



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

Congo - République démocratique du Congo - Angola - Burundi - Cameroun - Centrafrique - Gabon - Guinée équatoriale - Ouganda - Rwanda - Tchad - Sao Tomé-et-Principe

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 020 DU VENDREDI 15 AU JEUDI 21 MARS 2019



MUSIQUE

Zao de retour

Dix ans après l'album « L'aiguille » qui est resté fidèle à sa recette, Zao revient avec « Liberté », un nouvel opus au titre séducteur, mais aussi empreint de mutations, qu'il présentera le 24 mars à l'Institut français du Congo de Brazzaville, à l'occasion d'un concert prévu par ailleurs pour revisiter d'anciens succès. L'artiste, connu pour son titre « Ancien combattant », célébrera à l'occasion ses 66 ans d'âge. **PAGE 3**

MODE

Un défilé en hommage à la femme



Quatre jeunes créatrices brazzavilloises ont exalté la femme, le 8 mars, à l'occasion de la célébration de la Journée internationale des droits des femmes. Sarah Matsitou, Fatoumata Kiridi Bangoura, Jacynthe Mackosso et Stina Maboudi ont dévoilé quelques pièces de leur collection au timbre africain.

PAGE 6

CONSÉCRATION

Roga Roga et Cegra Karl honorés aux Canal d'Or 2019



INTERVIEW

Gouadi-Bouzimbou-Koussiama : « Notre but est d'amener le grand public à valoriser la propriété intellectuelle »

Conseillère juridique, associée et gérante du cabinet Axek-consulting depuis 2016, Gouadi-Bouzimbou-Koussiama est l'une des Congolaises au parcours inspirant. Dans l'interview que nous publions dans le prolongement du mois de la femme, elle revient sur l'axe principal de son travail : encourager ceux qui créent, amener le grand public à valoriser la propriété intellectuelle, lutter contre la piraterie... **PAGE 9**



Le premier a été sacré meilleur artiste Afrique centrale et le second révélation Afrique centrale, lors de la douzième édition de la manifestation culturelle, le 9 mars, au Palais des congrès de Yaoundé, au Cameroun. « Ce trophée appartient à tous les Congolais, particulièrement aux femmes et aux musiciens », a souligné Roga Roga, dont le groupe se produira le 24 mars, à la Corniche, pour présenter le trophée au public brazzavillois. **PAGE 6**

SPORT

Marie De La Tour Tchoua, rencontre en altitude !

PAGE 13



Éditorial

Liberté !

Le titre quelque peu aguicheur du nouvel album de celui qu'on appelle « Ancien combattant » mérite un clin d'œil. Zao nous revient ce mois de mars avec un cocktail de mélodies au goût de liberté. C'est dans son bastion de Bacongo que le dernier opus se concocte dans ses derniers réglages avant de recevoir un coup de jouvence dans les studios de l'Hexagone.

Liberté, parce que l'artiste porte un nouveau regard sur sa carrière et au monde qui l'entoure. Il ne craint sans doute plus les « corbillards » et ne fréquente plus sa bande de « soulards ». La métaphore ne mérite-t-elle pas sa place ? Zao devient un vieux sage qui voudrait délecter les pistes vertueuses d'une liberté riche en inspiration et en expériences. L'album que le public découvrira le 24 mars en dira davantage sur la nouvelle philosophie de « l'Ancien combattant » qui ne s'est pas séparé de son zeste d'humour originel.

Liberté, c'est aussi Zao en mode anniversaire. L'artiste n'attendra pas ses 70 ans qu'il fêtera dans quatre ans pour réitérer et honorer son empreinte dans l'univers des grands musiciens. La fête qu'il prépare la fin de ce mois, à l'Institut français du Congo, est donc double de sens.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

97%

L'Afrique et l'Asie représentent 97% de la population mondiale appauvrie par les dépenses de santé

PROVERBE AFRICAIN

« Deviens riche et fais-le savoir, les faux amis viendront d'eux-mêmes »

LE MOT

DÉMOCRATURE

□ Ce néologisme désigne un nouveau type de régime politique qui conserve des apparences démocratiques, notamment des élections, conjuguées à une pratique autoritaire du pouvoir. Le mot exprime la fin de l'illusion d'un monde dominé par le modèle occidental de la démocratie libérale.

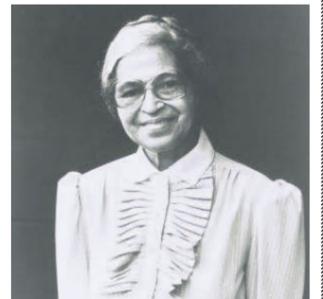
IDENTITÉ

LOUISE

Prénom féminin d'origine germanique et de style rétro mais en vogue ces dernières années. C'est la forme féminine du prénom Louis. Etymologiquement il veut dire « illustre au combat ». Le prénom se présente parfois sous la forme de Louïsette. Le signe astrologique qui lui est associé est Gémeaux et Louise fête le 15 mars.

LA PHRASE DU WEEK-END

« J'ai appris au fil du temps que quand nous sommes fermement résolus, notre peur diminue »
- Rosa Parks -



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 général des rédactions :

Gerry Gérard Mangondo
Secrétaire des rédactions : Clotilde Ibara
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodiola, Norbert Biembédi, François Ansi

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Service Société : Parfait Wilfried Douniama (chef de service) Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Roger Ngombé (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé, Jean Kodila
Service Économie : Quentin Loubou (chef de service), Fiacre Kombo, Lopelle Mboussa Gassia
Service International : Nestor N'Gampoula

(chef de service), Yvette Reine Nzaba, Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rominique Nerplat Makaya

ÉDITION DU BASSIN DU CONGO:

Quentin Loubou (Coordination),
Durlly Emilia Gankama

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

RÉDACTION DE KINSHASA

Directeur de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe
Itagali/Coordonnateur : Alain Diasso
Économie : Laurent Essolomwa, Gypsie Oïssa
Société : Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi
Sports : Martin Enyimo
Relations publiques : Adrienne Londole
Service commercial : Stella Bope

Comptabilité et administration : Lukombo
Caisse : Blandine Kapinga
Distribution et vente : Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa
Gombé/Kinshasa - RDC -
Tél. (+243) 015 166 200

MAQUETTE

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

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma, Lucien Mpama, Dani Ndongidi.

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault
Secrétariat : Armelle Mounzeo
Chef de service : Abira Kiobi
Suivi des fournisseurs :
Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso
Personnel et paie :
Stocks : Arcade Bikondi
Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordinatrice, Relations publiques :
Adrienne Londole
Chef de service publicité :
Rodrigue Ongagna

Assistante commerciale : Hortensia Olabouré
Commercial Brazzaville : Erhiade Gankama
Commercial Pointe-Noire : Mélaine Eta Anto
Chef de service diffusion de Brazzaville : Guylin Ngossima
Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé, Irin Mauakani
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole.
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel
Moumbélé Ngono

TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

INTENDANCE

Coordonnateur général: Rachyd Badila
Coordonnateur adjoint chargé du suivi des services généraux: Jules César Olebi
Chef de section Electricité et froid: Siméon Ntsayouolo
Chef de section Transport: Jean Bruno Ndokagna

DIRECTION TECHNIQUE

(INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)
Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo

IMPRIMERIE

Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service pré-press : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso,

immeuble Les Manguiers (Mpila),
Brazzaville - République du Congo
Tél. : (+242) 05 629 1317
eMail : imp-bc@adiac-congo.com

INFORMATIQUE

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbengué Okandzé

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphany Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi.
Astrid Balimba, Magloire NZONZI B.

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 /
Email : regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

MUSIQUE

Le soixante-sixième anniversaire de Zao placé sous le signe de la «Liberté»

L'artiste-musicien, Zoba Casimir dit Zao, va célébrer les 66 ans de sa vie sur terre, à l'Institut français du Congo de Brazzaville, le 24 mars. Un événement couplé avec le lancement de son nouvel album intitulé «Liberté» qui compte quatorze titres.

«Lorsqu'on n'est pas libre dans sa tête, beaucoup de choses peuvent se passer. Parce que la liberté a plusieurs couleurs. Il y a le monde des esclaves qui sont partis de Loango enchaînés jusqu'en Amérique, en passant par l'île de Gorée. Libérés, ils se sont dit que la liberté c'est quelque chose qu'on adore », a-t-il indiqué.

Un titre qui pourrait paraître fort aux oreilles des mélomanes, donnant l'impression que Zao ne jouirait plus de sa liberté. Le message est simplement d'amener tout un chacun à

se sentir libre en tout temps et en tout lieu. Car, celui qui se sent en prison n'est pas libre. Cette prison, à en croire ce dernier, se poursuit dans les foyers.

En chantant « Liberté », album produit par un Français dont la sortie officielle aura lieu à la FNAC, en France, l'artiste-musicien veut tourner le dos à ce que les gens ont l'habitude d'écouter. C'est un son nouveau qu'il apporte. Ainsi, est intervenu dans cet opus Pierre Richet, un Français. Au Congo, il

s'est fait accompagner par Finka Kevin, Alino Kizaza pour donner une autre coloration à la liberté. Des chanteurs qu'il encadre mais qui se distinguent par leur voix. Il y a le RNB, l'afrobeat, le bluzz, la musique africaine et mondiale.

« La musique est une science qui évolue. Nous ne voulons pas rester en arrière. Les enfants ont choisi les autres genres de musique. Dans cet album, je suis ouvert », a-t-il expliqué.

L'album «Liberté», en phase de finalisation, va sortir dix ans après le tout dernier, «Aiguille» et sera vendu par des plates-



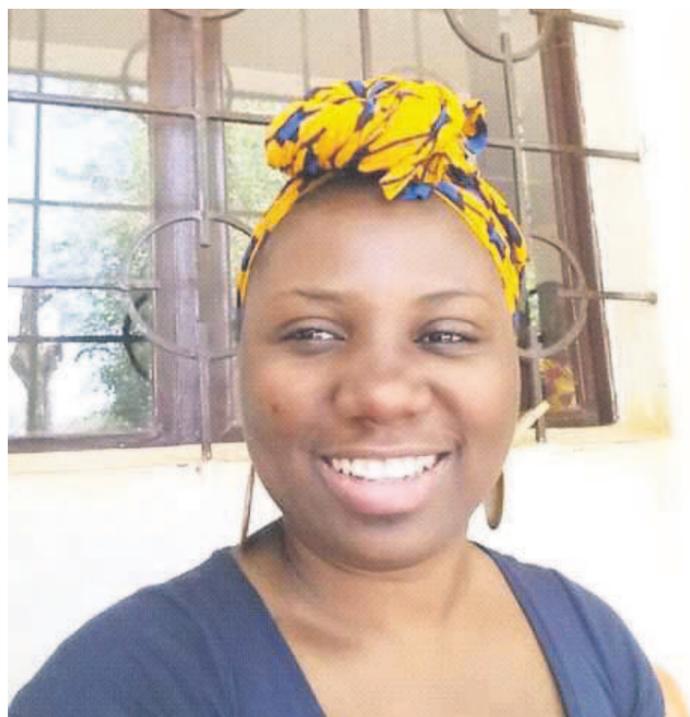
formes. Le 24 mars, des CD seront mis en vente dans la salle Savorgnan de l'Institut français du Congo.

Zoba Casimir Zao est rentré récemment de Dakar, au Sénégal, invité à l'inauguration du musée de civilisation noire, et du Rwanda, où il a participé au Festival panafricain de danse.

Tout le monde est alors invité au spectacle de ses 66 ans où il y aura du Zao

humoriste, un peu fou ou grimaçant. Lors de cette célébration, Zao pourra jouer des chansons qui ont marqué sa carrière musicale : «Soulard», «Corbillard», «Moustique», «Ancien combattant», et bien d'autres pour mieux égayer le public. Parmi les musiciens invités, il y aura, entre autres, Kevin Mbouandé de Patrouilles des Stars.

A Ferdinand Milou



PORTRAIT

Quand la connaissance se mêle à la passion, Ifrikia Kengué n'est pas très loin !

Son audace et sa dose d'anticonformisme peut parfois heurter les cœurs sensibles. Peu importe, la journaliste au franc parlé est redoutable quand il s'agit de défendre ses idées. Elle l'a une fois de plus démontré lors de la formation sur le journalisme 2.0 qu'elle a animée, le 7 mars, à la représentation de l'Union européenne à Brazzaville, devant une quarantaine de participants de divers profils.

papiers font mouche par la subtilité et la véracité de ses écrits. Parfois saluée, parfois critiquée, mais jamais sa plume a fait des concessions.

Mais son besoin de liberté éditoriale la réunit de nouveau avec David son mentor et ils lancent tous les deux, en 2014, ifriamag.com à partir de Brazzaville. La cherté de la connexion, le désintéressement des journalistes 2.0, en sus de la situation socio politique qui s'était dégradée, la jeune journaliste décide d'aller voir ailleurs. Après un bref séjour à Abidjan, c'est au Burkina Faso qu'elle dépose ses valises. Si elle reconnaît une vraie

explosion des médias en ligne, le journalisme 2.0 en Afrique peine à s'inventer, dit-elle, puisque les journalistes ont encore du mal à appréhender « l'écriture web qui intègre plusieurs outils, dont les besoins des consommateurs », a éclairci Ifrikia tout de même confiante pour l'avenir.

De journaliste à chargée de communication, parfois consultante de grandes activités culturelles, son objectif est de partager le plus de contenu, non pas pour avoir le plus de « like » possible, mais plutôt pour informer et conscientiser. Ce qui fait qu'elle dispose peu de

temps pour souffler mais se sent vivre ainsi.

C'est au Congo Brazzaville qu'elle voit le jour, il y a une trentaine d'années. Sa passion pour le journalisme lui a été transmise par son père (journaliste de presse écrite à l'époque du journal Mweti) et de ses nombreux contacts avec les hommes de la presse. C'est presque naturellement qu'elle s'est inscrite en Sciences et techniques de la communication, à l'Université Marien-Ngouabi. Une fois sa licence en poche, elle intègre tout de suite la Semaine Africaine où elle y avait déjà passé un stage.

