

# Édition du samedi

## LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

LOKO MASSENGO - CHANTEUR

200 FCFA, 300 FC, 1€

www.adiac-congo.com

N°1921 DU 25 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2014

### SOMMAIRE

#### LES GENS

Ruddy Opimbat,  
ingénieur informati-  
cien

Page 3

#### CULTURE DIASPORA

Herléo Muntu signe  
son retour aux  
sources

Page 4

Carton plein pour «12  
Years a Slave »

Page 5

#### À PARAÎTRE

Congo Inc, le testa-  
ment de Bismarck  
d'In Koli Jean Bofane

Page 7

#### SANTÉ RÉGIME

Huit idées fausses  
à oublier pour  
atteindre son objectif

Les sodas allégés  
pourraient  
compromettre votre  
régime

Page 8

Impossible de  
marcher droit en  
tapant un SMS

Page 9

#### LIBRE-FORMAT

- PROGRAMME TV
- WEEK-END
- VOS JEUX
- HOROSCOPE

## Exposition

# La photographie en quête de professionnalisme au Congo



Jusqu'au 20 février, le collectif de photographes congolais Génération Elili présente à l'Institut français de Brazzaville Clin d'œil, une exposition composée d'images issues de différents ateliers et rencontres photographiques organisés l'an dernier. Cette exposition témoigne du dynamisme de ces artisans photographes congolais pour une meilleure visibilité de cet art qui peine encore à se professionnaliser et à bénéficier d'une meilleure reconnaissance au Congo.

Page 6

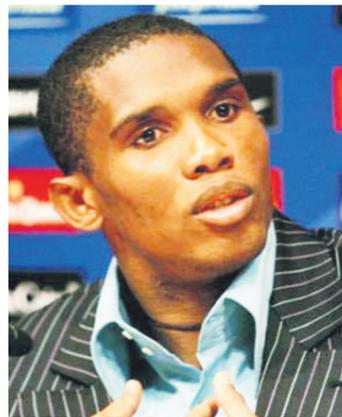
## Marcel Bounkou chante « Amazing Grace »



Artiste de Gospel, le chanteur chrétien et pasteur basé en France présente une nouvelle version d'un des plus célèbres hymnes chrétiens du monde anglophone adapté par ses soins. De passage à Brazzaville, il évoque avec nous le contenu du coffret dont le double DVD regroupe douze chants.

Page 3

## Football africain : mais où est donc la relève ?



Entre le décès du légendaire Eusebio le 5 janvier et la remise du prestigieux trophée au Portugais Cristiano Ronaldo le 12 janvier, le football africain a vécu une semaine difficile, probablement symptomatique du déclin de ses stars mondiales : après une décennie de représentation dans le top, le football continental tarde à se trouver une relève à la hauteur de la génération Drogba-Eto'o-Essien-Touré-Adebayor.

Page 12



## Ladislav Douniama

### Un Diable rouge au cœur d'ange

« We are one »

### L'hymne officiel de la Coupe du monde 2014

## Éditorial

### Capteurs d'images

Elle en demande et elle y croit cette nouvelle génération de photographes dans sa quête de visibilité. Les jeunes photographes congolais sont plus dynamiques que jamais, malgré les difficultés liées à la visibilité de leurs travaux photographiques. Pour s'affirmer dans ce milieu, il faut refuser de se regarder le nombril. Du courage, de la vitalité, oui il en faut. Mais cela ne suffit pas. Il faut exposer ses œuvres, donc être vu, et du plus grand nombre, y compris des professionnels. Il faut s'afficher dans diverses galeries spécialisées et se voir dans certains cas, pour les plus chanceux, publiés dans la presse ou dans de grands magazines. Ce qui n'est pas gagné.

La reconnaissance internationale dont a bénéficié le jeune photographe Baudouin Mouanda est un bel exemple. Les portes des cinq continents lui sont ouvertes depuis quelques années grâce à la vitalité de son travail et de son regard photographique. À sa suite, d'autres photographes, issus eux aussi du collectif Génération Elili auquel appartient Baudouin, sortent leur tête de l'eau, créant ainsi une rupture avec la photographie amateur de quartier. Car si la rue et tout ce qu'elle comporte demeure chez ces « capteurs d'images » une source d'inspiration, c'est à l'Afrique et au monde que s'adressent ces photographes, avec le désir d'être aussi vus et compris chez eux.

Actuellement, ils sont nombreux à exposer à l'Institut français de Brazzaville. L'un d'entre eux a le privilège d'exposer à Pointe-Noire. Alors, on y croit pour eux, pour que continue cette visibilité photographique qui nous porte vers un ailleurs à la découverte de l'autre.

Meryll Mezath

## Le chiffre 2

C'est le nombre de buts marqués par les Diables rouges contre la Libye lors de leur dernier match des poules du Championnat d'Afrique des nations.

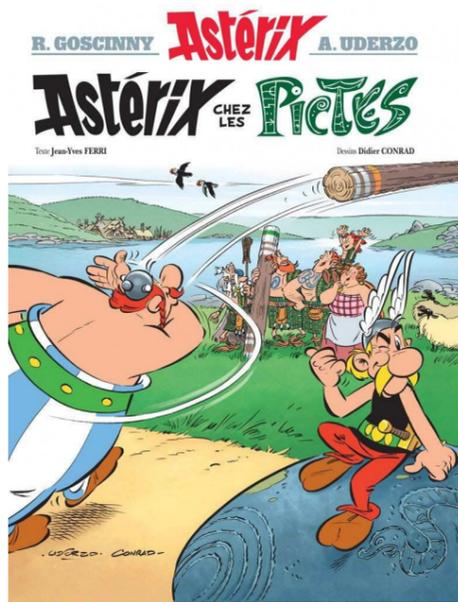
## « Astérix » En tête des meilleures ventes de livres en 2013

Selon, le classement Ipsos sur des livres de près de neuf catégories, Astérix, l'irrésistible gaulois crée par Uderzo et Goscinny est largement au-dessus des autres formats

Précisément, c'est le trente-cinquième album, *Astérix chez les Pictes*, dont le scénario a été écrit par Jean-Yves Ferri, paru aux Éditions Albert René, qui remporterait le plus de succès.

L'histoire, se déroule toujours en village gaulois mais avec la nuance que le terroir d'Astérix est enneigé comme jamais il n'a été. C'est à cette période de l'année qu'ils feront, Obélix et lui, une étrange découverte : un jeune homme enfermé dans un glaçon ! Un Picte, déclare le sage Panoramix, par Toutatis !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta



## Proverbe africain

*Si tu observes bien ton enfant, tu percevras ses questions avant de les entendre.*

Proverbe ivoirien

## Des archéologues identifient un pharaon inconnu

L'équipe d'archéologues de l'université de Pennsylvanie (États-Unis) travaillent depuis quelques mois dans le site d'Abydos, dans le sud de l'Égypte, une ancienne ville sainte dédiée au culte d'Osiris, sur une série de tombes des rois d'une dynastie égyptienne

Le sarcophage de quartz initialement construit pour le pharaon Sobekhotep (treizième souverain égyptien de la treizième dynastie) découvert au début du mois serait celui d'un monarque jusqu'alors inconnu, Senebkay. Il a pu être identifié grâce à l'inscription ornant son sarcophage et un mur de la tombe. Quelques hiéroglyphes de son nom apparaissent sur le Papyrus de Turin exposé dans la ville italienne, un document indiquant des listes d'individus influents et divinités égyptiennes depuis le règne des dieux jusqu'aux débuts de la dix-huitième dynastie.

Selon les chercheurs, Senebkay aurait régné autour de 1650 av. J.-C. Les ossements découverts correspondent à un homme de grande taille, mesurant entre 1,75 mètre et 1,85 mètre. L'absence de mobilier funéraire, de dorures sur les surfaces de la tombe et l'état de la momification du corps laissent à penser que le tombeau aurait été pillé pendant l'ère pharaonique. Sur place, les archéologues ont pu également récupérer un masque funéraire et des vases destinés à recevoir les organes des corps momifiés.

Morgane de Capèle

### 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](http://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 Biembedi

#### Rédaction de Brazzaville

Rédacteurs 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 Koumbemba, 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 Condeh N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara  
Commercial : Mélaïne 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  
Coordonnateur : 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, Camille Delourme, Destination Santé, Duryl Gankama, Donat Elikia  
Morgane de Capèle, Relaxnews

#### 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 : Mélaïne Eta Anto

#### DIFFUSION

Directeur : Philippe Garcia  
Assistante de direction : Sylvia Adhwas  
Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsignet, Brice Tsébé, Irin Mauoukani  
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole  
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Mombélé Ngo

#### INFORMATIQUE

Directeur : Gérard Ebami-Sala  
Narcisse Ofoulu 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  
Emilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali  
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mplia), 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.lagaleriescngo.com](http://www.lagaleriescngo.com)

#### ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale  
[www.lesdepêchesdebrazzaville.com](http://www.lesdepêchesdebrazzaville.com)  
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mplia), 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

## ILS RÉUSSISSENT AILLEURS

# Ruddy Opimbat, ingénieur informaticien

**Nom :** Ruddy Opimbat

**Âge :** 34 ans

**Diplômes :** ingénieur informatique

**Situation :** marié

**Entreprise :** OpSoft, créée en 2009

**Nombre de salariés :** 6

Après l'obtention de son baccalauréat scientifique en Côte d'Ivoire en 1998, Ruddy Opimbat s'envole pour le Québec, région francophone du Canada. Le jeune homme comprend rapidement comment s'intégrer dans une société : un mois après son arrivée, il s'inscrit dans un cours de taekwondo jusqu'à donner des cours. C'est là qu'il apprend les expressions québécoises et découvre un peuple chaleureux. Sa place dans ce pays du Grand Nord est toute trouvée.

### Une profil professionnel précurseur des technologies mobiles

Après ses études d'ingénieur, il intègre en 2005 une compagnie canadienne qui opère au Congo dans la géomatique. Depuis son arrivée au Québec, il n'a ainsi jamais coupé les liens avec son pays, d'un point de vue professionnel mais aussi personnel. Il retourne régulièrement à Brazzaville et se marie en 2006. En 2008, il s'établit dans la ville de Québec et intègre une société d'informatique conce-

vant des logiciels destinés à des produits Apple, qui le fait voyager entre le Canada et les États-Unis. Avec l'avènement de l'iPhone, Ruddy part avec une belle avance dans le secteur des applications mobiles grâce à son expérience et ses compétences acquises. Parallèlement à ses activités, il se met à développer des applications et fonde sa propre société en 2009 : OpSoft.

« *Le fait de ne pas avoir grandi ici m'oblige à remettre beaucoup de choses en question* »

Une situation anecdotique va alors lui faire prendre un autre envol : alors qu'il stationnait à Montréal, un automobiliste est venu lui donner son ticket avec le temps de stationnement qui lui restait, pour ne pas qu'il ait à en payer un nouveau. Ainsi est né iPap (pour Is Parking already paid ?, en français : le parking est-il déjà payé ?), une application destinée à l'iPhone informant l'utilisateur du temps restant sur une place de stationnement : « *Je l'ai créée pour le plaisir, gratuitement, et elle a eu un succès énorme car elle répondait au besoin des Montréalais (...)* Je suis naturellement influencé par l'Europe, l'Afrique et les États-Unis. Le fait de ne pas avoir grandi ici m'oblige à remettre beaucoup de choses en question. Ce qui peut paraître naturel et normal pour les autres, moi je me pose la question. Cette démarche m'oblige

à faire les choses différemment. J'ai repéré l'injustice mise en place par ce système de stationnement et j'ai voulu y remédier, car c'est un acte de mauvaise volonté de la part de la mairie.

» Contacté par un journaliste du *Journal de Montréal*, Ruddy fait l'objet d'un article, et une demi-heure après publication de la première édition les radios locales se sont mises à le contacter. Le lendemain de son passage à la radio, l'application est passée de 50 téléchargements à 50 000. Loyal, Ruddy est resté dans son entreprise et a conservé la gratuité de son service. Il assure avoir été gagnant. Après un branle-bas médiatique d'une semaine, les offres d'emplois se sont accumulées, et cette reconnaissance lui a permis de gagner en assurance, en créativité et à concrétiser ses idées.

### Un avenir tourné vers le Congo

En 2011, Ruddy quitte son emploi et rentre au Congo après cinq ans d'absence pour y mettre en œuvre l'expérience qu'il a développée. Il lance le projet CarTv à Brazzaville, un projet visant à doter les bus de tablettes diffusant du contenu multimédia. Il crée une succursale d'OpSoft et embauche quatre salariés.

