



MARGUERITE HOMB  
ASSOCIATION SANTÉ ET NATURE



www.adiac-congo.com

# LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

N° 2465 DU 21 AU 27 NOVEMBRE 2015 / 200 FCFA, 300 FC, 1€

## PRISE D'OTAGES À BAMAKO

# Le forum francophone sur la diversité culturelle annulé

La Secrétaire générale de l'OIF, Michaëlle Jean, a décidé, dans la matinée du vendredi, de l'annulation du Forum francophone sur la diversité des expressions culturelles qui devait se tenir à Bamako du 22 au 25 novembre 2015.

L'attaque terroriste qui a affecté la capitale malienne ce vendredi aurait, selon les dernières informations, fait plusieurs victimes. Sur Twitter, les djihadistes d'Al-Mourabitoune, groupe lié à Al-Qaïda, ont revendiqué l'attaque.

Évènement très attendu, le forum francophone sur la diversité culturelle devait accueillir l'édition 2015 du Prix des Cinq continents pour la francophonie. **PAGE 5**



La ville de Bamako

## WOMEN'S ACTIVITY AWARDS 2015

# Une troisième édition bien marquée



Organisée par l'association « Femme modèle » présidée par Mili Mildred Moukenga, la 3<sup>e</sup> édition des Women's activity awards a été saluée le samedi 14 novembre 2015. La présidente a profité de cette occasion pour inviter les femmes congolaises à avoir plus d'ambitions : « La clé de la réussite étant le travail, inculquer la valeur travail dans une société est la solution à plusieurs problèmes. Nous souhaitons que la femme congolaise participe pleinement au processus de développement économique de son pays. Il paraît aujourd'hui obligatoire de permettre aux femmes et aux filles sans activité professionnelle d'apprendre un métier afin de se prendre en charge », a-t-elle déclaré. **PAGE 3**

## VISA FOR MUSIC

# Les professionnels africains ont leur salon



Visa for Music est la nouvelle plate forme des professionnels de la musique africaine. Du 11 au 14 novembre dernier, la capitale marocaine a accueilli la deuxième édition de Visa for Music. Un évènement qui ambitionne de faire de Rabat, la capitale de la musique de l'Afrique et du Moyen Orient. **PAGE 6**

## SOMMAIRE

### FOOTBALL

Claude le Roy retournera-t-il au Cameroun ?

PAGE 12

JEUX

PAGE 15

HOROSCOPE

PAGE 16

## Éditorial

### Soutien au Mali

**A**près Paris, les regards de consternation sont tournés vers la capitale malienne, Bamako. A tout dire, le danger est devant nos portes. Il est donc impérieux à tous nos décideurs politiques, de prendre la mesure de la chose, afin de tirer la sonnette d'alarme pour trouver une solution durable à ce fléau destructeur et dévastateur. Nos condoléances vont à l'endroit du peuple malien, Bamakois en particulier. Nous sommes de cœur avec vous. Nos pensées sont également portées à l'endroit des personnalités se trouvant sur place pour participer au forum francophone pour la diversité culturelle malheureusement annulé. L'activité devait s'ouvrir à Bamako ce dimanche. La remise du Prix des cinq continents de la francophonie 2015, était prévue à cette occasion. Moment propice de mettre en lumière la capitale de la photographie africaine, Bamako, à travers des rencontres littéraires passionnantes prévues. Rien n'est perdu. Nous comptons sur la maestria de toutes les autorités pour que se tiennent les jours prochains cet ensemble d'activités. Ceci pour faire barrage à la barbarie qui cherche à rendre ce monde impossible à vivre.

Un clin d'œil est fait à Mildred Moukenga pour son engagement pour l'autonomisation de la femme congolaise. La 3ème édition de ses Women's Activity Awards, a démontré que l'on pouvait compter sur la femme pour le développement de la société. Celle-ci a cependant besoin de moyens et de formations pour son éducation. Comme le disait un penseur contemporain : « éduquer une femme, c'est éduquer toute une nation »

*Les Dépêches de Brazzaville*

## Le chiffre

# 17,1 000 000

C'est le nombre de vies sauvées par la vaccination contre la rougeole depuis 2000, selon Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

## Proverbe africain

« On ne demande pas à un loup qui a faim de veiller sur le troupeau de moutons »

## CANCER Comment prendre soin de sa peau ?

**Confrontée au cancer, prendre soin de son apparence peut sembler bien secondaire. Mais l'épiderme est mis à mal par les effets secondaires des traitements. Et les patientes sont unanimes : se chouchouter ou se faire chouchouter, cela fait un bien fou au moral.**

### Pendant la chimiothérapie

Votre peau va se déshydrater sous l'effet de la chimiothérapie. Pour ne pas l'agresser davantage, lavez-vous avec un savon surgras, à l'eau tiède, et séchez-vous soigneusement sans frotter. Hydratez-vous le corps et le visage matin et soir, en insistant sur vos lèvres, le contour de vos yeux, vos mains et vos pieds. Oubliez momentanément les gommages mais n'hésitez pas à faire un masque hydratant une fois par semaine.

### Pendant la radiothérapie

La zone traitée par les rayons est fragilisée, elle nécessite des soins particuliers. Nettoyez-la avec un produit sans savon, à l'eau tiède, et séchez en tapotant très légèrement avec un linge sec. Ne mettez dessus aucun produit cosmétique, parfum ou déodorant sans l'accord de votre radiothérapeute. Mieux vaut également ne pas raser la zone concernée. Des démangeaisons peuvent se manifester. Parlez-en à votre médecin, il vous prescrira un traitement pour vous soulager, mais n'appliquez rien qu'il ne vous aurait pas conseillé. Votre peau peut également se couvrir temporairement de rougeurs ou de taches colorées. Là aussi, demandez-lui son avis avant de les masquer avec un correcteur de teint.

### Attention au soleil

La peau devient photosensible sous chimiothérapie : ne sortez pas sans écran total, même en ville. Si vous êtes traités par radiothérapie, protégez la zone concernée des rayons solaires avec un vêtement : l'application de crème solaire est déconseillée.

*Destination Santé*



### LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

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

#### DIRECTION

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

#### 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 Loukoulou  
Service Économie : Nancy France Loulombou (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  
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 Condhet 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  
Coordonateur : Jules Tambwe Itagali  
Politique : Alain Diasso  
Économie : Laurent Essolomwa  
Société : Lucien Dianzenza  
Sports : Martin Enyimo  
Service commercial : Adrienne Londole  
Bureau de Kinshasa : 20, avenue de la paix Gombe - Kinshasa - RDC - Tél. (+243) 015 166 200  
**Maquette**  
Eudes Banzouzi (chef de service)  
Cyriaque Brice Zoba, Mesmin Boussa, Stanislas Okassou

#### INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle  
Adjoint à la direction : Christian Balende  
**Rédaction** : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma  
Administration : Béatrice Ysnel

#### ÉDITION DU SAMEDI

Directeur de rédaction : Émile Gankama  
Rédactrice en chef : Meryll Mezath  
Duryl-Émilie Gankama

#### ADMINISTRATION ET FINANCES

DAF : Lydie Pongault  
Secrétariat : Armelle Mounzeo  
DAF Adjoint, 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 Garcie  
Assistante de direction : Sylvia Addhas  
Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsignet, Brice Tsébé, Irin Maouakani  
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole  
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubelé Ngonu

#### INFORMATIQUE

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

#### IMPRIMERIE

Directeur : Emmanuel Mbengué  
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou  
**Directeur adjoint**: Guillaume Pigasse  
Assistante : Marlaine Angombo  
Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo  
Chef de service pré-presses : Eudes Banzouzi  
Chef de production : François Diatoulou Mayola  
**Gestion des stocks** : Elvy Bombete

#### LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

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

#### GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

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

#### LIBRAIRIE-GALERIE CONGO PARIS

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

#### ADIAC

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

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

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

## WOMEN'S ACTIVITY AWARDS 2015

## Une avancée significative pour la troisième édition

L'activité organisée par l'association « Femme modèle » que préside Mili Mildren Moukenga, a été vivement appréciée lors de la tenue de sa troisième édition, le samedi 14 novembre dernier, par André Collet, directeur général adjoint en charge du développement de la Banque commerciale internationale (BCI), partenaire de l'événement.



Mili Mildren Moukenga présidente de l'association Femme modèle

« Cette année, l'association a encore avancée dans sa manière de faire. Plutôt que de récompenser seulement des gens, cette fois-ci, l'association a procédé sur la formation des gens, notamment sur la manière de bien faire son métier; se différencier aussi dans la façon de travailler le manioc. D'ailleurs, les maniocs qu'on a montrés, esthétiquement sont très jolis. On croirait aux produits de la pâtisserie. C'est un geste professionnel... Nous sommes heureux de participer aux côtés de cette association pour mener à bien cette action qui est très concrète », a déclaré André Collet. En effet, cela fait aujourd'hui trois ans que l'association a lancé le Women's Activity Awards, dans le but de réduire la pauvreté par l'autonomisation des femmes. D'où, il est temps pour les femmes congolaises de prendre conscience des responsabilités qui leur re-

viennent dans la société congolaise. Entendu qu'au Congo, les femmes sont majoritaires devant les hommes : 52% contre 48%. C'est pourquoi l'association « Femme modèle » pense qu'autonomiser les femmes revient à autonomiser une grande partie de la population. Invitant les femmes à avoir plus d'ambition, Mili Mildren Moukenga, a déclaré : « La clé de la réussite étant le travail, inculquer la valeur travail dans une société est la solution à plusieurs problèmes. Nous souhaitons que la femme congolaise participe pleinement au processus de développement économique de son pays. Il paraît aujourd'hui obligatoire de permettre aux femmes et aux filles sans activité professionnelle d'apprendre un métier afin de générer des revenus et de subvenir à leurs besoins. Cette démarche est très

importante pour le développement de notre société. Notre challenge cette année était celui d'assurer l'insertion professionnelle des filles et des femmes n'ayant pas de métier ni d'activité ».

#### 15 femmes suivent une tri-formation

Pour cette troisième édition, trois formations ont eu lieu dans les domaines tels que : la transformation du manioc, le maquillage, et la gestion d'entreprise. Le grand défi de l'association étant celui de rendre formelle le métier de fabrication du pain de manioc et surtout, d'encourager les filles à l'exercer sans complexe. Pour cela, elle a édité la recette officielle sur la transformation du manioc, des tubercules aux pains de manioc, et l'association, a également créé le groupement d'intérêt économique Manioc pour tous. Ce groupement permettra de développer l'activité de transformation de manioc et aussi d'améliorer et d'accroître les résultats dans sa production.

