



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°106 DU VENDREDI 28 JANVIER AU JEUDI 4 FÉVRIER 2021

CUISINE

Le manioc élevé au rang d'art culinaire !

La Maniocquerie du Congo conçue et dirigée par Edrine Samba est devenue l'endroit incontournable pour les fervents adorateurs de ce tubercule si familier à notre alimentation quotidienne. Ajoutant l'art à la manière, l'entreprise congolaise remet ce goût du jour de la plus chic des manières. Sortez la nappe blanche et vos plus jolis couverts et faisons ensemble un rapide tour de table !

PAGE 3



DIGITAL

Les rencontres « Bantu Hub » refont surface



Après un moment de pause ordonné par la pandémie de Covid-19, la fondation BantuHub vient de relancer ses rencontres à travers deux sessions de partage durant le premier mois de l'année en cours. La prochaine session, prévue le 30 janvier, sera axée sur le thème « Applications mobiles : quelles tendances pour 2021 ? »

PAGE 8

PHOTOGRAPHIE

« Congolaise Dreams », l'autre front du mariage



Il y a assurément chez Baudoin Mouanda une forme d'engagement pour appuyer parfois là où ça fait mal et dénoncer de la plus belle manière, et non sans une certaine poésie, certains côtés sombres de notre société. Chacune des séries photographiques « Congolaise Dreams » montre une autre face du mariage que beaucoup préféreraient voir cachée, par peur de ce qu'elle révèle.

PAGE 3

MUSIQUE

Fally Ipupa : « l'Afrique nourrit la musique du monde entier »

La musique africaine devient au fil des ans le vecteur central qui anime les artistes musiciens du monde, a récemment soutenu Fally Ipupa, l'un des piliers de la chanson d'Afrique francophone, invité sur RFI.

PAGE 4



JEU DE HASARD

Le CHAN se joue aussi au pari foot

Le Championnat d'Afrique des nations (CHAN) ouvert au Cameroun le 16 janvier dernier, où plusieurs équipes négocient le titre continental, est aussi l'occasion pour les parieurs de miser sur leurs chances. Les matchs ne se déroulent pas que sur la pelouse du stade de Japoma, ils se jouent également dans les salles de pari foot à Brazzaville.

PAGE 13

Éditorial

Maniocquerie

Au moment où les pouvoirs publics prennent conscience de ce que représente la relance de la filière manioc, avec des perspectives économiques à grande échelle tout en luttant contre la pauvreté et en assurant la sécurité alimentaire, des initiatives privées tendent à leur tour à modifier le paradigme de la production du manioc en optant pour l'innovation.

Dans ce numéro, nous faisons un clin d'œil à l'une d'entre elle. Une initiative qui vient de Pointe-Noire et qui permet à des centaines de femmes venues d'horizon divers de fédérer leur production dans la manière la plus profitable qu'il soit. Issue de cette convergence, l'équipe de la Maniocquerie que dirige la Congolaise Edrine Samba peut être fière d'avoir redonné au manioc ses lettres de noblesse. L'entreprise a su finalement tiré son épingle du jeu, en se spécialisant dans la transformation et la vente de produits dérivés du manioc.

Parce qu'il est un aliment de base, quelle que soit sa recette, le manioc ici est promu à un florilège de variétés alimentaires congolaises à l'instar du Mbala Mpinda, Mayak Mankatou, Ngouri yaka, et le célèbre Mougouéle, le petit pain de manioc que l'on retrouve désormais bien conditionné et disponible dans les échoppes même les plus réservées.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

80

C'est le nombre d'années qui marque le Manifeste de Brazzaville, l'acte par lequel le général Charles de Gaulle désignait cette ville comme capitale de la France libre pendant la Seconde Guerre mondiale.

PROVERBE AFRICAIN

«Les vieux n'aiment pas les désobéissants, l'enfant n'aime pas les égoïstes.»

LE MOT

ALLOCENTRISME

☐ *Ce mot est formé à partir de deux termes grec et latin «allos» et «centrum» relatif au centre, ce mot désigne un comportement ou une forme de pensée - attitude - tendant à privilégier autrui dans ses actions. Une personne allocentrique s'intéresse davantage aux autres qu'à lui-même.*

IDENTITÉ MARLÈNE

Le prénom Marlène est apparenté au terme grec «Magdala» qui signifie «haute tour». Les Marlène sont généralement de grandes travailleuses. Déterminées et volontaires, elles vont au bout de ce qu'elles entreprennent. Elles nourrissent aussi de grandes ambitions et aspirent à briller dans leur profession. Sérieuses et intransigeantes, elles aiment la rigueur et l'organisation. Ce sont aussi des femmes particulièrement affectueuses et généreuses même si elles laissent paraître une certaine froideur au premier abord.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Ton indépendance vient du fait que tu saches qui tu es, et que tu sois heureuse avec toi-même ».