Plus de 10 000 kilomètres le séparent du Québec, mais c'est dans sa ville d'origine qu'il



voit l'avenir. Ruddy a un projet de jeux télévisé pour le Congo qui aboutira l'été prochain et affirme aujourd'hui être passé du développement à la création en observant les besoins des citoyens des villes qui lui sont chères. Le futur se passera au Congo, et il en a toujours été ainsi : « *Je suis en train de créer les conditions de retour, ce qui justifie mes fréquents voyages au Congo. Je veux que mes activités au Canada demeurent, mais je vise le Congo et d'autres pays d'Afrique. Dès mon arrivée ici, je savais que je rentrerais au Congo.* »

De son expérience, il tire des conclusions. Il s'adresse aux Congolais installés à l'étranger, « *peu importe leur décision de l'endroit où ils joueront leur avenir, il ne faut pas briser les liens avec le Congo, et cela pour mieux vivre là où ils sont. Nous sommes influencés par plusieurs cultures, et c'est un enrichissement par rapport aux autres.* » À ceux restés au Congo, le message est positif : « *Il faut réaliser les richesses qu'offrent l'Afrique, le Congo. Le continent c'est l'avenir, il faut faire partie de ce mouvement.* »

**Morgane de Capèle**

## MUSIC

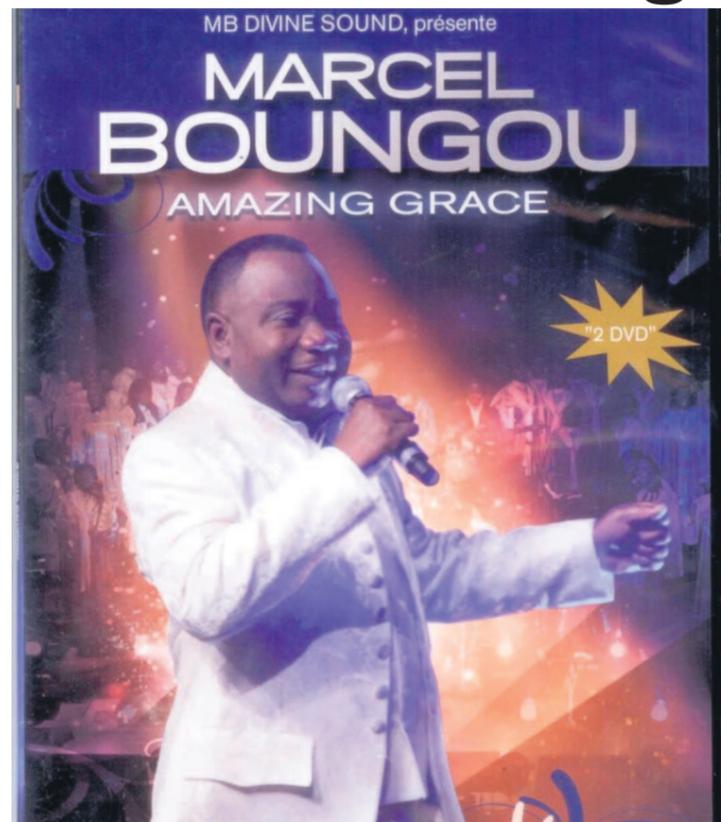
# Marcel Boungou dans « Amazing Grace »

Le chantre chrétien et pasteur basé en France présente une autre version adaptée par lui d'un des plus célèbres hymne chrétien du monde anglophone. En séjour à Brazzaville, il a bien voulu nous présenter son œuvre

Le coffret contenant le double DVD regroupe également des moments de scène pour un total de douze chants. On y retrouve des titres comme *Noa*, célèbre composition des Palata (au départ Les Perles) auquel le nom de Marcel Boungou a été longtemps associé. Mais aussi *La Joie du Seigneur* ou encore *Diambu*. « *Je suis à cheval sur les réalités anglophones, mais cela n'écarte pas le fait de chanter dans les langues de mon pays* », précise-t-il.

Venu à Brazzaville principalement pour apporter sa contribution à un séminaire sur l'adoration organisé du 6 au 8 janvier par l'association École

de louange en collaboration avec le Ministère d'évangélisation jubilé, Marcel Boungou explique d'abord en quoi a consisté son travail : « *Le thème central en lui-même explique tout : revenir au cœur de l'adoration. Le souci des organisateurs était de donner aux chantres professionnels ou pas les clefs d'une louange, d'une adoration que le Seigneur agrée.* » Cette symbiose d'esprits a abouti ensuite à une soirée justement consacrée à l'adoration, le 11 janvier au CFrad : « *Pendant trois jours, nous avons tenté avant tout de faire comprendre aux différents*



Album « Amazing grace » de Marcel Boungou. (© DR)

chantres leur mission au sein de l'église mais aussi de la société.

» Marcel Boungou se dit agréablement surpris de voir combien il y a de talents au Congo. Ce qui manquerait selon lui, c'est la création d'une plateforme pour accueillir toutes les structures afin qu'elles puissent s'exprimer et se faire découvrir ailleurs, mais d'abord partout au Congo.

Sur lui-même, Marcel Boungou déclare qu'il est resté le même bien que marié et père de quatre enfants et grand-père de quatre petits-fils. Et puis, de chantre, il est devenu aussi pasteur : « *Le changement dans ma vie, c'est cette autre casquette de serviteur, un accomplissement de ce que le Seigneur avait déjà mis en moi.* »

**Luce-Jennyfer Mianzoukouta**

## DIASPORA

## Herléo Muntu signe son retour aux sources

Cette année, l'artiste souhaite offrir à son continent d'origine une sorte de cadeau de reconnaissance. Sa tournée le conduira au Kenya, en Côte d'Ivoire, au Cameroun, en Afrique du Sud et, bien sûr, en République démocratique du Congo, le pays qui l'a vu naître

*Les Dépêches de Brazzaville :* Vous avez remporté plusieurs prix au Canada : meilleur album de la diaspora congolaise en 2011; nommé aux African Entertainment Awards en tant que « best male artist of the year » et d'autres distinctions. Herléo Muntu, comment vous définissez-vous, vous-même?

**Herléo Muntu :** Je suis une jeune âme canadienne d'origine congolaise. Je suis chanteur et réalisateur de disques et j'ai publié trois albums. Le premier en 2007, le deuxième en 2010 et le troisième en 2013. Je suis un artiste engagé, car je défends, à travers ma musique, des valeurs universelles mais aussi des valeurs personnelles. Et je dénonce avec les mots les plus justes, si possible, les maux de notre société au singulier, car je me considère citoyen universel. C'est peut-être ça, aussi, la raison pour laquelle je fais de la musique du monde, difficile à catégoriser.

**Comment un Congolais aussi loin de chez lui arrive-t-il à toucher les gens de son terroir**

**et même d'ailleurs à travers le rythme, la danse et surtout la voix? Quel est votre secret?**

Ce qui me relie à la musique est très profond. J'ai l'habitude d'avoir une écoute très attentive et je peux être assez critique, que ce soit consciemment ou inconsciemment. Cela a donc bien entendu une influence sur mes réactions. Si ça sonne bien, je n'hésite pas à m'impliquer. Autrement, il ne faut pas espérer me voir faire des « head bang » si je ne ressens aucun amour ou aucune énergie. De plus, ma musique est métissée. Alors, mon identité métissée (africaine et nord-américaine) me permet forcément de voir chaque composition de deux façons et de vouloir satisfaire chacun de mes deux univers musicaux et identitaires de façon égale. C'est peut-être ça mon secret.

**Parlez-nous de votre dernier album, Réflexions. Pourquoi ce titre? Le choix des langues et des mots?**

*Réflexions*, mon troisième album, c'est l'histoire d'un jeune artiste qui décide de faire l'al-



bum qui lui correspond le plus, en allant à contre-courant des modes actuelles. *Réflexions*, ce sont des textes principalement en français (un peu en lingala), des rythmes latins et des accents africains. J'ai voulu créer « un moment » : que l'auditeur, dans son auto ou à la maison, puisse passer un très bon moment en écoutant *Réflexions* du début à la fin. Par des centaines de messages que je reçois sur Facebook ou via mon email, je suis fier de dire que j'ai atteint mon objectif. Ayant fait le choix délibéré du français comme langue princi-

pale, à contre-courant, je voulais que le titre de l'album le clame, y compris vis-à-vis d'un public étranger, mais de façon un peu décalée. Ayant un double objectif, *Réflexions* est aussi une façon d'assumer mon identité car, c'est suite à une recherche identitaire et artistique menée en 2009 que je m'étais décidé à changer mon nom, de R-Léo à Herléo Muntu, et de choisir *Réflexions* comme titre de mon dernier album.

**Quel est le genre de tempo que vous proposez et comment réussissez-vous à regrouper autant d'harmonies dans le style musi-**

**cal qui est le vôtre?**

Mon style musical se nomme le *hip-pop world*. Simplement parce que le hip-hop reste la ligne directrice de ma musique. Le côté pop, c'est mon côté simple d'écrire des chansons et finalement, le world, c'est quand j'y ajoute des influences africaines et latinos. Quand je compose une chanson, je commence souvent avec un kick ou un groove. Quand je suis satisfait, le vrai plaisir commence. Je peux continuer avec une ligne de base, mais je cherche plus couramment une mélodie intéressante, éventuellement mêlée avec une partie vocale ou tout ce qui s'accorde le mieux à l'idée en construction. Cela peut tout aussi n'aboutir à rien d'accompli ou à une collection d'expérimentations et d'idées à écouter dans un second temps. C'est pourquoi, je prends plus de temps lors de la « genèse » de la chanson. Si tout fonctionne bien jusqu'à ce moment, entrer dans l'arrangement peut-être facile et amusant. Bien sûr il y a quelques retouches, mélanges, etc., mais je n'aime pas me battre pendant des mois sur un morceau. Un adage italien dit : « Si ce sont des roses, elles vont s'épanouir ». Un beau morceau se sent dès ses prémices.

Luce-Jennyfer  
Mianzoukouta

## SOUVENIR

## Le rythme « bloqué-zingué » de Loko Massengo

Symbole d'une génération désireuse de trouver sa propre expression rythmique tirée de sa culture, *Bloquer Zinguer* est l'album phare de Loko Massengo, qui a rythmé les radios et télévisions d'Afrique et d'ailleurs, enregistré en compagnie des anciens du groupe Rumbaya dans les années 1980

Surnommé « Djeskin », Loko Massengo est un musicien originaire du Congo-Brazzaville, né le 31 juillet en 1947 à Léopoldville, l'actuelle Kinshasa. bercé depuis sa tendre enfance par les mélodies de la rumba congolaise, Loko a commencé sa carrière dans le Jamel National, un groupe de jeunes talents qui avait pour leader Tony Kabangu.

Une année après son intégration dans le groupe, il est sollicité pour sa voix hors pair et son endurance vocale par Bavon, bien connu sous le nom de Marie-Marie. Il quitte

donc Jamel National pour intégrer l'orchestre Negro Succès en 1967.

Toujours à la quête de plus d'expérience et de professionnalisme, il laisse le Negro Succès pour chanter dans l'orchestre Vox Africa de Jeannot Bobenga, un grand mélodiste qui lui apprend quelques techniques harmoniques. Il effectue avec cet orchestre une tournée triomphale dans quelques pays, notamment en Afrique de l'Est et en Zambie

En 1972, il s'associe à d'autres musiciens puis forme le trio Madjesi, composé de Mario Matadidi, Saak Sakou et lui-

même, Loko Massengo. Le trio va connaître toute une série de succès dus à la fois à l'engouement provoqué par leurs chorégraphies et la qualité de leurs harmonies vocales. Ses premiers succès s'intitulent *Feza*, *Longoma Olive*, *Camarade Ekufaka* et *Butteur*.

Après ce grand succès il rentre à Brazzaville, sa ville d'origine, où il n'a vécu que brièvement alors qu'il faisait ses études au collège Ganga-Édouard. Un concours de circonstances fait que Michel Boyibanda, Youlou Mabilia et Loko Massengo décident de la création à Brazzaville de l'orchestre



Les Trois Frères pour redynamiser la musique populaire congolaise. Une année a suffi pour faire danser tout Brazzaville avec des titres tels *Nénette*, *Diallo*, *Nabatiya Tuku*

*Tuku*, au rythme de la danse bloquée-zinguée.

En 1987, il s'installe définitivement en France, où il fonde un foyer et crée en 2011 le groupe Kékélé.