Sur un total de 45 femmes inscrites au départ pour toutes les formations, seulement 15 parmi elles ont pu finir leurs formations. Ce sont ces 15 femmes qui ont été réparties dans les trois catégories ci-après :

**Catégorie maquillage :** Dalia Dibéké, Lucie Moyengue, Michaelle Molouani, Jenny Jean-Kassa, Doryncia.

**Catégorie manioc :** Aurélie Angama, Micheline Boudiack, Emilie Molengui, Ida Mekokotoua, Flavie Ebaka.

**Gestion d'entreprise :** Sévérine Akoumba Otanda Olema, Olga Irmine Masangha Loutala, Fiacre Nkebi, Lucette Ndembo, Louvouezo Mbassoulou.

Pour Mili Mildren Moukenga, le bilan de cette troisième édition est positif. « Nous sommes très contentes parce qu'il y a des femmes qui sont sorties de là avec quelques connaissances, et si jamais nous avons des partenaires qui nous suivent, ce sont ces femmes-là qui vont bénéficier en premier des financements. Nous projetons déjà la quatrième édition qui aura lieu en octobre-novembre 2016. Nous travaillerons avec les femmes pêcheuses. Il y a du potentiel dans cette activité qui ne regorge pas tellement des femmes, d'où, nous voulons nous atteler à donner des moyens aux femmes qui travaillent dans ce domaine ».

Amour Oko

## PORTRAIT

## Marguerite Homb, «la maman» du moringa



Femme battante et engagée, Marguerite Homb, conduit les destinées de l'Association santé et nature. Elle multiplie des actions de sensibilisation au moringa, mène des expériences pratiques et fabrique également des produits médicinaux à base de cette plante. Pari gagné puisqu'aujourd'hui, environ 80% de Congolais utilisent ce produit.

Mariée et mère d'un enfant, Marguerite Homb mène sa lutte en encourageant la population congolaise à utiliser le moringa, une plante à croissance rapide et dotée de vertus médicinales. « Si nous utilisons cette plante dans nos activités agricoles, nous allons mettre fin au phénomène de déforestation et dégradation des forêts », déclare-t-elle.

En effet, avec le Moringa on ne peut rien jeter. La plante est un bio carburant utilisé dans la productivité des cultures maraichères. Elle est utilisée comme un compost naturel, un aliment bio pour nourrir les bêtes. Ses graines servent également à la production de l'huile végétale.

Marguerite Homb est titulaire d'un Diplôme d'étude supérieure spécialisée en administration des entreprises. Véritable représentante de l'entrepreneuriat féminin au Congo, elle s'engage à organiser des séminaires de formation, des expériences pratiques pour aider la population à comprendre les bienfaits du moringa.

#### Dix ans de lutte pour faire accepter le moringa

« Quand vous arrivez sur un territoire avec un nouveau produit, c'est vraiment difficile de le promouvoir auprès des consommateurs. Il faut leur laisser le temps de le tester et d'en découvrir les bienfaits pour qu'ils l'acceptent », explique Homb, fière désormais qu'environ 80% de Congolais utilisent les

produits transformés à base de cette plante.

« J'ai connu le moringa par le biais de madame Homb. J'utilise les feuilles de cette plante sous forme d'engrais naturel pour traiter mes plantes, mes poules et mes porcs », confie François Xavier, animateur général du Centre agricole St Joseph de Bouono. Comme ce dernier, Albert témoigne sur les avantages de cette plante qu'il utilise « baisser la glycémie ». Surnommée « la maman du moringa », Marguerite Homb ne cache pas sa satisfaction devant les résultats. « À notre grande surprise, le ministère de l'Energie et de l'hydraulique, avec la Société nationale de distribution d'eau, a envoyé formé des cadres au Burkina Faso pour rendre l'eau potable avec les graines de moringa. Et aujourd'hui le ministère de la Recherche scientifique a déclaré le moringa comme un projet fédérateur pour tous les ministères », indique-t-elle. Autre motif de joie pour Marguerite Homb, son admission comme membre de la fédération des tradipraticiens avec l'OMS Congo.

Grâce à son activité sur le moringa. Cependant son seul souci reste de voir « les ministères de l'Environnement et de l'Economie forestière, des Petites et moyennes entreprises, de la Jeunesse, de la Promotion de la femme s'insérer dans cette bataille pour planter le moringa à grande échelle au Congo et créer des activités génératrices des revenus afin de lutter contre la pauvreté. »

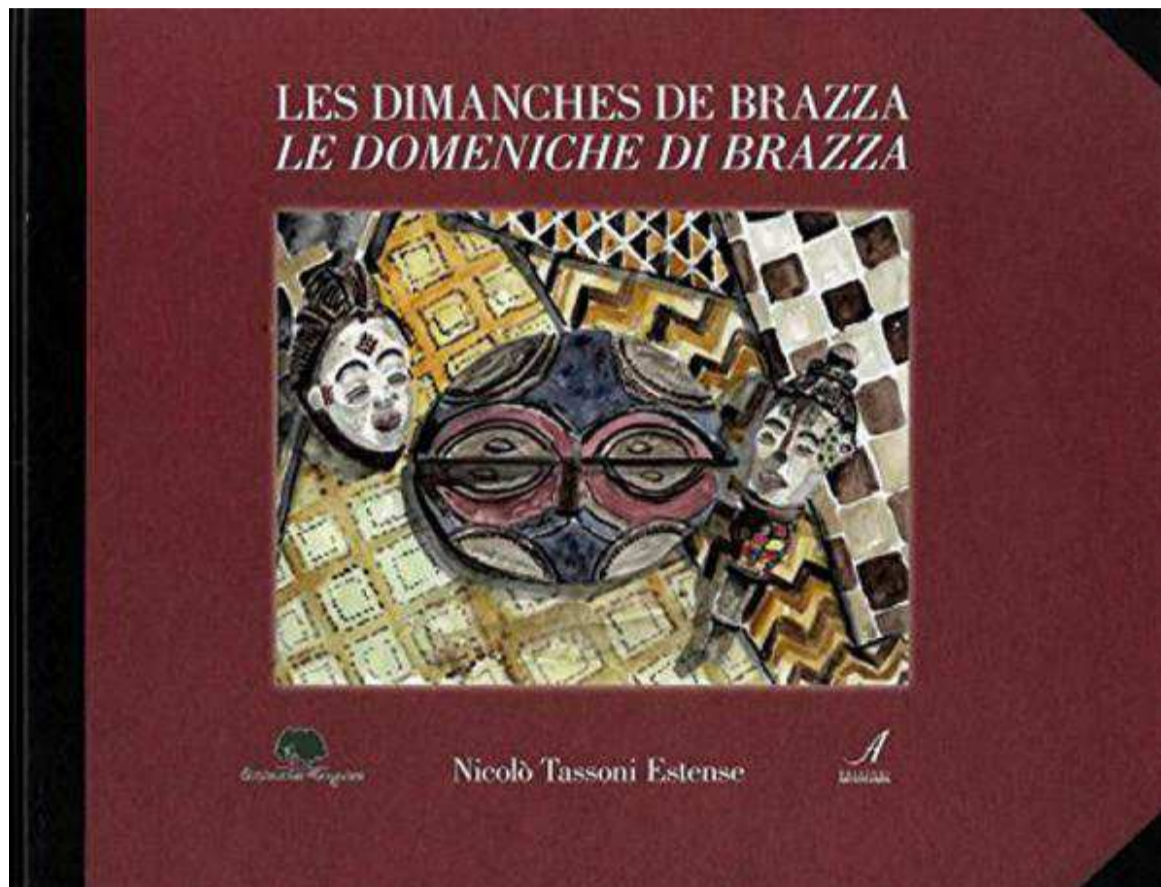
Flaure Elysée Tchicaya



La chargée des Relations publiques remettant de la BCI remettant des présents aux participantes

# À L'ARRACHÉ

*Dona Élikia*



## France : Le Rendez-Vous du Carnet de Voyage de Clermont Ferrand couronne "Les Dimanches de Brazza"

Publié l'an dernier aux éditions Les Manguiers et Artestampa, Les Dimanches de Brazza, de Nicolò TASSONI ESTENSE, ancien ambassadeur d'Italie au Congo, a reçu le Prix du Carnet de Voyage International lors de 16ème édition du Rendez-vous du Carnet de Voyage. En effet, ce Prix récompense le meilleur carnet de voyage édité à l'étranger.

Manifestation artistique et littéraire dédiée au Carnet de voyage, le Rendez-vous du Carnet de voyage a pour objectif d'ouvrir une fenêtre sur ce support particulier qu'est le carnet de voyage, de donner à voir les nouveautés du genre, mais également de récompenser les plus remarquables. Carnet de voyage illustré, Les Dimanches de Brazza de Nicolò TASSONI ESTENSE, est un condensé de couleurs, de formes et de réflexions de l'auteur inspiré par son vécu au Congo.



## Festival des Nouveaux Cinémas Documentaires 2015

C'est une «Afrique-Monde», plurielle et interconnectée qui est présentée jusqu'au 26 novembre 2015 à Paris, Porto Novo et à Lomé. Pour cette 5ème édition anniversaire, le Festival des Nouveaux Cinémas Documentaires (FNCD) questionne les enjeux et expériences africaines ainsi que celles de ses diasporas à travers le monde, et propose une programmation de films, de vidéos, de créations radiophoniques, une table ronde, de nombreuses rencontres et des partenariats multiples.

16 jours durant, la programmation propose de découvrir à travers des œuvres hybrides, personnelles et parfois poétiques aux frontières du documentaire, de la fiction, de l'anthropologie visuelle, du numérique et de l'art contemporain, l'Afrique d'aujourd'hui.

## La phrase du week-end

*«Le théâtre africain peut exister si l'on considère que le théâtre chez nous est un espace de discussion sociale. Cela signifie qu'il faut inventer des espaces, et les habiter avec beaucoup d'énergie et d'imagination.»*

**Etienne Minoungou,**  
dramaturge et metteur en scène burkinabè

## LE MOT

## STREAMING

□ Le Streaming est un système utilisé pour la lecture instantanée des vidéos, c'est le même système qu'utilisent les sites dédiés à la vidéo tel que YouTube. Quand on regarde une vidéo en Streaming, elle est téléchargée par l'utilisateur sur le serveur sous forme de mémoire tampon (pas stocké directement sur le disque dur, mais sur la mémoire vive). Une fois que le cache de la vidéo est suffisamment important pour la lire, la lecture commence et la vidéo se télécharge pendant la lecture. Le Streaming peut être aussi la lecture de flux audio, comme le propose les web radio telle que Deezer.

Le Streaming est utilisé depuis longtemps sur le web, et il est omniprésent. C'est le système utilisé par Youtube, Dailymotion et tous les autres sites qui proposent des vidéos.