- Beyonce Knowles -



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 Zodialo, Norbert Biembédi, François Ansi

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula,
Service Société : Rominique Nerplat Makaya (chef de service) Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Lossedé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (chefe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo

Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :
Rédacteur en chef délégué : Quentin Loubou Durlly Emilia Gankama (Cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Rédacteur en chef : Faustin Akono
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara
Commercial : Mélaïne Eta
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire).
Tél. (+242) 06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA

Directeur de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe ItagaliCoor-donnateur : Alain Diasso
Économie : Laurent Essolomwa,
Société : Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi
Culture: Nioni Masela
Sports : Martin Enyimo
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)

PAO

Cyriaque Brice Zoba (Chef de service)
Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Jeff Tamaff, Toussaint Edgard Ibara.

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
Adjoint à la directrice : 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 : Mildred Moukenga
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Assistante commerciale : Hortensia Olabouré

Administration des ventes: Marina Zodialho, Sylvie Addhas

Commercial Brazzaville :

Erhiade Gankama

Commercial Pointe-Noire :

Mélaïne Eta Anto

Chef de service diffusion de Brazzaville :

Guylin Ngossima

Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,

Irin Maouakani, Christian Nzoulani

Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubélé

Ngono /Tél. : (+242) 06 895 06 64

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

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, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

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

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
Tél.: 06 700 09 00
Email : regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Art de scène

Schadrack, la danse jusqu'au bout des ongles

Envoûté par le tam-tam, emporté par la danse, Schadrack est un personnage à part dans la culture congolaise. Un homme un peu secoué d'une dose de folie et de sensibilité à fleur de peau pour un cocktail artistique détonnant.

Placer son nom au Scrabble et vous gagnez la partie ! Missidimbazi Schadrac Meshac Abed-Nego est danseur et percussionniste au Congo-Brazzaville. Avant cela, il est surtout artiste depuis la nuit des temps. « On dit souvent que l'on ne devient pas artiste, on naît artiste. J'ai dû naître comme ça. J'ai commencé le tam-tam pour animer une mutuelle de femmes dans laquelle ma mère était inscrite et je n'avais que 7 ans. Cela peut paraître étrange mais j'avais déjà cette sensation d'être habité par des traditions ancestrales comme si je répondais à l'appel de nos aïeux qui délivraient ainsi leurs messages en frappant sur les peaux de ces instruments. Près de mon école s'entraînait également un ballet mêlant danse et percussions, je m'y faufilais pour assister à leurs répétitions. C'était une sorte d'envoûtement pour moi, j'étais habité par les sons et je rentrais tard à la maison après l'école. Cela m'a valu de nombreuses réprimandes de mon père », dit Schadrac, le visage noyé dans ses dreadlocks. Il serait réducteur de résumer

Schadrac, fondateur de Titini Na Titini Cie, en tant que danseur-chorégraphe et percussionniste tant il est rare de voir un artiste aussi complet dans l'exercice de l'art qu'il pourrait écrire en lettres majuscules sur son curriculum vitae. L'homme de Brazza manie également talentueusement pinceaux et couleurs, pratiquant l'art mural et le graffiti. A sa palette, il ajoute encore le design intérieur et la sérigraphie, sans compter l'art de la récup', relookant volontiers converses ou autre paires de jeans. « Le déclencheur de mes inspirations est quasi instantané. J'ai beaucoup de facilités à m'adapter à mon environnement, à me fondre dans le décor pour me le réapproprier artistiquement parlant », explique Schadrac qui a balayé d'un revers de main, et depuis fort longtemps, toute autre forme d'avenir pour aspirer à vivre de son art.

L'un de ses spectacles, « L'influence de Mâ Mpolo » dessine à lui seul l'étrangeté de cet artiste qui affiche la part sensible de son monde intérieur dans une chorégraphie très personnelle. « La femme est l'épicentre de



la vie sur terre, elle est le cœur du foyer. Hélas en Afrique, elle n'est parfois pas considérée à sa juste valeur. Dans ce spectacle, j'ai souhaité lui rendre sa place. Pour imager corporellement les messages que je souhaitais faire passer au public et pour la fluidité de leurs compréhensions, je me suis mué en femme que ce soit dans sa tenue et même dans son maquillage. C'était nécessaire pour épouser

une posture féminine afin de mieux illustrer par la danse les ressentis qu'ont les femmes en général », justifie l'artiste, sensible à l'univers du sexe prétendument faible et dont il apporte la preuve contraire. L'Art avec un grand A transpire sous tous les pores de sa peau et à Schadrac de scénariser d'autres chorégraphies comme celle évoquant la projection de notre autre corps à travers l'ombre qui l'accompagne.

Schadrack
« Notre ombre est notre part de nous, je travaille à la synchronisation de cette ombre avec le corps du danseur. Comment expliquer la magie de deux corps parallèles, entre duel et fidélité absolue ? ». On laissera la réponse aux pas de danse et aux ondulations du corps de ce véritable artiste à l'imagination fertile et aux œuvres multiples.