Durly-Émilie Gankama

# Carton plein pour «12 Years a Slave »

Près de 170 récompenses toutes catégories confondues à travers le monde et neuf nominations pour les Oscars. Moins d'un mois après sa sortie sur les écrans américains, 12 Years a Slave de Steve McQueen est le premier film électrochoc de ce début d'année. Professionnels et amateurs du septième art clament (presque) à l'unisson au génie de ce drame historique sur l'esclavage aux États-Unis. Et cette distinction n'est pas volée Les clés du succès



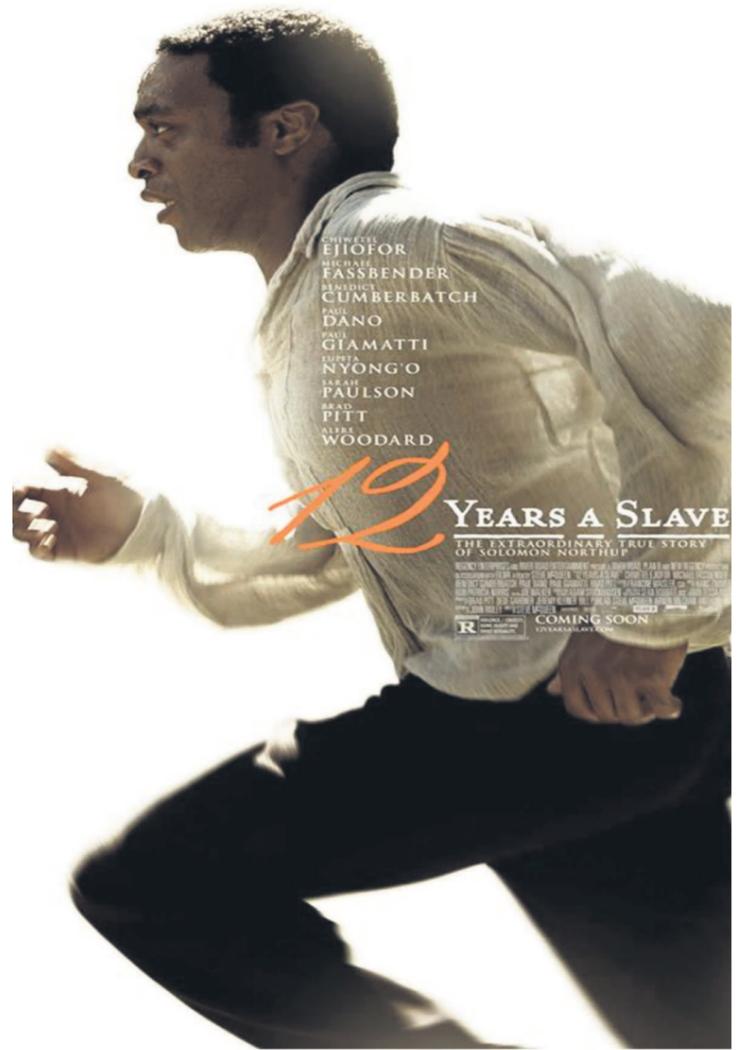
**Les acteurs.** Pour son troisième film. Steve McQueen renoue avec son acteur fétiche, Michael Fassbender, qu'il avait déjà mis en scène dans *Hunger* et *Shame*. Le comédien germano-irlandais joue l'un des rôles des plus sadiques, celui d'Edwin Epps, propriétaire d'un champ de coton dans l'Amérique de 1840, convaincu que la Bible légitime son droit de disposer du corps des esclaves

par le viol et la violence. Face à lui et dans le rôle de Solomon Northup, un Afro-Américain libre qui a été enlevé et vendu aux esclavagistes, Chiwetel Ejiofor. L'acteur d'origine nigériane brille dans un rôle difficile qui lui demande en plus de rester fidèle à l'homme qui l'incarne. Repéré dans 2012 ou *American Gangster*, le voici maintenant en tête d'affiche et distingué 14 fois meilleur acteur pour

12 Years a Slave. La prochaine étape sera les Oscars, face à Leonardo DiCaprio, Christian Bale, Bruce Dern et Matthew McGonaghey. Enfin, la troisième force au casting de ce film s'appelle Lupita Nyong'o. D'origine kenyane, elle est née au Mexique en 1983 et fait ses premiers pas devant la caméra en prêtant ses traits à Patsey, jeune esclave d'une beauté et d'un courage rare qui se fait abuser par son maître. Premier essai réussi pour cet actrice pour le moins prometteuse qui a déjà accumulé 18 récompenses pour ce rôle dans 12 Years a Slave, et se défendra, comme ses deux partenaires, aux Oscars.

**Le témoignage qu'il fallait.**

12 Years a Slave est adapté des mémoires de Solomon Northup, homme libre, marié et père de famille



à qui l'on retire sa liberté pendant douze ans. Ce drame restera l'un des longs métrages les plus puissants sur le sujet, car il fait comprendre l'esclavage en prenant un homme libre, et expose

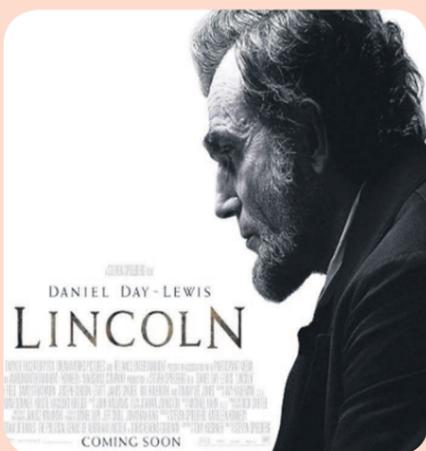
son long calvaire psychologique et physique. Cette prise d'otage violente a bouleversé le public américain.

12 Years a Slave est un film historique et nécessaire.

Morgane de Capèle

## L'histoire afro-américaine racontée à Hollywood

De la déportation des esclaves au XVII<sup>e</sup> siècle à l'ère Obama, l'histoire des Noirs du continent américain a été tumultueuse. À maintes reprises, Hollywood a traité l'histoire. Voici une sélection de films



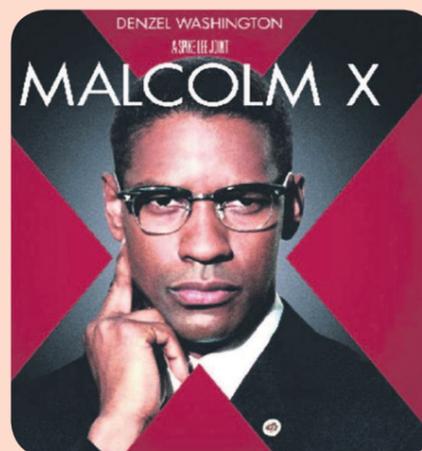
**Lincoln** – de Steven Spielberg (2012)

Abraham Lincoln, seizième président des États-Unis, vit les derniers mois de son mandat et se bat pour faire sortir son pays de la guerre de Sécession et abolir l'esclavage. Avec Daniel Day-Lewis, Sally Field, David Strathairn, Joseph Gordon-Levitt.



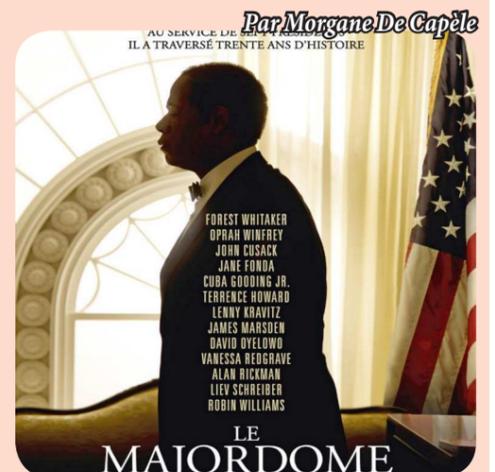
**La Couleur pourpre** - de Steven Spielberg (1985)

Deux sœurs, Celie et Nettie, vivent avec leur père dans une plantation de coton du sud des États-Unis. À 15 ans, Nettie se retrouve mariée de force à Albert et séparée de sa sœur, à vivre comme une esclave. Avec Whoopi Goldberg, Danny Glover, Akosua Busia, Adolf Caesar, Oprah Winfrey.



**Malcolm X** – de Spike Lee (1992)

Le film retrace la vie de Malcolm X, leader charismatique et controversé des Blacks Muslims qui a radicalisé la lutte pour les droits civiques des Noirs aux États-Unis, dans les années 1950. Avec Denzel Washington, Angela Bassett, Albert Hall, Al Freeman Jr, Delroy Lindo.



**Le Majordome** – de Lee Daniels (2013)

Cecil Gaines, un jeune esclave, s'enfuit de la plantation de coton où il a passé son enfance. Débarqué à Washington DC, il travaille quelques temps dans un hôtel où il se fait repérer par le chef du personnel de la Maison-Blanche pour y être majordome. Il occupera ce poste de 1952 à 1986 et verra défiler huit présidents. Sa vie et celle de ses deux garçons suivra l'évolution des droits des noirs américains. Avec Forest Whitaker, Oprah Winfrey, John Cusack, Robbin Williams, Lenny Kravitz.

# PHOTOGRAPHIE

## Le collectif Génération Elili met sa passion en lumière

À l'Institut français du Congo le 15 janvier 2014 a débuté l'expo photo du collectif Génération Elili. Le but étant de valoriser et perfectionner l'art de la photographie au Congo

Une initiative qui, chaque année, se matérialise après de long jours et mois de travail ainsi qu'une longue réflexion de jeunes passionnés par le désir de promouvoir la nouvelle création photographique contemporaine congolaise. Cette année, l'exposition a pour thème « clin d'œil », lieu de convergence

des photographes congolais membres du collectif mais aussi l'espace de tous les artistes professionnels de l'art visuel.

Souvent présents dans les rencontres internationales, ces artistes valorisent chaque année la photographie congolaise qui suscite la participation de nombreux pays frères, notamment la RD-Congo, le Nigeria, la République centrafricaine, le Mali, le Bénin et le Cameroun.

Rappelons que Génération Elili est un collectif d'ar-

tistes photographes congolais basés à Brazzaville, qui travaillent à la promotion de la photographie congolaise à l'échelle internationale. Sa création remonte entre 2003 et 2006. À l'époque, le collectif regroupait dix-sept photographes dont deux femmes qui travaillent de façon indépendante sur diverses thématiques, sociales et environnementales, parmi lesquelles changement climatique, transport, alimentation, eau potable, insalubrité dans les marchés.

Durly-Émilie Gankama



## AGENDA CULTURE CONGO

### A l'Ifc, cette semaine

**Samedi 25 janvier**

À partir de 15h00. **Histoire de lire : La langue française.** En ce début d'année, Louis Estienne et Christophe Jegat nous retracent l'aventure mouvementée et passionnante de la langue française depuis ses sources gallo-romaines jusqu'à ses emprunts les plus récents. Aujourd'hui, la langue française est partagée par près de 250 millions de locuteurs dans le monde, et ce chiffre est appelé à augmenter dans les décennies à venir, notamment grâce au développement de la croissance démographique en Afrique.

**Mardi 28 janvier**

À partir de 15h00. **Congo Vibes.** Voici le Congo Vibes que nous n'avons pas pu avoir en décembre

suite au deuil national décrété en hommage à Nelson Mandela ! Pour cette soirée gospel, Papa Roye a rejoint l'équipe avec le Wisdom Classic qui fête cette année son vingtième anniversaire. C'est de leurs voix mélodieuses que toutes ces chorales de la place minutieusement sélectionnées nous transporteront sur des hymnes sacrés.

**Mercredi 29 janvier**

À partir de 15h00. **L'éducation : Un instrument au service de l'émergence du Congo,** par Jean-Didier Mbele, psychosociologue, enseignant-chercheur à l'UMNG.

**18h00. Ciné spécial : To Zali.** À l'initiative du réalisateur producteur Rufin Mikima, une dizaine de réalisateurs congolais décident de se réunir en

collectif pour apporter une contribution concrète à la politique de relance du cinéma congolais voulue par le gouvernement du Congo il y a quatre ans environ. De ce collectif est né le projet To Zali, expérience inédite du « travailler ensemble ».

**Jeudi 30 janvier**

À partir de 19h00. **Chiadora.** Concert autobiographique Nzazi N'Kuyu ou la foudre du diable, c'est le parcours du percussionniste Chiadora avec le tambour, mais aussi sa réponse face à tous ceux qui essaient tant bien que mal de remettre en question son titre de dieu de la percu.