Berna Marty

Un caractère bien trempé, un discours parfois radical et un sourire angélique, Ifrikia fait partie de ces femmes qui ne se laissent pas piétiner. « Les circonstances de la vie forgent forcément et vous booste à devenir meilleur », avoue-t-elle. Du pep et de l'énergie à revendre, la journaliste, haute comme trois pommes, connaît son travail du bout des doigts car avant d'être un labeur, c'est avant tout une passion pour cette amoureuse des nouvelles technologies. Passion qui la met sur la route de David Cadasse,

ancien rédacteur en chef d'Afrik.com (un des premiers médias en ligne sur l'Afrique) lors du Festival panafricain de musique en 2004. Il devient son ami et son mentor. Très à cheval sur les règles élémentaires du journalisme et méticuleux dans le travail, David lui transmet cette envie de se surpasser. Aussi, après déception et frustration, son opiniâtreté finit par payer. Elle récolte les premiers fruits de son travail à l'international via Brune Magazine et une année après chez jeuneafrique.com. Tout de suite, ses

CINÉMA

« Ma belle-mère, ma coépouse » fait sensation à Niamey

Tourné à Agadez, au nord du Niger, et sorti en 2018, le film a fait l'objet d'une cérémonie de première projection, le 2 février dernier, au Palais des congrès de la capitale nigérienne, devant plusieurs personnes qui ont fait le déplacement pour l'apprécier.

Le film de fiction porte sur la vie d'un jeune couple, Raicha, une femme touarègue de 25 ans mariée à Hamada, un instituteur d'une autre ethnie. La vie paisible que mène ce couple sera mise à rude épreuve par Agaisha, la mère de Hamada, qui, obnubilée par ses préjugés, contraint son fils à mettre fin à la relation avec Raicha.

A cet effet, le couple recourt donc à un simulacre de divorce avec la complicité malicieuse d'Anghali, le mari de la mère de Hamada. Le scénario comporte un arrangement qui fait de Raicha la seconde épouse d'Anghali. La vieille femme, confrontée au casse-tête de la vie polygame avec son ex-belle-fille

comme coépouse, est un comique hilarant. La belle fille s'amuse à agacer la vieille Agaisha avec ses coquetteries et cette dernière s'efforce de les contrer maladroitement et, à la fin, la mère de Hamada constatera que sa coépouse n'est rien d'autre que l'ex-femme de son fils.

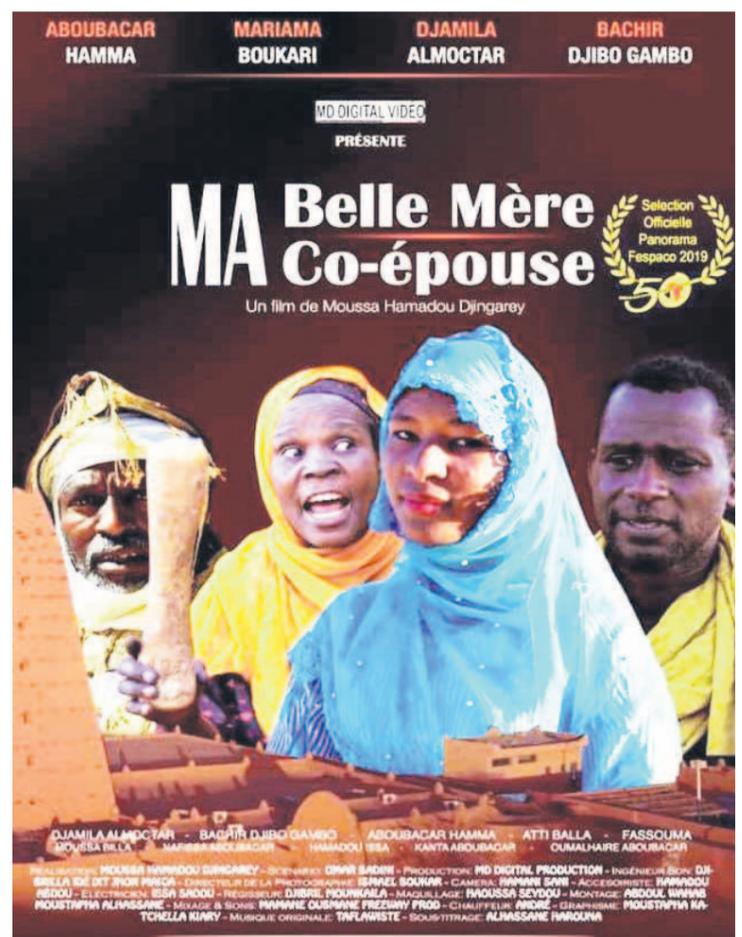
Emportée par l'émotion, la vieille finit par craquer, suppliant la jeune Raicha de divorcer et de reprendre son mari Hamada, jurant même de veiller à la tranquillité de leur couple. Le conseil qui se dégage de ce film est une leçon à l'intention de ces nombreuses mégères. C'est du moins ce que pense le réalisateur. Avec « Ma belle-mère, ma coépouse », le réalisateur Moussa

Hamadou Djingarey semble opéré un changement de registre dans ses fictions. Comparativement à « Hassia, amour ou châtiment » ou « Le pagne » dans lesquels le réalisateur est sur des sujets qui évoquent surtout la souffrance causée par le mariage précoce et forcé, le viol et leurs conséquences.

Ce dernier film est plutôt amusant, même si on y retrouve des thèmes des films précédents tels que le mariage, la femme, la tradition, la religion. Le réalisateur nigérien met également en lumière la vieille ville d'Agadez, où il filme admirablement cette ville dont certains quartiers sont inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco.

Une fiction d'environ 1h 25 mn, « Ma belle-mère, ma coépouse » avait été en sélection officielle au Fespaco 2019 dans la catégorie long-métrage.

Cisse Dimi



VIENT DE PARAÎTRE

«Droit public : Fragmentation, unité et diversité»

Le premier numéro de l'Annuaire congolais de droit et de sciences politiques voit le jour. Huit études figurent dans cette revue scientifique publiée aux Editions Hemar, sous la coordination de Godefroy Moyen.

« Ce premier numéro qui consacre, pour l'essentiel, la production scientifique encadrée des jeunes doctorants en droit, montre le droit public dans ses différents angles, à travers, non seulement, la fragmentation, mais aussi l'unité et la diversité. On peut y découvrir la fragmentation du droit public à la fois au plan institutionnel et au plan normatif. » Voilà ce qu'on peut lire sur la quatrième de couverture.

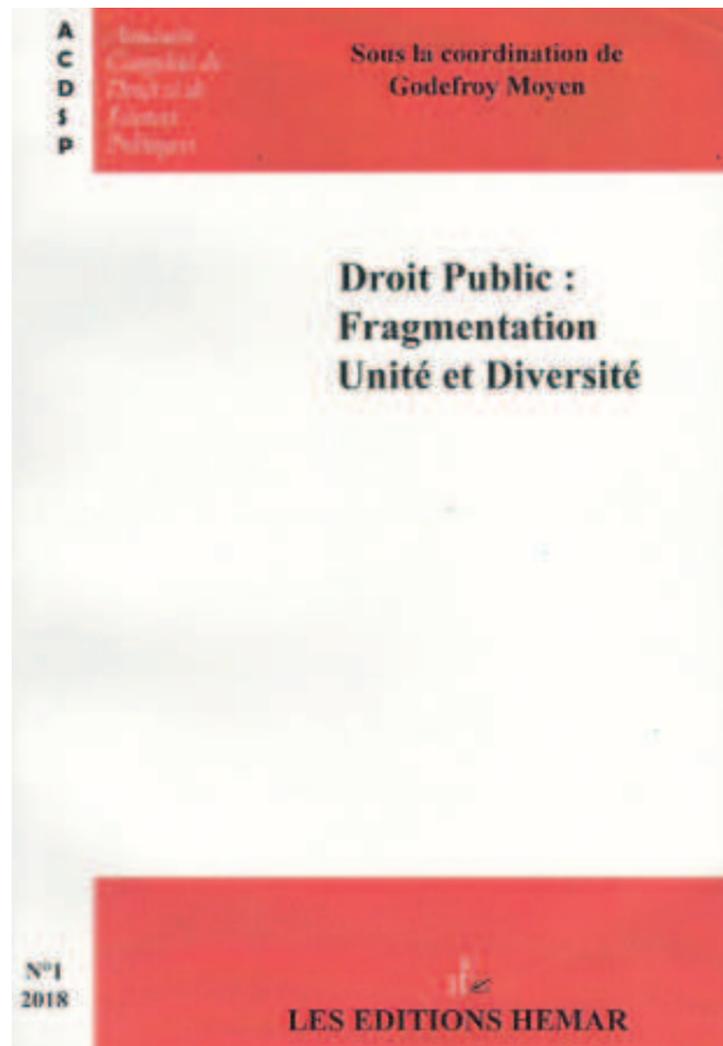
Le nouveau visage de la souveraineté est la réflexion inauguratrice de la revue. Elle cerne la question de l'internationalisation des constitutions.

La seconde étude porte sur l'impact de la fusion des communautés économiques régionales dans le développement en Afrique. S'ensuit une analyse sur la marginalisation du service public par les droits communautaires africain et européen. L'apport du droit international dans la lutte contre les crimes de piraterie maritime fait aussi l'objet d'une étude particulière. De même, de façon particulière, l'action de la Communauté économique des Etats de l'Afrique centrale dans la lutte contre l'insécurité maritime dans le golfe de Guinée.

Par ailleurs, un regard comparatif est jeté sur le dialogue des juges constitutionnels et ordinaires au Bénin et au Gabon. Avant d'entrevoir la remise en cause par les organismes régionaux de la hiérarchie imposée par la charte des Nations unies en matière de paix et de sécurité internationale. Enfin, ce périple érudit est bouclé

avec l'appréciation des garanties constitutionnelles du droit de

cinq pages – pédagogiquement clair – est l'œuvre des chercheurs en droit de l'Université Marien-Ngouabi. Y ont donc contribué, Placide Moudoudou, Godefroy Moyen, Jordelin Atipo-Okou, Denis Dziat, Kefrène Egron Goma,



propriété au Congo, par rapport à la décision de la Cour constitutionnelle du 13 septembre 2018.

Ce volume d'à peine deux cent vingt-

Rolnafry Cam'Interesse Ngomah Buittys, Wildan Legrand Oboungat Okambessanga et Modeste Steven Yombi.

Aubin Banzouzi

MUSIQUE

Paterne Zao annonce la sortie de son premier album «Mu Nsompo»



Le fils aîné de Zoba Casimir Zao, l'auteur compositeur de la chanson mythique « Ancien combattant », est sur les traces de son père. Ce jeune artiste au talent exceptionnel est en train de préparer son tout premier opus.

Composé de huit titres, notamment « Maladie », « Ancien combattant » (ramené à son style), « Ya Mandombi », l'album en cours d'enregistrement se veut être un chef d'œuvre. Sur demande du producteur, le père et le fils chantent ensemble le single « Ya Mandombi », dans un style tradi-moderne. Produit par Espace le Métro de Franck Soualoumou, Paterne Zao tient à servir une oeuvre qui convainc toutes les générations.

Elevé par son père qui lui a appris à jouer à la guitare, Paterne Zao est un jeune artiste plus ou moins connu du public brazzavillois. Il fait du Karaoke dans certains bars de la capitale où il interprète souvent des anciens succès des deux rives et certaines de ses propres chansons. Prester dans les bars avec sa guitare sèche lui permet également de décrocher des contrats de production pour de grandes cérémonies de mariage, d'anniversaires, etc. « J'ai commencé la musique à bas âge. J'ai livré mon premier concert en 2008, à l'Institut français du Congo. J'avais interprété des chansons de Youssou Ndiaye dont le titre le plus évocateur a été « Maladie ». J'avais également interprété « Ancien combattant », à la surprise de mon père qui n'en revenait pas. C'est à ce moment qu'il va découvrir ce que je savais faire », a-t-il déclaré.

Notons qu'en 2008, Paterne Zao avait participé au festival Musique Ambiance, où il avait décroché le deuxième prix.

A Ferdinand Milou

LITTÉRATURE

Ali Zamir remporte le prix roman France Télévisions 2019

L'auteur comorien a été distingué pour «Dérangé que je suis», son troisième roman, publié aux éditions du Tripode. Un choix audacieux du jury, pour un livre à part, qui l'a emporté avec neuf voix dès le premier tour du scrutin.

Le roman d'Ali Zamir a été choisi par un jury de téléspectateurs parmi les six romans sélectionnés par un jury de professionnels. « Dérangé que je suis » raconte l'histoire d'un docker pauvre qui travaille chaque jour comme il peut pour se nourrir. Mais un matin, alors qu'il s'est mis à la recherche d'un nouveau client, Dérangé croise le chemin d'une femme si éblouissante qu'elle « ravage tout sur son passage ». Engagé par cette femme dans un défi insensé qui l'oppose au Pipipi (trio maléfique des trois dockers Pirate, Pistolet et Pitié), le pauvre homme va voir son existence totalement chamboulée.

Avec ce troisième roman, Ali Zamir confirme la place très originale qu'il occupe dans la littérature francophone, son don pour les récits incongrus et l'usage de mots rares. Son écriture est éblouissante, imagée, truculente. Son usage des mots rares qui, dans son texte ne sont pas incongrus, déplacés mais donne un petit plus. Dans ce roman, l'auteur passe du rire aux larmes, de la tragédie au comique avec une grande tendresse dans ses mots.

Avec Ali Zamir, né en 1987 aux Comores, la littérature francophone s'est bien trouvé un nouveau Pagnol sur une île de l'océan Indien, un auteur à l'invention verbale subtile.