# Terrorisme

## La Francophonie annule des événements culturels à Bamako

**Le forum francophone sur la diversité culturelle et le Prix des cinq continents n'auront pas lieu. La décision a été prise vendredi par la secrétaire générale de la Francophonie, Michaëlle Jean, en raison d'une prise d'otages quelques heures plus tôt à l'hôtel Radisson, dans le centre-ville de Bamako.**

La menace terroriste a eu raison de l'évènement culturel et artistique initié par l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF). D'après les dernières informations, l'assaut des forces de sécurité maliennes a permis d'évacuer une dizaine d'otages. Malheureusement, trois otages parmi les 140 clients et 30 employés retenus par les assaillants encore non identifiés, ont trouvé la mort. Les terroristes seraient arrivés vendredi matin à bord d'une voiture immatriculée «CD» (Corps diplomatique). Ils ont pénétré dans l'hôtel connu pour accueillir une clientèle étrangère, notamment les membres d'équipage d'Air France, rapporte le site français *Le monde*.

La nouvelle de l'annulation de ce grand rendez-vous culturel mondial doit provoquer de grincements de dents aussi bien à Brazzaville que dans les capitales culturelles francophones. Le Congo, à travers l'Association culture Elongo, s'est résolument impliqué pour la réussite de l'activité. En témoigne une conférence de presse que l'association a animée le 17 novembre der-

nier, à Brazzaville, à l'issue de laquelle son comité de lecture a révélé les résultats de la réunion de présélection des dix romans finalistes au Prix des cinq continents de la francophonie.

En effet, Brazzaville a été représentée le 2 septembre à Paris lors de la cérémonie de présélection par Omer Massoumou en sa qualité de membre du comité de lecture de la capitale congolaise. L'Association culture Elongo s'est engagée à l'occasion à œuvrer dans la promotion du livre, de la lecture publique et des écrivains à travers des ateliers, des rencontres littéraires, des clubs de lectures et des concours littéraires. Créé en 2001 par l'OIF, le Prix des cinq continents consacre un texte de fiction narratif (roman, récit, nouvelles) d'un écrivain témoignant d'une expérience culturelle spécifique enrichissant la langue française. Accueillant tout auteur d'expression française quelle que soit sa maturité littéraire, le Prix des cinq continents de la Francophonie met en valeur l'expression de la diversité culturelle et éditoriale de la langue française sur les cinq continents.

*Fiacre Kombo*

## Résistance et Espérance

(Appel à la famille francophone)

C'est avec stupeur et indignation, que nous avons appris la survenue des attaques contre le genre humain et son rêve de paix, ce jour à Bamako au Mali où devait se tenir le Forum francophone sur la diversité des expressions culturelles.

Dans l'attente et l'espoir d'un dénouement le moins tragique possible de la prise d'otages dans ce pays frère déjà si durablement déchiré, je voudrais au nom de l'Association culture Elongo manifester notre protestation la plus véhémente contre les initiatives obscures, adossées au fanatisme d'un autre âge. Avec le Prix des 5 continents qui devait être attribué à Bamako, nous avons fondés l'espoir que « les réalités dérangeantes » portées par les Dix (10) univers fictionnels présélectionnés, participent à la progression de la tolérance, au respect de la différence et au rêve d'une commune liberté vers un horizon sans ténèbres.

C'est le lieu d'affirmer avec force la solidarité des enfants de la lecture et de l'imaginaire le plus autonome, avec tous ceux et toutes celles qui sur la planète espèrent un autre monde, et notamment sur cette terre séculaire du Mali où la diversité et la cohabitation pacifique ont longtemps constitué un exemple pour le reste de l'humanité. Or justement, nous voulons faire humanité avec la francophonie des citoyens et des objectifs partagés des qualités de la vie, en ces temps où les jeux climatiques nous sont autant urgent que ceux de sécurité et de paix pour tous.

Nous sommes, autour du livre, de la fiction et de l'imaginaire de grande propreté devant la nuit, le genre espérant.

Bonne espérance mes amis, la lumière réenchantera ses fuseaux d'existence dans la longueur du temps.

*Brazzaville, le 20 novembre 2015*

*Jean Blaise Bilombo Samba*

*Président de l'Association Culture Elongo (ACE)*

## TECHNIQUES DE CHANT

### Une micro-formation en techniques de respiration, souffle et voix

**Cette micro-formation qui se tient sous la coordination du projet Club case Congo Brazzaville, avec comme formateur Jaebets Bakala, formateur, coach vocal, artiste-musicien professionnel évoluant en carrière solo, et directeur de chœur et inventeur des jeux ludiques pour enfants, s'inscrit dans le cadre de l'inscription de Brazzaville comme ville créative de la musique par l'Unesco.**

Le coach-vocal Jaebets Bakala propose à tous, un tutoriel qui va se passer à travers quatre étapes importantes de la voix : la respiration, la posture, l'émission sonore et la projection. Ces différentes étapes sont sanctionnées par des exercices, soit un par étape.

La respiration est la première étape de ce tutoriel. Il s'agit ici de définir ce qu'est la voix ? En effet, la voix explique le formateur de ce projet, est, tous les sons créés par les humains. « *Quand nous parlons de la voix ici, nous voyons surtout son utilité pour la parole. Ce qui veut dire que, pour que votre voix fonctionne bien, il faut que la pensée soit claire. Il faut que votre intention soit très précise. Non seulement aussi l'intention de ce que vous voulez dire, mais aussi jusqu'où voulez-vous que vos paroles se transmettent* », a-t-il précisé.

Ainsi donc, respirer pour parler, respirer pour chanter, c'est deux choses très particulières. Il faut

s'assurer de respirer très bas, ce qu'on appelle par respiration abdominale. C'est une respiration très calme et basse dans le corps, au niveau de l'abdomen. En effet, pour prendre une bouffée d'air, il faut stocker toute la quantité d'air inspiré au niveau de la poitrine. Or, quand on fait cela, les cordes vocales sont toutes coincées. Et l'on ne se sent pas bien parce qu'il y a trop d'air... Une bonne respiration abdominale ouvre la cage thoracique dans la largeur et le diaphragme qui est en dessous descend. En descendant, il prend l'espace puis s'élargit et donne la place pour prendre l'air bien bas. Par ailleurs, en ce qui concerne la respiration inversée, lorsqu'on inspire, le ventre rentre vers l'intérieur. Et quand on expire, il se détend. Dès lors, il faut utiliser les mains pour mimer le geste du diaphragme et enseigner au corps un nouveau mouvement.

La posture par contre est le deuxième élément dont il faut



*Jaebets Bakala au milieu des apprenants*

prendre soin. C'est pourquoi il est important d'avoir un bon aliment de la colonne d'air. La colonne d'air commence au diaphragme et suit toute la trachée artère. Elle monte dans le larynx et elle va se rendre jusqu'à la fosse nasale. Un artiste qui veut utiliser pleinement sa voix, il lui faut avoir une colonne d'air parfaitement alignée... La meilleure façon de remédier à cela, c'est d'imaginer être un pantin qui

a un crochet au-dessus de sa tête. L'émission sonore qui est la troisième partie, est aussi appelée la fondation. Le moment où l'on émet le son. L'air passe et monte au travers en se dirigeant vers les cordes vocales. Les cordes vocales sont placées entre le pharynx (gosier) et la trachée, précisément dans le larynx. Alors quand on a besoin de parler, ces deux petits muscles se collent. Pour chanter

aigu, on a surtout besoin du tonus de beaucoup d'air, puis les cordes vocales bien en forme et capable de s'étirer comme il faut. La clé d'une bonne émission sonore est la fluidité.

Enfin la projection qui est le dernier aspect, est caractérisée par l'occupation d'un espace quelconque peu importe la dimension. Il s'agit d'être conscient de toute la place qu'on a besoin que la voix prenne. La voix est donc une affaire de garantie. Toutes les cavités qui sont dans le corps, servent d'amplificateurs à la voix. Tout

abord dans la cage thoracique pour la voix parlée, la bouche aussi et enfin la voix de tête dans la cavité sinusale. Par ailleurs, la coordination du projet Club case Congo Brazzaville lance un appel aux sponsors pour la bonne tenue de cette formation aussi importante pour les artistes musiciens congolais.

*Amour Oko*

## VISA FOR MUSIC

## Le premier salon de musique sur le continent

Du 11 au 14 novembre dernier, Rabat la capitale marocaine a accueilli la deuxième édition de Visa for Music. Un événement qui ambitionne de faire de cette ville la capitale de la musique de l'Afrique et du Moyen Orient.

Quatre jours durant, Visa for Music a reçu plus de 2000 musiciens, agents et promoteurs culturels. Installés dans 3 salles distinctes, les musiciens ont enchanté le public de Rabat composé en majorité de jeunes dansant à leur manière sur les rythmes d'Afrique noire et du Maghreb. Malika Zarra et Oum, la diva soul du Maroc, ont tour à tour emballé le public. Monza, rappeur engagé de Mauritanie – son nom de scène est une abréviation de Musique Originale Native de la Zone Afrique - a enflammé la scène avec des chansons extraites de son dernier projet de disque comme Démocratie Bla bla ou Mauritani. Monza est l'auteur du premier disque à être censuré en Mauritanie, Président 2 la Rue Publik, son premier opus, sorti en 2004. Il rappe ses textes, en peul, wolof ou en hassanya. « En Mauritanie, on ne veut pas assumer qu'il y a plusieurs communautés, alors qu'elles sont une richesse. Avant de parler d'unité nationale, il faut d'abord accepter les identités nationales. Ensemble, on est plus fort », confie celui qui porte également la casquette de directeur

du festival Assalamalekoum – le plus grand festival de musique en Mauritanie.

**Brahim El Mazned**

On le voyait déambuler de part et d'autre de l'événement. Avec sa petite taille, ses cheveux noirs coupés courts.

Allant de stand en stand, on le voyait discuter sur les stands du Marché au théâtre Mohamed V ou encore encourager, féliciter les artistes en back stage, écouter attentivement les conférenciers à la majestueuse villa des arts ou lors des shows-cases au ciné Renaissance. Lui c'est Brahim El Mazned. Depuis 2004, dirige le festival TIMITAR à Agadir, une ville touristique située sur la côte Atlantique.

Au mois de juillet, il accueille jusqu'à 800 000 spectateurs qui y viennent pour écouter des voix les plus célèbres du Maghreb et aussi des stars internationales comme UB 40.

Le festival est un vrai succès populaire, mais Brahim n'a pas un caractère pour se reposer sur une réussite.

