seizième de finaliste de la Coupe de France, Destin Onka a fait une grande saison avec Mende.

puisque les réserves d'Auxerre et Nancy descendent en CFA 2 : malgré 4 buts en 27 matchs, Christopher Missilou peine à confirmer le statut de grand espoir du club. A Nancy, Tobias Badila a joué 25 matchs. Mais la surprise est venue du jeune Dolan Bahamboula, 18 ans, qui a joué 13 matchs et a marqué son premier but. Prometteur.

Au PSG, Jordan Ikoko a alterné Gambardella, championnat U19 et CFA (18 matchs), tandis que Fitzgerald Mbaka a joué 34 rencontres.

Groupe C

Avec seulement 11 apparitions, Olfaga Okiélé n'a pas réussi à s'imposer au Havre. Au Mans, Karl Madianga a joué 19 matchs, pour 3 buts, et Elipold Boudzoumou a pris part à 12 rencontres. Aux Herbiers, le vétéran Walter Sitou Bakouma a joué les utilités (2 matchs). Enfin à Viry-Châtillon, relégué, Dalnath Miatoudila (24 matchs, 1 but) a vu rouge (2 expulsions) et jaune (5 biscottes). Notons que Viry-Châtillon s'était fait sanctionner de 4 points, en septembre, à cause d'un problème de contrat avec Plaisir Bahamboula (3 matchs avant son départ).

CFA 2/DHR

Oxene Mbani (23 matchs et 1 but en CFA 2) et Destin Onka (photo 7, champion de DHR avec Mende) auront brillé cette saison en Coupe de France en étant respectivement éliminés au 8^e tour et en 16^e de finale. Malgré ses 9 buts avec Ailly-sur-Somme, Chirel Ngakosso n'a pas pu éviter la relégation de son équipe.

Camille Delourme

CHAMPIONNAT INTERSCOLAIRE DE BRIDGE

Le lycée Saint-Exupéry de Brazzaville parmi les finalistes

Quatre jeunes de Saint-Ex, deux Français et deux Congolais, participeront ce week-end à la grande finale en France. Un exploit, selon le coach Antoine Bonar

Depuis près de cinq mois, le lycée français de Brazzaville, le lycée Saint-Exupéry, a intégré le bridge comme discipline optionnelle pendant les heures

et de l'étranger qui nous vaut aujourd'hui à Saint-Ex, comme on appelle familièrement l'établissement, cette première participation à une compétition



Les quatre lycéens

de permanence. Antoine Bonar indique que les élèves ont tout de suite manifesté de l'intérêt pour ce sport. « Quarante-trois élèves se sont impliqués dans les premières constitutions d'équipes. Au niveau des classements internationaux, le lycée a rapidement occupé la deuxième ou la troisième place », s'est-il réjoui.

C'est ce classement positif au niveau des tournois de la poule des lycées d'outre-mer

Les professionnels soutiennent que le bridge, un jeu de carte, est un sport cérébral qui élève les qualités et valeurs morales chez qui le pratique. Les notions de respect, de confiance dans le partenaire sont importantes ; elles favorisent l'évolution sociale ou intellectuelle des enfants. Ce jeu encourage l'analyse pour développer au mieux l'intuition. Le déroulement se fait avec des équipes composées de deux joueurs chacune. Chaque joueur a sept cartes, et il doit percevoir le meilleur contrat.

de haut niveau. Antoine Bonar et ses poulains sont naturellement ravis. « C'est un immense honneur de représenter le Congo », estiment des jeunes sélectionnés, notamment Tony et Justine, 12 ans, Armand-Anthony et John qui ont 14 ans et 13 ans respectivement. Organisé par la Fédération internationale de bridge, ce championnat se déroule chaque année en partenariat



Le jeu de bridge

avec le ministère français de l'Éducation. Cette année, le championnat interscolaire et international de bridge a regroupé au départ 810 jeunes. Après différents tournois d'élimination, seuls 90 lycéens issus des écoles françaises de France, d'outre-mer et d'ailleurs concourront à la finale de ce samedi et dimanche en équipe. Chaque paire de joueurs tentera,

au milieu de prétendants qui se font plus sérieux et coriaces à mesure qu'on s'approche des joutes finales, de remporter la coupe. Naturellement, à Brazzaville on croise les doigts pour que le trophée franchisse le hall de l'aéroport Maya-Maya dans le sens de l'arrivée. Bonne chance, jeunes amis !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

JEUX AFRICAINS

Le Rugby à sept sera-t-il de la partie ?