Le jury sous le charme du roman d'Ali Zamir

Après un petit tour de table des présentations, les jurés sont invités par le président du jury, François Busnel, à défendre leurs choix. Et ils commencent tous par le même geste : plonger sous la table pour attraper dans leur sac le livre qu'ils ont préféré. Tous ont apporté avec eux leur choix. La couverture colorée du livre d'Ali Zamir, très vite, occupe le devant de la scène. « Pour moi l'objet livre est très important, et celui-là est vraiment beau, la couverture, la présentation », se

lance Barbara. « Et puis j'ai adoré la richesse du vocabulaire, regardez ! », dit-elle en montrant son exemplaire, sur lequel elle a noté : « j'ai appris plein de nouveaux mots ». « Moi aussi, j'ai aimé tous ces mots oubliés », ajoute Sybil.

« Alors moi j'ai fait une pile avec les livres en mettant au-dessus celui que j'avais le moins envie de lire. Et c'était celui d'Ali Zamir. Et en fait, passées les seize premières pages, qui m'ont un peu désarçonnée, je l'ai lu d'un trait. C'est un livre qui m'a prise par surprise. C'est un livre à la fois lyrique et poétique, et je me suis beaucoup attachée au personnage, candide, qui pose sur le monde un regard d'enfant. J'ai été impressionnée par la richesse du langage et par la capacité du romancier à sauter du drame au comique. Il est fort parce que s'il était resté dans le registre dramatique, cela aurait été insupportable, mais là il nous met dans sa poche », poursuit-elle.

Fabrice, un juré, qualifie ce roman d' « OVNI littéraire ». « Ça ne ressemble à rien de ce que j'ai pu lire jusqu'ici. Je me suis entendu éclater de rire. C'est vraiment un écrivain à découvrir, qui dépote ! », souligne-t-il. « Quand j'ai fini le livre, je me suis dit, c'est déjà fini ! J'aurais voulu que ça continue », poursuit-il. « Il est jeune, il est Comorien, et il s'est réapproprié la langue française de

manière extraordinaire », conclut Fabrice. Sans grande surprise, «Dérangé que je suis», d'Ali Zamir, est élu avec neuf voix dès le premier tour. « C'est assez rare », relève François Busnel, qui confie avoir trouvé les jurés 2019 particulièrement « curieux, sincères et vifs ». « Ils ont défendu leur livre avec des arguments très forts. Et ils ont fait un choix audacieux, avec cette envie de défendre un auteur peu connu, et une petite maison d'édition », ajoute-t-il. « Ils ont évité tous les pièges d'un jury de lecteurs. C'est l'instinct et l'émotion qui ont primé sur l'analyse ou l'éloquence, et c'est pour cette raison aussi qu'ils ont fait ce choix sincère et audacieux », se réjouit le président du jury. Rappelons qu'Ali Zamir a remporté en 2016 le Prix Senghor pour son roman «Anguille sous roche» paru en septembre 2016 aux éditions du Tripode. La même année, il a obtenu la mention spéciale du jury du « Prix Wepler », le Prix des Rencontres à Lire 2017 de Dax et le Prix Mandela de littérature pour le même roman qui parlait des naufragés en mer sans assistance qui résonne avec les nombreux drames de notre actualité quotidienne.

Boris Kharl Ebaka

Ce week-end à Brazzaville

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO (IFC)

L'humoriste Valéry Ndongo dans « Moi, sans papiers »

Date : vendredi 15 mars

Heure : 19 h

Lieu : salle Savorgnan

Ticket : 3 000 FCFA

Oumar Manet dans « La femme parfaite »

Date : samedi 16 mars

Heure : 19h

Lieu : Salle Savorgnan

Ticket : 3 000 FCFA

L'heure du conte

Date : samedi 16 mars

Heure : 14h 00

Lieu : hall de l'IFC

Entrée libre

Rencontre de scrabble

Date : samedi 16 mars

Heure : 16h 00

Entrée libre

A LA PRÉFECTURE DE BRAZZAVILLE

Vente privée par B&B valise naissance

Date : samedi 16 mars

Heure : à partir de 12h

Lieu : salle de conférence

Entrée libre

A LA FONDATION NIOSI

Session d'orientation aux cours

d'anglais par l'association O.S.E.

Date : samedi 16 mars

Heure : 9h – 11h / 13h – 15h

Lieu : Fondation Niosi-Villa B45 (en face du forum des jeunes entreprises à Bacongo)

Entrée libre

A LA TÉLÉVISION NATIONALE

Festival Mon identité

Date : samedi 16 mars

Heure : 14h

Lieu : salle de spectacle

Ticket : 1 000 / 1 500 FCFA

PAR L'ASSOCIATION LA CHAÎNE DE LA CHARITÉ

Marche sportive avec séance de gym

Date : samedi 16 mars

Heure : à partir de 16h

Lieu : de Congo pharmacie à la case De Gaulle

Ticket : 1 000 FCFA (réservation aux 068405951/ 068745308)

AU RADISSON BLU M'BAMOU PALACE

Pizza du dimanche

Date : 17 mars

Heure : 12h 00 à 22h 00

Lieu : terrasse du Radisson Blu M'bamou palace

Ticket : 10 000 FCFA/pizza

HIP-HOP

Le breakdance s'invite aux JO Paris-2024

Quarante-cinq ans après sa naissance dans les rues du quartier Bronx, à New York, la danse acrobatique figure aujourd'hui sur la liste restreinte des sports invités au rendez-vous de la capitale française, dans cinq ans.

Le comité d'organisation de la grande rencontre sportive a décidé d'insérer, dans son programme, la danse acrobatique urbaine issue de la culture hip-hop, en compagnie du surf, de l'escalade et du skateboard. La sélection, qui s'ajoutera aux vingt-huit sports déjà au menu, doit encore être validée par le Comité international olympique (CIO), en décembre 2020.



Un pas de breakdance

Les B-boys et B-girls accompagnés de leurs « crews » pourraient ainsi débarquer à Paris pour des « battles »

sur des musiques saccadées. « Cela n'a pas été facile, il a fallu faire des choix et le break dance et les autres sports répondaient à trois critères : s'inscrire dans le cadre du CIO qui veut des jeux durables avec un nombre d'athlètes limité et pas de construction de sites supplémentaires pour ces sports, parler aux nouvelles générations et répondre à l'identité de Paris 2024 », a souligné Tony Estanguet, président du comité d'organisation.

Ce choix porté sur la danse hip hop, considéré comme une consécration, laisse, par ailleurs, de nombreux observateurs sceptiques. Les conservateurs pensent que cette participation va dénaturer cette danse qui est libre par essence. « Le break dance comme le hip hop en général est une discipline qui a ses propres codes et la mettre dans un événement tels les jeux olympiques peut lui faire perdre ses valeurs », a indiqué T-Dance, membre du collectif congolais I.Dance.

Sage Bonazebe

Canal d'Or 2019

Les artistes Roga Roga et Cegra Karl honorent le Congo

Le premier a été sacré meilleur artiste Afrique centrale et le second révélation Afrique centrale, lors de la douzième édition de la manifestation culturelle, le 9 mars, au Palais des congrès de Yaoundé, au Cameroun.

Au nombre des pays conviés à la fête de la culture camerounaise, la République du Congo a été dignement représentée puis bien distinguée. En effet, le Congo n'a pas fait piètre figure puisque les artistes nominés ont glané deux beaux prix. Si la nomination du célèbre leader du groupe Extra Musica, Roga Roga, ne surprend personne, la récompense du jeune artiste Cegra Karl dit « Le traumatisé » suscite pleine satisfaction car, à peine qu'il s'est lancé dans la carrière solo, l'ex-musicien de Doudou Copa fait déjà parler de lui grâce à sa rumba « modernisée ».

Cette double récompense est une bonne nouvelle pour la musique congolaise qui perd de plus en plus sa tonalité sur le plan continental. Malgré les critiques de certains acteurs de cette musique qui doutent sur les critères de sélection, Roga



La première dame du Cameroun, Chantal Biya, entourée des lauréats

Roga relativise en dédiant son trophée à tous les amoureux de la musique congolaise. « C'est toujours un grand plaisir de recevoir ce genre de prix. Cela nous encourage à travailler encore de plus bel. Ce trophée appartient à tous les Congolais, particulièrement aux femmes et aux musiciens », a-t-il précisé sur Télé-Congo. A cet effet, le groupe Extra Musica

se produira gratuitement sur scène, le 24 mars, à la corniche, dans le but de présenter le trophée au public brazzavillois.

Les nominés

L'événement a été marqué par le triomphe de l'artiste Daphné, qui a remporté quatre prix : artiste féminin, artiste féminin de musique urbaine, chanson de l'année et performance digitale avec 54 774 113 vues cumulées pour son single « Calée ». Pour sa part, Locko a été élu artiste masculin de l'année. Le prix de l'artiste ou

groupe de musique gospel a été décerné à John Duchant. Le Dr Nkeng Stephens a été consacré meilleur réalisateur de vidéogramme. Mr Leo, Moustik le Karismatik, Vincent Batanken, Syndy Emade et Nabila ont respectivement reçu les prix de meilleur artiste ou groupe masculin de musique urbaine, meilleur humoriste, meilleur comédien, meilleure comédienne ainsi que celui de

chanteuse ivoirienne, Josey, a remporté le prix spécial tandis que Fally Ipupa de la République démocratique du Congo a été sacré artiste africain. Certains prix spéciaux ont été décernés à Salatiel, Ben Decca, Toto Guillaume et Elvis Kemayo.

Notons que les Canal 2'or (Canal d'or) ont été créés en 2004 par la chaîne de télévision camerounaise Canal2 International. C'est une

Daphné, la reine de la soirée

Avec quatre prix lors de cette soirée, l'artiste chanteuse et compositrice Daphné se hisse au sommet de la musique de l'Afrique centrale. Elle a ainsi prouvé qu'un travail bien fait finit toujours par être récompensé. De son vrai nom Njie Efundem Daphné, la jeune chanteuse est née le 20 septembre 1989 à Buea, au Cameroun. Daphné pratique de l'afro pop et depuis plusieurs années, elle travaille avec le label Stevens Music Entertainment. Cette déesse de la musique africaine est auteure des chansons comme « Rastafari » (2014), « Gunshot » (2015), « Ndolo », un featuring avec Ben Decca (2016), « Calée », « Promets-moi » ainsi que « Jusqu'à la gare » (2017). « My lover » et « Ne lâche pas » ont permis à cette artiste de faire danser ses fans en 2018.

révélation musicale.

La meilleure série TV est « Bad Angels » de Gowin Nganah. Le prix de meilleure Web série est revenu à la série « Les Baos ». La

cérémonie de récompenses qui prime les meilleurs musiciens et acteurs culturels du Cameroun et d'Afrique centrale.

Rude Ngoma

Défilé de mode

Quatre jeunes créatrices brazzavilloises rendent hommage à la femme

A l'occasion de la célébration de la journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, à l'Institut français du Congo (IFC), Sarah Matsitou, Fatoumata Kiridi Bangoura, Jacynthe Mackosso et Stina Maboudi ont dévoilé quelques pièces de leur collection exclusivement féminine devant un public enchanté.

Dans une salle comble, les jeunes créatrices, dans la vingtaine, ont fait défiler des mannequins, tour à tour, sur la scène dans des tenues inspirantes aux sources africaines.

Sarah Matsitou, responsable de la marque cousu-main, a présenté six tenues composées de trois robes élégantes et de trois ensembles pantalons, réalisés exclusivement avec du pagne. Elle n'est pas à sa première prestation à l'IFC. Son savoir-faire reconnu a notamment poussé le personnel féminin de cet établissement à

lui faire confiance pour confectionner leurs tenues à l'occasion du 8 mars 2019.

Ensuite, il a été le tour de Fatoumata Kiridi Bangoura, créatrice du concept Elewa, de faire voyager le public. Elle a eu la brillante idée d'associer le jeans avec un petit pagne africain que l'on appelle « le bethio » pour réaliser des robes, des combinaisons, des jupes et crops-top. Etant donné que le bethio est une pièce indispensable de la séduction chez les Africaines, plus particulièrement Sénégalaises, la collection



Le défilé de mode sur les planches de la salle Savorgnan-de Brazza « fétiche bethio » de Fatoumata se définit comme une tendance glam tradimoderne.

Signifiant rehausser en vili, Nandjika est une marque de vêtements et accessoires de mode créée par Jacynthe Mackosso. Lors du défilé, la jeune dame a présenté des

tenues décalées, associant le pagne à d'autres matières classiques. Des looks assez ordinaires pour le quotidien. En clôture, Stina Maboudi, initiatrice de la marque World of Stina, avait misé sur le glamour et l'élégance à travers des robes de soirées en pagne, en dentelle, en

soie ou en velours.

« Après avoir assisté à ce défilé, je réalise combien au Congo il y a du talent. A nous, population, de valoriser ce savoir-faire en achetant ces articles, en les portant et en communiquant autour d'eux sur les réseaux sociaux pour vendre notre culture. N'attendons pas qu'elles arrivent au même niveau que les grandes marques comme Channel ou Zara pour que nous soyons fières de leurs créations. C'est maintenant qu'il faut les faire valoir pour un succès commun car c'est l'étendard du Congo qu'elles portent haut », a déclaré Laurielle, une jeune passionnée de mode.

Notons que les quatre créatrices sont toutes basées ici à Brazzaville. Pour tout contact, il suffit de visiter leurs pages Facebook ou Instagram.

Merveille Jessica Atipo

Théâtre

La troupe les Charismatiques survit au gré de ses maigres efforts

Le groupe dirigé par Niama Nzambé, de son vrai nom Cyr Nzanzi Bouya, poursuit son bonhomme de chemin depuis 2007. Il a déjà neuf sketches à son actif.

«Papa Iopango», «Ingratitude», «Ebola plus plus», «On m'a trompé», «Vengeance d'amour», «Mayi ya moto ya pamba», «Drôle d'héritage» sont les titres déjà produits par les Charismatiques, tournés en lingala, kituba et en français. Ces sketches ont été plus d'une fois diffusés sur Télé Congo et DRTV.

« Toutes les pièces jouées sont tirées des faits réels. A propos des lieux de tournage, ce sont des gens de bonne volonté qui nous cèdent leurs maisons. Généralement, ce sont les femmes qui persuadent souvent leurs maris pour que nous ayons ces espaces », a indiqué Niama Nzambé.