« Depuis une vingtaine d'an-

nées en tant qu'organisateur des concerts, j'ai sillonné des marchés et des salons de la musique. Deux choses m'ont dérangé. Les salons se tiennent au Nord et la musique africaine est représentée toujours par les professionnels du Nord. Alors je me suis posé une question, comment doit-on sortir l'industrie musicale de l'informel, si nous ne sommes représentés que par le Nord et l'Occident ? J'ai décidé de me lancer dans l'organisation du premier salon sur le continent. Au bout de cinq ans de réflexion et de recherche d'un lieu, en 2014 j'ai réussi à lancer VISA FOR MUSIC en partenariat avec le ministère de la Culture du Maroc, dans la ville de Rabat. Avec une équipe de 3 personnes on a accueilli plus de deux mille professionnels du secteur ». Et, lorsqu'on lui demande si l'édition 2016 est déjà assurée, il répond : « nous allons d'abord calculer les pertes liées à la précédente édition pour décider ensuite. D'ailleurs toutes les grandes entreprises du continent sont invitées à sponsoriser VISA. On en a besoin ».

Sasha Gankin



## MUSIQUE

## Adèle : pas de streaming pour «25»

La chanteuse britannique Adèle, dont le très attendu album «25» sort vendredi, a choisi de ne pas diffuser en streaming ce qui pourrait être l'un des disques les plus vendus de l'année, voire de la décennie.

Réagissant à cette décision, Spotify s'est exprimé en ces termes : « Nous adorons et respectons Adèle, tous comme ses 24 millions de fans sur Spotify. Nous espérons qu'elle leur donnera l'opportunité d'apprécier '25' comme ils le font pour '19' et '21' très prochainement », Les autres plateformes de strea-

ming et l'équipe de la chanteuse n'ont pas réagi, mais rien ne semble indiquer qu'Adèle pourrait publier l'album sur un site concurrent de Spotify, le leader de ce secteur en pleine expansion.

La décision est la plus marquante pour le marché du streaming, depuis celle de la superstar américaine

Taylor Swift qui avait retiré tout son catalogue de Spotify lors de la sortie de l'album «1989» il y a un an. Le nouveau disque d'Adèle, dont le single « Hello » a déjà rencontré un succès phénoménal, pourrait facilement dépasser les ventes du très prisé «1989» et même devenir l'album le plus vendu de la décen-

nie. On compte à 3,6 millions, le nombre de copies de «25» envoyées chez différents distributeurs. Ballade accompagnée au piano, « Hello », a déjà battu le record du titre le plus vendu en ligne pour sa première semaine. Le précédent album de la diva londonienne, «21», est de loin l'al-

bum le plus vendu du 21e siècle au Royaume-Uni. Sorti en 2011, il avait aussi été l'album le plus vendu aux Etats-Unis deux années de suite. Plusieurs artistes à l'instar de Taylor Swift ont dénoncé le streaming, s'estimant financièrement lésés.

Dona Elikia

# facebook

## Rupture difficile

### Facebook veut vous aider à oublier votre ex

Facebook a commencé à tester jeudi une série d'outils optionnels permettant à ses utilisateurs, après une rupture, de limiter leurs interactions sur son réseau social avec leurs anciens partenaires.

**L**es nouveaux outils vont notamment proposer de «moins voir sur Facebook le nom ou la photo de profil d'un ancien partenaire, sans avoir à le retirer de sa liste d'amis ou le bloquer», indique le groupe américain dans un message sur son blog officiel.

Le réseau social propose depuis longtemps à ses utilisateurs d'y préciser leur situation amoureuse, proposant outre le fameux «c'est compliqué» de s'y déclarer «célibataire» ou «en couple» (avec dans ce dernier cas une série

d'autres variantes comme «fiancé», «marié», «en union libre»... voire «divorcé» ou «séparé»).

Les nouveaux outils se déclenchent lorsqu'un utilisateur change ce statut amoureux pour signaler qu'une relation est terminée. Facebook propose alors une série d'options. L'utilisateur peut choisir de limiter l'apparition sur son fil d'actualité de publications de son ex, ou continuer à suivre son activité comme avant.

De la même manière, il peut décider, ou pas, de cacher ses propres photos, vidéos et mises à jour de statut à son

ancien partenaire. Et un troisième outil propose d'éditer si besoin, en bloc ou au cas par cas, d'anciennes publications, pour retirer par exemple des identifications sur des photos du couple.

Les nouveaux outils sont testés à partir de ce jeudi aux Etats-Unis pour les utilisateurs mobiles de Facebook.

Le groupe indique qu'il fera des modifications et les déploiera plus largement en fonction des retours des utilisateurs.

AFP

## En 2020, un marché de cinq milliards d'internautes

La population totale d'internautes atteindra cinq milliards vers 2020, offrant des débouchés sans précédent aux «pousses» qui sauront en profiter, a dit jeudi à Varsovie le chef de Google Europe.

«La population connectée doublera en cinq ans, il y aura cinq milliards de personnes en ligne. Chacun aura tout l'internet dans sa poche», a dit Matt Brittin en ouvrant le cinquième «campus» de Google destiné à accueillir des startups d'IT.

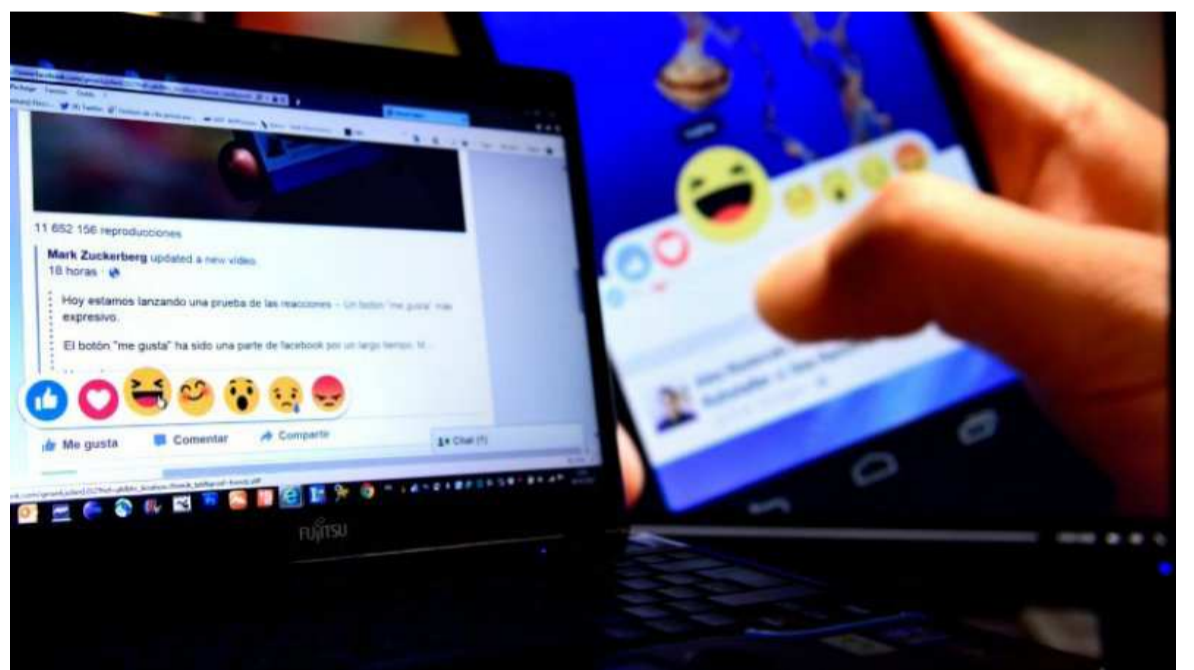
«C'est une grande occasion», a-t-il dit, «c'est une période de transformation». «En cinq ans, d'une minorité nous passerons à la majorité des habitants de la planète connectés. C'est pourquoi c'est maintenant que les

et penser à ce marché de cinq milliards de personnes qu'on pourra joindre d'ici cinq ans».

Google a choisi une ancienne usine de vodka réaménagée dans un quartier jadis pauvre de la capitale polonaise pour lancer son premier «campus» en Europe de l'Est.

Ce sera le cinquième dans le monde. Celui de Sao Paulo au Brésil, qui sera sixième, ouvrira ses portes au premier semestre 2016.

Google, qui a été créé dans un garage, offre des espaces à des



Selon Brittin, Google n'est pas seulement un moteur de recherche, mais aussi un «moteur de croissance pour les entrepre-

développent et exportent leurs produits en profitant d'outils, compétences, technologies, systèmes de vente et de distribution dans le monde entier. Nous les appelons micro-multinationales. Toute startup peut être mondiale dès sa naissance».

Le nouveau ministre polonais du Développement Mateusz Morawiecki a déclaré qu'il espérait que ce centre de technologie permettra de freiner la fuite de cerveaux de jeunes Polonais vers l'Europe de

l'Ouest à la recherche d'une situation meilleure. Plus de deux millions sont déjà partis, surtout vers l'Allemagne et la Grande-Bretagne, depuis l'adhésion de la Pologne à l'UE en 2004.

Le premier campus de Google qui avait ouvert en 2012 à Londres, a permis jusqu'à présent de créer 1800 emplois, selon la société. Il a été suivi par ceux de Tel Aviv, Séoul et Madrid.

AFP

startups doivent regarder attentivement autour d'elles

startups, gratuitement ou à bas prix, et des conseils de gestion.

neurs et pour l'économie». «Nous voyons aujourd'hui des millions d'entreprises qui se



Credit photos: Tom Ford

## TOM FORD

### Bientôt un premier défilé Homme

Le styliste devrait dévoiler sa collection Homme automne-hiver 2016 à l'occasion du London Collections Men, grand rendez-vous mode qui réunit showrooms de couturiers et défilés de prêt-à-porter et d'accessoires en Janvier prochain.

Ce défilé est une première pour Tom Ford. Le créateur est en effet habitué à dévoiler ses collections Homme lors de présentations privées, notamment, et de ne pas organiser de défilé. Au London Collections Men, il sera présent aux côtés de nombreux autres grands noms telles que les griffes Alexander McQueen et Burberry. Un calendrier provisoire a même été dévoilé par le British Fashion Council.

Cet événement est très attendu. Il s'agira donc d'une grande première pour l'homme passé par Gucci et Yves Saint Laurent. Parmi les autres pointures de la mode annoncées par le calendrier provisoire du British Fashion Council, seront présentes les maisons Moschino, Pringle of Scotland, J.W. Anderson et E. Tautz. Les défilés du London Collections Men se dérouleront du 08 au 11 janvier 2016 et le programme final officiel sera révélé le 7 décembre prochain. Cet événement créé en 2012, se tient deux fois par an dans la capitale britannique et se concentre sur la mode masculine *made in Britain*. Cette année, ce sera également l'occasion d'y découvrir une nouvelle génération de talents *so british* qui inspire le dressing de nombreux hommes.