Les dirigeants fédéraux ont au terme de leur réélection réaffirmé leur volonté de voir la discipline figurer désormais sur la liste des sports olympiques au menu des disciplines retenues pour les Jeux africains de Brazzaville 2015

La nouvelle équipe dirigeante, qui fait de la préparation des Jeux africains l'une de ses priorités, multipliera les initiatives pour assurer la vulgarisation du Rugby à sept. La première phase d'initiation a été effectuée le 22 septembre lors du tournoi de mise en train. Après sa réélection, le président de la Fédération congolaise de Rugby a annoncé que la Confédération africaine prendrait en charge l'organisation des éliminatoires de rugby à sept, la discipline étant devenue un sport olympique. L'International Rugby Board

(IRB) a, quant à lui, promis d'accompagner la volonté de la fédération congolaise en la dotant d'installations de rugby à sept. Des contrats seront signés avec des partenaires pour la construction de stades de rugby à sept.

Les règles de la discipline

Le rugby à sept se joue avec trois avants, qui forment la mêlée, et quatre arrières. Chaque match se déroule en deux périodes de sept minutes, sauf la finale de certaines compétitions qui se déroule en deux périodes

de dix minutes. Les règles principales le différencient du rugby à quinze. Sept, c'est aussi le nombre de joueurs que chaque équipe doit aligner au cours d'un match. Les mêlées se font avec seulement les trois avants des deux camps. L'équipe qui marque une pénalité ou un essai est également celle qui engage. Lors des pénalités tentées et des transformations, le joueur doit faire rebondir le ballon au sol avant de le taper. Retenons qu'un essai compte pour cinq points.

Les avantages du rugby à sept

Le rugby à sept est différent de celui à quinze dans la mesure où il exige beaucoup plus d'endurance, de résistance et de vitesse. Contrairement à ce que les gens pensent, le rugby n'est pas un sport violent. C'est le sport le plus solidaire qui existe, témoigne le président de la fédération, Claude Ernest Ndalla. Car il se pratique avec beaucoup de fair-play. « C'est un pour tous et tous pour un. Vous ne pouvez pas seul gagner un match de rugby, quel que soit votre gabarit. Vous ne pouvez non plus marquer un essai seul. Il faut qu'il y ait des joueurs qui gardent le ballon en touche ou

en mêlée et qui le transmettent aux ailiers pour arriver à marquer l'essai », a commenté le président de la Fédération congolaise de rugby.

Ce sport exige en effet une bonne forme physique. Le joueur doit avoir un bon moral tout en restant très fair-play. Sans le fair-play, « le rugby risque de dégénérer et de devenir de la bagarre de rue ». C'est un sport sur lequel se résume la formule de l'olympisme. Car, dit-il, le rugby c'est aller plus vite, plus fort et plus loin ou plus haut : « Il faut être le plus rapide à la course. Le plus haut vise plus d'élévation morale afin d'éviter la tricherie. »

James-Golden Éloué

LE FIL DE LA TÉLÉVISION

Programme TV du câble ce week-end - SAMEDI

TF1

10h10 Au nom de la vérité
12h00 Les douze coups de midi
13h00 Journal
15h15 Ghost Whisperer : Melinda, entre deux mondes
Nulle part à l'abri
17h50 Tous ensemble
18h45 50mn Inside
20h00 Journal
20h50 Samedi soir on chante France Gall
23h25 Les experts /Le bon, la brute et la dominatrice

France 2

06h10 La guerre des Stevens
07h00 Télématin
09h35 Thé ou café
11h20 Les Z'amours
11h55 Tout le monde veut prendre sa place
14h00 Envoyé spécial : la suite Hao, l'atoll oublié, sept ans après
20h00 Journal
20h50 Championnat de France Top 14 /Toulon / Castres
22h55 On n'est pas couché