Sélection de  
Luce-Jennyfer Mianzoukouta

## À PARAÎTRE

# Congo Inc, le testament de Bismarck d'In Koli Jean Bofane

En 2008, l'écrivain congolais In Koli Jean Bofane publiait chez Actes Sud un savoureux roman dont l'étrange titre, *Les Mathématiques congolaises*, suscitait d'emblée la curiosité. Entre humour et cynisme, l'auteur nous plongeait au cœur des réalités congolaises à travers les étonnantes pérégrinations de Célio Matemona, surnommé Célio Mathematik, le personnage principal du livre

Six ans se sont écoulés depuis la sortie des *Mathématiques congolaises*. Six ans pendant lesquels l'écrivain a multiplié des apparitions dans de grandes rencontres littéraires, telles le Salon international du livre de Paris, le festival Étonnants Voyageurs à Brazzaville. Mais 2014 est l'année de son second acte. In Koli Jean Bofane publie en avril *Congo Inc, le testament de Bismarck* aux Éditions Actes Sud. Cet ouvrage, très attendu des lecteurs, relate le périple d'Isookanga, un jeune pygmée qui part de son village pour la

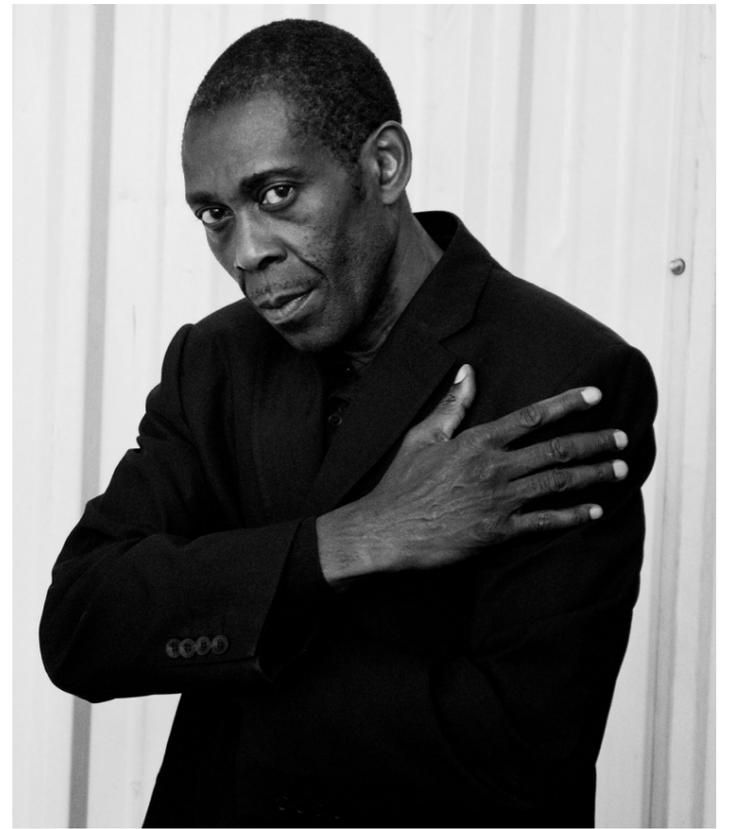
ville où il envisage de gagner sa vie et de s'enrichir grâce aux possibilités qu'offre internet dont il a découvert l'utilité. Selon la quatrième de couverture de ce livre à paraître, à Kinshasa où il débarque, Isookanga fera plusieurs rencontres, des enfants des rues du grand marché au Chinois vendeur de sachets d'eau potable, et trouvera l'hospitalité.

De nombreux personnages surprenants jalonnent le livre. Un ex-chef de guerre à la tête de l'office de préservation d'un parc national rêve de sortir de son bureau pour aller détour-

ner l'argent des exploitations minières ; une chercheuse belge éprise d'un jeune Congolais ; un pasteur qui organise une loterie au sein de son église « pour stimuler les dons des paroissiens »... Tant de situations cocasses racontées sans fioritures et qui constituent un troublant « panorama de la mise à sac du Congo ».

Ce roman à suivre de près propose une lecture des « perspectives économiques et géopolitiques de l'Afrique pour les nuls ».

Meryll Mezath



## Beyoncé

# Un pas de plus vers l'égalité des genres

Beyoncé a une nouvelle fois brandi l'épée du féminisme, cette fois en publiant une tribune sur l'égalité des genres



À la fin du mois de décembre, elle chantait sur le disque surprise *Flawless* les mots de l'écrivain nigériane Chimamanda Ngozi Adichie : « Parce que je suis une femme, je suis censée aspirer au mariage. Je suis censée faire des choix en gardant à l'esprit que le mariage est le plus important de tous. Le mariage peut être source de joie, d'amour et de confort mutuel. Mais pourquoi enseigne-t-on aux filles qu'elles doivent se marier tandis qu'on ne dit rien aux garçons ? » Cette fois, la dix-septième femme la plus influente du monde, selon le classement Forbes 2013, s'appuie sur la parité en évoquant le domaine professionnel. Le Shriver Reports, organisation consacrée à la moderni-

sation des rapports hommes-femmes, a publié un court texte de la chanteuse Beyoncé intitulé *L'égalité des genres est un mythe !* Celle-ci s'indigne de constater qu'aux États-Unis, « si les femmes représentent la moitié de la population active, l'Américaine moyenne ne gagne que 77 % du salaire moyen d'un homme ». Elle précise également qu'au-delà d'une égalité nécessaire entre l'homme et la femme, il y a une complémentarité entre les deux genres. Et cette complémentarité doit s'exercer dans une lutte efficace pour l'équité. Voilà pourquoi elle ne peut exister que si les hommes se soucient de la condition de « leurs femmes, mères et sœurs », de leurs revenus établis selon

une grille de qualifications et non selon les sexes. Selon elle, le salut passe par l'éducation afin que l'égalité devienne un principe inné et non un but à atteindre.

Beyoncé parle au nom des États-Unis en évoquant la société américaine, mais son message est universel. La parité est le cheval de bataille de nombreux États, et il commence à apparaître comme une notion indissociable d'un développement soutenu. Une équation évidente que Ludovic Oniangué, directeur de cabinet de la ministre de la Promotion de la femme et de l'Intégration, avait énoncé en juillet 2013 à Brazzaville à l'issue de cinq jours de travaux sur la question du genre : « L'éman-

ipation économique et sociale des femmes et la promotion de la parité des sexes sont deux conditions essentielles à l'avènement d'un développement harmonieux et durable. La reconnaissance de l'égalité et de la parité permet d'enregistrer de meilleures performances économiques et d'améliorer les résultats sur les plans du progrès et de développement. »

### Beyoncé : influence et polémique

Outre la voix des politiques, il est nécessaire d'entendre ce genre de messages diffusés à travers par une chanteuse aussi influente, pour la simple et bonne raison qu'elle place le sujet au cœur des débats, en témoignant la retombée média-

tique de *La tribune de Beyoncé*. En s'affirmant à la fois en tant que femme assumée, émancipée, mais aussi comme objet de désir (tenues légères et chorégraphies sexualisées), elle a essuyé des critiques sur l'ambiguïté et la confusion à propos des valeurs féministes qu'elle prétend prôner. Il faut garder en tête qu'une popstar ne se contente pas d'amasser les foules, sa figure et son adulation participent à une mutation des sociétés car bien souvent, elle fait office de modèle. Si celui de Beyoncé est de s'épanouir, s'affirmer personnellement en assumant qui elle veut être tout en criant au *girl power*, pourquoi pas ?

Morgane de Capèle

# RÉGIME Huit idées fausses à oublier pour atteindre son objectif

Perdre du poids, c'est d'abord accepter que de nombreuses idées à propos des régimes sont fausses. À l'approche du printemps, nombreux seront ceux à se lancer dans un programme minceur, en quête d'une ligne plus gracieuse. Avant de démarrer, voici huit idées à ne pas croire

## 1. Le gras fait grossir

Tout est question de mesure. « Sur le plan de la qualité, 100 calories d'une canette de Coca n'ont rien à avoir avec 100 calories d'huile d'olive, qui contient des oméga 3, parfaits pour les hormones thyroïdiennes ou les défenses immunitaires par exemple », explique Erwann Menthéour, coach sportif médiatique. Ce sont des acides gras essentiels. Les huiles de noix, de colza, de soja sont ainsi très bonnes pour la santé, contrairement au gras d'un fast-food.

## 2. Le pain est à supprimer pendant un régime

Tous les pains ne font pas grossir. Il faut manger intelligent, résume Erwann Menthéour. Le pain de mie ou le pain blanc contiennent du sucre. Donc oui, ils n'aideront pas à faire attention à sa ligne. Mais, le rayon boulangerie est loin de se résumer à ces variétés. Il existe aussi le

pain au levain, par exemple, et d'autres recettes sans produits chimiques, à privilégier.

## 3. L'aspartame ne fait pas grossir

Bon nombre de femmes se reportent sur les sodas à l'aspartame pendant un régime pour garder ce petit supplément de goût qu'offrent ces boissons pétillantes. Dans son ouvrage *Et si on arrêta de se mentir*, l'ancien coureur cycliste Erwann Menthéour rapporte que les consommateurs d'aspartame sont incités à manger et boire plus : « Un message est envoyé au cerveau lorsque l'on consomme du sucre. Sauf que dans le cas du faux sucre qu'est l'aspartame, il n'y aura pas d'apport en glucose. Le problème, c'est que notre cerveau, lui, fait comme d'habitude, il demande au pancréas de sécréter de l'insuline afin de réguler la

glycémie (le taux de sucre sanguin) qui, en vérité, ne bouge absolument pas. Cette absence de sucre dans le corps va immédiatement être analysée comme une carence par notre cerveau, déboussolé. Ce dernier va donc réagir en exigeant un apport urgent de sucre, provoquant une hypoglycémie réactionnelle et une vive envie de manger sucré. On va donc reprendre de cette boisson à zéro sucre, et engendrer une nouvelle sécrétion d'insuline, qui va comme la fois précédente agir à vide... Ce phénomène finit par faire grossir. »

## 4. Il faut avoir faim pendant un régime

Faux, répond le docteur Jean-Michel Cohen, nutritionniste. « Plus vous vous privez, plus vous serez frustré et plus vous aurez du mal à être constant, et vous aurez envie de manger encore plus. La gourmandise n'est pas un vilain défaut. Il faut composer avec elle et savoir se faire plaisir », explique-t-il.

## 5. Il faut sauter un repas pour que la perte de poids soit accélérée

Tous les repas doivent être pris pendant un

régime. Sauter un repas est le meilleur moyen d'augmenter la faim jusqu'au prochain moment où on sera à table. Et c'est la porte ouverte à une alimentation plus riche, avec des aliments qui se seraient avérés inutiles si l'on n'avait pas aussi faim. C'est l'analyse du nutritionniste Jean-Michel Cohen.

## 6. Privilégier les produits diététiques et les salades à la pause déjeuner

L'erreur facile à commettre est de croire qu'une simple salade le midi, lorsqu'on est au bureau par exemple, aidera à garder la ligne, ou à perdre les kilos superflus. Sauf que cette salade ne fait que renforcer la faim dans l'après-midi, car le repas n'est pas assez conséquent pour tenir, prévient le Docteur Cohen.

## 7. Ne pas prendre de collation l'après-midi

Le goûter n'est pas réservé aux enfants, s'insurge Jean-Michel Cohen. C'est donc un repas comme les autres, à ne pas sauter. Il ne faut pas se priver l'après-midi, rappelle-t-il. Et d'ajouter : le tube de lait concentré que l'on donnait aux enfants par le passé était parfait. Parce

qu'il faut tout de même bien choisir les aliments qui composeront le goûter. Les recommandations sont un ou deux yaourts avec un fruit, ou un peu de pain et du chocolat ou avec du fromage. Les protéines vont saturer l'appétit et permettre de tenir jusqu'au dîner. Ajouter un thé glacé par exemple.

## 8. Le sport fait maigrir

L'activité physique doit accompagner une alimentation saine, surtout si l'on souhaite perdre du poids. Mais, croire que le sport permettra de maigrir est une fausse idée. Sur ce point, tous les nutritionnistes s'accordent. « Le sport, c'est surtout bon pour la santé, pour gérer le stress et éviter les problèmes cardio-vasculaires. Il est recommandé de faire 150 minutes d'intensité physique par semaine », rappelle Charlotte Debeugny, consultante en nutrition et auteur du *Régime 5:2 à la française* (Marabout). Et d'ajouter : « En faisant du sport, vous vous musculez, et vous n'êtes pas nécessairement assurés de voir un chiffre en baisse sur la balance. »

Relaxnews

## Les sodas allégés pourraient compromettre votre régime

Les boissons contenant des édulcorants sont une fois de plus mises à l'amende, selon une étude américaine. Elles mettraient à mal les régimes, car elles pourraient entraîner une surconsommation d'aliments chez les personnes en surpoids

Des chercheurs de la John Hopkins Bloomberg School of Public Health (Baltimore, USA) ont analysé les schémas de consommation de boissons « light » et l'apport en calories de différents groupes américains. Ils en ont conclu que les adultes en surpoids et obèses qui buvaient ce type de boissons consommaient un plus grand nombre de calories que le même type de personnes qui préféraient les sodas traditionnels et d'autres boissons naturellement sucrées.

Ces résultats tombent alors qu'aux États-Unis, le taux de

consommation de sodaslight, contenant des édulcorants comme l'aspartame, enregistre une progression constante depuis une quarantaine d'années : 3% seulement de la population en consommaient en 1965, ils seraient 20% aujourd'hui selon les auteurs. Leurs données proviennent de sondages de santé publique nationaux menés entre 1999 et 2010. Leurs résultats sont parus dans la revue *The American Journal of Public Health*.

Ces conclusions s'inscrivent dans la lignée de recherches précédentes qui avaient

montré que les édulcorants artificiels pouvaient avoir une action néfaste sur le cerveau, mettre à mal le contrôle de l'appétit et entraîner une surconsommation d'aliments.

Une autre étude, parue l'année dernière dans la revue *General Dentistry*, avançait aussi des preuves irréfutables contre la consommation de boissons artificiellement sucrées en montrant que leurs effets sur les dents pouvaient être aussi dévastateurs que la consommation de drogues comme le crack ou la méthamphétamine.

R



# Le soleil contribuerait à abaisser la tension artérielle

**L'exposition au soleil pourrait contribuer à réduire l'hypertension artérielle, facteur de risque de crises cardiaques et d'attaques cérébrales, selon une étude publiée récemment**

Trop s'exposer au soleil favorise la survenue de cancers de la peau, comme le mélanome. En revanche, éviter totalement le soleil serait néfaste sur le plan cardiovasculaire, selon les auteurs dont les travaux sont parus lundi dans une

revue spécialisée, le *Journal of Investigative Dermatology*.