C'est par amour et conviction, a-t-il confié, qu'il est arrivé dans le théâtre. L'envie de la comédie lui a été suscitée par les groupes de la République démocratique du Congo

tels Minzoto wela wela. Il a fait ses débuts aux côtés de Ririclo de 2003 à 2006, avant de créer sa propre troupe en 2007.

Aujourd'hui, sa troupe a grandi et ressemble à cette fille qui atteint la puberté, prête donc à donner vie. Les douze ans d'existence ont rendu davantage Mwana Nzambé très célèbre. Seulement, a-t-il avoué, il ne jouit pas encore des fruits de son travail. Les films du groupe sont produits par lui-même en dehors de quelques bonnes volontés qui tantôt lui cèdent leurs domiciles pour tourner les pièces de théâtre. Il est obligé de se plier en quatre pour mener au bout ses projets.

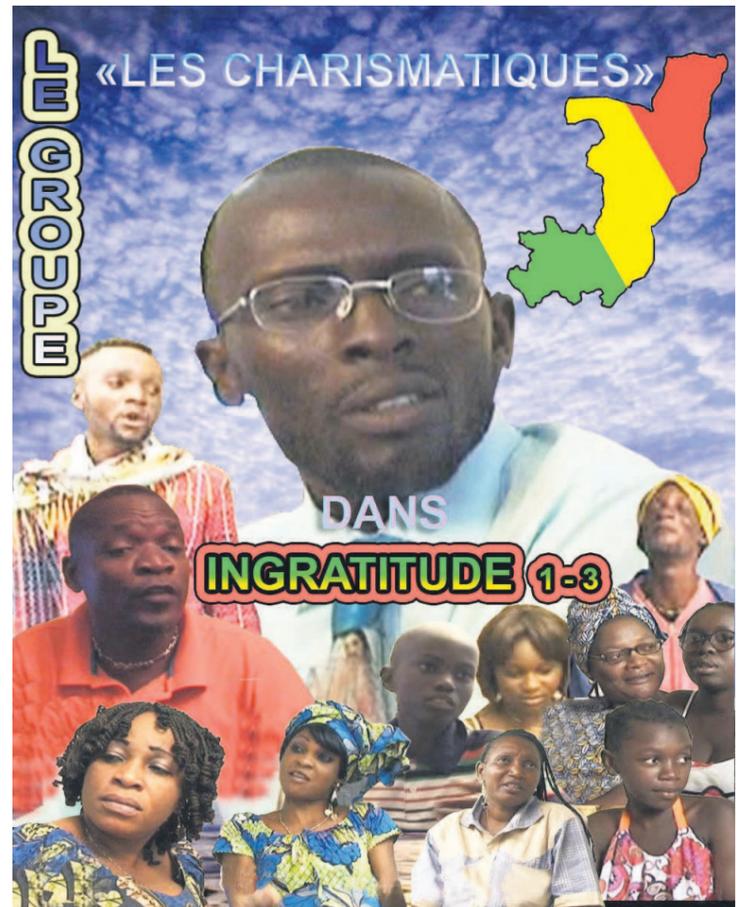
« Au Congo, la comédie n'attire pas l'attention du ministère de la Culture et des arts qui préfère miser sur les musiciens. Nous, les comédiens, sommes très négligés.

On ne parle pas de nous et cela bloque notre épanouissement. Nous n'avons personne pour intervenir en notre faveur », s'est-il plaint.

Le groupe les Charismatiques ne fait pas seulement des sketches mais aussi du théâtre sur scène. A l'instar des films nigériens très appréciés au Congo, cette troupe tient à révolutionner ce secteur pour attirer l'attention des pouvoirs publics. Elle s'est déjà produite sur scène en 2008 au Cfrad et en 2011 à l'occasion de son anniversaire.

Actuellement, la troupe vient de finaliser sa dernière production «Mayi ya moto ya pamba» qui est déjà disponible. Avec l'arrivée des nouvelles technologies, Niama Nzambé envisage de lancer la publicité de leurs produits sur Youtube.

Malgré les maigres moyens financiers, ses acteurs et lui n'entendent pas baisser les bras. Ils ont confiance en l'avenir et croient qu'un jour



les pouvoirs publics penseront à développer leur art. En outre, ils en appellent à l'aide des différents ministères

impliqués dans l'éducation et l'épanouissement de la jeunesse.

A Ferdinand Milou

Voir ou revoir

« Les femmes du bus 678 »

Le long-métrage du réalisateur Mohamed Diab est un film choc et de révolte qui aborde la douloureuse réalité du harcèlement sexuel des femmes en Egypte, dans des conditions les plus quotidiennes.

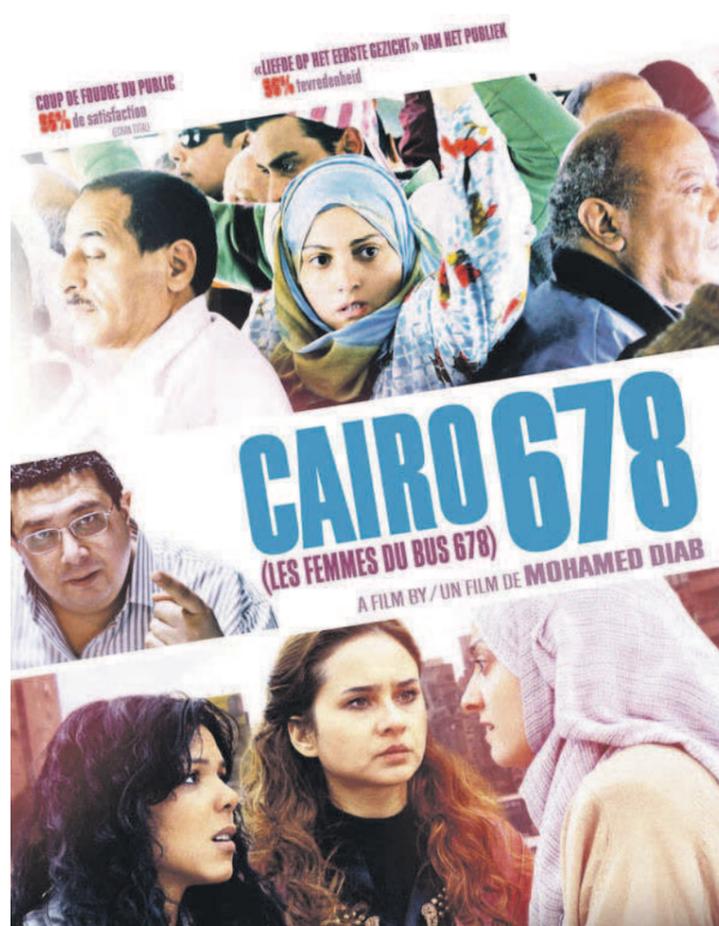
Réalisé en arabe et sous-titré en français, le film s'ouvre sur des scènes sadiques de jeunes hommes obsédés de sexe. La femme étant considérée comme un objet pour satisfaire leurs envies.

Attouchements, humiliations, brutalités, au Caire, notamment dans les bus ou les rues, le harcèlement sexuel est un cauchemar habituel que les moins-jeunes, jeunes, voire adultes subissent en silence. Voilée ou sexy : la femme est une proie de cet incivisme.

Toutes les fois où elle est censée monter dans le bus 678, au Caire, Fayza, une modeste fonctionnaire et mère de famille traditionaliste qui porte le voile, est certaine d'être harcelée. De son côté, Nelly, jeune fille moderne,

échappe de justesse à un automobiliste indécent. Quant à Seba, une intellectuelle insurgée, elle échappe à un viol collectif, à la suite d'un match de football, alors que son époux n'était pas loin. Récits parallèles montrés à l'arrachée comme des flashes amers que ces jeunes femmes se remémorent.

A cet effet, face à des incidents qui détruisent le quotidien de chaque femme qui emprunte le bus 678, Fayza, Seba et Nelly, ces trois femmes d'environnements et de caractères opposés, s'allient pour lutter contre la misogynie dégradante et impunie qui sévit en Egypte. Sans nul doute, quelle réplique peuvent donner ces trois femmes face à cette barbarie ? Fayza, la moins instruite



et la plus modeste, décide de rendre coup pour coup par une forme de violence, presque terroriste. Seba et Nelly tentent de la soutenir et de la protéger un temps,

mais finissent par trouver des solutions plus pacifistes et des voies plus organisées telles que le recours à la justice.

Les trois femmes se soutiennent et appliquent la même conduite punitive dans les bus. Décidées, elles vont désormais rabaisser ceux qui les rabaissaient. Devant l'ampleur du mouvement, le redoutable inspecteur Essam mène l'enquête et cherche à savoir qui sont ces femmes singulières qui bousculent avec force une société égyptienne fondée sur la supériorité de l'homme.

Sorti en Egypte en 2010, ce film dure environ 1h 40 mn. Dans ce pays, il a donné lieu à de nombreux procès réussis. Aussi, il a remporté le prix du public et celui du jeune public lors de la 34e édition du Festival international du cinéma méditerranéen de Montpellier.

Merveille Jessica Atipo

Entretiens avec Boubakar Ba

Seidik Abba

Un Nigérien au destin exceptionnel

Nouvelle édition revue et augmentée



Témoin de l'évolution de l'Afrique contemporaine, Seidik Abba aborde, dans son ouvrage, le parcours exceptionnel du Pr Boubakar Ba, décédé en 2013 à l'âge de 64 ans, et les enjeux d'une actualité brûlante: l'Etat postcolonial en Afrique; la conscience africaine; les défis universitaires du continent. « Rappeler aujourd'hui les figures emblématiques d'excellences africaines comme Senghor, Boubakar Ba, Cheik Anta Diop, Ki-zerbo, n'est pas une

démarche passéiste. Il s'agit surtout d'en faire des exemples qui montrent la voie aux jeunes africains et confortent en eux le sentiment du yes, we can », a indiqué l'auteur.

Digne fils d'Afrique au destin hors du commun, Boubakar Ba a choisi la discrétion comme boussole de vie. Agrégé de mathématiques, il est le premier africain à avoir intégré l'Ecole normale supérieure de la rue d'Ulm, en France, en 1956. Plus à l'aise devant ses équations de

Réédition

« Entretiens avec Boubakar Ba, un Nigérien au destin exceptionnel »

Le journaliste et écrivain, connaisseur de l'Afrique, Seidik Abba, rend hommage au professeur de mathématiques nigérien. Cet intellectuel d'exception fut le premier africain à avoir intégré l'Ecole normale supérieure de la rue d'Ulm, en France.

mathématiques, inconnu du grand public, ce talentueux professeur a traîné sa bosse du Nigeria au Sénégal et de la Côte d'Ivoire à Madagascar, pour transmettre son savoir.

A travers de multiples anecdotes, les deux hommes retracent au fil de leur conversation près de cinquante ans d'histoire d'Afrique francophone. Les moments forts glissent dans les années 1950 entre Boubakar Ba et Senghor. Cette collaboration étroite pousse Senghor à lui obtenir une place au lycée Hoche de Versailles, une parfaite démonstration de « la solidarité africaine que l'on retrouve chez les intellectuels de cette époque », a souligné l'auteur.

Pour eux, la nationalité est africaine et non pas nigérienne, sénégalaise, tchadienne, et le Pr Boubakar Ba se plaisait lui-même à se définir comme

« Aofin ». Autre fait marquant de la vie de Boubakar Ba, selon le témoignage de l'auteur, celui de sa rencontre en 1968 avec Thomas Sankara, à Antananarivo, la capitale malgache où Boubakar Ba fonde l'Institut de recherche de mathématiques.

Sur les grands enjeux politiques qui ont armé l'Afrique coloniale, Boubakar Ba apporte une réflexion unique au développement du système universitaire sur le continent, où il constate que plusieurs pays sont confrontés à des difficultés, notamment sur le système de l'enseignement universitaire.

Republié aux Editions L'Harmattan, « Entretiens avec Boubakar Ba, un Nigérien au destin exceptionnel » compte cent vingt pages.

Cisse Dimi

Lire ou relire

«Le repentir du roi» suivi de «Kidjii Fourgno» de Mahamat Aly El-Hadj Ahmat

Après son roman autobiographique « L'écolier d'Abkar Djombong », l'écrivain tchadien compile dans son nouvel ouvrage deux genres différents, la prose romanesque et la poésie.

Voilà encore une œuvre qui rappelle le fameux cri « nous vaincrons (l'apartheid) » de la pièce « L'Étudiant de Soweto » du dramaturge tchadien, Maoundé Naïndouba. Sauf que dans le roman «Le repentir du roi», Mahamat peint une autre forme de victoire. Celle de l'homme noir sur lui-même.

L'écrivain plonge ses lecteurs dans un espace d'avant la colonisation. Ranid, le roi autoproclamé, impose un règne tyrannique à « Manga, un pays à la fois de forêts et de montagnes, luxuriant, verdoyant, au sol fertile et aux habitants laborieux ». Sadique à outrance, le roi abuse systématiquement des mineures qu'il arrache aux familles pour en faire de futures épouses. Mais un jour, à la manière des contes, à cause du charme

et de la bonté de Touva, une mystérieuse jeune fille qui lui donnera un triplé de jumeaux, le roi renonce à ses pratiques déshumanisantes.

Au centre de ce récit est décrite l'image rétrograde de la femme au sein de la société traditionnelle, comme l'illustre cet extrait : « Les gens du royaume Manga ont une conception particulière, infantilisante, manichéiste de la femme. La femme, croient-ils, est un sécrétion de mal social : trahison, conspirations, lâcheté, méchanceté, cupidité, naïveté, jalousie, indiscretion, ingratitude... ».

La seconde partie du livre, intitulée «Kidjii fourgno», compte trente poèmes en vers libres. Il s'agit des textes qui laissent transparaître soit l'indignation, soit l'exaltation du poète. Avec des titres

comme «Victimes», «La verte», «Poto-Poto», «Sans espérance», «Démocratie», «Devise avortée», etc.