Dona Elikia

## Arrêt sur images

Vernissage au Musée Galerie du Bassin du Congo de l'exposition «Soul Power» de la Plasticienne Jussie Nsana Banimba, ce vendredi 20 novembre 2015, en présence des conseillères du Chef de l'Etat Lydie Pongault et Edith Itoua





# VISITEZ LE MUSÉE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

de LUNDI  
à VENDREDI (9h-17h)  
et SAMEDI (9h-13h)

Expositions et projections

SCULPTURES

PEINTURES

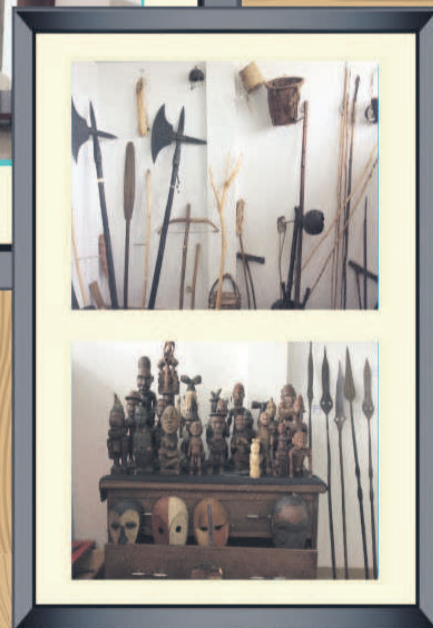
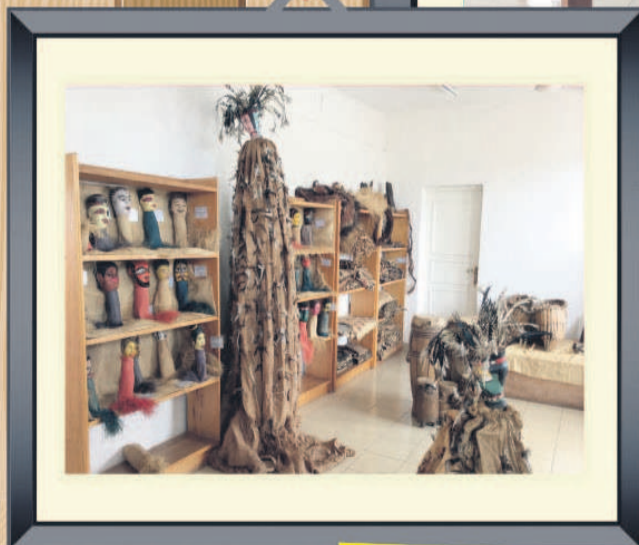
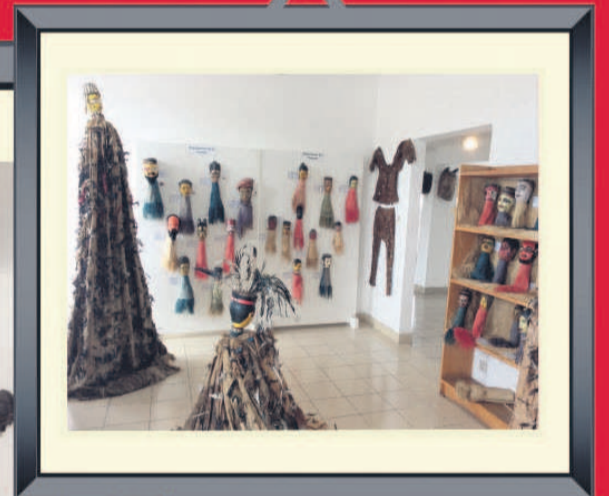
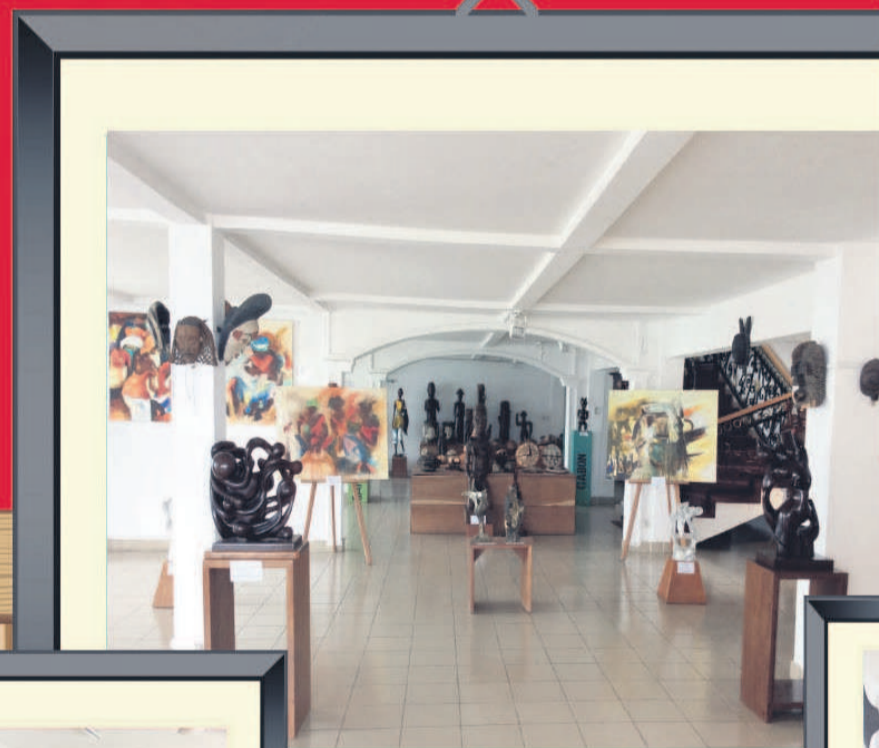
CÉRAMIQUES

MUSIQUE

Musée  
du Bassin du Congo

galerie CONGO

ARTS ET EXPRESSIONS



L'art dans sa **Généralité,**  
de la **Tradition**  
à la **Modernité**

Situé sur 84 Boulevard Denis Sassous Nguesso  
immeuble les manguiers (Mpila )  
dans l'enceinte des Dépêches de Brazzaville

## MADAME IRMA SÉRAPHINE PELLA

# « Grâce à notre projet carbone nous fabriquons des foyers améliorés »

Ingénieur électricienne à la Société nationale d'électricité, Irma séraphine Pella est la secrétaire générale de l'Association femme énergie. A travers des ateliers de formation, elle sensibilise et éduque uniquement des femmes sur la politique des énergies renouvelables.

Des activités menées au quotidien par leur association pour aider les femmes à comprendre la problématique sur le développement durable. Cependant, sur le terrain leur action est butée par le manque des moyens financiers. Ainsi pour la pérenniser, elle sollicite le soutien des autorités publiques. Dans un entretien avec les Dépêches de Brazzaville, elle explique les motivations de cette bataille.

**Les Dépêches de Brazzaville : D'où vous est venue l'idée de créer Femme énergie ?**

**Irma Séraphine Pella :** Cette association est née des suites d'une conférence à laquelle nous avons participé en 2000 organisée par le ministère de l'Énergie et de l'Hydraulique sur les problèmes de l'énergie domestique comme le gaz, le bois, le pétrole lampant. À l'issue de cette formation, nous nous sommes organisés en as-



sociation pour s'intéresser aux problématiques énergétiques et environnementales.

**L.D.B. : Et quels sont les moyens que vous utilisez pour informer les femmes sur la question des**

**énergies renouvelables ?**

**I.S.P. :** Nous avons commencé par des sensibilisations, des formations avec le ministère de la Promotion de la femme. Chaque année, à l'occasion de la journée de la femme, nous véhiculons

notre message sur l'utilisation des énergies renouvelables. A travers des ateliers de formation, nous éduquons et nous nous battons à introduire des techniques propres qui vont aider ses femmes à comprendre cette problématique. A titre d'exemple, avec notre projet carbone, nous fabriquons des foyers améliorés.

**L.D.B. : Peut-on savoir pourquoi l'association intéresse uniquement les femmes dans cette bataille sur le développement durable ?**

**I.S.P. :** Nous savons tous que la femme joue un rôle important dans la destruction ou la protection de l'environnement à travers la pratique de ses activités domestiques et agricoles. Toutefois elle ignore parfois cette responsabilité. C'est dans ce sens que, nous avons voulu que la femme soit partie prenante dans cette problématique. Et, nous voulons participer dans les politiques qui concernent l'environnement.

**L.D.B. : Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans cette bataille ?**

**I.S.P. :** Nous manquons de moyens financiers pour faire progresser notre action. Et comme nous sommes un monde associatif non lucratif, ce n'est pas facile de faire adhérer plusieurs femmes à cette bataille car nos femmes sont facilement coptées dans les mutuelles. Ce sont là les difficultés que nous rencontrons

**L.D.B. : Quelles sont vos attentes ?**

**I.S.P. :** Notre projet carbone va vers sa fin. Nous avons les outils qui sont là. Nous avons également des compétences. Nos attentes sont que nous puissions pérenniser ce projet. Et nous sommes aussi à l'attente des financements. Nous sollicitons le soutien des autorités qui peuvent reprendre ce programme afin que nous puissions travailler en partenariat.

*Flaure Elysée Tchicaya*

## Quinquagénaire, Oléli Oléli a encore la pagaie à la main

Une morphologie peu imposante, ni même impressionnante. Et pourtant cette femme pêcheur de 85 ans est une fonceuse née. Déterminée et convaincue que « c'est à la sueur de son front qu'on gagne son pain », cette femme qui avait des raisons de se plaindre de la vie après avoir perdu ses huit enfants sur douze, continue de se battre et cela avec le sourire. Véritable légende dans le village de Kintengé, Oleli Oleli (qui signifie tu as beaucoup pleuré) est une habituée des eaux profondes. Rencontre.

**En quelle année Oleli Oleli débute la pêche ?**

**Oleli Oleli :** Dès que mon fils a commencé à faire ses premiers pas, j'ai commencé à accompagner mon mari à la pêche. Je ne saurais vous dire exactement à quel âge, mais je peux vous assurer que j'étais très jeune. Avec le temps, c'est devenue une passion pour moi. Mais à certains moments il m'arrivait de me plaindre auprès de mon époux sur la rudesse de cette activité. Lui, compatissant me dit un jour « si on te met dans une belle maison, mangeras-tu cette dernière ? Fais plutôt quelque chose avec tes mains et tu seras rassasié tous les jours ». Depuis ce jour, j'ai arrêté de me plaindre et je me suis mise au travail.

**A 85 ans tu continues à pratiquer la pêche, faire les champs et vendre, alors que tu devrais te reposer. Qu'est ce qui t'anime à toujours être en action ?**

**Oleli Oleli :** Oui c'est vrai, mais je ne m'aventure plus comme avant dans les eaux profondes. A mon âge, je loue les services des gens qui viennent m'aider aux champs. Quant à la pêche je fais appel à mes

filles ou aux jeunes gens du village. En fait, je reste sur la rive et m'assure que les gens que j'emploie font correctement leur travail. Et si ce n'est pas le cas, je descends moi-même et mets la main à la pâte. Dans ces rares moments je leur explique quelques techniques de pêche et leur communique ma passion pour cette noble activité. Et quand je ne suis pas au champ ou à la pêche, je fabrique aussi des nasses que je revends. En fait, je n'aime pas rester les bras croisés.