La lumière du soleil modifie les niveaux du monoxyde de carbone présent dans la peau, favorisant ainsi une dilatation des vaisseaux sanguins qui diminue

la pression artérielle, selon les chercheurs britanniques. De petites quantités de monoxyde d'azote passent de la peau dans la circulation sanguine et abaissent ainsi la pression artérielle, explique Martin Feelisch, professeur de médecine expérimentale à l'université de Southampton (Royaume-Uni). Les chercheurs ont soumis 24 volontaires à une dose d'ultraviolets A d'une lampe à bronzer correspondant à trente

minutes d'exposition naturelle au soleil. Lors d'une seconde séance, les volontaires n'ont été exposés qu'à la chaleur de la lampe, ce qui s'est avéré sans effet sur leur tension. Ces résultats sont cohérents avec les variations de tension artérielle et de risques cardiovasculaires observés selon les saisons et sous les latitudes tempérées.

Le Dr Richard Weller, dermatologue de l'université d'Édimbourg (Écosse), estime,

avec ses collègues, qu'il serait temps de réévaluer le rapport bénéfice-risques de l'exposition au soleil afin de déterminer ce qui serait le plus favorable à la santé, tout en soulignant que les décès par maladies cardiovasculaires dépassent très largement ceux par cancers de la peau.

Les résultats préliminaires de ces travaux avaient été présentés à un congrès de dermatologues en mai dernier à Édimbourg.

*Relaxnews.*

## Une veilleuse dans la chambre de bébé ?

**À partir de deux ans, l'obscurité peut effrayer les enfants et expliquer des difficultés d'endormissement ou des pleurs au milieu de la nuit. Les tout-petits, eux, n'ont pas encore peur du noir. Et la veilleuse n'a pas vraiment d'utilité**

Contrairement à ce que pourraient laisser penser ses cris quand il se réveille en pleine nuit, ce n'est pas l'obscurité qui fait pleurer bébé. Chez le nourrisson, ce sont le plus souvent la faim ou l'inconfort d'une couche mouillée. Au fil des mois, c'est davantage le fait de se retrouver seul dans son lit qui peut susciter des angoisses. D'où l'importance

du rituel d'endormissement et de la présence d'un objet transitionnel, le fameux doudou.

La peur du noir, elle, n'apparaît qu'aux alentours de son deuxième anniversaire. Comme le rappelle la psychologue Lyliane Nemet-Pier, « la nuit devient un moment où la vie psychique de l'enfant se développe et vient envahir sa tête... et sa

chambre. Il peut imaginer et transformer ce qui l'entoure (bruits, objets) en un univers persécuteur. L'obscurité se peuple de châtiments (monstres, fantômes, voleurs, animaux terrifiants). »

Une veilleuse de faible intensité qui diffusera une douce lumière tout au long de la nuit ou se déclenchera uniquement lorsqu'il pleure l'aidera alors à affronter l'effrayante obscurité. Mais attention à la façon dont vous la placez : il ne faudrait pas qu'elle projette d'inquiétantes ombres sur le mur.

*Destination santé*



## Impossible de marcher droit en tapant un SMS

**Envoyer des SMS sur son téléphone portable en marchant altère la posture et l'équilibre du corps, selon une petite recherche australienne publiée mercredi aux États-Unis**

Les SMS sont un moyen de communication très populaire, mais on en sait peu sur son impact physiologique, explique Siobhan Schabrun, un chercheur de l'université de Queensland, en Australie, le principal auteur de cette étude menée avec 26 personnes.

Pour cette recherche, chacun des participants marchait à un rythme normal en ligne droite sur une distance d'environ 8,5 mètres. Certains n'utilisaient pas leur portable, d'autres marchaient en lisant un SMS et un troisième groupe tapait un texto tout en marchant. Les mouvements du corps ont été capturés et mesurés à l'aide d'un système vidéo d'analyse des mouvements en trois dimensions.

Les chercheurs ont constaté que taper et envoyer un SMS en marchant, et dans une moindre mesure lire sur son téléphone,

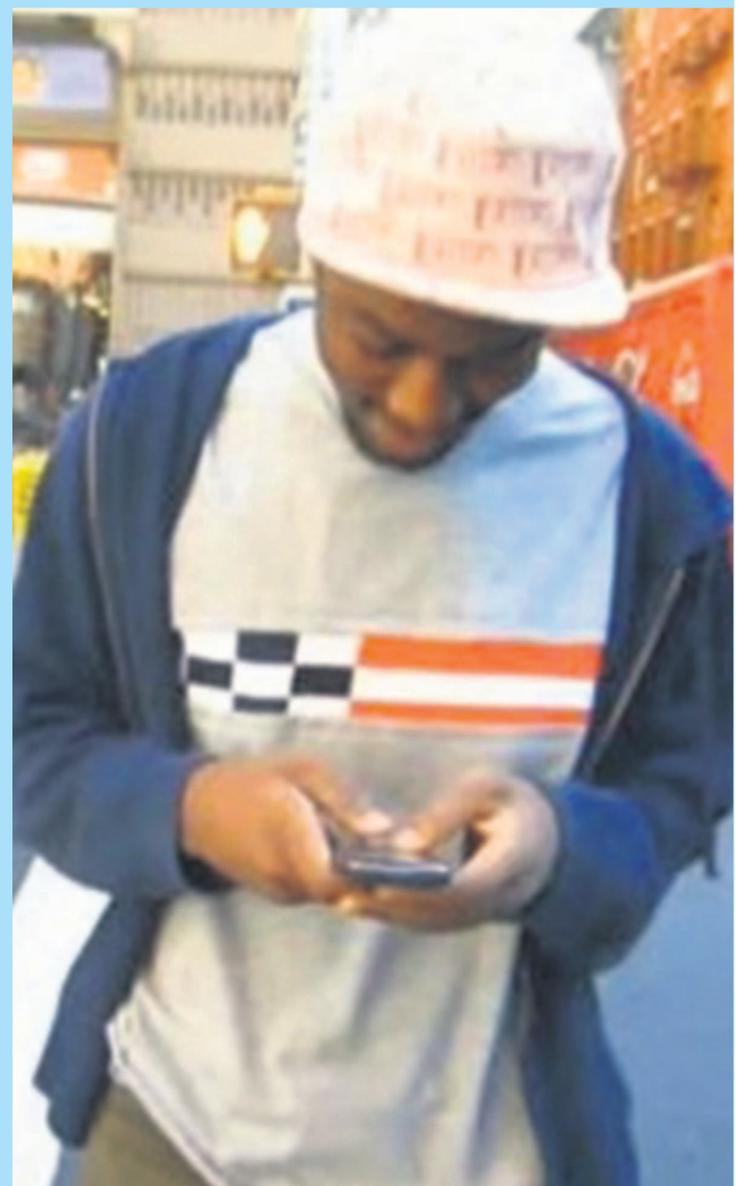
modifiait les mouvements du corps. Les participants qui envoyaient des SMS marchaient plus lentement, déviaient de leur trajectoire en ligne droite et bougeaient davantage leur tête que ceux qui lisaient un texto ou n'utilisaient pas leur téléphone.

Bien que les mouvements des bras et de la tête étaient coordonnés avec le tronc pour assurer la stabilité de la main tenant le téléphone et faciliter la lecture ou l'envoi d'un texto, la tête bougeait beaucoup plus, ce qui affectait le système d'équilibre, précisent ces chercheurs.

De plus, envoyer des SMS en marchant accroît le risque de collision avec d'autres piétons ou des obstacles ainsi que le danger de traverser la chaussée.

Cette étude paraît dans la revue scientifique américaine *Plos One*.

R.-



## LE FIL DE LA TÉLÉVISION

## Programme TV du câble ce week-end - SAMEDI

## TF1

06h30 : TFou  
 10h35 : Série tv Au nom de la vérité  
 11h05 : Tous ensemble (Magazine)  
 12h00 : Les douze coups de midi  
 12h50 : L'affiche du jour (Magazine sportif)  
 13h00 : Journal  
 13h 20 : Magazine reportages  
 15h15 : Série tv Ghost Whisperer  
 18h45 : 50min. Inside  
 20h00 : Journal  
 20h50 : Élection de miss France 2014 (Divertissement)

## France 2

06h05 : Téléthon (Société)  
 07h00 : Téléthon (Société)  
 08h00 : Téléthon 2013 (Emission spéciale)  
 12h45 : Pointe route (Magazine de Service)  
 13h00 : Le Journal  
 13h20 : 13h15, le samedi... (Magazine d'actualité)  
 15h35 : Série tv Cold case : Affaires classées  
 16h30 : Rugby (Sport)  
 20h00 : Le Journal  
 20h45 : Téléthon 2013 Emission Spéciale

## CANAL+

7h30 : Le petit journal  
 09h35 : L'aurore boréal (Court métrage)  
 09h50 : Arbitrage (Thriller)  
 11h30 : Album de la semaine  
 12h45 : Le tube (Magazine)  
 13h40 : l'effet papillon (Magazine)  
 14h20 : Samedi sport (Multisports)  
 17h00 : Paris-SG / Sochaux Championnat de France Ligue I 17<sup>e</sup> journée.  
 19h00 : Le Journal  
 20h55 : End of Watch (Film policier)  
 22h40 : Jour de rugby (Rugby)  
 23h10 : Jour de foot (football)

## France 5

10h10 : Consomag (Magazine de Consommateur)  
 10h20 : Silence, ça pousse !  
 11h10 : La maison France 5  
 12h00 : Les escapades de Petit Renaud  
 13h28 : In Vivo, l'intégrale  
 15h10 : Les animaux sacrés des pharaons (Civilisation)  
 19h00 : C à vous, le meilleur  
 20h05 : Entrée libre (Magazine)  
 20h35 : Echappées belles (Magazine de Découverte)  
 23h30 : Dr CAC (magazine économie)

## TV5 Afrique

07h00 : TV5 Monde, le journal  
 08h40 : Cpas sorcier  
 09h05 : Star parade  
 09h35 : 7 jour sur la planète  
 10h00 : Destination Francophonie  
 10h25 : Afrique presse  
 11h05 : Reflets Sud  
 12h00 : Epicerie fine  
 13h25 : En attendant le vote... (Film)  
 15h05 : Brouteurs.com (Série)  
 16h25 : Question pour un Champion (Jeu)  
 17h50 : L'invité (Magazine)  
 18h00 : 64' L'essentiel  
 18h05 : Afrique plurielle (Magazine)  
 19h30 : Le Journal (France 2)

## DIMANCHE

## TF1

6h30 : TFou  
 11h00 : Téléfoot (Football)  
 12h00 : Les douze coups de midi  
 12h50 : Des inventions et des hommes  
 13h25 : Le Journal  
 13h40 : Mentalist  
 15h25 : Les experts : Miami  
 18h00 : Sept à huit (Magazine)  
 20h00 : Le Journal  
 20h30 : Du côté de chez vous (Magazine de la Décoration)  
 22h55 : Série Tv Esprit Criminel

## France 2

06h10 : Série Cœur Océan  
 07h00 : Thé ou café  
 08h30 : Sagesse bouddhistes  
 10h30 : Le jour du Seigneur  
 12h05 : Tout le monde veut prendre sa place  
 13h02 : Le Journal  
 13h20 : 13h15, le Dimanche... (Magazine d'actualité)  
 14h15 : Vivement dimanche (Divertissement)  
 15h50 : Rugby (Sport)  
 18h00 : Stade 2  
 18h50 : Vivement dimanche prochain (Divertissement)  
 20h00 : Le Journal  
 20h45 : Casino Royale (Film d'espionnage)  
 23h10 : Faites entrer l'accusé

## Canal+

07h50 : Les Dalton  
 08h05 : Ernest et Célestine  
 09h20 : Les Simpson  
 09h45 : Populaire (Comédie)  
 11h35 : Rencontres de Cinéma (Magazine du Cinéma)  
 12h00 : Le supplément politique (Magazine Politique)  
 12h45 : Le supplément (Magazine d'actualité)  
 13h55 : La semaine des guignols  
 14h30 : Le petit journal de la semaine  
 15h10 : Les nouveaux explorateurs (Découverte)  
 16h20 : Lily Hammer (Série Dramatique)  
 18h45 : Zapping de la semaine  
 19h10 : Canal Football Club (Football)  
 21h00 : Monaco / Ajaccio (Championnat de France Ligue I 17<sup>e</sup> journée).  
 23h15 : Equipe du Dimanche

## France 5

07h50 : Silence ça pousse !  
 8h40 : Entrée libre  
 9h10 : Galerie France 5  
 10h15 : Echappées belles (Magazine de Découvertes)  
 12h00 : Les escapades de Pettrenaud (Magazine Culinaire)  
 12h45 : Le Medias, le Magazine  
 17h05 : Planète très insolite (Voyage)  
 18h00 : C Politique (Magazine Politique)  
 19h00 : On n'est que des cobayes ! (Magazine Scientifique)  
 20h40 : Foie gras, une tradition en péril (Découverte)  
 21h 30 : Légier d'antan, retour gagnant (Découverte)  
 22h 25 : Premier Noël dans les tranchées (Histoire)  
 23h20 : La grande librairie