Philippe Edouard

Cuisine

Le manioc élevé au rang d'art culinaire !

Pas de restaurant étoilé, pas de toque de top-chef mais tout simplement l'art et la manière de faire d'un tubercule un repas de roi ! La gastronomie congolaise revue et corrigée par Edrine Samba. Bon appétit !

Imaginer le Congo sans manioc serait imaginer la France sans fromage ou la Chine sans le moindre grain de riz. Alors, n'imaginons pas. Mais si, à contrario, vous avez rêvé que le manioc pouvait être plat de fin gourmet, ouvrez les yeux, c'est une réalité ! La Maniocquerie du Congo est devenue l'endroit incontournable pour les fervents adorateurs de ce tubercule si familier à notre alimentation quotidienne. Ajoutant l'art à la manière, l'entreprise ponténégrine remet ce goût du jour de la plus chic des manières. Sortez la nappe blanche et vos plus jolis couverts et faisons ensemble un rapide tour de table !

Commençons par de délicieux



bruschettas de manioc tomate / céleri, de quoi vous mettre l'eau à la bouche – et pas que – pour l'apéritif ! Classieux, non ? Hélas, vous êtes naturellement en retard [c'est une autre spécialité du pays] et les autres invités ont déjà descendu les bruschettas avant votre arrivée. Rassurez-vous. Vous pourrez déguster le manioc sur des toasts, des mille-feuilles ou de fines tarte-

lettes nouvellement servies et joliment dressées car, au buffet, votre œil se réglera autant que votre palais, c'est promis !

La gourmandise étant un joli tout autant que vilain défaut, vous avez déjà hâte bien évidemment de passer à la suite. Que diriez-vous d'un traditionnel « Mbala Mpinda », manioc fourré, façon pâté en croûte, à la pâte d'arachide et poisson

mwakala ? Pour vous faire saliver, ce ne sont pas les idées qui manquent à la Maniocquerie du Congo et ces idées là pourraient transformer la première maman du quartier en une vraie top-chef sans coup férir. Quoique vous n'avez peut-être plus faim, il vous sera malgré tout impossible de résister à ces mini-burgers de chikwangue au poulet, fromage et paprika ! On

en déboucherait presque une bouteille de Château Mouton Rothschild pour les accompagner !

Ingénieuse, Edrine Samba, qui dirige la Maniocquerie du Congo, a également pensé aux minuscules appétits en commercialisant les « Petits modèles », appelés également « Mini-Dakar ».

Petits modèles et grandes ambitions pour celle qui s'est distinguée lors du « Petit dèj' des entrepreneurs » au Double Tree By Hilton, au restaurant « L'Amorita » dans un Happy Hour pour l'Event « L'Instant Manager » ou encore au salon du « Made in Congo », et qui n'en finit plus de séduire de nombreux et nouveaux gastronomes. Reste à préciser que l'entrepreneuse s'est parfaitement entourée des mamans de Ponton la Belle pour garder intact le savoir-faire de ce produit du terroir, 100 % bio et indispensable à nos assiettes !

Ph.E.

Musique

« Toto », un chant qui appelle à l'unité et plus d'humanité

Extrait de son prochain album « Kaba » qui sera sur le marché de disque en Avril, ce titre demeure dans son univers musical afropop soul bantou. A travers cette chanson, la jeune chanteuse gabonaise, Pamela Badjogo, s'insurge contre les violences racistes et sexistes.

« Toto » est une lettre adressée à l'humanité, à ceux et celles qui veulent construire l'unité en détruisant le racisme, le sexisme et toutes les autres formes de discriminations. Ce message délivré en bakaningui, langue bantou, est enrobé d'une musique savante aux parfums du jazz, des rythmes mandingues et de l'afro beat. Le son contemporain de ce single prenant parfois des accents traditionnels rappelle que la quête de l'unité est une

affaire de toutes les générations, des anciennes comme des plus jeunes. A travers cette chanson l'artiste brise les barrières, mais aussi les genres musicaux au sein de son nouveau single.

Chanteuse et compositrice, elle a longtemps vécu au Mali avant de rejoindre la France. Pamela Badjogo est une créatrice à l'esprit ouverte, qui va au-delà de son art à la rencontre des gens et découvrir le monde. Finaliste du prix Découvertes RFI 2016, elle a

longtemps assuré les chœurs des albums des grandes figures de la musique africaine telles que Salif Kéïta, Cheick Seck, les Amazones d'Afrique, les vocalises jazz avec le groupe afro beat et afro house qui font la fierté de la jeunesse africaine et de la diaspora africaine ; avant de se lancer en solo en 2016 et sortir son tout premier album « Mes Couleurs ».