L'écriture de Mahamat Aly est une quête d'humanisme au-delà de la dénonciation des contre-valeurs sociales et de certaines actions naufrageuses des fils du continent. Sa poésie s'exprime à travers un langage policé et un concrétisme patent.

Mahamat Aly El-Hadj Ahmat est né à Manga Kourdadet, dans la région du Ouaddaï, au Tchad, vers 1953. Diplômé d'études supérieures en lettres modernes de l'université Marien-Ngouabi, il a été directeur de l'Office national des sports, député à l'Assemblée nationale, président de la Haute Cour de Justice, enseignant à l'Institut supérieur des sciences de l'éducation, avant d'être attaché à l'ambassade de la République du Tchad auprès de la République du Congo.

Aubin Banzouzi

«Couleurs équatoriales»

Le roman de Benjamin Mankedi suit la droite ligne des classiques africains, mais avec une thématique atypique. C'est le récit croisé de la vie d'un menuisier et d'un député qui tombe en disgrâce.

Le héros du roman est un menuisier chevronné. Il est sollicité par un député pour intervenir dans la construction de la villa de sa jeune maîtresse, Mimi Goya. Une ex-fiancée de son fils. Le comportement licencieux du député lui attire le mépris du peuple. La cohabitation du menuisier et de son riche client est également vue d'un mauvais œil par la populace.

Ce récit enchevêtré par d'autres récits apparaît comme un mélange de genres. Conte, nouvelle, poésie s'y entremêlent sans trahir le lien chronologique des événements. Autant de petites histoires désopilantes et édifiantes qui agrémentent la trame principale de l'œuvre.

On constate, dans ce style narratif, une sorte de déconstruction sociale qui se comprend par une image ennoblée de l'ouvrier en contraste au portrait dégradant de la personnalité du parlementaire. Il s'agit, a posteriori, soit d'une dérision à l'endroit de certains cadres au rabais dont l'agir public dénote d'un vide éthique, soit

d'une simple mise en relief du désenchantement des mandants selon les contextes actuels, en Afrique subsaharienne.

Le roman, structuré en quinze chapitres, décrit des réalités et des mentalités propres à cette partie de l'Afrique. Partant d'un climat chaud fait de canicules, certainement à cause du réchauffement climatique, jusqu'aux fresques représentant l'ordinaire quotidien. D'une riche description pittoresque des lieux à la peinture des mœurs, tout le récit défile comme au cinéma pour dire l'Afrique dans toutes ses couleurs, avec ses valeurs et contrevaleurs. Edité par Jets d'Encre, «Couleurs équatoriales» est une œuvre majeure, écrite dans un français châtié à l'image de «L'Enfant noir» de Camara Laye ou de « Sur la braise » de Henri Djombo. Agé de 57 ans, l'écrivain congolais Benjamin Mankedi est auteur de plusieurs livres. Il a écrit, entre autres, «Être nègre et crever» et «Les Dieux de Zéno».

A.B.

Interview

Gouadi-Koussiamama : « Toute œuvre mérite d'être protégée et pouvoir bénéficier à son auteur »

Intrépide et optimiste, Gouadi-Bouzimbou-Koussiamama est l'une des femmes congolaises au parcours inspirant qui s'est prêtée à notre journal, pour nous parler de son univers professionnel.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pouvez-vous vous faire connaître à nos lecteurs ?

Gouadi-Bouzimbou-Koussiamama (G-B-K.) : Je suis Gouadi Koussiamama, conseil en propriété intellectuelle, Associée-Gérante de la société AxeK-Consulting depuis 2016.

L.D.B.C. : Un petit flash-back de votre parcours scolaire...

G-B-K. : Après un baccalauréat en série A2, j'ai obtenu une maîtrise en droit privé à l'université Marien Ngouabi. Ensuite, j'ai fait plusieurs formations intermédiaires en commerce international et propriété intellectuelle. Je ne me suis pas arrêtée là, j'ai continué à Yaoundé où j'ai décroché un master en propriété intellectuelle à l'université de Yaoundé 2 en partenariat avec l'Organisation Africaine de la Propriété Intellectuelle.

L.D.B.C. : Quels services proposez-vous à travers votre

société AxeK-Consulting ?

G-B-K. : AxeK-Consulting est une société de conseil juridique et Conseil en propriété intellectuelle. A travers notre société, nous conseillons et accompagnons dans l'identification, la protection et la défense de ce que les gens peuvent créer et qui peut bénéficier du droit d'auteur, du droit des marques, brevet et de bien d'autres titres de propriété intellectuelle. Nous accompagnons aussi les entrepreneurs et entreprises dans la rédaction des différents actes (contrats de distribution, accords de confidentialité ...).

L.D.B.C. : Quel est l'objectif d'AxeK-Consulting ?

G-B-K. : Notre objectif est d'aider les différents acteurs à sécuriser leurs activités, contribuer à sensibiliser le public sur l'intérêt de protéger ses créations et inventions, à amener le public à prendre en compte la propriété intellectuelle comme instrument de développement



Gouadi-Koussiamama

de ses activités et aussi sensibiliser sur les dangers de la piraterie et la contrefaçon. Imaginez-vous que vous ayez consacré dix ans à réaliser un produit et qu'au bout d'un mois après sa diffusion sur le marché, des personnes sorties de nulle part en tirent profit par des reproductions frauduleuses ? Pour bénéficier des efforts de quelqu'un, il existe bel et bien des voies légales auxquelles on peut recourir.

L.D.B.C. : La connaissance du domaine de propriété intellectuelle semble très faible en République du Congo, alors que faites-vous pour renverser la tendance ?

G-B-K. : Ce n'est pas encore assez, mais nous y travaillons en organisant des conférences, des ateliers de sensibilisation pour amener les congolais à intégrer cette réalité dans leur quotidien. Nous le faisons à travers un espace d'échanges sur des questions d'actualité appelé « Journées Juridiques du Congo ». Ces journées

qui concernent aussi des non juristes, sont organisées par le Cercle de Réflexion régulièrement des Juristes, dont nous sommes membres.

L.D.B.C. : Quels sont vos principaux clients ?

G-B-K. : Nous recevons de jeunes développeurs web, des entrepreneurs, des créateurs, des inventeurs et des entreprises.

L.D.B.C. : Y'a-t-il de nombreuses femmes conseil en propriété industrielle au Congo ?

G-B-K. : Déjà nous ne sommes pas nombreux, homme comme femme, à exercer dans ce secteur au Congo. Et à ce jour, je ne connais pas d'autres femmes congolaises conseil en propriété industrielle.

L.D.B.C. : Qu'est-ce qui vous avait réellement poussé à intégrer ce domaine ?

G-B-K. : Toute petite, j'aimais déjà la culture, notamment le théâtre, la danse et la peinture. Quand j'en parlais à mes

parents, on me disait que ce sont des activités peu rémunérées. De là, je me suis alors dit que faut-il faire pour amener les gens à considérer davantage ces types d'activités ? C'est en partant de cette question que j'ai découvert et opté pour le conseil en propriété intellectuelle.

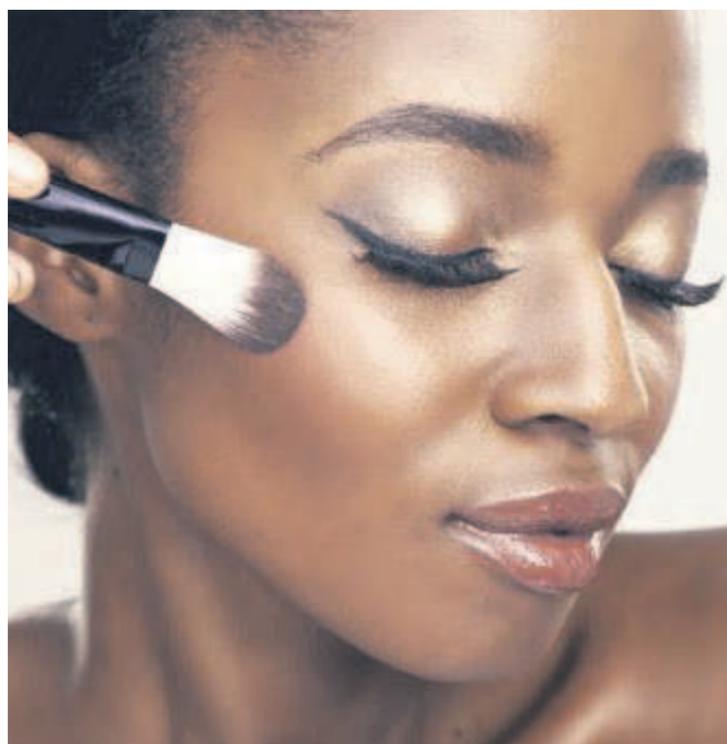
L.D.B.C. : Quel sentiment cela vous procure-t-il aujourd'hui ?

G-B-K. : Je suis contente de poursuivre mon sentier qui n'est pas facile et qui va s'élargir.

L.D.B.C. : Un mot de fin !

G-B-K. : A tous, je dirai qu'il faut essayer. Qu'importe le domaine, faites-le. En ce mois de lutte pour les droits de la femme, j'exhorte cette dernière à bâtir car cela fait partie de sa nature. Ne nous limitons pas en nous disant que c'est un métier d'homme ou trop dur. Disons désormais que c'est juste un métier et qu'il y a toujours un moyen de se développer.

Propos recueillis par Merveille Jessica Atipo



A force de porter quotidiennement le maquillage, certaines femmes deviennent méconnaissables

Dans la société actuelle, le maquillage est de plus en plus perçu comme une source d'embellissement pour les femmes, une sorte d'assurance en soi leur permettant de se mettre en valeur bien qu'étant naturellement belles. En exposant leurs peaux, surtout leurs visages,

Maquillage

Une pratique aux multiples conséquences

Devenant une routine indispensable pour les femmes et les jeunes filles, l'usage quotidien du maquillage se révèle très dangereux.

aux différents mélanges d'ingrédients chimiques et toxiques qui composent ces produits de beauté, à savoir les rouges à lèvres, les fonds de teint, les fards à paupières, les baumes à lèvres et bien d'autres, les femmes peuvent subir de nombreux désagréments.

En effet, l'application fréquente de ces produits pénétrant dans les couches les plus profondes de l'épiderme et même dans la circulation sanguine entraîne ainsi les cancers de la peau, des acnés aiguës, des dépigmentations faciales, des taches noires, des boutons disgracieux, des

allergies cutanées...

A force de porter quotidiennement le maquillage, certaines femmes deviennent méconnaissables quand elles sont vues au naturel. « Justement, c'est pour camoufler certaines imperfections de la peau ou du visage que certaines femmes sont contraintes de porter le maquillage tous les jours tel un déguisement. Ce qu'elles ignorent, c'est qu'elles se métamorphosent davantage en dégradant leur état de santé », a déploré Bellevie, une jeune adolescente.

Notons tout de même qu'une utilisation modérée

de ces produits est plus recommandée par des spécialistes de ce domaine qu'une application abusive au quotidien.

« L'abus excessif du maquillage peut vraiment avoir des conséquences grave sur la peau. Au Congo, plusieurs femmes ne maîtrisent pas leurs types de peau. Cela pousse à un usage au pif sans penser aux conséquences. Des peaux abîmées et fatiguées après une exposition au soleil entraînant par la suite une transpiration empêchant aux pores de respirer », a signifié une esthéticienne.

Gloria Lossele (stagiaire)

L'ONU plaide pour une planète plus sobre

Plus de quatre mille sept cents officiels, parmi lesquels des chefs d'Etat, des ministres, des PDG de multinationales, ou encore des représentants de l'ONU et d'ONG, sont présents dans la capitale kényane pour participer à la quatrième assemblée générale des Nations unies pour l'environnement, qui s'achève ce 15 mars. Le but, trouver des « solutions innovantes pour relever les défis environnementaux et garantir la consommation et la production durables ».

Concrètement, sont notamment abordées durant cette assemblée, les différentes manières de mieux protéger la biodiversité. En effet, dans un rapport alarmant publié fin février, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a mis en garde contre le risque mondial de pénurie alimentaire causée par la disparition d'espèces. Autre sujet, la gestion des déchets. Selon une étude du WWF, parue au début du mois, si aucune décision n'est prise, la production de plastique pourrait augmenter de 40 % d'ici à 2030 dans le monde, et sa quantité dans les océans pourrait doubler. Emise par l'ONG, l'idée d'un « traité international juridiquement contraignant » pour enrayer cette pollution plastique a été évoquée durant l'assemblée de l'ONU.

Même s'il n'est pas dit directement, le réchauffement climatique était en toile de fond de ces discussions, alors que les derniers rapports scientifiques sont tous plus inquiétants les uns que les autres. « *Le temps presse. Ce qui est en jeu, c'est la vie et la société comme la majorité d'entre nous les connaissent et en profitent aujourd'hui* », a écrit Joyce Msuya, directrice exécutive par intérim de la branche environnement de l'ONU, dans une lettre adressée aux cent quatre-vingt-treize Etats membres de l'organisation internationale, quelques jours avant le début de l'assemblée.

Ce sommet est d'autant plus important qu'il se tient alors que les citoyens semblent prendre conscience des conséquences désastreuses de la destruction de l'environnement. « *Ce n'est plus seulement une histoire d'écologistes et de scientifiques, c'est devenu la préoccupation de tout le monde* », abonde Isabelle Autissier, présidente du WWF France.

Un sommet endeuillé par le crash d'Ethiopian

La quatrième assemblée de l'ONU pour l'environnement a débuté ses travaux, le 11 mars, dans une ambiance lourde, endeuillée par le crash de l'avion d'Ethiopian Airlines qui a fait cent cinquante-sept morts, le 10 mars, au dessus d'Addis-Abeba.

Selon la directrice exécutive du Programme des Nations unies pour les établissements humains (ONU Habitat), Maimunah Sharif, vingt-deux employés des Nations unies dont six de l'agence de l'ONU pour l'Environnement ont péri dans la catastrophe.