## TV5 Afrique

09h10 : C'est pas sorcier  
 10h15 : Wari  
 10h45 : Et si vous me disiez toute la vérité ?  
 11h05 : Coup de pouce pour la planète (Magazine écologique)  
 11h10 : Internationales (Magazine)  
 12h05 : Les petits plats de Babette (Magazine Culinaire)  
 13h10 : Maghreb-Orient-Express  
 13h35 : Question pour un Super Champion  
 14h30 : Vivement Dimanche  
 16h05 : Kiosque (Magazine)  
 17h25 : Le Jt des Nouvelles Technos  
 18h05 : Croisées (Série)  
 18h10 : Les migrants (Série)  
 20h00 : Le Claudy Show (Divertissement)  
 20h30 : TV5 Monde, le Journal Afrique

## Chez nous ce week-end

## MNTV

## SAMEDI

06h30 : JT  
 07h00 : La main de l'Éternel (émission)  
 08h48 : Mot et Usage  
 09h00 : Police et Population  
 11h00 : Bulletin d'information  
 12h00 : Documentaire MN  
 15h00 : Washington forum  
 18h00 : JT en lingala  
 19h56 : Devoir de mémoire  
 21h00 : Na tango wana  
 22h30 : Pasteur kor-kor  
 23h30 : Musique douce

## DIMANCHE

07h30 : Le vent du renouveau  
 09h00 : Club 700 (émission religieuse)  
 10h30 : Entretien sportif  
 11h00 : Bulletin d'information  
 12h26 : Point de presse  
 14h00 : Sans tabou  
 16h30 : Génération consciente  
 18h00 : JT rétro  
 20h30 : Regard sur le monde  
 21h00 : Le rendez-vous  
 22h30 : Mon temps est arrivé  
 23h30 : Musique douce

## TOP TV

## SAMEDI

3h00, Cinéma  
 5h30, Club 700  
 8h00, Top infos Kituba  
 15h00, Émission ça fait mal,  
 17h30 Sport basket, NBA action,  
 19h00, Top infos français  
 20h00, série Kennedy,  
 21h00 : 9h du soir, une émission d'enquêtes mêlant recherches, reportages, témoignages et débat sur le plateau.

## DIMANCHE

1H30: Musique  
 9H30: Musique chrétienne  
 12H00: Émission Arts plus, dans cette émission l'animatrice vous fait voyager au Cœur de la culture vivante et des arts.  
 16H00: Top école occupe les téléspectateurs par des phénomènes marquants, des loisirs, de la culture, de la science et du sport. Cette émission permet de découvrir de s'enrichir et de se cultiver dans la détente.  
 19H00: Top info français  
 21H00: Concert live-Young star  
 22H30: Cinéma

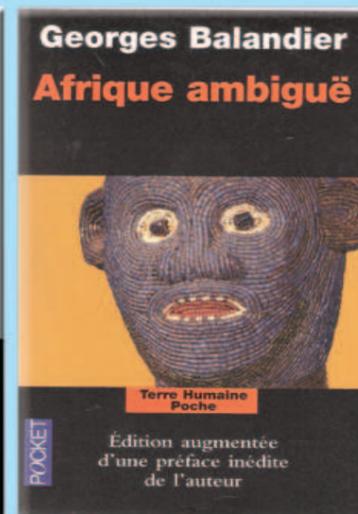
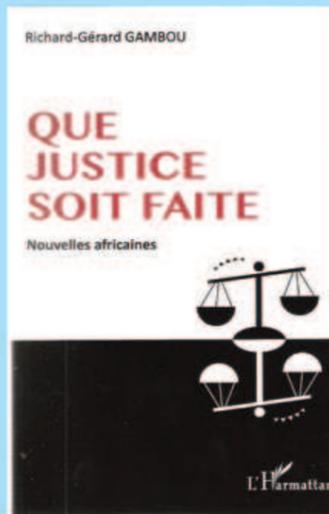
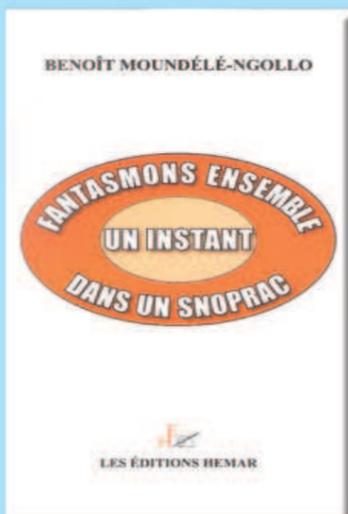
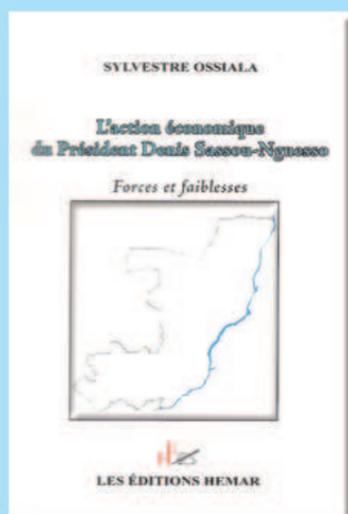
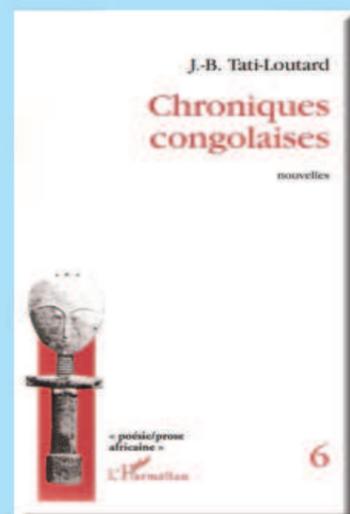
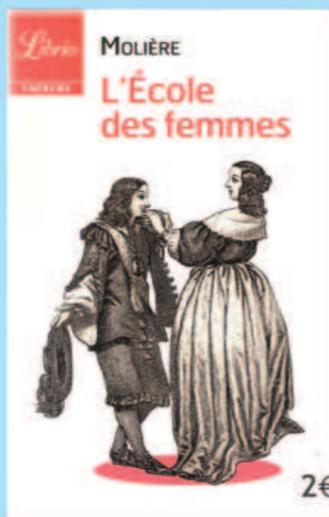
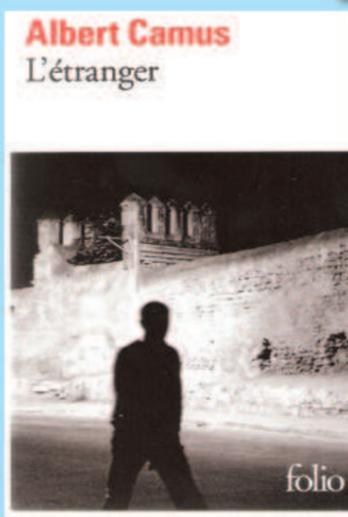
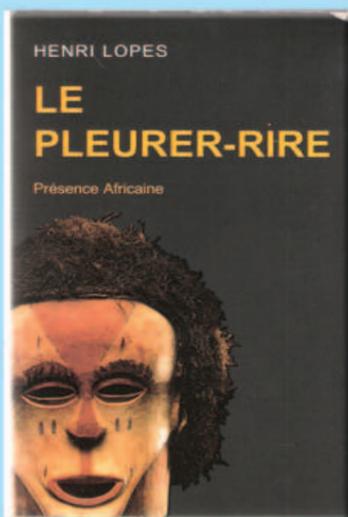
## SAMEDI

13h00: Série: L'affaire de Leila épis.15  
 16h30 : JT en langue  
 17h00 : Ça me dit souvenirs  
 18h20 : Détente musicale  
 20h30 : Grande édition du JT  
 00h05 : Série : India Love épis. 109-110-111 rdf

## DIMANCHE

13h00 : Divertissement  
 14h00 : JT  
 16h45 : Documentaire : construire le futur  
 18h00 : JT 24/7 langues  
 19h20 : Inter-régions  
 20h30 : Grande édition du JT  
 21h10 : No comment  
 21h35 : Célébrité  
 23h05 : L'homme et son temps

## En vente à la Librairie Les Dépêches de Brazzaville



# CIRCULATION ROUTIÈRE

## Les policiers, des professionnels comme les autres



**Dans le souci de rendre performant les éléments de l'unité de la circulation routière, un code de bonne conduite a été vulgarisé, rappelant les valeurs qu'incarnent cette fonction**

Au cours des rencontres hebdomadaires entre policiers et usagers de la route,

de nombreux chauffeurs de taxi, premières victimes des policiers de la circulation à cause de leur activité lucrative, ont dénoncé les abus de ces derniers. Il s'agit principalement de contraventions douteuses mais aussi du racket des hommes en uniforme : des sous pour annuler une quelconque infraction de la circulation.

Dans le document, il est question dans la partie A

de la conduite du policier modèle face à l'utilisateur de la route, piéton, motocycliste ou conducteur de voiture. Les conseils suggérés vont de la tenue soignée du policier au comportement face à un tiers. Dans ce cas précis, on recommande « *une intervention judicieuse, exempte de tracasseries ou de vexation en toute discrétion et en revêtant de la prudence*

*devant des sujets violents* ». En outre, le policier est invité au bon ton, au langage simple sans vulgarité, courtois sans discussion prolongée avec l'utilisateur en faute. Plus loin, un paragraphe traite de l'attitude calme et ferme de l'agent de circulation.

Le document d'à peine cinq pages se poursuit avec les missions proprement dites du policier sur la

voie publique : faire circuler, prévenir des accidents par des gestes nets, fermes et précis et exécuter des œuvres utiles en faisant montre de politesse.

Au regard du souci de cette unité de la police trop souvent mis en cause pour des abus, les prochaines rencontres avec les usagers de la route promettent d'être directes et plus constructives.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

### Consultez nos nouveaux sites internet !

- Ergonomiques et esthétiques
- Un fil d'information en continu pour suivre l'actualité en temps réel
- Des focus sur les informations phares
- Différentes entrées possibles, par département, par thèmes...
- Un site très illustré avec de nombreuses photos, vidéos...
- Des dossiers thématiques notamment sur la diaspora, le foot, la culture...

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE



[www.lesdepechesdebrazzaville.fr](http://www.lesdepechesdebrazzaville.fr)  
[www.adiac-congo.com](http://www.adiac-congo.com)

Un rendez-vous quotidien incontournable

# FOOTBALL AFRICAIN

## Mais où est donc la relève ?

Entre le décès du légendaire Eusebio, premier joueur né en Afrique à remporter le Ballon d'or (le deuxième et dernier fut George Weah en 1995) le 5 janvier et la remise du prestigieux trophée au Portugais Ronaldo le 12 janvier, le football africain a vécu une semaine difficile, probablement symptomatique du déclin de ses stars mondiales : après une décennie de représentation dans le top, le football continental tarde à se trouver une relève à la hauteur de la génération : Drogba-Eto'o-Essien-Touré-Adebayor.



L'Ivoirien de Manchester City, Yaya Touré, est le seul joueur africain nommé au Ballon d'Or 2013. (© DR)

Lundi 12 janvier, l'Ivoirien Yaya Touré, parvenu au douzième rang du classement du Ballon d'or 2013, a dû se sentir bien seul. Entre 2004 et 2012, il y avait au minimum deux joueurs africains dans les trente joueurs nommés, avec un record de quatre éléments en 2007 (l'Ivoirien Drogba, quatrième, le Malien Kanouté, onzième, le Ghanéen Essien, vingt-quatrième, et le Camerounais Eto'o, trentième). Porte-drapeaux du football africain durant la dernière décennie, Eto'o et Drogba ont figuré à plusieurs reprises dans le Top 10 (quatre fois pour le Camerounais, cinq pour l'Ivoirien). Mais une page semble avoir été tournée.

### Yaya Touré, seul au milieu de néo-retraités

Alors que Kanouté a raccroché les crampons, que Seydou Keita est en semi-retraite en Chine, que Gyan s'est compromis aux Émirats et que Michael Essien est rattrapé par un corps probablement plus vieux que son passeport, seul le Mancunien Yaya Touré, 29 ans, culmine encore au plus haut-niveau mondial.

### L'été indien pour Eto'o et Drogba, la sortie du placard pour Adebayor

Dans l'optique d'un ultime Mondial, au Brésil, Didier Drogba, 35 ans, fait durer le plaisir à Galatasaray (26 matchs, 10 buts, 5 passes décisives) et une qualification pour les huitièmes n'a pas dompté le Lion qui sommeille en lui : après des débuts délicats, il vient de marquer un triplé retentissant contre Manchester United et cumule désormais 8 buts et 4 passes en 20 matchs. Adebayor, 30 ans le mois prochain, démontre qu'il y a une vie après le placard : banni par Villas-Boas, il a marqué 6 buts en 8 matchs depuis le départ du Portugais. Les papys font donc de la résistance.