CANAL+

09h15 Inside Men
11h40 Album de la semaine
12h20 Rencontres de cinéma
13h45 L'effet papillon
15h55 De rouille et d'os
18h00 Spécial investigation, Foot, chevaux, poker : des paris sous influence
19h10 Salut les Terriens !
23h20 Le sexe qui rit

France 5

10h14 Silence, ça pousse !
11h06 La maison France 5 /Bretagne
11h57 Les escapades de Petitrenaud
13h57 Traditions et saveurs /La Sicile
15h15 Aux origines de la vie /Les premiers organismes
16h12 Décollage pour l'Amérique /Nouveau-Mexique
17h08 Colombie sauvage /A la rencontre des anacondas
20h36 Echappées belles /Pays-Bas : de Rotterdam à Amsterdam
22h08 Afrique du Sud, la terre arc-en-ciel
23h27 Dr CAC

TV5 Afrique

08h00 TV5MONDE LE JOURNAL
09h36 C'EST PAS SORCIER
10h02 STARS PARADE
10h32 7 JOURS SUR LA PLANÈTE
11h33 WARI
12h02 AFRIQUE PLURIELLE
13h01 ÉPICERIE FINE
15h41 MOT DE PASSE
17h03 AFRIQUE PRESSE
18h18 ET SI... VOUS ME DISIEZ TOUTE LA VÉRITÉ
22h08 TV5MONDE LE JOURNAL AFRIQUE

DIMANCHE

TF1

11h00 Téléfoot
12h00 Les douze coups de midi
13h00 Journal
13h40 Mentalist /Sur la piste de John le Rouge
14h35 Dr House /De père inconnu
16h20 Les experts : Miami /Mort en eaux troubles
18h00 Sept à huit
20h00 Journal
20h50 Expendables : unité spéciale
22h45 Les experts : Manhattan / Publicité macabre

France 2

07h00 Thé ou café
08h30 Sagesses bouddhistes
10h15 Kaïros
10h45 Le jour du Seigneur
12h05 Tout le monde veut prendre sa place
14h05 40 ans d'histoires à Roland-Garros
18h40 Stade 2 /Spéciale Roland-Garros
20h00 Journal
20h45 Sex and the City
23h05 Faites entrer l'accusé /Rémy Roy, le tueur du Minitel

Canal+

08h10 Les pirates ! Bons à rien, mauvais en tout
11h35 Zapping de la semaine
11h55 Dimanche +
13h55 La semaine des Guignols
15h15 Les nouveaux explorateurs Fred Chesneau en Australie
16h20 Scandal /Action ou vérité ?
17h45 Spécial investigation
19h00 Le JT
19h15 Jonah : le souffle de la colère
20h55 Assassination Games

France 5

07h35 Carnets d'Asie /Viêt Nam, nems, papayes et vermicelles
09h28 Des trains pas comme les autres /Pérou
10h27 Echappées belles /Croisière en Méditerranée
12h03 Les escapades de Petitrenaud
13h57 Traditions et saveurs /La Sicile
16h49 Métronome
17h46 C politique
19h59 Embarquement immédiat
21h30 C'est notre affaire /Viva Italia !
22h54 La grande librairie /La valise idéale

TV5 Afrique

06h24 QUE SERA DEMAIN ? FEMME
07h01 AFRIQUE PLURIELLE
10h00 C'EST PAS SORCIER
12h02 REFLETS SUD
14h32 QUESTIONS POUR UN SUPER CHAMPION
15h20 BALADES URBAINES
15h29 RENDEZ-VOUS AU MAQUIS
18h10 INTERNATIONALES
21h30 TV5MONDE LE JOURNAL AFRIQUE
23h22 SUD, CÔTÉ COURT

Chez nous ce week-end

MNTV

SAMEDI	DIMANCHE
5h00, La grande interview	9h00, Cinéma action
10h30, MN Nostalgie musique	11h30, Point de presse
11h30, Le Crack	13h15, Vox Populi
13h15, Vox Populi	16h00, Mag de sport
14h00, Espace Uémoa	17h30, Club 700
14h30, Podium des artistes	19h30, JT en français
16h00, Flash/Rap's League	21h00, Regard sur le monde - Espace Uémoa.
19h30, JT en français.	