**Vous êtes une légende au sein du village Kintengé. A quoi est due votre renommée ?**

**Oleli Oleli :** Je pense que c'est dû à ma force de caractère. J'ai perdu huit enfants et il ne m'en reste que 4. Je ne veux pas passer mon temps à m'apitoyer sur mon sort et à quoi cela me servirait-il ? Je ne peux pas toujours compter sur mes enfants ou les voisins. Quant à la famille de mon mari, je n'en parle même pas. Car, ils m'ont dépouillé après le décès de mon mari alors que nous avons bâti notre patrimoine ensemble. J'ai appris à ne pas dépendre des gens, sinon on meurt de faim et manque de quoi se faire



soigner, bref de quoi vivre. Et chaque matin je fais en sorte que ma journée soit rentable en vendant du poisson, des légumes ou même du manioc. Et quand je ne peux aller vendre à Brazzaville, mes clientes viennent à moi.

**Vous êtes très respectée et très appréciée par l'ancienne et la nouvelle**

**génération. Est-ce par rapport à votre parcours ?**

**Oleli Oleli :** Les filles aujourd'hui aiment la facilité et aiment se faire entretenir. Elles ne veulent pas prendre de risque. A mon époque quand nous allions à la pêche avec mon mari, de retour au village c'est moi qui me chargeais de la vente des poissons. Et je disposais d'un petit

fonds où je pouvais aisément aider ma famille et me prendre en charge. Et je contribuais aussi avec ma part à acheter les fournitures scolaires des enfants. Ce qui fait que j'étais devenue très connue dans l'île mais aussi à Brazzaville ou j'ai encore mes clientes qui viennent acheter le poisson ici, vu que je suis maintenant fatiguée. Une renommée que je dois à ma détermination et je suis heureuse que certaines jeunes filles commencent à prendre exemple sur moi. En effet, malgré l'absence de mon mari et le décès brutal de mon fils l'année dernière, je continue à me battre.

**Quel message adressez-vous aux jeunes filles de votre village ?**

**Oleli Oleli :** Je dis aux femmes de se lever et de se battre continuellement, c'est seulement comme cela, qu'elles pourront acquérir leur autonomie financière. Même si j'emploie des gens aujourd'hui, mais quand il le faut je n'hésite pas à mouiller le maillot pour montrer aux jeunes qu'il faut se battre et être déterminées pour réussir.

*Propos recueillis par Berna Marty*

## RELIGION

# Le séminaire propédeutique national Abbé Charles Mahonde, lieu de socialisation et de dialogue

Le séminaire propédeutique national Abbé Charles Mahondé est situé à Mbalouma, à 5 kilomètres de route de la ville de Ouesso, dans le département de la Sangha. Cette maison de formation des futurs prêtres est un cadre isolé du monde ambiant, entouré d'un paysage forestier qui en donne l'impression d'être un lieu fermé.

Depuis le 19 octobre 2015, quarante-trois jeunes chrétiens catholiques sont venus des quatre coins du Congo pour se laisser mouler par les exigences de cette étape académique dans leur cheminement vers la prêtrise. Le séminaire Charles Mahondé est une structure de l'église catholique qui reçoit des aspirants au sacerdoce, envoyés par les évêques des neuf diocèses que

laisse échapper les cris naturels des oiseaux et des insectes de la forêt, dans une solitude propice à la méditation spirituelle et à l'activité intellectuelle dans le but de discerner l'appel reçu et de mûrir la vocation ad majorem dei gloriam.

Pour cette année, formant à peine une seule maisonnée, séminaristes et formateurs ont déjà créé dans cet «exil spiri-



L'évêque de Ouesso avec quelques séminaristes

compte le pays. Il s'agit en effet de l'archidiocèse de Brazzaville, et des diocèses de Dolisie, Gamboma, Impfondo, Kinkala, Nkayi, Ouesso, Owando, Pointe-Noire.

Les 43 propédeutes sont appelés en effet à former une même communauté, en profitant d'un milieu où règne un silence qui

tuel» une ambiance plus que fraternelle, un état de vie témoignant sans ambages un exemple d'unité nationale. Ouary Lengo Johnny Patrice, un séminariste du diocèse d'Owando, ne cache pas sa joie d'avoir quitté son ancien monde, parents et amis, pour le célibat consacré via le séminaire. «Bientôt un mois que

nous sommes ici, déclare-t-il, je ne me suis senti en aucun jour isolé. Nous avons été repartis en groupes de six encore appelés équipes de vie, chacune ayant des tâches précises dispatchées pour le bien de toute la communauté. Chaque équipe est constituée des membres issus de départements différents. C'est vraiment un riche échange d'expériences et de culture qui nous est donné de vivre ici à Charles Mahondé».

Pour cultiver un «mens sana in corpore sano» (un esprit sain dans un corps sain), des séances de foot et de volley agrémentent la vie dans ce séminaire. «Le moment le plus émouvant, selon Gael Bassakinina, un autre séminariste, c'est pendant la classe des chants où nous apprenons entre nous, indistinctement des hymnes en langue téké, bémbé, mbochi,

vili, lari... sans aucun complexe». Il va sans dire que l'unité des fils du Congo, un delenda carthago du Cardinal Emile Biayenda, se tisse malgré tout contre toutes formes de clivage identitaire. Cet éminent pasteur de l'église n'affirmait-il pas le 8 juillet 1973 dans une homélie à la Basilique Sainte Anne du Congo: «Qui parmi vous acceptera d'aller enseigner aux jeunes congolais que le mbochi est frère du kouyou, que le kouyou est frère du lari, que le téké est frère du vili, que tous les hommes doivent s'aimer comme des frères et que Dieu notre Père demandera à chacun ce qu'il aura fait aux autres. Voilà le travail qui fait défaut à la base de notre monde».

Espérons que la semence d'amour et de vie plantée au cœur de ce séminaire de Ouesso

étendra les fruits à toutes les structures fédératrices du pays. Pour favoriser cet idéal de socialisation, une équipe de cinq formateurs propose aux séminaristes une formation humaine intégrale qui encourage le mieux-vivre ensemble, par des exercices spirituels réguliers et par des activités aiguisant l'habileté manuelle et le renforcement intellectuel afin de faciliter des études futures aux grands séminaires de philosophie et de théologie, étapes indispensables dans le cursus du prêtre. In fine, signalons que le séminaire propédeutique national Abbé Charles Mahondé de Ouesso, comme toutes les structures de l'Eglise, ne vit qu'en comptant sur la providence et les dons multiformes des bienfaiteurs.

Aubin Banzouzi

INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

L'agence d'information du Bassin du Congo  
un acteur économique majeur à vos côtés

ECONOMIE  
POLITIQUE  
REFLEXIONS  
SPORT  
SOCIÉTÉ  
ART, CULTURE, MÉDIA  
INTERNATIONAL

CONNECTEZ-VOUS  
www.lesdepechesdebrazzaville.fr  
www.adlac-congo.com

LES DÉPÊCHES  
DE BRAZZAVILLE

CONTACTEZ  
NOUS

84, boulevard Denis-Sassouma-Nguesso  
Brazzaville - République du Congo  
reg@lesdepechesdebrazzaville.fr





## FOOTBALL

# Claude le Roy retournera-t-il au Cameroun ?

Alors que son contrat avec la sélection nationale du Congo prend fin officiellement le 5 décembre prochain, les rumeurs annoncent déjà l'éventuel « retour » de Claude le Roy au Cameroun. En attendant, quel bilan laisse-t-il après deux ans passés avec les Diables rouges ?

*Le sélectionneur Congolais Claude le Roy*

**D**e l'avis des spécialistes, le bilan de Claude le Roy présente des points positifs et négatifs. Il est cet entraîneur qui a eu le courage de rajeunir l'équipe en se débarrassant des vieux joueurs. C'est avec ce groupe de jeunes inexpérimentés qu'il a permis au public congolais de retrouver le sourire avec la Coupe d'Afrique à laquelle le pays n'avait plus participé pendant 15 ans. A l'actif du Français, le fait d'avoir sorti le Congo de sa descente aux enfers pour le faire figurer parmi le top dix des meilleures nations africaines soit 47<sup>ème</sup> au classement Fifa.

Au moment où il va peut-être rendre son tablier, les Diables rouges sont encore sur deux fronts : Eliminatoires Can Gabon 2017 et Coupe du monde Russie 2018. Grâce

aussi à la diplomatie de Claude le Roy, le Congo s'est adjugé Thievy Bifouma, Christopher Mafoumbi, Baudry Marvin et Gérard Mbacka, dans les rangs de son équipe nationale A. Au niveau local, il a pu injecter des jeunes joueurs comme Moïse Nkounkou, Durel Avounou et autres. Ce qui a permis assurément au Congo de reconquérir sa crédibilité.

#### L'envers de la médaille ?

A côté de ces points positifs, il y a bien sûr un côté négatif et des chagrins. Claude le Roy n'a pu être médaillé aux Jeux africains de Brazzaville 2015 et n'a, non plus disputé les demi-finales de la Can Guinée 2015 et la finale du chan 2014 en Afrique du Sud. On l'accuse de choix tactiques douteux alors que les Diables rouges avaient les arguments nécessaires pour aller encore plus loin dans ces

compétitions. Il faut aussi souligner que pendant ses deux ans de règne avec les Diables rouges, la défense congolaise a été le point faible avec une série interminable d'adaptation pour

Au moment où il va peut-être rendre son tablier, les Diables rouges sont encore sur deux fronts : Eliminatoires Can Gabon 2017 et Coupe du monde Russie 2018. Grâce aussi à la diplomatie de Claude le Roy, le Congo s'est adjugé Thievy Bifouma, Christopher Mafoumbi, Baudry Marvin, etc.

certaines joueurs à des postes inhabituels alors que des joueurs attitrés existaient.

En outre, il est resté inexorable dans sa façon de faire. Le cas récent concerne les derniers matchs des préliminaires de la Coupe du monde Russie 2018 disputés contre l'Ethiopie. En match aller la défense congolaise prend 2 buts en 10 mi-

nutes. Curieusement la même défense est reconduite au match retour répétant la même copie du match aller pendant que les joueurs de poste défensifs tels que Maël Lepicier (en forme

avec son club en Belgique) et Maurice Mobio étaient sur le banc de touche. Des remplacements tardifs, manque de collaboration franche avec les techniciens congolais du staff voir les dirigeants de la Fédération sont soulignés.