### Au Nigeria, des bons joueurs mais pas de star mondiale

Mais derrière eux, aucune tête ne sort vraiment des rangs. Malgré un CV magnifié en deux ans (Ligue des champions 2012, Ligue Europa et CAN 2013), le Nigérian John Obi Mikel ne semble avoir ni le charisme, ni le talent pour leur succéder. Au sein de la sélection nigériane, certains éléments font preuve de régularité dans leurs championnats respectifs (Emenike en Turquie, Doumbia en Russie, Ideye en Ukraine), mais aucun n'a l'étoffe d'un joueur de top niveau mondial. Meilleur joueur du Mondial U17 rem-



Très régulier depuis quatre ans, Damé N'Doye est un bon buteur, mais pas un grand attaquant de niveau mondial. (© Adiac)

porté par les Goldent Eaglets avec 6 buts et 7 passes décisives, Kelechi Iheanacho, recruté par Manchester City, est promis à un bel avenir, mais la route qui mène au sommet est encore longue, très longue.

### Du talent chez les Éléphants, mais pas suffisant pour égaler Drogba et Touré

En Côte d'Ivoire, même constat : depuis trois ans maintenant, Wilfried Bony fait preuve de régularité face au but adverse (13, 17 et 31 buts entre 2010 et 2013, déjà 7 cette saison), mais prospère pour l'instant dans des clubs mineurs (Sparta Prague, Vitesse Arnhem, Swansea). Le Romain Gervinho (5 buts et 6 passes en 19 matchs) est un de ces feux-follets dont le public raffole, Salomon Kalou (8 buts, 2 passes décisives en 20 rencontres) fait le boulot à Lille et Lacina Traoré pourrait surprendre à Monaco. Mais là encore, aucun d'entre eux n'a l'envergure de leurs illustres coéquipiers en sélection nationale.

### Chez les Lions de la Teranga, les buteurs manquent de régularité



Salomon Kalou, comme Bony ou Gervinho, est pétri de talent, mais reste à un niveau inférieur de celui de Drogba et Touré. (© Adiac)



Le Nigérian Obi Mikel s'est forgé un superbe palmarès, mais n'a pas l'envergure d'une star mondiale. (© DR)

Au Sénégal, les attaquants sont nombreux, mais la tendance est davantage à la fulgurance qu'à la constance : prodigieux lors de leur association sous le maillot de Newcastle le duo Papiss Cissé (29 buts et 8 passes décisives entre janvier 2012 et juin 2013)- Demba Ba (16 buts, 4 13, 3 29 buts, 7 passes décisives entre juin 2011 et janvier 2013) : depuis le premier n'a trouvé le chemin du but qu'à trois reprises et le second à 11 reprises. Leur compatriote Damé N'Doye fait preuve de régularité depuis quatre saisons (20 buts de moyenne par saison au FC Copenhague et au CSKA Moscou).

### Chez les Black Stars, il n'y a plus de vedette mondiale

Au Ghana, Kevin-Prince Boateng a du talent et un comportement de diva, mais semble loin des sommets que la génération Eto'o-Drogba-Touré a titillé durant cette décennie. En-sablé à Al Ain, aux Émirats arabes unis, Asamoah Gyan ne brille plus qu'en sélection, quand Kwadwo Asamoah (24 matchs, 3 passes décisives) est un talentueux joueur de devoir à la Juventus. Élevés au rang de futurs cracks mondiaux après leur titre Mondial U20 en 2009, Dominic Adiyiah,

André Ayew, Emmanuel Agyemang-Badu n'ont pas confirmé au firmament.

### Après Eto'o, le néant chez les Lions Indomptables

Au Cameroun, cela fait plusieurs années que le débat de la succession d'Eto'o inquiète et anime les débats, car aucun buteur de sa trempe n'apparaît dans le viseur. Pourtant précoce, Vincent Aboubakar sévit à Valenciennes, relégable en Ligue 1, soit très loin des cadors de la Ligue des champions. L'autre star des Lions Indomptables, Alexander Song, reste, malgré un talent indéniable, un remplaçant de luxe à Barcelone.

### Sur le continent, du talent mais un déficit d'exposition médiatique

Restés sur le continent, certains joueurs ont le potentiel et le talent, l'on pense au Congolais Mputu ou au Zambien Kalaba, pour marquer l'histoire, mais il leur manque l'exposition médiatique que seul le football européen peut leur offrir. Pour l'Égyptien Aboutreika, génie méconnu du grand public, c'est déjà trop tard : il vient de tirer sa révérence, laissant une place vacante supplémentaire.

Camille Delourme

# LADISLAS DOUNIAMA

## Un Diable rouge au cœur d'ange

Si Ladislav Douniama est le plus petit joueur de Ligue 1 par la taille (1,64 mètre), l'attaquant de l'En Avant Guingamp n'en a pas moins un très grand cœur. La semaine dernière, « Kirikou » a rendu visite, avec son coéquipier Mustapha Allaoui, à de jeunes enfants handicapés du centre de rééducation de Trestel

Alors que le grand public reproche régulièrement aux footballeurs professionnels de vivre dans leur bulle, Ladislav Douniama et Mustapha Allaoui ont montré qu'ils n'étaient pas insensibles au monde qui les entoure. Mercredi 15 janvier, les deux internationaux, congolais et marocain, sont ainsi allés à la rencontre de jeunes adolescents handicapés. Profitant d'un après-midi libre, les deux Guingampais se sont livrés avec le sourire à des séances d'autographes et de photos au

centre de rééducation et de réadaptation en milieu marin de Trestel, situé à quarante-cinq kilomètres du stade du Roudourou. Une belle action des deux joueurs qui ont, en deux petites heures, fait le bonheur d'une vingtaine d'adolescents victimes d'handicaps légers et lourds. Généreux sur le terrain, Douniama l'est aussi dans la vie. Ce n'est pas pour rien qu'il est l'un des chouchous du public du Roudourou.

*Camille Delourme*



Ladislav Douniama et son coéquipier marocain Mustapha Allaoui sont allés à la rencontre d'adolescents handicapés au centre de rééducation de Trestel. (© DR)

« We are one »



## L'hymne officiel de la Coupe du monde 2014

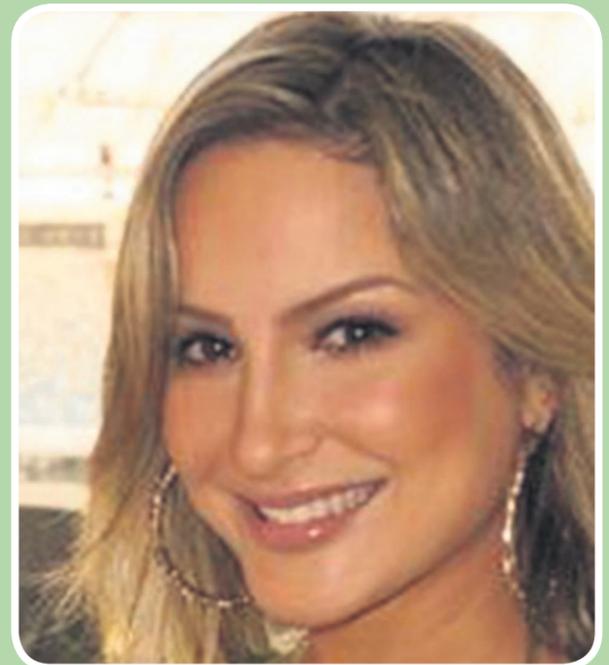
À l'honneur de cette compétition mondiale, les Américains Jennifer Lopez et Pitbull ainsi que la Brésilienne Claudia Leitte



Jennifer Lopez



Pitbull



Claudia Leitte

« Il y a que la musique et le football qui peuvent attirer 80 000 personnes au stade de Maracana », a déclaré le secrétaire général de la Fifa, Jérôme Valcke, jeudi dernier au cours d'une conférence de presse.

La chanson *We are one*, dont les paroles sont à la fois en anglais, en français et en portugais, a pour auteur

les trois chanteurs désignés. Un morceau fédérateur en vue de briser les barrières, a-t-on précisé. « Montrer qu'à travers le sport et la musique, nous sommes unis », tel était l'esprit du travail accompli, a expliqué Pitbull. Originaire de Cuba, Pitbull s'était révélé au monde par une danse en 2009 aux côtés d'une jeune femme vêtue

d'un maillot de football. Ce maillot était, coïncidence troublante, aux couleurs du Brésil !

En attendant le 12 juin, la chanson officielle sera dévoilée quelques semaines avant le lancement de la Coupe du Monde.

*Luce-Jennyfer Mianzoukouta*

# Plaisirs de la table

L'*Ipomoea batatas* appartient à la famille des convolvulacées, une espèce de plante comestible que l'on retrouve particulièrement dans les régions tropicales, mais qui s'adapte à tout type de climat. Les Congolais connaissent bien cette denrée dont plusieurs variétés sont proposées dans les marchés

## La patate douce



Appelés camote en Amérique centrale ou encore patates douces, ces tubercules contiennent de l'amidon et du saccharose utilisé dans la fabrication de la bière ou de la fécule. La patate douce est la préférée des tout-petits parce qu'elle a un goût sucré. Son origine se rattache aussi bien à l'Inde qu'à l'Amérique du Sud, mais une grande variété de patates douces est présente à travers le monde.

La patate, appelée également tubercule cuit, kumara, ou encore patate douce germée, se trouve à peu près partout. D'autres variétés peuvent être amères. Les Congolais consomment le kumara, une espèce de tubercule rose qui tendrait au violet. Ils dégustent la

patate le plus souvent après un repas bien qu'il ne soit pas rare de la trouver en accompagnement d'un plat. La patate serait donc un aliment de base à part entière, un peu comme la pomme de terre ! Nombreuses sont les femmes qui pendant la saison sèche en font le commerce, vendant des sacs ou des tas de patates ou encore sous forme de frites. Dans la patate, même les feuilles sont utiles. Elles sont d'ailleurs employées en ornement, certaines variétés possédant des couleurs vives très attractives. Nous ne pouvons refermer cette présentation sans parler des valeurs nutritives que renferme la patate douce. D'après une revue

scientifique, les feuilles contiendraient un apport phénolique important, plus que les légumes que nous consommons régulièrement, puis suivraient la pelure et enfin la chair de la patate. Alors que le plus souvent, ces parties sont jetées à la poubelle ! Riches en glucides, les patates douces sont très caloriques, même crues. Elles contiennent en outre des lipides, des protéides, des fibres alimentaires, du sucre, de l'amidon, ainsi que de la vitamine C !

À bientôt pour d'autres découvertes (source Wikipédia) !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

### RECETTE D'AILLEURS

## Macaronis farcis gratinés à l'Emmentaler



#### INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 200 g de macaronis
- 200 g de roquette
- 100 g de noisettes
- 10 cl de fond de volaille
- 100 g d'Emmentaler AOC suisse
- 50 g de crème fraîche

#### PRÉPARATION

Cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau salée.

#### POUR LA FARCE

Mixer finement les noisettes et la roquette. Incorporer la crème fraîche et mélanger. Ajouter 50 g d'Emmentaler AOC suisse finement râpé. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une farce homogène. Farcir les macaronis et réserver. Préparer le jus de volaille réduit avec 50 g de beurre. Râper le reste de l'Emmentaler AOC suisse sur les macaronis, les faire gratiner au four à 200 °C pendant trois minutes. Servir aussitôt avec un peu de jus de volaille.

Relaxnews

### RECETTE D'ICI

## Sole aux petits oignons



CUISSON 45 minutes, PRÉPARATION 30 minutes

#### INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 1kg de sole
- huile
- moutarde (une cuiller à café)
- ciboulette (à couper finement)

#### POUR LA DÉCORATION

- citron
- 1 poivron vert
- 4 oignons moyens

#### PRÉPARATION

Commencer par vider et laver le poisson, puis faire des raies sur les deux côtés des poissons. Assaisonner avec la ciboulette et la moutarde après avoir salé les poissons. Préchauffer le four et faire cuire le poisson en n'oubliant pas de verser de l'huile dessus. Séparément, couper les oignons comme suggéré sur la photo et décorer le plat avec l'accompagnement, la banane plantain.