Le titre « Toto » fait appel davantage à la solidarité, au partage face aux injustices et aux idées reçues à l'intolérance et aux discriminations dans cette période planétaire de repli sur soi à cause du coronavirus. « Kaba » veut dire le partage fraternel. Très enga-



gée pour la cause des femmes dans ses paroles, elle dénonce les oppressions du quotidien à travers sa voix douce aux accents graves. Elle est, par ailleurs, porte-parole des « Fees-ministres », un collectif qui soutient les femmes

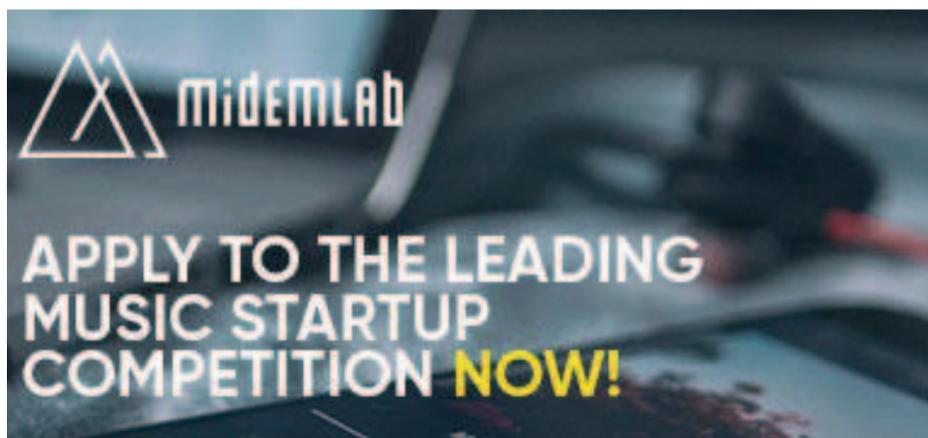
souhaitant engager des poursuites judiciaires suite aux agressions domestiques en France, et présidente du collectif « Mali Mousoya Yekobayé », cofondé avec la rappeuse Ami Yerowolo.

Cissé Dimi

Midemlab 2021

L'appel à candidatures ouvert jusqu'au 14 mars

Initiée dans le cadre des rencontres mondiales de l'industrie musicale et ouverte à tous les pays du monde, le Midemlab 2021 s'adresse aux start-ups du secteur des technologies de la musique.



Cette année, le concours mettra en exergue les solutions les plus innovantes disponibles pour les groupes, producteurs, promoteurs, fans et les salles de spectacle, avec un accent sur le live streaming et les solutions liées à la réalité virtuelle. Les candidats intéressés peuvent postuler via un formulaire accessible en ligne.

Cette année, les catégories en compétition concernent précisément la création musicale et l'éducation, la découverte musicale et la distribution ainsi que le marketing et les données et analyses. L'expérience musicale live est la nouvelle catégorie ajoutée par les organisateurs. Ce choix se justifie notamment par l'impact du coronavirus sur le secteur culturel et précisément celui de la musique.

Les critères d'admissibilité au concours se fondent notamment sur : la disponibilité pour assister au Midem au cas où le candidat est sélectionné ; la possession d'une entreprise datant de moins de cinq ans ; l'acquisition d'une application déjà lancée ou en phase bêta ; l'indépendance et la non-affiliation à un groupe ; la présentation d'un projet véritablement original et innovant, avec une viabilité internationale.

Les vingt candidats retenus bénéficieront, entre autres, des conseils juridiques et commerciaux gratuits et un mentorat gratuit ; de nouveaux partenaires commerciaux et des investisseurs clés, ainsi que des conseils sur la manière d'améliorer leurs produits et services ; de la visibilité et de la crédibilité dans l'industrie mondiale de la musique et d'une inscription gratuite au Midem 2022.

Notons que les finalistes au Midem lab 2021 seront annoncés le 30 avril prochain.

Merveille Jessica Atipo

Fally Ipupa

« L'Afrique nourrit la musique du monde entier »

La musique africaine devient au fil des ans le vecteur central qui anime les artistes musiciens du monde, a récemment soutenu Fally Ipupa, l'un des piliers de la chanson d'Afrique francophone, invité sur RFI.

L'artiste de la RDC, l'un des plus grands de sa génération aujourd'hui a d'ailleurs puisé des exemples récents évoquant des stars comme Beyoncé qui est tombée sous le charme de « Mario » de franco Luambo Makiadi l'année dernière, et également Shakira dans « Waka Waka » pour ne citer que ceux-là.

En Europe, précisément en France, c'est incontestablement les artistes africains qui mènent à la baguette

qu'il y a, aujourd'hui, à produire des disques », a-t-il déclaré lors de l'entretien.

« Mais cela ne se joue pas uniquement du point de vue musical. L'Afrique nourrit le monde tout court : au niveau alimentaire, artistique, etc. Et la planète entière commence à se rendre compte de nos richesses. C'est vraiment un continent d'avenir », a renchéri l'artiste.