Une minute de silence a été observée, lundi matin, durant chaque réunion préparatoire à l'assemblée annuelle qui réunit des chefs d'Etat, ministres, chercheurs, membres de la société civile ou encore acteurs du secteur privé.

Les drapeaux des pays membres qui flottent habituellement dans l'allée menant au centre de conférence ont tous été retirés, laissant seule la bannière bleue des Nations unies, hissée à mi-mai. De nombreux participants, visiblement éprouvés, prenaient des nouvelles entre eux ou se tombaient dans les bras.

Dans un communiqué publié le 10 mars, l'ONU s'est dite « *profondément attristée par la nouvelle de l'accident d'Ethiopian Airlines* ». Nairobi est un important centre d'implantation des Nations unies en Afrique : la capitale kényane abrite les sièges de deux agences onusiennes (Environnement et Habitat) et les sièges régionaux d'agences comme le Programme alimentaire mondial ou l'agence pour les réfugiés très actifs dans des pays alentour comme le Soudan du Sud ou la Somalie.

Dimanche, le vol ET 302 d'Ethiopian Airlines à destination de Nairobi s'est écrasé à quelque 60 km au sud-est d'Addis-Abeba, quelques minutes après son décollage.

Les pays exhortés à relever le défi sanitaire

Publiée lors de l'assemblée, l'évaluation la plus complète et la plus rigoureuse de la situation de l'environnement mondial réalisée par l'ONU, au cours des cinq dernières années, avertit que les dommages causés à la planète sont si importants que la santé de la population sera soumise à des menaces croissantes si des mesures urgentes ne sont pas prises. Ce rapport, rédigé par deux cent cinquante scientifiques et experts originaires de plus de soixante-dix pays, indique que si les mesures de protection de

l'environnement ne sont pas considérablement intensifiées, des villes et des régions entières en Asie, au Moyen-Orient et en Afrique pourraient connaître des millions de décès prématurés d'ici au milieu du siècle. Le document prévient également qu'en raison des polluants présents dans nos systèmes d'eau douce, la résistance anti-microbienne deviendra la première cause de décès à l'horizon 2050 et que les perturbateurs endocriniens affecteront la fertilité des hommes et des femmes, ainsi que le développement neurologique de l'enfant.

Néanmoins, le texte souligne que la communauté internationale possède les connaissances scientifiques, les technologies et les moyens financiers nécessaires pour évoluer vers un mode de développement plus durable, même si le soutien nécessaire manque de la part du public, des entreprises et des dirigeants politiques qui continuent à adhérer à des modèles de production et de développement dépassés.

Le rapport appelle à une prise de mesures pour limiter la quantité des huit millions de tonnes de déchets plastiques déversés dans les océans chaque année. Bien que la question ait fait l'objet d'une attention accrue au cours des dernières années, il n'existe toujours pas d'accord international sur la question des déchets marins.

D'après les auteurs, les interventions pour modifier des systèmes dans leur globalité, tels que l'énergie, la nourriture et les déchets, plutôt que des problèmes individuels, tels que la pollution de l'eau, peuvent être beaucoup plus efficaces. Par exemple, un climat stable et un air pur sont liés, les mesures d'atténuation des changements climatiques pour atteindre les objectifs de l'Accord de Paris coûteraient environ vingt-deux mille milliards de dollars américains, mais les bénéfices de la réduction de la pollution atmosphérique pour la santé pourraient quant à eux s'élever à cinquante-quatre mille milliards de dollars américains supplémentaires.

Boris Kharl Ebaka

Chronique Santé et environnement

La relation entre la santé humaine et l'environnement prend une importance considérable à une époque où les catastrophes et les pandémies annoncées ne cessent de se multiplier. Alors que les maladies infectieuses des siècles derniers avaient été relativement bien contrôlées, ou circonscrites, les mises en garde quant à la prolifération des sources de contamination sont à nouveau soulevées. Le réchauffement de la planète entraîne une délocalisation des vecteurs de transmission, étendant ainsi les sources potentielles de contagion bactérienne ou virale. Les catastrophes naturelles des dernières décennies occasionnent des migrations importantes de la population humaine qui se retrouve sans toit et sans possibilité de s'alimenter. L'Organisation mondiale de la santé estime que jusqu'à 24% des maladies actuelles dans le monde peuvent être attribuées à la dégradation de l'environnement. Et dans le cas des maladies dont souffrent les enfants de moins de 5 ans, un environnement malsain est considéré comme étant un des principaux facteurs de risque.

La pollution urbaine augmente considérablement la prévalence des troubles respiratoires et des maladies cardiovasculaires. L'acuité des menaces environnementales à la santé est rendue évidente, d'ailleurs, dans la progression des maladies des habitants des pays riches : le cancer et les maladies respiratoires et cardiovasculaires ont doublé entre les années 1980 et 1995.

La perspective d'une planète saine pour l'avenir et pour des personnes en bonne santé repose sur une nouvelle façon de penser : le modèle « se développer maintenant, nettoyer plus tard » doit passer à une économie proche du zéro gaspillage à l'horizon 2050. Selon des études, des investissements écologiques équivalents à seulement 2 % du PIB des pays du monde seraient suffisants pour assurer une croissance à long terme aussi forte que nous le prévoyons actuellement et qui aurait moins de conséquences négatives sur les changements climatiques, la rareté de l'eau et la perte des écosystèmes.

À l'heure actuelle, le monde n'est pas sur le point d'atteindre les objectifs de développement durable à l'horizon 2030 ou 2050. Des mesures urgentes s'imposent, car tout retard dans l'action pour le climat augmente le coût de la réalisation des objectifs de l'Accord de Paris ou annule nos progrès, quitte à les rendre tout simplement impossibles.

Les humains doivent adopter des régimes alimentaires moins riches en viande et réduire le gaspillage alimentaire dans les pays développés et en développement, ce qui réduirait la nécessité d'augmenter la production alimentaire de 50 % pour nourrir les neuf à dix milliards d'habitants de la planète prévus à l'horizon 2050. À l'heure actuelle, 33% des aliments comestibles produits dans le monde sont gaspillés et 56% de tous les déchets sont produits dans les pays industrialisés. Depuis un quart de siècle, les programmes et initiatives de l'ONU adoptent une perspective globale, dans laquelle s'imbrique la santé, le développement et l'environnement. De nos jours, la communauté internationale possède les connaissances scientifiques, les technologies et les moyens financiers nécessaires pour évoluer vers un mode de développement plus durable, même si le soutien nécessaire manque de la part du public, des entreprises et des dirigeants politiques qui continuent à adhérer à des modèles de production et de développement dépassés.

Ce sont alors les politiques publiques de l'ensemble des secteurs de vie qui déterminent les conditions préalables, notamment l'habitat, le transport, le niveau de revenus, le réseau social, le niveau d'éducation, la proximité des services de soins, qui deviennent le point de mire. La promotion de la santé, qui prend pour cible l'ensemble des déterminants de la santé, apparaît comme l'approche la plus apte à composer avec les causes réelles d'inégalités de santé, et à réduire les écarts d'espérance de vie entre la population disposant de moyens et celle qui en est dépourvue.

B.Kh.E.

Le saviez-vous ?

Boire trop d'eau trop vite peut causer la mort !

Des scientifiques expliquent qu'une intoxication à l'eau peut survenir quand quelqu'un boit tellement d'eau en si peu de temps et que les reins ne peuvent pas la traiter. Ce qui cause un gonflement du cerveau et des poumons.

Parce qu'il en est majoritairement constitué, notre corps a besoin que nous consommions au minimum deux litres d'eau quotidiennement. Mais que se passerait-il si nous en buvions beaucoup plus ? D'après certains scientifiques, ce précieux liquide ne nous voudrait pas que du bien lorsqu'il est absorbé en trop grande quantité.

Tout se consomme avec modération, même les substances aussi vitales que l'eau. En effet, ce liquide essentiel au bon fonctionnement de notre organisme peut devenir source de problèmes plus ou moins graves s'il est avalé en excès. Le Pr Mark Whiteley, chirurgien vasculaire et fondateur de la Whiteley Clinic, à Londres, fait partie de ces scientifiques qui remettent en question les bienfaits absolus de l'eau. Il évoquait, lors d'une interview, plusieurs conséquences fâcheuses d'un abus hydraulique.

Pour commencer, consommer trop d'eau peut pousser à une transpiration excessive. Une réaction physique que l'on a tendance à vouloir compenser en buvant davantage. Or, c'est une erreur. Comme l'explique le Pr Mark Whiteley, également spécialisé dans l'hyperhidrose (trouble de transpiration excessive), « boire plus d'eau que nécessaire force le corps à se débarrasser de cet excès. Mes patients découvrent souvent qu'ils transpirent moins après avoir réduit leur consommation d'eau. »



Evidemment, ce processus ne passe pas que par la transpiration mais aussi par les reins et la vessie. Ce qui peut être gênant dans la journée et même perturbant la nuit puisque le besoin d'aller aux toilettes peut provoquer un mauvais sommeil, voire des insomnies. « Lorsque nous nous endormons, nos cerveaux libèrent une hormone anti-diurétique qui ralentit la fonction rénale et qui nous fait oublier tout envie d'uriner au cours de la nuit », explique le Pr Whiteley. Un effet annulé lorsque la quantité d'eau ingurgitée dans la soirée, avant le coucher, est trop importante (on parle de seulement deux ou trois verres). Pour éviter ce

genre de désagrément, il recommande de ne rien boire trois heures avant d'aller au lit.

Mais le pire des cas c'est l'intoxication, le « coma hydraulique » et même la mort. « Boire trop d'eau, trop vite, peut perturber le fragile équilibre du sodium dans le corps (un minéral essentiel à l'équilibre en eau et en nutriments dans les cellules, ndr) », prévient le Pr Witheley.

En 2008, une Britannique suivant un régime avait ainsi trouvé la mort en ayant avalé plus de quatre litres d'eau en l'espace de deux heures seulement.

Jade Ida Kabat



CHAQUE SAMEDI

Le Centre de loisirs FANTASYA organise
une compétition de

JEUX VIDEO

**FOOT-BALL / AVENTURE
COMBAT VIRTUEL
DANSE VIRTUELLE
COURSE DE VOITURE**

Et découvrez plein d'autres jeux

**Venez jouer et gagner le prix des Champions !
Le Ticket de participation est à 1000fcfa**

98 rue CHARLES FAUCAULT A COTE DE BRAZZA HOTEL
Derrière le cinéma vogue (Congo Pharmacie)
Infos.fantasya@gmail.com

Contact: 00242 06 647 85 85 / 04 486 88 88

www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Cinq étapes pour améliorer votre sommeil

Nous dormons de moins en moins. Et ce « déclin du temps de sommeil est préoccupant, tant il paraît toucher de manière inexorable nos civilisations connectées », précisent les auteurs d'un numéro spécial du Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), à l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce 15 mars. Voici quelques conseils pour vous aider à dormir plus et mieux.

« Partout de par le monde, du Brésil au Japon, des États-Unis à la Chine, de l'Europe à l'Australie, le constat est le même : la proportion de petits dormeurs, en dette de sommeil, ne cesse d'augmenter », soulignent les rédacteurs du BEH.

Dans le détail, les enquêtes du Baromètre de santé publique France sur le sommeil révèlent qu'en moyenne, les adultes ont dormi « six heures quarante-deux minutes par vingt-quatre

heures en 2017, soit pour la première fois en dessous des sept heures minimales quotidiennes habituellement recommandées pour une bonne récupération ». En outre, plus d'un tiers des Français dorment désormais moins de six heures.

Or, cette évolution est néfaste pour la santé. En effet, dormir si peu augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents. Ce manque de sommeil réduit aussi la

vigilance dans la journée, augmente l'irritabilité et perturbe les relations familiales ainsi que la qualité de vie et de travail.

Pour dormir plus et mieux
Soignez l'environnement de votre chambre. Idéalement, elle doit être silencieuse. Elle doit aussi être suffisamment obscure, en se protégeant de l'éclairage extérieur, car la lumière continue à passer par les paupières fermées au cours de la nuit et perturbe la sécrétion de mélatonine. Les leds ou autres lumières d'alarme doivent être évitées, ainsi que les sonneries des courriels et des téléphones. La température idéale est de 18°C. Une literie de qualité

aide au sommeil.

Faites une sieste quand vous pouvez. La pratique de la sieste est très simple et sans coût. Lorsqu'elle est bien faite (vingt à trente minutes), elle a des effets bénéfiques. À l'école, comme dans l'entreprise chez les travailleurs de nuit, ou chez les chauffeurs professionnels amenés à faire de longues routes, la sieste se révèle efficace et préventive.

Augmentez le nombre d'heures habituel de sommeil. Le principe ? Étendre ses heures habituelles de sommeil dans la semaine qui précède une période difficile. Ainsi grâce aux périodes démontrées

d'élasticité et de plasticité du sommeil, chacun peut prendre des réserves pour affronter des périodes de restriction.

Faites du sport. Plusieurs revues d'experts et de la littérature ont montré qu'un exercice physique modéré et régulier améliorerait le sommeil lent profond et diminuait les symptômes d'insomnie. Il est cependant conseillé de ne pas faire cet exercice le soir trop près du coucher.

Améliorez votre alimentation. Les sucres lents sont à préférer lors du repas du soir et l'alcool à éviter.

Destination santé

Accidents domestiques Quatre réflexes de prévention

Les accidents domestiques touchent chaque année une personne sur cinq, avec des conséquences parfois graves, en particulier chez les enfants. Pour éviter les drames, vous devez mettre en œuvre certaines mesures et connaître les gestes d'urgence. Voici quatre réflexes à acquérir, développés dans un petit livre très pratique, organisé par ordre alphabétique et publié par les sapeurs-pompiers de France.

E comme électrocution. « Souvent posées à même le sol, les rallonges électriques sont à l'origine des accidents électriques les plus courants ». Pour les éviter, « prenez garde à ce que les petits ne les mettent pas à la bouche ou versent de l'eau dessus ». Dans la salle de bains, débranchez et rangez vos appareils électriques après usage.