**Avec un tel bilan, Claude le Roy mérite-t-il une fois de plus la**

**confiance des dirigeants sportifs congolais ? Où faudra-t-il recourir à un autre entraîneur expatrié ?**

Eux seuls répondront à ces interrogations. Par ailleurs, en

attendant la fin officielle de son contrat le 5 décembre, France 24 a annoncé le 19 novembre dans sa page de sport de la matinée l'éventuel retour de Claude le Roy pour le Cameroun pays où il s'était révélé. Pour cela, il faut rappeler qu'après la déconvenue du Cameroun à la Coupe du monde Brésil 2014, plusieurs spécialistes du football et anciens joueurs du Cameroun, à l'instar de Roger Mila avaient souhaité que les dirigeants sportifs du pays fassent revenir le technicien Français après une belle aventure passée avec les Lions indomptable de 1985- 1988. Le « sorcier blanc » y a remporté la CAN-1988 et a ensuite guidé les Lions Indomptables au Mondial-1998 en France, à l'épopée de Patrick Mboma et Samuel Eto'o Fils et autres.

En définitive, si le départ du sorcier blanc est avéré, son successeur aura non seulement la mission de continuer le travail avec l'équipe qui est déjà là, mais aussi avec celle de poursuivre la détection des jeunes talents congolais au niveau national et de ceux évoluant dans les différents championnats européens.

*Charleston Itoua Lebah*



*Claude Le Roy au premier plan et son staff technique*

## Trisomie 21

# Le test sanguin, bientôt intégré au dépistage ?

Les modalités de dépistage de la trisomie 21 vont peut-être bientôt évoluer en France. En effet, la Haute autorité de santé (HAS) vient de valider l'efficacité des tests de Dépistage prénatal non invasif (DPNI). Reste à déterminer comment les intégrer aux dispositifs actuels.

**E**n 2013, le Conseil consultatif national d'éthique (CCNE) se prononçait en faveur de la mise à disposition du test de Dépistage prénatal non invasif (DPNI) de la trisomie 21. Aujourd'hui, après avoir « analysé les données de la littérature portant sur les performances de ces nouveaux tests », la HAS confirme « que le taux de détection par le DPNI est supérieur à 99% et le taux de faux positifs inférieur à 1% dans le groupe des femmes identifiées comme à risque ». Par conséquent, « ces tests méritent d'intégrer les modalités de dépis-

tage », confirme une porte-parole de la HAS. Mais à quel stade de la grossesse ce test pourra-t-il être proposé ? A qui ? L'Autorité va d'abord « définir précisément la place de ces tests dans la stratégie de dépistage de la trisomie 21 en France », par le biais notamment d'études cliniques.

### L'amniocentèse, toujours le test de diagnostic de référence

La HAS rappelle toutefois que le DPNI n'est en aucun cas un test diagnostique de la trisomie 21 mais de dépistage. Tout comme la mesure par échographie de la clarté nucale du fœtus com-

binée au dosage des marqueurs sériques du 1er ou, à défaut, du 2e trimestre de la grossesse. Ce dépistage estime un risque qui, s'il est supérieur ou égal à 1/250, peut conduire à proposer un diagnostic de confirmation. « En cas de résultat positif, le diagnostic de confirmation repose toujours sur l'établissement du caryotype fœtal après amniocentèse ou choriocentèse ». Ainsi, « ces tests ne se substituent pas aux techniques de surveillance de la grossesse, notamment échographiques. »

Le DPNI pourrait permettre d'« affiner le dépistage et de mieux cibler les femmes à risque », conclut



Crédits photo: DR

la porte-parole de la HAS. Et de réduire par la même occasion le nombre d'amniocentèses, examen invasif qui présente un risque (faible, ndlr) d'avortement spontané. Rappelons qu'en France, toutes les femmes enceintes, quel que soit

leur âge, sont informées de la possibilité de recourir au dépistage de la trisomie 21 au premier trimestre de la grossesse. La trisomie 21 est une anomalie chromosomique dont la prévalence à la naissance augmente avec l'âge maternel.

Destination Santé



## Comment protéger bébé de la gastro ?

Parce qu'elle entraîne une importante déshydratation, la gastro-entérite peut être redoutable chez un tout-petit. Pour mettre votre enfant à l'abri des virus, adoptez les bons réflexes.

**C**omme la plupart des pathologies virales, la gastro-entérite est un véritable fléau hivernal. La meilleure des préventions ? Une hygiène rigoureuse. Les virus à l'origine de la maladie se transmettent en effet par voie féco-orale. Ils peuvent survivre plusieurs jours sur la table à langer, les jouets... D'où l'importance de nettoyer régulièrement ces surfaces. Pensez également à désinfecter les toilettes et les pots des enfants après chaque diarrhée. Dans la salle de bain, rangez les brosses à dents séparément. Dans la cuisine, nettoyez régulièrement le plan de travail et les ustensiles. Ne mettez pas les bols et les litières des

animaux domestiques à proximité des endroits où les repas sont préparés et mangés.

Une bonne hygiène des mains est tout aussi indispensable. Il faut les laver soigneusement avant de préparer les repas, avant de donner à manger à votre enfant, après être allée aux toilettes, après l'avoir changé...

Les solutions hydro-alcooliques sans rinçage doivent rester une solution de secours en cas d'absence de point d'eau et de savon : si elles sont efficaces pour éliminer de nombreux microbes transmissibles, elles ne le sont pas contre tous les germes. Enfin, bien entendu, veillez à ce que votre enfant n'entre pas en contact avec une personne malade et inversement.

Meryll Mezath

## Enceinte ?

# Levez-vous !

Rester assise trop souvent au cours de la grossesse serait lié à un risque de surpoids et... de dépression. Les femmes concernées pratiqueraient en effet moins d'activité physique. Or celle-ci est depuis longtemps associée au maintien d'un poids raisonnable et au bien-être.

**L**'équipe du Dr Nithya Sukumar de l'Université de Warwick (Royaume-Uni) a inclus 1 263 femmes enceintes dans son étude. Chacune d'entre elles a renseigné un questionnaire sur son niveau et la fréquence de l'activité physique pratiquée. Elles ont également répondu à des questions portant sur leur bien-être émotionnel. Chacune

de ces réponses devait correspondre au premier trimestre de grossesse, mais aussi à la fin du deuxième.

Globalement, les femmes qui ont déclaré le plus de symptômes dépressifs étaient celles qui étaient restées le plus souvent assises pendant de longs moments. Celles-ci étaient aussi celles qui avaient pris le plus de poids entre le premier et le deuxième trimestre de

grossesse. Autre observation, les femmes enceintes sédentaires présentaient un risque accru de diabète gestationnel. « Il est essentiel d'encourager les femmes enceintes à se lever régulièrement. Nous pensons que cette recommandation a le potentiel de réduire le risque de diabète gestationnel », concluent les auteurs.

D.S.

## BEAUTÉ

# Comment maquiller un vitiligo ?

Maladie auto-immune, le vitiligo provoque une dépigmentation progressive de la peau. C'est indolore et sans danger pour la santé, mais la présence de taches blanches sur le visage et le corps est souvent très difficile à vivre. On peut heureusement les camoufler avec un maquillage correcteur adapté.

**E**talez de la crème de teint compacte sur tout le visage puis lissez avec une éponge, en allant du centre vers l'extérieur. Reprenez ensuite un peu de produit et insistez sur les taches de vitiligo, avec le doigt ou l'éponge, pour couvrir plus intensément. Vous pouvez aussi ne maquiller que la zone concernée, en éti-

rant bien les contours afin de ne pas laisser de démarcation. Si la couleur du fond de teint ne rend pas tout à fait bien sur les taches de vitiligo, ajoutez un peu de stick correcteur vert : vous neutraliserez les pigments rouges et jaunes contenus dans le fond de teint et qui parfois ressortent une fois appliqués sur les zones dépigmentées.

Notre sélection : Couvrance

d'Avène, Toleriane teint compact de La Roche-Posay, Dermablend de Vichy.

**Sur les mains :** Appliquez de l'autobronzant sur la zone dépigmentée, trois soirs de suite pour commencer, puis une fois tous les deux ou trois jours. Essayez bien les contours pour éviter les démarcations.

D.S.

## Plaisirs de la table

Son appellation latine nous en apprend déjà beaucoup sur cette plante condimentaire. Son nom scientifique *L'anethum graveolens*, en effet signifie « odeur forte ». Découvrons ensemble.

Plante de la famille des apiacées, l'aneth désigne aussi d'autres légumes comme le fenouil dit bâtard. Cultivée essentiellement pour ses feuilles, sur cette plante condimentaire même les graines sont très aromatiques. Tout sur la plante attire au point que même les abeilles y trouvent leur compte, le nectar des fleurs de l'aneth est un vrai délice.

En cuisine spécialement, ses graines servent à parfumer les liqueurs et les confitures. On retrouve bien volontiers l'aneth dans les marinades de poisson ou de viande. Elle est également présente dans les préparations de salades.

Sur sa culture, l'on retiendra que l'épice nécessite des terrains bien drainés et des endroits bien ensoleillés. L'aneth peut se ressemer par elle-même, toutefois la plantation des semis doit s'effectuer tous les deux mois afin de disposer des feuilles fraîches en permanence pendant l'année.

Plante annuelle qui peut atteindre les 80 à 150 cm, l'aneth avant la floraison peut rejoindre le vert bleuté, par contre après la floraison la plante produit des belles ombelles terminales à fleurs jaune verdâtre parfumées.

Les graines de la plante sont plutôt de formes ovales, de couleur brunes et aplatis, elles se scindent facilement en deux au séchage et rejoignent leur maturité à partir d'août-septembre.

### L'aneth, une plante miracle

Les propriétés de l'aneth sont nombreuses et multifonctionnelles. Originaire du Bassin méditerranéen et de l'Asie centrale, l'aneth est employé différemment selon les pays.

Elle était pour les juifs, principalement une plante potagère par contre en Egypte antique, une plante médicinale. Cité dans la Bible, dans

# A la découverte de l'aneth



l'Evangile de Matthieu l'aneth devient de ce fait une plante sacrée. Charlemagne en premier recommandera la culture de l'aneth dans tous les domaines royaux.

Puissant allié contre les troubles digestifs et toujours sous son utilisation en infusion, l'aneth est à la fois un antispasmodique, diurétique, anti-inflammatoire et laxatif.

Grâce à ces graines, les maux de tête, la toux chez les tout petits et hoquets sont arrêtés. L'aneth soulage aussi efficacement contre les spasmes, crampes, et vomissements.