TOP TV

SAMEDI	DIMANCHE
3h00, Cinéma	1h30, Musique
5h30, Club 700	9h30, Musique chrétienne
8h00, Top infos Kituba	12h00, émission art plus
15h00, Émission ça fait mal,	16h00, Top école occupe les téléspectateurs sur tous les domaines du savoir, culture, sciences, sport ou loisirs divers
17h30 Sport basket, NBA action,	19h00, Top infos français
19h00, Top infos français	21h00, Concert live-Young star
20h00, série Kennedy,	22h30, cinéma.
21h00 : 9h du soir, une émission d'enquêtes mêlant recherches, reportages, témoignages et débat sur le plateau.	

DRTV

SAMEDI	DIMANCHE
08h25 : I bambini	06h55 : Club 700
10h00 : Clips combat	09h30 : Messe en direct
12h00 : Rap city de Chepy le Français	12h00 : Fara-Fara NT, émission proposée par Hugues Vogel
13h00 : série : le bonheur d'Elza	13h00 : Documentaire : Delta du Niger
14h00 : Infos	15h00 : Live week par Gode Shungu
15h00 : League des stars	19h00 : Inter-régions : Novalavoulath
15h55 : Documentaire : Thalassa	20h30 : Infos
16h30 : Sape en live : Mondésir	22h00 : Célébrité présentée par Manno Mannher
19h00 : Champion's league	23h00 : L'homme et son temps
20h30 : Infos	
21h35 : Fiesta T.B.	
23h00 : Cinéma : Mon pote	

Agenda culture

France/Musique

PARIS

Les frères Wilfried et Serge N'Sondé présentent leur nouvel album, *Le Délice*, lors d'un showcase le mercredi 5 juin à 19h30 au Bistrot Beyrouth (103, rue de Charonne, Paris 11^e - 01 43 70 23 92). *CD en vente sur place, entrée libre.*

Dernier week-end pour profiter du festival L'Afrique dans tous les sens, avec deux événements à ne pas manquer : le concert de la chanteuse originaire de RDC, Gasandji, le 1^{er} juin à 20h30 et le défilé de mode de la marque Welly Design par Téné le 2 juin à 16h. Les deux événements ont lieu au Petit Bain, une péniche amarrée à Paris 13^e métro Quai de la Gare). *Plus d'infos sur www.lafriquedanstouslessens.com*
Gasandji sera également en concert le mercredi 5 juin à 20h aux Trois Baudets (64, boulevard de Clichy, Paris 18^e). 13,80 €, *plus d'infos sur www.lestroisbaudets.com/spectacle/loc-gasandji-2*

Cinéma

Première édition du festival de cinéma nigérian NollywoodWeek Paris du 30 mai au 2 juin à Paris. L'objectif de ce festival est de faire découvrir au public les meilleurs films de Nollywood, deuxième producteur de films au monde. Sept films ont été sélectionnés pour cette première édition. *Découvrez le programme sur www.nollywoodweek.com*

Mode

Afro Free Market, les 1^{er} et 2 juin à Paris : un événement multiculturel avec de nombreux créateurs et artisans (mode, bijoux, beauté, gastronomie, sculptures, etc.). Le salon a lieu à La Station (155, rue de Saussure Paris 17^e - 10h-20h30). *Entrée libre, plus d'infos sur www.afrofreemarket.com*

Littérature

Festival international des poètes en Val-de-Marne du 24 mai au 2 juin Au cœur du monde. Vingt-sept poètes sont invités, et l'Afrique du Sud est à l'honneur. *Programme sur www.biennaledespoetes.fr/2013/04/au-coeur-du-monde_24-mai-au-2-juin-2013*

Spectacles et rencontres littéraires

Au programme du salon Boucles d'Ébène du 1^{er} au 3 juin, le salon de la beauté noire et du cheveu afro rend hommage aux talents afro-caribéens avec des concerts de jazz (Sandra Nkaké), de gospel (Léah Bicep) ou de ragga-dancehall ainsi que le spectacle de l'humoriste Tatiana Rojo.