Fally dans le studio de RFI

la loi musicale. Selon Fally Ipupa, le continent continue à influencer le développement de la musique dans le monde.

« L'Afrique nourrit la musique du monde entier. Les artistes africains ont désormais pignon sur rue, notamment grâce à la visibilité sur les réseaux sociaux, et à la facilité

Avec « Tokooos 2 » son deuxième album au timbre musique urbaine, l'artiste figure dans le top 150 des meilleures ventes en France. Le disque a conquis les discothèques du monde entier et Fally marque de plus en plus son empreinte dans le showbiz musical du continent.

Karim Yunduka

Exposition

Les œuvres de Bikindou Bayi en dialogue avec le public

Les œuvres exposées au grand public à Mfilou, dans le 7e arrondissement de Brazzaville, sont une véritable ode à l'Homme, à ses courbes, sa douceur, ses agressivités, ses imperfections et perfections. A travers ses sculptures où l'on distingue de petites et grandes figures, le tout agencé dans des couleurs dominantes, le jeune plasticien congolais, Bikindou Bayi, véhicule un message instructif à la société.

Avec cette exposition individuelle « Hommage » qui est une ode à l'humain, le plasticien congolais Bikindou Bayi rend hommage à l'homme dans toute sa dimension, à travers des petites et grandes sculptures. Par cette série d'œuvre, l'artiste invite à un hommage qui n'est pas qu'une simple reconnaissance mémorielle, mais aussi une quête d'équilibre mentale ; une démarche qui invite à se souvenir des êtres chers qui ne sont plus de ce monde. « L'art est un moyen d'expression capable d'établir un dialogue entre le public spectateur et les œuvres. Par-là, le public peut être amené à découvrir le côté sensible de ma passion car mes œuvres en elles-mêmes sont le reflet de certains sentiments intimes que je puis traduire par la parole. De mes créations se dégage

une évidence de poésie exceptionnelle que la richesse discrète des couleurs suscite l'admiration », a-t-il déclaré. Le mouvement, le geste, l'expression des visages de ses œuvres portent l'émotion jusqu'au point extrême où la beauté et la forme se révèlent. Aussi par leurs regards extérieur et intérieur qu'elles vouent à la forme, l'artiste maîtrise la rhétorique et offre à ses œuvres une vie, conçue comme un mémoire d'amitié, non seulement entre les œuvres et le public, mais aussi entre les œuvres et l'artiste où s'engage un dialogue des conscients. Les œuvres exposées renvoient à une réalité poétique avec des agencements, des articulations, afin d'engager une vie poétique où le corps et le mot passent à un corps sculptural. La position de ses œuvres associées au mouvement à

travers différents plis invite ainsi au recueillement et à la contemplation.

Comme tout artiste, Bikindou Bayi comprend que l'art est un vecteur de conscientisation, un outil d'expression que les hommes utilisent pour se communiquer les uns aux autres et, conscient de l'importance de l'expression artistique, il pense qu'elle peut être utile dans tout domaine. Il appréhende le monde avec une vision forte qui caractérise le bien-être et l'intérêt commun. « Pour moi, l'art change la vie des gens, apaise les cœurs et essaie aussi d'approcher les individus, les peuples. L'art n'a pas une langue précise.

Il est accessible à n'importe quel être humain, parce que l'art, par son essence, exprime ce qui est beau, les sentiments, les pensées diverses », a déclaré le plasticien congolais.

En mettant l'accent sur différentes couleurs, Bikindou Bayi suscite le plaisir, le calme, la tranquillité, la paix, la béatitude, le repos et la douceur. La tranquillité de ses œuvres traduit le silence ou



L'une des œuvres du plasticien congolais, Bikindou Bayi/DR

le vide qu'une personne peut percevoir dans la solitude. Formé à l'école nationale des arts et enseignant des arts plastiques au CEG de Baongo, Bikindou Bayi plaide pour une valorisation du métier de l'art plastique au Congo. Pour lui, les artistes peintres congolais ne bénéficient pas encore de la considération qui leur ait due et ne sont pas considérés à leur juste valeur ; la priorité

des décideurs étant ailleurs. « Je réalise que l'art plastique congolais ne fait pas encore son chemin et n'est pas connu du grand public. Nos œuvres d'art peuvent participer à la promotion du pays dans le monde. Cela voudrait dire que les décideurs doivent regarder autrement ce secteur ; le valoriser et y apporter un soutien réel », a-t-il renchéri.

Cissé Dimi

Football

Michaëlle Jean prend la tête de la fédération haïtienne

L'ancienne gouverneure générale du Canada et ancienne secrétaire générale de l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF), Michaëlle Jean, a obtenu le mandat de la Fédération internationale de football et association (FIFA) pour relancer le football haïtien. Elle sera à la tête de la fédération jusqu'en 2023 et tentera de la redresser après un scandale sexuel impliquant l'ex-président.