En remontant le temps, l'on découvre que la plante miracle était employée pour soigner l'épilepsie, pour favoriser le lait des nourrices mais également pour calmer des convives un peu trop joyeux lors des festins... A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

## Recette

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de farine
- 6 oeufs
- 60 g de sucre
- 80 g de beurre
- 80 g d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuill. à soupe de grand Marnier ou de rhum (facultatif)
- 75 cl de lait (1 verre)
- 1 pot de nutella
- 1 pot de confiture à la fraise

### PRÉPARATION DE LA RECETTE

Commencer à mélanger la farine, la cannelle et le sucre dans un saladier. Former ensuite un puits et ajoutez-y les œufs, l'huile, le rhum et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et crémeuse. Dans une casserole, faire fondre le beurre et le lait à feu doux. Le fait de chauffer le lait équivaut à laisser la pâte reposer ! Le repos et le lait chaud permettent à l'amidon de gonfler, les crêpes sont ainsi plus digestes et plus légères. Verser le contenu de la casserole dans le saladier puis mélanger. Enfin, faire de belles crêpes dans une poêle bien chaude.

### ASTUCE

Cette pâte n'a pas besoin d'être préparée à l'avance. Si vous préférez tout de même la laisser reposer (ce qui va l'épaissir un peu), rajoutez un peu d'eau après le repos, pour la rendre plus fluide.

### ACCOMPAGNEMENT

Vous avez le choix entre la confiture, sirop d'érable, caramel, nutella ou l'indétrônable beurre-sucre ! Bonne dégustation !

## Crêpes gourmandes



SA

Les solutions des jeux de cenuméro dans notre prochaine édition du samedi 21 novembre 2015

**FLÉCHÉS • N°1388**

SACRÉS BLEUS ÉCRASÉE	ARME DE GUERRE TRAIT DE LUMIÈRE	FERIEZ LE RÉCIT CORNEMUSE	SOMMET	COURBÉ PLANTE POUR LE BÉTAIL	FRAPPÉE PAR DERRIÈRE ROTENT
MARQUE D'AFFECTION VIN ITALIEN			PEAUX TANNÉES COLÈRES PASSÉES		
				DIEU OLYMPIEN	
VIEILLE BOUTEILLE	BRÛLÉ À L'ÉGLISE				DÉMONS-TRATIF HAUT-FOURNEAU
				VISCÈRE À GAUCHE PLANTE MÉDICINALE	
VIN ITALIEN	POLLUTION				SOUS LE SAHARA
		DÉRACINÉ	FILTRES CORPORELS DURÉE DE VIE		
BOND EN AVANT	VILLE DE RUSSIE PAYSAGE DE WESTERN			LETTRE GRECQUE INEXACT	
		DÉMENTIR MÉCHE REBELLE			LOCALISE
VOLAILLE	ROND PRÉNOM SLAVE		MALAISE EXPLOSA		
		MACHINE COULE EN SUISSE			
LAISSÉ EN VIE LIVRE SAINT			ARTICLE ÉTRANGER	SUIT LE DOCTEUR	DANS LA GAMME
			PROPORTION		
PAS COURANT			TOURNÉE EN USINE		

**MOTS MÊLÉS**

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

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| ABDIQUER  | DEMAIN    | MOKA     |
| AGENCE    | DIACRE    | NOTAIRE  |
| ALGÈBRE   | FACTICE   | PAILLE   |
| ARGILE    | FEERIQUE  | PEPITE   |
| AVORTON   | FETICHE   | PORCHE   |
| BAGATELLE | FICHU     | RAYON    |
| BATARD    | GARNITURE | ROTOR    |
| BISCORNU  | GAUFRE    | SCEAU    |
| BONZE     | GLOUTON   | SHERIF   |
| CABLER    | HALEINE   | SONATE   |
| CARVI     | IGLOO     | TARIF    |
| CELERI    | KAYAK     | TONNERRE |
| CHAPITRE  | LACONIQUE | TUTELLE  |
| CHOEUR    | LICHEN    | VIBRATO  |
| COULEUVRE | METRO     |          |

• SUDOKU • GRILLE DIFFICILE • N°381 •

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

• SUDOKU • GRILLE FACILE • N°389 •

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

**MOTS CASES • N°239**


- 2 LETTRES**  
CA - CI - EU - IL - NE - OR - OS - RU - TA
- 3 LETTRES**  
API - BIT - GEL - ILE - LEE - MES - SEN - SUE
- 4 LETTRES**  
AIGU - AILS - ALEA - EURO - IENA - ONDE - PLUS - RIEN - VOTA
- 5 LETTRES**  
ERIGE - IGUES - OCEAN - OTAGE - OTEES - OVALE - OVULE - PLEUR - TRIER
- 6 LETTRES**  
ALCALI - ELANCE - EMEUTE - ISOLER - NETTES - SCIEES - UTILES
- 7 LETTRES**  
CELLIER - CUEILLI - EMBALLE - ENIVRES - ESTAMPE - OLEODUC - VORACES

LA SOLUTION DE LA SEMAINE

SOLUTION Le mot mystère est **EXTRAVAGANCE**

**Mots casés**

**MOTS CASES N°239**

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

**Mots fléchés**

**MOTS FLÉCHÉS N°1388**

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

• SUDOKU • GRILLE DIFFICILE • N°380 •

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

• SUDOKU • GRILLE FACILE • N°388 •

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

# Déni de grossesse : trop d'idées reçues



Crédits photos DR

Le grand public a découvert le déni de grossesse à travers de terribles faits divers. La grande majorité des cas ne se solde heureusement pas par le décès du bébé. Retour sur une maladie méconnue qui alimente bien des fantasmes.

Le déni de grossesse n'est pas une grossesse cachée. Dans le second cas, la femme se sait enceinte mais elle fait tout pour le dissimuler à son entourage. Lorsqu'il y a déni, la femme enceinte n'a pas conscience de l'être. D'ailleurs, comme si son corps s'adaptait à ses pensées, il ne présente pas les signes habituels de la grossesse. La future maman ne grossit quasiment pas, elle ne sent pas bouger le bébé, elle n'a pas de nausées... Environ 46% des femmes concernées déclarent même continuer à avoir leurs règles régulièrement.

Chaque année, environ 340 femmes accouchent ainsi sans avoir pris conscience de leur grossesse. Elles sont âgées en moyenne de 27 ans, elles vivent en couple (68%) et ont déjà un ou des enfants dont elles s'occupent bien (58%). Beaucoup d'entre elles ont fait des études supérieures et bénéficient d'un emploi stable.

Enfin, et c'est peut-être le plus important à rappeler : l'immense majorité des femmes présentant un déni de grossesse n'ont pas de troubles mentaux (95%). Bien que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) le classe comme une maladie, le déni de grossesse n'est donc pas une pathologie psychiatrique. C'est néanmoins le signe d'un mal-être dont les causes sont très variées et s'inscrivent dans l'histoire de chaque femme.

Destination Santé

## Horoscope du 21 au 27 novembre 2015



**Bélier**  
(21 mars-20 avril)

Une semaine chaleureuse s'annonce, vous vous ressourcerez et ferez le plein d'énergie. Vous pouvez sans crainte parler de vos projets à vos proches et demander des avis, cela vous donnera des idées constructives pour l'avenir. Amour : enfin l'épanouissement.



**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Les ciels encombrés s'éclaircissent, surtout pour les instables. Vous aurez des cartes à jouer, des pions à placer aux bons endroits. Demandez conseil aux bonnes personnes. Votre franc parler pourrait faire des dommages collatéraux, mettez de l'eau dans votre vin.



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

Curieux et avide de sensations fortes, vous vous jetez à bras ouverts dans l'aventure. Cette période sera déterminante pour votre futur proche et vous ouvrira des portes vers de grandes choses. Célibataire, soyez entreprenant(e) et subtil(e) avec la personne que vous convoitez.



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

La semaine sera particulièrement agitée : vous êtes sur tous les fronts, prêt à en découdre avec les obstacles et tracas qui vous empêchent d'avancer comme vous le désirez. Vous regorgez d'idées et d'énergies, c'est le moment de mettre en pied de nouveaux objectifs.



**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

La paranoïa plane au-dessus de votre tête et ralentit considérablement vos entreprises. D'où vient-elle ? Travaillez votre estime de vous et faites du ménage dans vos fréquentations. Vous vous montrez panier percé et avez tendance à vivre au-dessus de vos moyens.



**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Votre hâte en agace plus d'un dans votre entourage, particulièrement ceux qui vivent loin de vous. Vous avez tendance à vous montrer égoïste, prenez en compte les éléments qui gravitent autour de vos proches. Amour : votre enthousiasme séduit. Attention toutefois à ne pas vous emballer trop vite.



**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Votre bonne humeur et votre sens de l'humour fera des ravages. Les célibataires ont le vent en poupe, l'heure est aux rencontres et aux surprises... n'ayez pas peur de jouer de vos charmes.



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

Il y a de la déception dans l'air, l'amitié vous fait parfois souffrir. Jouez l'ignorance avec les éléments qui cherchent à vous déstabiliser. C'est le moyen le plus efficace pour ne pas vous laisser atteindre et gagner le respect des autres.



**Poissons**  
(19 février-20 mars)

Vous commencez à subir les excès de votre quotidien survolté, freinez la cadence et respectez vos heures de sommeil. En couple, laissez-vous surprendre par votre partenaire. Célibataires : ne passez pas à côté de cette belle histoire, ouvrez-vous et osez (re)conquérir.



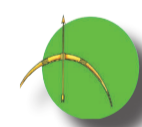
**Cancer**  
(22 juin-22 juillet)

Il y a des solutions à toutes les situations. Si la fatalité vient heurter votre couple, rien ne sert de se braquer, cherchez les solutions à deux et ne vous sentez pas responsable de ce qui arrive. La chance vous sourit, attrapez-la au vol ou provoquez-la à bon escient.



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

Vous reprenez du poil de la bête, juste ce qu'il fallait pour ceux qui démarrent une nouvelle aventure, professionnelle ou intellectuelle. Amour : vous avez tendance à vous montrer sauvage, indomptable. Il vous faut faire des efforts dans ce sens si vous voulez atteindre le cœur désiré.



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

Le soleil est entré dans votre signe, vous entamez un nouveau cycle particulièrement faste d'un point de vue tant relationnel que professionnel. La chance vous suit dans vos accomplissements. Pensez à être redevable quand il le faut.



## PHARMACIES DE GARDE DU DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2015 - BRAZZAVILLE -



**MAKELEKELE**  
- Bienvenu  
- Olivier  
- L-Nouthé  
- Jumelle2

**BACONGO**  
- Bonick  
- Matsoua  
- Shaloom  
(maison d'arrêt)

**POTO-POTO**  
- Brant Gynes (Gare P.V.)  
- DUO  
- FLL  
(Rond-point Poto-Poto)  
- Foch  
- Joseph

**MOUNGALI**  
- Nouvelle (ex Moukondo)  
- Pharmapolis  
- Plateau des 15 ans  
- Réconfort  
- Metta  
- Bass  
- Lenal'O

**OUENZE**  
- Île de beauté  
- Grâce  
- Jane Viale  
- Saint Goma de Baz  
- Texaco

**TALANGAI**  
- Mikalou  
- Mpila  
- Père Jacques  
- Rosa

**MFILOU**  
- Teven