Des rencontres littéraires organisées par Read ! (club de lecture d'auteurs afro) sont également au rendez-vous : Joëlle Esso pour sa bande dessinée *Eto'o fils* le samedi 1^{er} juin de 17 à 18h, Ambre Eggiman avec *Comme une vie de star* le dimanche 2 de 17 à 18h et Nicole Bagoé pour *L'Allée des hévéas* le lundi 3 de 16h15 à 17h. *Palais des Congrès Paris-Est-Montreuil (128, rue de Paris), plus d'infos sur www.salon-be.com*

Sélection faite par Pauline Pétesch

Horoscope du 1^{er} au 7 juin 2013



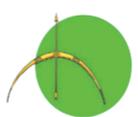
Bélier
(21 mars - 20 avril)

Pas de souci pour les Bélier cette semaine ! Toutes vos entreprises bénéficient de l'influence conjuguée de Vénus et de Mars. L'heure est à l'enthousiasme et à la passion. Vous êtes bien décidé à mener votre vie tambour battant. Les célibataires pourraient faire une rencontre décisive. En couple, vous redécouvrez des plaisirs oubliés. Votre moral est au plus haut et votre énergie inattaquable.



Lion (23 juillet - 23 août)

Tout au long de la semaine, vous bénéficierez de la bonne influence de Mercure : des projets prometteurs, une rencontre décisive pour les célibataires, un vrai changement pour les couples, etc. À vous de mesurer les risques que vous êtes prêt à prendre pour dynamiser votre vie. Vous avez tous les atouts en main ! Restez cependant à l'écoute de votre sommeil. L'insomnie vous guette.



Sagittaire (23 novembre - 21 décembre)

Avec Mars et Saturne dans votre signe, vous êtes à la fois raisonnable et plein d'énergie. Une combinaison idéale pour vous lancer dans une nouvelle entreprise, réfléchir à quelques changements dans votre vie. En amour, sachez faire des concessions. Écoutez votre partenaire. Vous avez tendance à croire cette semaine que tout vous est dû !



Taureau
(21 avril - 21 mai)

Rien de décisif dans les jours à venir pour les Taureau qui goûtent à une vie tranquille et harmonieuse. Les célibataires aimeraient plus de mouvement dans leur vie. Les couples traversent une période sans nuage : n'allez pas relancer de vieilles disputes qui feraient voler en éclats cette douce atmosphère. Au contraire, profitez-en pour vous ressourcer et réfléchir à de nouveaux projets.



Vierge
(24 août - 23 septembre)

Les astres favorisent toutes vos entreprises et vous faites preuve d'une belle habileté pour parvenir à vos fins. Les amoureux, célibataires ou en couple, rivaliseront d'imagination pour surprendre et charmer l'autre. Des surprises agréables se profilent pour les jours à venir. Votre tonus est votre meilleur allié pour faire de cette semaine une réussite complète.



Capricorne (22 décembre - 20 janvier)

Les Capricorne vont savourer la joie de vivre tout au long des jours à venir grâce à la présence de Jupiter dans leur signe. En amour, vous goûtez les plaisirs d'une vie à deux si vous êtes en couple. Les célibataires font preuve d'un peu trop d'insouciance et devraient se méfier de leur cœur d'artichaut ! Côté projets, vous papillonnez, vous voulez profiter de tout. Attention de ne pas vous disperser !



Balance
(24 septembre - 23 octobre)

Une ambiance chaleureuse pour les natifs du signe grâce à la bonne influence de Mars. En amour, vous renoncez aux disputes inutiles et préférez une franche discussion. Vous favorisez les rencontres entre amis. Des retrouvailles pourraient avoir lieu pour les célibataires. Un nouveau départ pour une nouvelle vie ? Pourquoi pas ? Sachez saisir votre chance !



Verseau
(21 janvier - 18 février)

Une semaine sans grand éclat pour les Verseau qui préfèrent rester chez eux plutôt que de tenter la grande aventure ! Calme plat en amour pour les célibataires qui se sentent mal entourés. Le moment est peut-être venu pour vous de prendre une vraie décision ? Certains projets restent en panne, vos relations se font distantes... Inutile de tout bousculer ! Le temps est votre meilleur allié.