C'est, en effet, à la suite d'un scandale que l'ancienne gouverneure générale du Canada s'est retrouvée à la tête de la Fédération haïtienne de football. Son prédécesseur, le médecin Yves Jean-Bart, a été suspendu à vie pour agressions sexuelles sur mineures. Elle est à la tête d'un comité de normalisation de quatre membres.

Michaëlle Jean et ses trois collègues devront notamment organiser l'élection du prochain comité exécutif de la Fédération haïtienne de football (FHF). Aucun d'entre eux ne sera admissible pour les postes à pourvoir. Pour le moment, c'est ce nouveau comité qui gère les affaires courantes de l'association haïtienne. La Fédération internationale de soccer (FIFA) souhaite que le flambeau soit passé au plus tard en 2023, au terme du mandat de Mme Jean, qui ne pourra être reconduit.

Michaëlle Jean, née le 6 septembre 1957 à Port-au-Prince, est une femme d'État, diplomate, animatrice de télévision et journaliste canadienne. De septembre 2005 à septembre 2010, elle est la vingt-septième gouverneure générale du Canada, la troisième femme à occuper ce poste après Jeanne Sauvé et Adrienne Clarkson.

Rude Ngoma



Film d'animation

« Aya de Yopougon » désormais classé dans les grands succès Netflix

A la fois drôle, édifiant et plein de créativité, « Aya de Yopougon » continue de faire son chemin après sa sortie en 2012. Le film d'animation ivoirien a été récemment classé comme gros succès de Netflix, au même titre que les productions américaines « The trap » et « Isn't it romantic ».

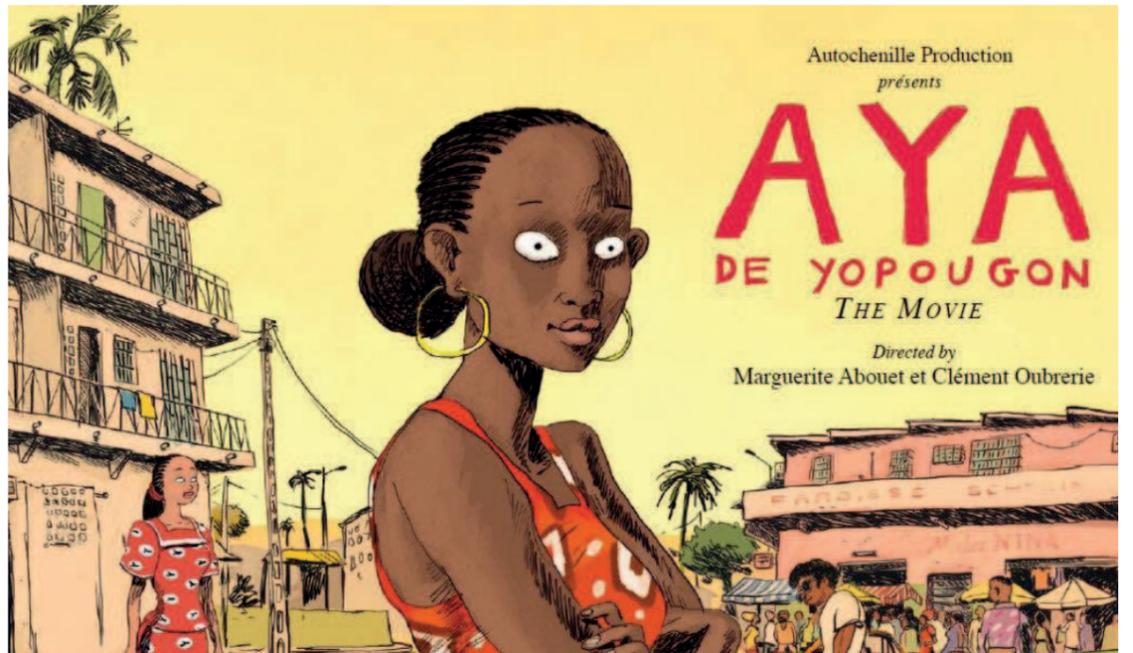
« Aya de Yopougon » est l'un des films d'animation africains ayant connu un succès international. Inspiré de la bande dessinée de l'écrivaine et réalisatrice ivoirienne Marguerite Aboutet, la production a été récemment classée parmi les gros succès de Netflix à cause de sa forte demande par les utilisateurs de cette plateforme de vidéo en streaming.

Coréalisé en 2012 par Marguerite Aboutet et Clément Oubrerie, « Aya de Yopougon » est une évocation de l'Afrique noire à travers le quartier populaire d'Abidjan, Yopougon, dans les années 1970. Le récit met en lumière trois copines, jeunes et belles, dont le destin guide la trame du

scénario. Aya, la plus sérieuse, rêve de faire de brillantes études pour devenir médecin. Adjoua et Bintou, quant à elles, sont clairement sur le terrain de la chasse à l'homme.