#### ASTUCE

Vous pouvez aussi faire frire les poissons dans une poêle ou encore utiliser un grill. Petit conseil : les soles étant des poissons fins, ne les saler que d'un côté sinon le sel les traversant de part en part les transforme... en poisson salé !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

# LES JEUX DES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

MOTS FLÉCHÉS 664

|  |                               |   |  |                                      |                      |
|--|-------------------------------|---|--|--------------------------------------|----------------------|
| CAPITALE DU SOUDAN<br>TYPE DE BOXE       | CHANDELIER<br>POUSSE AU MAROC | BIEN REMPLI<br>CHEZ LE TRUAND<br>BORDERIONS | PIONNIER DE<br>L'AVIATION<br>IL TRAVAILLE<br>AU NOIR | MATIÈRE<br>ORGANIQUE                 | RÉFRAC-<br>TAIRE     |
| ALCOOLISÉE<br>SCHEMA                     |                               |   |  | PASSE À<br>FLORENCE                  | DEUXIÈME<br>SOUS SOL |
| FACE À<br>GIBRALTAR<br>EXAMINE-<br>RIONS |                               |   |  | VOIE FER-<br>RÉE<br>CHAT<br>SAUVAGE  |                      |
|  |                               |   |  |                                      | CORROMPRA            |
| PERFEC-<br>TIONNE                        | MÉTAL<br>BLANCHIE             |   | NATION<br>CELTIQUE<br>RICHE<br>ARISTOTE              |                                      |                      |
|  |                               |   |  | POSSÉDÉ<br>POÈMES<br>ANTIQUES        | JOINT                |
| CIRCULE<br>À L'EST                       | GAZ<br>INERTE<br>MÉPRISE      |   | LARGEUR DE<br>TAPISSIER<br>IL MARCHÉ<br>BIEN         |                                      | AVALÉ                |
|  |                               | EMPEREUR<br>EN OR<br>ÉPUISA                 |  |                                      |                      |
| CARTES<br>SUR TABLE<br>BRUITS            |                               |   |  | FORME<br>DE RIRE<br>ARGON<br>AU LABO |                      |
|  |                               |   | AVANT LE<br>VERBE<br>AU FOND DU<br>TONNEAU           | DEUXIÈME<br>PEAU<br>FAMEUX<br>GENDRE |                      |
| DÉMO-<br>CRATIQUE<br>DÉPOUILLÉE          |                               |   |  |                                      | BOUT DE<br>LUSTRE    |
|  |                               | TOUT<br>SEUL                                |  |                                      | ASTRE<br>DIVIN       |
| PIÈCE DE<br>HARNAIS                      |                               |   | MARQUE DE<br>VOITURE                                 |                                      |                      |

## MOTSMÊLÉS - N°432

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

- |          |          |           |          |
|----------|----------|-----------|----------|
| ALEZAN   | FANZINE  | MINEUR    | RESINE   |
| AMPLEUR  | FREGATE  | MOUTARDE  | SCELERAT |
| AZOTE    | GAMBAS   | MUNICIPAL | SERRURE  |
| AZUR     | HADDOCK  | PANARIS   | SLALOM   |
| BONHEUR  | HARICOT  | PHARAON   | SONDAGE  |
| CAPUCIN  | IPECA    | PHOBIE    | SURIMI   |
| CAROTTE  | KOBOLD   | PILOTIS   | TURC     |
| CEREBRAL | LASER    | PLAGIAT   | VANTARD  |
| CLOPE    | LIPPE    | PLUMARD   | VENIEL   |
| CYCLONE  | MAZOUT   | POLDER    |          |
| EBENE    | MERLAN   | PSYCHE    |          |
| ENERGIE  | MILLIBAR | REDOUTER  |          |

## MOTS CASÉ 10 X 13 - N°294

### SUDOKO - Grille n°540 facile

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

### SUDOKO - Grille n°545 facile

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

EN PARTANT DES CHIFFRES REMPLISSEZ LA PAGE DE TELLE SORTE QUE CHAQUE COLONNE DE 3 X 3 CONTIENNE UNE SEULE FOIS LES CHIFFRES DE 1 À 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- 2 lettres**  
ai - au - el - et - il - na - or - rh - ru - us
- 3 lettres**  
aux - dst - euh - eux - gue
- 4 lettres**  
bati - beat - beni - gout - mail - noix - ours - race - rein - tsar - user
- 5 lettres**  
arbre - arete - athee - atout - laies - megot - navre - nervi - nicha - ondee - raout - sieur - tente - terre - ulema - unite - usina
- 6 lettres**  
bolero - exhale - grotte - rumine - rusent - sebile - trains - trolls

## SOLUTIONS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

SOLUTION :  
Le mot-mystère est :

LENDEMAIN

### MOTS CASÉ 293

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | A | C | B | B | P |   |   |   |   |   |   |
| P | I | S | S | A | L | A | D | I | E | R | E |
| R | A | P | P | E | L | V | O | E | U |   |   |
| L | O | B | E | M | U | L | E | T | A |   |   |
| N | I | R | V | A | N | A | I | C | I |   |   |
| A | D | R | I | A | T | I | Q | U | E | N |   |
| E | T | R | I | U | R | N | E | S |   |   |   |
| A | L | P | E | T | R | E | S | M | E |   |   |
| L | E | S | T | E | E | U | B | A | C |   |   |
| Z | E | N | O | G | E | L | E | N | T |   |   |
| D | E | M | E | N | T | I | R | A | I |   |   |
| F | E | U | X | L | E | O | N | T | V |   |   |
| C | I | T | A | I | F | E | E | O |   |   |   |
| L | U | C | R | A | T | I | F | S | U | R |   |
| S | K | A | E | L | E | C | T | R | E |   |   |

### MOTS FLÉCHÉS 663

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | A | C | B | B | P |   |   |   |   |   |   |
| P | I | S | S | A | L | A | D | I | E | R | E |
| R | A | P | P | E | L | V | O | E | U |   |   |
| L | O | B | E | M | U | L | E | T | A |   |   |
| N | I | R | V | A | N | A | I | C | I |   |   |
| A | D | R | I | A | T | I | Q | U | E | N |   |
| E | T | R | I | U | R | N | E | S |   |   |   |
| A | L | P | E | T | R | E | S | M | E |   |   |
| L | E | S | T | E | E | U | B | A | C |   |   |
| Z | E | N | O | G | E | L | E | N | T |   |   |
| D | E | M | E | N | T | I | R | A | I |   |   |
| F | E | U | X | L | E | O | N | T | V |   |   |
| C | I | T | A | I | F | E | E | O |   |   |   |
| L | U | C | R | A | T | I | F | S | U | R |   |
| S | K | A | E | L | E | C | T | R | E |   |   |

### SUDOKO 539

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

### SUDOKO 545

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

Les solutions des jeux de ce numéro dans notre prochaine édition du samedi 31 janvier

# Horoscope du 25 janvier au 1 février 2014



**Bélier**  
(21 mars-20 avril)

La vie ne sera pas très facile pour vous dans les jours à venir. Des contretemps viennent décourager vos bonnes résolutions. Attention de ne pas vous disperser dans l'espoir d'arranger vos affaires. En couple ou célibataire, laissez venir les événements, ne brusquez rien. Un retournement de situation reste toujours possible.



**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Un vent de passion souffle sur votre semaine. Vous ne manquez pas de courage pour avouer votre flamme à votre partenaire. En couple, votre cœur vous dicte les mots qu'on attend de vous. Célibataire, votre assurance pourrait vous jouer des tours. Ne soyez pas trop sûr de vos succès et faites preuve de bon sens.



**Sagittaire**  
(23 novembre-21 décembre)

Toutes vos journées vont tourner autour de l'amour ! En couple ou célibataire, vous n'avez qu'une préoccupation : votre vie amoureuse. Vous faites tout pour que l'on vous aime. Sorties, dîners en tête à tête, petits cadeaux-surprises... Vous ne manquez pas d'imagination pour colorer en rose votre vie et celle des autres.



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

Une humeur au beau fixe, des proches qui vous veulent du bien et d'intéressantes propositions en perspective : la semaine se passera sous les meilleurs auspices. Vous en profitez pour faire aboutir une affaire qui vous préoccupe depuis longtemps. Du côté des amours, vous connaîtrez de surprenantes avancées.



**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Cette semaine, vous êtes plein de bonnes intentions à l'égard des autres, mais vous manquez de courage pour passer à l'acte. Ne faites pas de projets au-dessus de vos forces ou de promesses que vous ne sauriez tenir. Vos proches pourraient être déçus et vous en vouloir. Restez vous-mêmes : c'est ainsi que l'on vous aime.



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

Vous commencez cette semaine en fanfare avec de multiples activités au programme. Vous foncez tête baissée pour obtenir ce que vous voulez, et il est difficile de vous résister. En amour vous savez convaincre, et votre partenaire n'a pas vraiment son mot à dire. Les célibataires se sentent très sûrs d'eux et de leurs sentiments. Cette belle détermination a son revers : vous risquez de vous fatiguer et... de fatiguer les autres ! Sachez user de patience et de générosité et vous obtiendrez encore plus de vos proches. Ils ne demandent qu'à être séduits par votre enthousiasme et à vous suivre. À vous de les ménager et de leur prouver votre amour !



**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

C'est une semaine de renouveau avec des discussions franches et des mises au point utiles. Vous renouez avec des amis qui s'étaient éloignés de vous à cause de querelles sans fondement. En amour, les couples oublient certains désaccords. Les célibataires font preuve de largeur d'esprit et seront récompensés de leur patience.



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

Vous ne manquez pas d'ardeur pour aller jusqu'au bout de vos idées. C'est le moment de montrer ce dont vous êtes capable, en amour comme dans vos projets. Sortez de votre réserve, avouez vos envies et vos sentiments. Les résultats seront peut-être inattendus, mais ils vous donneront de grandes satisfactions.



**Poissons**  
(19 février-20 mars)

Un événement imprévu vous fait sortir des sentiers battus. Cela vous effraie au début, mais vos hésitations sont passagères. Vous prenez la vie du bon côté et transformez les changements à votre avantage. En amour, vous manifestez une curiosité nouvelle à l'égard de personnes différentes qui sauront vous rendre heureux.



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

Cette semaine, vous ne vous sentez pas au mieux de votre forme physique et morale. Vous avez besoin des autres, car vous ne voulez pas rester seul. Cela vous dérange de dépendre de vos amis ? Acceptez de bon cœur l'aide qu'on vous propose. Un jour viendra où, à votre tour, vous saurez rendre l'amitié qu'on vous a manifestée.



**Scorpion**  
(24 octobre-22 novembre)

Un conflit désagréable risque de survenir cette semaine si vous ne veillez pas à rester patient et calme. Votre humeur est un peu batailleuse et vos proches ne sont pas loin d'en être agacés. En couple, ne vous montrez pas intransigent. Les célibataires feraient mieux de faire preuve de tendresse plutôt que d'être capricieux.



**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Vous n'aurez pas de mal à avancer dans vos projets et à convaincre vos amis de vous donner un coup de main au besoin. Votre énergie n'a d'égal que votre bonne humeur, et vous refusez de voir les problèmes. Cette belle disposition d'esprit vous permet de faire des pas de géant. Vous laissez derrière vous les gêneurs et les ennuis. En amour, vous avez la partie facile ! En couple, vous obtenez ce que vous voulez de votre partenaire qui est sous le charme. Célibataire, une personne qui s'était éloignée connaît un regain de sentiment à votre égard. Vous êtes à la veille d'une belle histoire d'amour qui vous emmènera plus loin que vous ne l'imaginez.

## BRAZZAVILLE

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

#### SAMEDI

| HEURE | ARTISTE  | LIEU                                      |
|-------|--|---|
| 15h00 | Palmade Atipo  | Espace gagnant-gagnant Rond-point Mikalou |
| 16h00 | Excellent Mavimba et Kingoli authentique                 | Rue Mbochi (Zain-City)                    |
| 16h00 | Jonas Grand Rebel  | Kintélé                                   |
| 18h00 | Kevin Mbouande-Mbenga et son groupe Patrouille des Stars | Bar <i>Le Diplomate</i> .                 |
| 22h00 | Zara umporio et G7 nouvelles griffes                     | Maison blanche (Plateaux des 15ans)       |

#### DIMANCHE

| HEURE | ARTISTE   | LIEU   |
|-------|---|--|
| 15h00 | Extra Musica Zangul   | Bar Le Boeuf, Rue Lampama - Talangaï         |
| 15h00 | Kimbolo Clotaire et son groupe au Congo square                | <i>L'Espace Congo square - Mkndo</i>         |
| 15h00 | Kosmos Mountouari et son groupe                               | <i>La Détente</i>                            |
| 16h00 | Djason Philosophe The Winner et l'orchestre Super Nkolo Mboka | Bar dancing «Solo pendza» Rue Ndolo Talangaï |
| 18h00 | Pape God  | Le Diplomate                                 |

## PHARMACIES DE GARDE DU 26 JANVIER 2014

- BRAZZAVILLE -



| MAKELEKELE  | BACONGO   | POTO-POTO  | MOUNGALI  | OUENZE                                | TALANGAI  | MFILOU                        |
|---|---|--|---|---------------------------------------|---|-------------------------------|
| -Centre sportif<br>-Mazayu de Kinsoundi<br>-La Providence | -Raph (arrêt CCF)<br>-Saint-Michel (Gare routière)<br>-Saint-Pierre | -Divina<br>-La Gare<br>-Renande et Maat<br>-Clairon (Camp Clairon) | -Avenue de la Paix<br>-Espérance (marché Mounkondo)<br>-Gim<br>-Pont du Centenaire<br>-Île de santé | -Croix Sainte<br>-Mapassi<br>-Soberne | -Denise<br>-Pont Mikalou<br>-Ciracide (face hôpital Talangaï) | -Galien<br>-Herbron<br>-Relys |



# MBOTE!

Vous faites partie des privilégiés

PROGRAMME MBOTE



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