Gémeaux
(22 mai - 21 juin)

L'heure est aux opportunités et à la chance, si vous savez la saisir à temps. Mercure fait des merveilles dans votre signe et vous accompagne de succès en succès. Votre entourage vous écoute et tire des bénéfices de vos conseils. En couple, vous connaîtrez de belles satisfactions. Célibataires, attendez-vous à des témoignages d'affection inattendus.



Scorpion
(24 octobre - 22 novembre)

Vénus ne ménage pas ses efforts pour les Scorpion qui repeignent leur vie avec la couleur rose de l'amour. Les couples connaissent des moments de douceur et de tendresse ; les célibataires renoncent aux aventures d'un jour pour rechercher l'âme sœur. La chance vous sourit dans tous vos projets : vous consolidez vos succès et débordez de nouvelles idées pour aller de l'avant !



Cancer
(22 juin - 22 juillet)

Vous remuez ciel et terre pour parvenir à votre but grâce au généreux appui de Jupiter qui dope votre énergie. En couple, vous faites de votre vie à deux un but essentiel et votre partenaire succombe à votre enthousiasme. Célibataires, n'hésitez pas à vous montrer généreux : vous serez payés au centuple ! De belles perspectives s'ouvrent à vous. Ne les ratez pas !



Poissons
(19 février - 20 mars)

Pluton donne le ton cette semaine avec une ambiance un peu morose et routinière. En amour, vous vous ennuyez. Les célibataires auront la tentation d'aller voir ailleurs s'ils trouvent chaussure à leur pied. Vos projets sont à l'arrêt et rien ne semble devoir les faire redémarrer. Heureusement, le Soleil va bientôt faire une apparition dans votre signe. La morosité ne sera plus qu'un mauvais souvenir !

BRAZZAVILLE

Les bonnes adresses pour se détendre pendant le week-end...

SAMEDI		
HEURE	ARTISTE	LIEU
À partir de 22 heures	Kevin Mbouande-Mbenga et son groupe Patrouille des stars	Bar <i>Le Diplomate</i> .
À partir de 15 heures	Palmade Atipo le Villageois et son groupe Ayessa Musica	<i>L'Espace gagnant</i> au pont Mikalou
À partir de 18 heures	Zara Umporio et son groupe G7 Nouvelle Griffé	<i>La Maison blanche</i> (Moungali).
DIMANCHE		
À partir de 15 heures	Djason Philosophe The Winner et l'orchestre Super Nkolo Mboka	Restau-bar <i>Sous le manguier</i> en face de l'école de Ngamakosso.
À partir de 15 heures	Doudou Copa et son groupe	<i>VSD</i> de Makabandilou
À partir de 20 heures	Roga Roga et Extra-Musica Zangul	chez Amédée Ngassaki à <i>La Bonne Humeur</i> devant le stade Félix-Éboué.
À partir de 15 heures	Jonas Grand rebel et Vision des stars	Espace Onkosso derrière Don Bosco
À partir de 15 heures	Kimbolo Clotaire et son groupe au <i>Congo square</i>	Arrêt de bus Mère-Ange (Moukondo)
À partir de 16 heures	Kosmos Mountouari et son groupe	<i>La Détente</i> (Baongo)
À partir de 15 heures	Kingoli Authentique V	<i>Nganda Transfo</i> en face de Télé-Congo (Nkombo)



PHARMACIES DE GARDE DU 2 JUIN 2013

- BRAZZAVILLE -



MAKELEKELE

-Dieu Merci (Arrêt Angola Libre)

-Delgrace (Marché Total)

BACONGO

-Tahiti

-Trinité

-Reich Biopharma

POTO-POTO

-Centre (CHU)

-Franck

-Mavré

-Sainte Bernadette

MOUNGALI

- Colombe

-Loutassi

-Sainte-Rita

-Emmanueli

OUENZE

-Beni (ex Trois Martyrs)

-Marché Ouenzé

-Rosel

TALANGAI

- La Gloire

-Cleme

-Saint Demosso

-Yves

MFILOU

-Santé Pour Tous

Bientôt



Et si votre Fidélité vous souriait ?



Bienvenue chez vous.

www.flyeair.com ; Relations clients : + 242 06 509 0 509 (Congo)
+ 33 01 78 77 78 77 (France) E- mail: relationclients@flyeair.com