César du meilleur film d'animation en 2014, « Aya de Yopougon » séduit les Africains de part par sa proximité avec les réalités qu'ils côtoient au quotidien. Aya est l'image d'une jeune femme féminine battante, celle qui ne pense pas juste au mariage pour réussir dans la vie et s'élever dans la société. Contrairement à Aya, Adjoua et Bintou sont le reflet d'une jeunesse perdue et égarée mais qui avec beaucoup de travail pourrait se redresser.

Malgré leurs différentes



manières de concevoir le monde, ces trois jeunes adolescentes représentent aussi la diversité et la capacité des plus forts à soutenir ceux qui sont faibles dans leurs moments de désarroi tel que l'a fait Aya lorsque sa copine Adjoua tombe enceinte.

L'ambition des auteurs à aborder des sujets sen-

sibles tels que le népotisme, la misogynie, la misère, l'ambition démesurée, la délinquance juvénile et biens d'autres, consiste notamment à dénoncer les maux qui minent la jeunesse africaine et éveiller les consciences sur les bons choix à opérer. L'Afrique bonne enfant et haute en teneur folklorique qui res-

sort du film rend hommage à la beauté et à la culture du continent.

Notons que l'acteur et metteur en scène congolais, Pascal Nzonzi, est la voix de monsieur Sissoko dans « Aya de Yopougon ». Ce film d'environ 1h 27 min, a déjà généré plus 150 millions au box-office.

Merveille Jessica Atipo

Les immortelles chansons de Noël

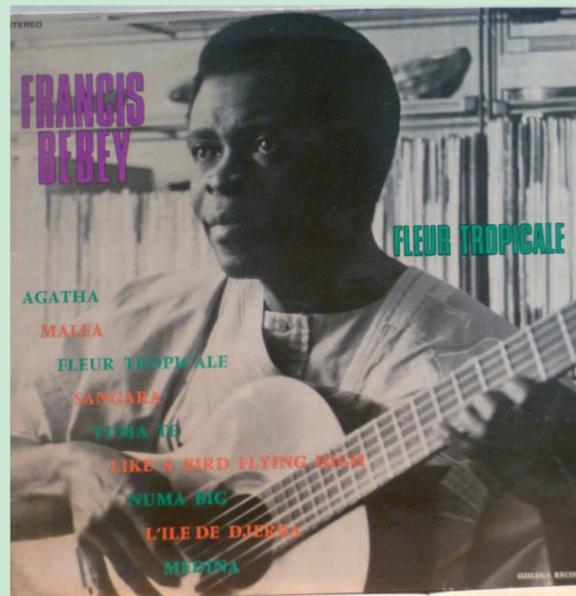
« Fleur Tropicale » de Francis Bebey

Francis Bebey figure au palmarès des plus grands guitaristes de ce monde. Ecrivain, musicien concertiste, il a sillonné le globe pour répandre la culture africaine dont il a été le digne héritier. Sa chanson « Fleur Tropicale » sortie en 1976, dévoile ses talents de narrateur.

Paru en format 33 tours, sous la référence OZIL 76.3303, ce disque autoproduit par l'artiste sous son propre label OZILEKA, distribué par SONODISC, reçoit le prix jeune chanson 1977, décerné par la SACEM (Société des auteurs, compositeurs et éditeur de musique).

Dans la chanson « Fleur Tropicale », le son de la guitare sèche, sur lequel sont superposées les sonorités de la sanza, de la flûte et de l'accordéon, sert de canevas rythmique. Francis Bebey introduit cette mélodie par un conte en langue douala à l'instar d'un griot. Il altère entre le douala et le français pour une bonne compréhension de son large public. Le mélange de ses deux langues traduit également la vision de l'artiste de faire une musique de variété. « Je n'aime pas me sentir dans une musique. La vie est tellement vaste, or je considère la musique comme elle », déclarait-il.

Cette œuvre musicale évoque le retour d'un homme qui, après une longue période passée loin de sa terre natale, retrouve son amour qu'il appelle « Fleur Tropicale ». Le vocable « Fleur »



symbolise la femme. Il faut, cependant, rappeler que le Cameroun, pays dont Francis Bebey est originaire est doté d'une forêt tropicale dans sa partie australe. Cela indique que l'auteur puise son inspiration dans la tradition de son pays.

Le sentiment qu'éprouve l'homme en voyant sa

dulcinée est exprimé en ces termes : « Oui je reviens au pays, Fleur Tropicale, finie l'aventure à travers le monde. Et c'est toi que je revois en rentrant dans ma maison. Tu sais, le soleil brûlant de la savane n'a pas flétri tes pétales. Et je retrouve ton parfum sauvage et enivrant d'autrefois, oui, oui, oui, oui. Ah c'est si bon d'être à nouveau près de toi, Fleur Tropicale. Ah c'est si bon d'être à nouveau près de toi, Fleur tropicale. Toi plus belle que jamais, plus belle que jamais, oui, oui, oui, oui, Fleur Tropicale ».