I comme intoxication. « Rangez les produits d'entretien et de bricolage hors de portée des enfants, dans des placards fermés à clé. » Placez-les en hauteur plutôt que sous l'évier. Et « pour éviter toute confusion, laissez-les dans leur emballage d'origine, avec des bouchons de sécurité ».

N comme noyade. Ne laissez jamais un enfant seul dans son bain, ou près d'un point d'eau. Apprenez-lui à nager le plus tôt possible, dès 4 ans. Soyez vigilants à la noyade retardée. En effet, « vingt-quatre à quarante-huit heures après une immersion prolongée qui peut avoir échappé à la surveillance des parents, l'eau accumulée dans les poumons peut provoquer une inflammation et une obstruction des voies respiratoires ». Si votre enfant présente « des difficultés à respirer, le teint gris ou une somnolence prononcée, consultez immédiatement un médecin ou contactez le 15 ».

V comme voiture. Les accidents de la circulation concernent aussi les enfants. Afin de ne pas être projeté à l'extérieur de l'habitacle en cas d'accident de voiture, le port de la ceinture de sécurité est obligatoire pour tous. Pour les plus jeunes, les sièges auto s'adaptent en fonction de l'âge et du gabarit. « Expliquez à votre enfant qu'il ne doit pas se détacher ni chahuter pour ne pas détourner l'attention du conducteur de la route. »

Pour en savoir plus, procurez-vous le tout petit format cartonné de 13 cm sur 10 Les règles d'or. 40 gestes d'urgence en cas d'accident domestique, spécial enfants avec les sapeurs-pompiers de France, Larousse, 91 pages, 3,95 euros.

D.s.

Maladies cardiovasculaires Pour un cœur en bonne santé, éteignez la télé et prenez un petit déjeuner

Les petits choix de vie du quotidien jouent sur notre santé cardiovasculaire. Ainsi, passer moins de temps devant la télévision et prendre quotidiennement un petit déjeuner riche en énergie participent au bon état de nos artères !

Moins de sédentarité, plus d'aliments de qualité. Voilà en substance comment l'on pourrait résumer une présentation faite récemment lors de la réunion annuelle de l'American college of cardiology. « Notre style de vie est un des facteurs de risque importants mais sous-estimés de maladies cardiovasculaires », rappelle le Dr Sotirios Tsalamandris, cardiologue à l'Université Kapodistrian d'Athènes.

Moins de télé. En s'intéressant à deux mille Grecs âgés en moyenne de 63 ans, l'équipe du Dr Tsalamandris a observé que ceux qui passaient le plus de temps devant la télévision (plus de vingt-et-une heures par semaine) étaient plus à risque d'athérosclérose. En clair, l'accumulation sur la paroi des artères de plaques d'athérome dues notamment au cholestérol. A partir de ces plaques, un caillot peut se former et boucher complètement l'artère, empêchant le sang de passer.

Totalement privées d'oxygène, les cellules meurent. L'étude a également révélé que le fait de regarder davantage la télévision était associé à un risque accru d'autres facteurs de risque cardiovasculaires, notamment l'hypertension et le diabète. Et ce comparé à ceux qui passaient moins de sept heures hebdomadaires devant le petit écran.

Chaque jour un petit déjeuner. Toujours sur le groupe de deux mille personnes, les auteurs ont noté que celles qui consommaient chaque jour un petit déjeuner riche en énergie, composé de lait, de fromage, de céréales, de pain et de miel avaient des artères bien plus saines que celles dont le petit déjeuner était pauvre en énergie ou celles qui sautaient systématiquement le premier repas de la journée.

Pour les auteurs, le message est clair : chaque jour, prenez un petit déjeuner, éteignez la télé et levez-vous du canapé.

D.s.

ADIAC TV
www.adiac.tv

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO

AGENCE D'INFORMATION
D'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56
info@adiac.tv

86, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo

www.lesdepeschesdebrazzaville.fr

Marie De La Tour Tchoua, rencontre en altitude !

Mardi 12 mars. Le commandant de bord du vol 0801 d'Ethiopian Airlines souhaite un agréable voyage à ses passagers avant que l'avion ne s'élance sur la piste pour rejoindre Addis-Abeba. A son bord quelques femmes peu ordinaires, toutes vêtues de rouge, maillots et survêtements floqués à l'effigie de la DGSP. Je saisis alors la chance d'être entouré des joueuses de l'équipe de la Direction générale de la sécurité présidentielle de volley-ball dames. Rencontre en altitude avec le n°7, assise juste sur le siège d'à côté, Marie De La Tour Tchoua.

Addis-Abeba ne sera qu'un transit, une escale pour atteindre Le Caire, en Egypte, où va se dérouler le championnat d'Afrique des clubs champions. Alors, prête pour le voyage ? Marie De La Tour Tchoua ne m'avoue aucune appréhension à emprunter cette compagnie aérienne de la République démocratique fédérale d'Ethiopie, quarante-huit heures après le terrible crash du Boeing 737-800 Max de cette même compagnie et éprouve une sincère compassion pour les victimes et leurs familles. « C'est un drame pour l'Afrique entière, oui mais je n'ai pas peur de voyager en avion, quand c'est ton tour c'est ton tour, Dieu seul sait ce qu'il fait », déclare-t-elle.

Dieu est donc au contrôle de la vie de la jeune volleyeuse de 26 ans, elle-même au contrôle de la DGSP, à un point tel que Marie De La Tour est surnommée « Tour de contrôle ». Tandis que Biyela, sa coéquipière attaquant de pointe, s'amuse à faire quelques selfies et que l'hôtesse de l'air nous apporte le plateau repas « Fish or chicken ? », Marie De La Tour (son véritable prénom) me parle sport et famille.

Née dans une famille où il n'est question que de sport...

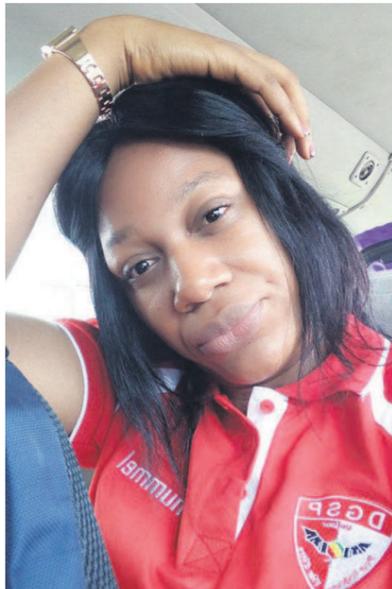
« Je suis originaire de Yaoundé où je suis née d'une mère elle aussi volleyeuse qui fut capitaine de l'équipe nationale du Cameroun et d'un père qui est judoka, ceinture noire 3^e dan. Ma grande sœur aînée, Idjolum, et mon grand frère, Bokagné, jouent eux aussi au volley-ball. Dans la famille, le principal sujet de conversation a toujours été le sport, moi j'étais une enfant timide, j'écoutais les grands et, après avoir

fait un peu de gymnastique, j'ai commencé à jouer au volley à l'âge de 10 ans mais, dans mes rêves d'enfant, je voulais devenir sage femme. Adolescente, je me suis retrouvée comme coupée en deux entre le sport et les études et il m'a fallu faire trois années de terminale pour décrocher mon BAC, le sport c'est un truc très exigeant. Enfin bon, j'ai réussi à suivre aussi une formation en gestion contentieux, mais mon rêve comme tous les sportifs africains serait naturellement de jouer dans un club en Europe. Je pratique aussi beaucoup la natation, en même temps il n'y a pas que le sport dans la vie, j'adore cuisiner le Etok, une spécialité camerounaise, j'aime aussi beaucoup la littérature », nous avoue-t-elle.

Tour de contrôle et chevalière de l'Ordre du Mérite congolais

Maman d'une petite Christiana de 3 ans et d'un garçon de 6 ans, Yohann, la « Tour de Contrôle » garde pour meilleur souvenir un quart de finale de championnat d'Afrique disputé à Tunis, en 2010, contre la sélection de l'île de La Réunion qui avait obtenu un « pass » pour la compétition. A évoquer ce match, le visage de Marie De La Tour s'illumine d'un large sourire. « Ce jour là, je réussissais tous mes blocs, c'était comme si je survolais la rencontre, j'étais devenue une sorte de mur infranchissable et nous avons réussi à remporter cette rencontre face aux Réunionnaises au tie break. Le volley, ça se joue aussi dans la tête, il y a une grande part d'anticipation, il faut vite analyser l'aspect tactique et psychologique de l'adversaire, savoir jouer sur ses points faibles, tout ça quoi... », indique-t-elle.

Après un mois et demi de stage, l'équipe



est prête à donner son maximum pour ce championnat d'Afrique des clubs champions comme l'affirme Marie de La Tour: « Nous avons travaillé sérieusement et durement pour préparer ce championnat avec notamment un tournoi international et amical qui aura servi de préparation idéale. Pour célébrer le 8 mars, nous nous sommes réunies pour prendre seulement un jus entre nous, concentrées que nous sommes sur nos objectifs. L'ambiance est bonne, moi je suis semi-professionnelle, je vis au centre de la DGSP, dans le quartier Nkombo, à Brazza, où je partage un duplex avec Nina et Josepha, deux co-équipières, elles aussi originaires du Cameroun. En novembre dernier, nous avons été honorées, et toute l'équipe avec nous, de recevoir la médaille de Chevalier de l'Ordre du Mérite congolais. C'est une fierté et une motivation supplémentaire pour sortir des phases de groupes de ce championnat et aller le plus loin possible dans la compétition ».

Philippe Edouard

Basket Actualités des Africains de la NBA

La saison régulière de la NBA tire vers la fin et la course aux play-offs devient plus serrée. Les Africains continuent à s'illustrer et à de plus en plus occuper les premiers rôles dans leurs équipes respectives.

Joel Embiid, le retour du patron

Au coude à coude aux troisième et quatrième places de la conférence Est, les Indiana Pacers et les Philadelphia 76^{ers} se retrouvaient pour un choc crucial dans la lutte pour l'avantage du terrain en play-offs. A cette occasion, les Sixers enregistraient le renfort bienvenu de leur pivot camerounais, Joel Embiid, qui avait manqué les huit matchs disputés depuis le All-Star en raison d'une blessure au genou. S'ils ont réussi à limiter les dégâts sur cette période (quatre victoires, quatre défaites), les Sixers ne sont évidemment pas la même équipe lorsque le Camerounais est sur le terrain, comme on a encore pu le vérifier.

En manque de rythme et maladroit en début de match, Embiid a ainsi progressivement posé son empreinte sur la rencontre, posant des problèmes insolubles à la défense des Pacers, pourtant fournie en joueurs solides à l'intérieur (Myles Turner, Thaddeus Young, Domantas Sabonis, Kyle O'Quinn). A lui seul ou presque, Embiid a ainsi remporté la bataille de la raquette, forçant ses adversaires directs à accumuler les fautes, sans l'empêcher de scorer (trente-trois points au final). Et son apport défensif a également été important, puisqu'au total, les quatre intérieurs utilisés par Indiana n'ont inscrit que trente points dans cette rencontre, remportée par les Sixers. Joel Embiid a ainsi rappelé à tout le monde qu'il était bien l'atout maître de Philadelphie, celui qui, plus que n'importe qui, peut permettre aux fans pennsylvaniens de rêver de grands play-offs à venir.

Ibaka perd son sang froid et se fait exclure

Après la défaite de Milwaukee à San Antonio, Toronto, en déplacement à Cleveland au lendemain d'une victoire à Miami, avait l'occasion de se rapprocher de la première place de la conférence Est. Mais les Raptors ont imploré

dans l'Ohio (101-126) face à une équipe qui ne joue plus grand chose cette saison, mais reste un ennemi intime de la franchise canadienne, puisqu'elle fut son bourreau en play-offs ces trois dernières années.

Cleveland qui a lourdement chuté cette saison et ne jouera pas les play-offs, s'est offert un petit plaisir en dominant Toronto, qui a remarquablement perdu ses moyens dans une ambiance électrique. Le troisième quart-temps fut ainsi marqué par un début de bagarre provoquée par le Congolais Serge Ibaka. Suite à un contact avec Marquese Chriss, l'intérieur congolais a violemment agressé son adversaire, lui assénant plusieurs coups de poing avant de se faire logiquement exclure. Un signe de fébrilité que n'auront pas manqué de relever les autres prétendants au trône de l'Est.

Pascal Siakam favori pour le trophée de joueur ayant le plus progressé

L'intérieur camerounais des Raptors a franchi un cap lors de cette saison pour devenir aujourd'hui un favori pour le trophée de « Most Improved Player ». Choisi en fin de premier tour lors de la draft 2016, l'intérieur camerounais a connu une progression constante, comme cela avait été le cas pendant ses deux années à New Mexico State. Passé de 4.2 points par match en rookie, à 7.3 points en sophomore pour dépasser les seize points de moyenne sur la saison 2018-2019, le natif de Douala tourne à 21.4 unités sur ses dix derniers matchs. Et nul ne sait pour l'heure où se situe sa limite. Sur ce point, Pascal Siakam s'est notamment inspiré de son coéquipier et ami Fred VanVleet, non drafté en 2016 mais qui a eu les reins suffisamment solides pour se faire une place en NBA. Le meneur y est parvenu grâce à un mental d'acier et cette capacité à se concentrer sur le prochain tir. Fred VanVleet a, d'ailleurs, beaucoup aidé Pascal Siakam

dans l'approche des rencontres d'un point de vue psychologique et le résultat se voit aujourd'hui sur le parquet. Au point que personne ne voit qui pourrait empêcher au Camerounais de remporter le trophée de joueur ayant le plus progressé.

Giannis Antetokoumpo en calibre MVP

Qui succédera à Rudy Gobert pour le trophée de meilleur défenseur de l'année ? Le Français est un candidat très sérieux à sa propre succession tant il pèse sur le jeu de son équipe Utah Jazz, mais la compétition est très ouverte, et son adversaire numéro un n'est autre que le Nigérian d'origine, Giannis Antetokoumpo. Déjà favori pour le titre de MVP, le Grec pourrait s'offrir le doublé, un exploit que seuls Michael Jordan et Hakeem Olajuwon ont réussi dans l'histoire de la NBA. Au-delà de l'avis du coach, il y a des faits. Tout d'abord, l'équipe de Milwaukee Bucks possède la meilleure défense de la NBA avec 104.3 points encaissés sur cent possessions. Le Jazz de Rudy Gobert est à 108.8 points encaissés sur cent possessions, et il ne serait pas illogique que les votants récompensent le meilleur défenseur de la meilleure défense de la NBA.

Ensuite, il y a les chiffres individuels. Giannis Antetokoumpo est dans le Top 15 des meilleurs contrebats de la NBA avec 1.48 contre par match, et proche du Top 30 des meilleurs intercepteurs avec 1.36 interception par match. Seuls Andre Drummond et Anthony Davis font mieux. Enfin, il y a évidemment l'impression visuelle. Par son envergure et sa polyvalence, Giannis Antetokoumpo gêne considérablement les extérieurs comme les intérieurs. Il fait partie des joueurs qui gênent le plus les tirs à 3-points et bien souvent on le retrouve dans un rôle de « libéro ». Le Grec flotte en défense pour venir aider sur une pénétration, ou combler une brèche. Sans oublier bien sûr sa protection du cercle, que ce soit pour gêner les tirs ou carrément les contrer.

Boris Kharl Ebaka

SPORTISSIMO

Le 8 mars sans les sports

Le mois de mars continuera à alimenter la chronique sur les questions concernant la lutte d'émancipation de la femme.

Le 8 mars de cette année, la communauté internationale a célébré la journée mondiale de la femme sur le thème « Partager équitablement, bâtir intelligemment et rénover pour le changement ».

Plusieurs manifestations liées à l'événement ont été programmées. Mais nulle part, la femme n'a pas pensé cette fois-ci à organiser officiellement des activités sportives. Pourtant, elle est à côté de l'homme dans la pratique du sport à travers les structures organisées, les clubs sportifs affiliés à de différentes fédérations selon la discipline de prédilection. D'autres sont dans les associations non formelles pour le sport détente ou le sport de maintien en bonne santé, appelées « Ewawa ».

Tout le monde connaît les bienfaits du sport sur la santé de ses pratiquants, particulièrement la femme qui en tire le dividende même au foyer conjugal. Le sport réduit la marginalisation de la femme dans le milieu sociétal. Il n'y a pas longtemps, dans les pays arabes où l'islam est de rigueur, il a fait jaillir l'engouement aux jeunes filles. Elles ne portent plus les voiles pour cacher le visage pendant la compétition. Elles s'habillent en tenue réglementée par la discipline pratiquée. Une véritable révolution dans la voie de l'émancipation féminine. La jeune fille des pays arabes n'est plus un carcan d'isolement dans une tour d'ivoire. L'Unesco, cette agence du système des Nations unies, a pris en compte la dimension du genre dans les actions publiques en faveur du sport et dans l'attribution des fonds qui doivent permettre de réduire la marginalisation de la femme dans le processus du développement sportif. L'agence onusienne vise donc la participation de la femme dans les programmes sportifs à partir de leur élaboration jusqu'à leur mise en œuvre. Cela non seulement parce que le sport est un facteur de paix et d'unité entre les peuples, mais en raison de son rôle de véhicule des vertus de la cohésion sociale au sein d'une nation par la vitalité puisée dans sa pratique.

La Congolaise doit se réjouir pour n'avoir pas été mise à l'écart dans les cénacles des décisions, en dépit de son quota insuffisant. Elle est présente dans la pratique du sport. Faisant partie intégrante de la promotion humaine par sa participation aux projets sportifs, la femme congolaise n'a pu intégrer la dimension sportive dans les manifestations commémoratives de sa journée du 8 mars 2019. Elle aurait, à l'occasion de cette journée, organisé, par exemple, des tribunes où les Anne Solange Koulinka, Emilienne Lekoundzou, Christine Bilondza, Destinée Ermela Doukaga seraient venues partager leur expérience de championnes à la jeunesse pour l'inciter à faire mieux en référence à leurs exploits antérieurs.

La Congolaise a donc raté l'occasion d'élever sa voix pour dénoncer toutes les formes de harcèlement et de violences qu'elle prétend subir dans les milieux des sports. Car, en Afrique, le constat fait dans certains pays soulève le tollé sur la victimisation des filles dans le recrutement et la sélection dans les équipes représentatives à des compétitions internationales.

La femme est donc invitée à se prendre elle-même d'abord en compte dans sa lutte d'émancipation en toute conscience et en toute responsabilité sans complaisance.

Pierre Albert Ntumba

Plaisirs de la table

Combattre la carence en fer à travers les fruits

Cette semaine, nous allons voir ensemble comment augmenter la consommation d'aliments riches en fer afin de se prémunir contre l'anémie qui se caractérise généralement par une profonde fatigue.

D'autres symptômes désagréables tels que l'essoufflement, les maux de tête, l'étourdissement, des frissons ou manque d'appétit peuvent résulter du manque de fer dans l'organisme humain. Les bons choix d'aliments peuvent améliorer la disponibilité des réserves en fer.

Les spécialistes définissent l'anémie comme étant une diminution de la capacité du sang à transporter l'oxygène aux cellules, et elle se manifeste par les signes ou symptômes énoncés plus haut.

Néanmoins, grâce aux aliments riches en vitamines B9 ou B12, l'on peut arriver à corriger la propre carence en fer. Par ailleurs, la combinaison de la vitamine C et du fer présents dans les poivrons, la volaille, le poisson ou dans la viande est vivement conseillée pour éviter ce manque en fer.



L'anémie est de différentes formes, elle peut être due à une carence en

fer ou en vitamine B12 ou encore en carence vitamine B9, seul l'avis du médecin pourra déterminer avec certitude le bon traitement à suivre.

Dans un premier temps, il faudrait

consommer de thé ou de café et préférer à ce point, les mangues, les ananas, les figues ou les avocats mûrs.

Les fruits rouges ou à coque sont vivement recommandés, la pomme de terre ou les oignons sont eux également indispensables parce qu'ils favoriseraient l'absorption du fer dans l'organisme. Certaines personnes en particulier sont plus à risque, ce sont les femmes enceintes ou allaitantes ou encore les personnes âgées.

Pour revenir aux fruits tropicaux à consommer régulièrement, l'on pourrait ajouter la papaye, les fruits de la passion, la banane, la pomme. Par contre, les différentes boissons dites « detox », à base de légumes verts, rechargent en une prise fortement l'organisme en fer.

Les boissons vertes à base de concombre, persil et citron sont à privilégier!

A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

impérativement augmenter la propre consommation de fruits et de légumes. Puis limiter la

RECETTE

Le Kintélé

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- Trois oranges mûres;
- Un ananas moyen (1/2l de jus d'ananas);
- 3 mangues mûres;
- Un trait de sirop de grenadine (pour la coloration souhaitée).

PRÉPARATION

Vous pouvez commencer par peler les fruits, en retirer les noyaux ou les éventuels pépins puis détailler la chair en gros cubes.

Ajouter dans un bol, le jus des différents fruits ainsi que les morceaux de chair.

Bien mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un jus homogène.

Agitez le mélange avec un trait de sirop de grenadine et versez-le dans un verre en le filtrant avec une passoire.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Bonne dégustation !

S.A.



Couleurs de chez nous

« Ma place »

Dans son format et dans son exploitation, le transport urbain au Congo ne manque pas d'interpeller. Aux nombreuses questions qui restent sans réponse s'ajoute cette formidable possibilité qui s'offre aux observateurs de comprendre le fonctionnement de la société congolaise le temps d'un trajet.

Commençons par cette dispute née de rien entre deux jeunes dames assises à bord. La formule veut qu'à certains arrêts, certains passagers descendent aussi pour laisser passer ceux dont c'est effectivement l'arrêt de destination. C'est ainsi que celle-ci descendit et une autre passagère, se sentant dans l'inconfort, profita pour s'asseoir à la place laissée par l'autre. La première occupante en remontant découvre l'intruse. Elle est contrainte de s'asseoir ailleurs mais non sans exprimer sa colère et sa déception. Et c'est parti !

Qui a raison et qui a tort ? Ces cas sont légion et, comme dit plus haut, ils traduisent une certaine culture et un mode de vie bien congolais. Dans l'exemple des deux dames en bisbille, il apparaît une évidence : la non indication des places pour tel ou tel autre passager. Si bien que chacun fait à sa façon avec tous

les dommages que ce comportement peut causer.

On observe ce comportement lors des rassemblements. Il est des individus, arrivés avant, qui se permettent de réserver des sièges pour leurs proches privant ainsi d'autres participants ou invités de meilleures places pour s'asseoir. Il n'est pas étonnant de voir des gens debout alors que de nombreuses chaises sont non occupées.

« Je peux m'asseoir ici ? » « Non ! La place est occupée. La propriétaire arrive. »

Vous avez dit propriétaire ? Ainsi parlent les Congolais même pour ce qui ne leur appartient aucunement. Un vice qui conduit les gens de chez nous à lorgner le bien de l'autre. Faut-il, ici, évoquer les nombreux différents d'ordre foncier ? Un phénomène qui se lit simplement à travers les écrits placardés dans certaines

concessions du genre : « Parcelle occupée par... » ou « Cette parcelle n'est pas à vendre ».

A l'école, le déficit en tables bancs a mis en exergue cette appropriation des sièges par certains élèves au détriment des autres. Les lève-tôt ou les riverains ayant plus de fortune en la matière que les lève-tard et ceux venant des quartiers lointains. Même constat dans les églises de réveil où on remarque une ligue des privilégiés admis au prétoire tandis que d'autres « fidèles » doivent suivre le culte sous le soleil et dans la rue sans jamais avoir la chance de s'asseoir sur un siège. Au nom des places réservées ! Dans les marchés de Brazzaville, par exemple, l'accapement des places par certains vendeurs a poussé les autres à étaler leurs marchandises le long des avenues ou sur la chaussée. Conséquence : les nombreux marchés informels qui pullulent dans la ville aux endroits non indiqués.

Ici et là, l'absence de normes ou de régulation fausse l'harmonie sociale, car elle laisse transparaître des injustices couplées aux frustrations.

Van Francis Ntaloubi

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Avec le soleil qui entre dans votre signe, vous voilà prêt à briller de mille feux. Dans votre vie professionnelle, les efforts déployés en valent la peine car les résultats sont probants et vous vous épanouissez. Place à l'apaisement et à l'optimisme dans le domaine amoureux.



Lion
(23 juillet-23 août)

Quelques remises en question pour les Lions célibataires. Si vous avez commencé une analyse, c'est le moment de la reprendre et de travailler davantage sur les questions qui vous taraudent, notamment en questionnant votre passé lointain.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous opérez un retour aux sources qui vous apaisera. Des discussions houleuses mais nécessaires pourraient survenir, ne vous minez pas car vous avez là une occasion de dialoguer et de mettre les choses à plat.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous saurez donner des coups d'accélérateur dans vos affaires et vous focaliser sur ce qui est le plus important. Votre efficacité vous fera remporter tous les combats et vous en profiterez pour installer votre vision très personnelle des choses.



Vierge
(24 août-23 septembre)

L'heure est au changement, il faudra mettre de l'ordre dans votre vie et vous tenir à certaines rigueurs pour toucher vos objectifs au plus vite. Vous y parviendrez sans crainte, votre volonté vous pousse à vous dépasser.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous vous sentirez assez aventureux pour considérer complètement autrement les mois qui arrivent. Vos envies de liberté prennent le dessus et vous en profitez pour vous hisser, explorer de nouveaux horizons et remettre en question votre confort.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

La chance vous sourit car vous la provoquez. Vous êtes en très bonne passe pour concrétiser un projet qui vous tenait à cœur et vous transporte, autant dans le domaine professionnel qu'amoureux. Du changement est à prévoir dans votre vie.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Cette semaine, c'est la vérité qui triomphe. L'heure est aux révélations et certaines seront très bonnes à prendre. L'envie d'aventures vous titille, vous envisagerez différemment vos prochaines vacances.



Poisson
(19 février-20 mars)

Les derniers rayons du soleil dans votre signe vous encouragent à aller de l'avant et à faire preuve d'audace. Vous vous félicitez du chemin accompli et vous ne manquerez pas de vous accorder quelques plaisirs bien mérités.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous saurez faire preuve de sérénité face à des situations tendues et compliquées, cette attitude vous sauvera face à des moments gênants ! Votre vie familiale est prenante, mais ô combien épanouissante. Vous profiterez d'eux du mieux que vous pouvez.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

En plein effervescence créative, vous accomplissez quelques miracles et vous parvenez à guider un groupe en expliquant clairement vos idées. Vous avancerez mieux et plus vite que prévu concernant vos projets. Dans le domaine amoureux, vous serez dans l'action et en mesure de proposer des idées.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Votre détermination triomphe et vous ouvre bien des portes. Si vous avez récemment participé à un concours, vous pourrez en sortir gagnant ! Heureux également en amour, les célibataires feront une rencontre particulièrement intéressante.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
17 mars 2019**

MAKELEKELE

Centre sportif
Mazayu
La Providence
Galien
De l'OMS

BACONGO

Raph (arrêt CCF)
Dr Jésus (ex-Saint Michel)
Saint Pierre NG

POTO-POTO

Divina
La Gare
Marché Poto-Poto
Renande et Matt
Clairon (camp Clairon)

MOUNGALI

Avenue de la paix
Espérance
(marché Moukondo)

Gim

Pont du centenaire

Del Grace
(DRTV Mougali III)

OUENZE

Béatitude
Mampassi
Soberme

Ghalls

TALANGAI

Denise
Siracide (face hôpital Talangaï)

Goless (pont Mikalou)

MFILOU

Hebron

DJIRI

Antony
Du Domaine