Artiste pluridisciplinaire stricto sensu, Francis Bebey reste à ce jour parmi les pionniers de la world music. Il est né le 15 juillet 1929 à Akwa, Douala au Cameroun. A Paris où sa gloire est née, il a connu une brillante carrière couronnée de plusieurs distinctions honorifiques, notamment le Grand prix littéraire de l'Afrique noire pour son roman « Le fils d'Agatha Moudio », paru en 1967. Il a occupé le poste de chef du département musique à l'Unesco. De 1968 à 1996, il a signé près de 25 albums et a publié environ 9 livres de 1963 à 1994. Il a composé plusieurs musiques des films. Il est décédé le 28 mai 2001 en France. Il affirmait : « le musicien est avant tout un chercheur ».

Frédéric Mafina

Lire ou relire

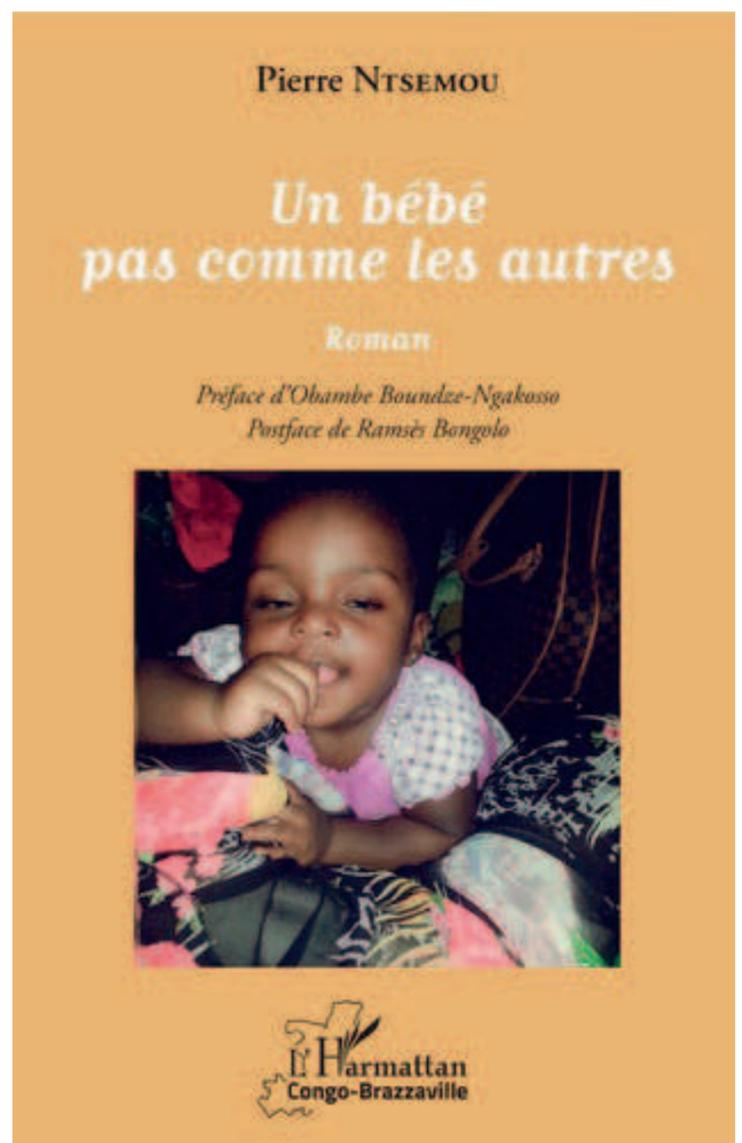
« Un bébé pas comme les autres » de Pierre Ntsémou

Dans ce roman naturaliste édité par L'Harmattan Congo-Brazzaville, l'auteur y peint avec des tournures quelque peu voilées les oppressions coloniales qui ne sont pas relatées par l'histoire impérialiste enseignée à l'école.

A la manière du célèbre romancier français Emile Zola, Pierre Ntsémou explore par un récit hilarant la généalogie d'un couple interracial sous la période coloniale. C'est l'histoire enchevêtrée de la naissance des bébés « pas comme les autres », suite à des liens conjugaux entachés de délits adultérins et incestueux. Les colons blancs, comme le révèle certaines séquences du récit, ne sont pas seulement livrés au pillage des richesses naturelles et culturelles du continent africain, mais l'exploitation abusive des hommes et des femmes. Les premiers ayant servi soit dans les corvées, soit comme combattants de basse classe au profit de la métropole. L'amour passionnelle, l'hypocrisie, la supercherie, la violence, les discriminations fondées sur la race sont les principales réalités sociétales qui alimentent la trame de cette prose fortement poétisée. A l'image de l'écrivaine congolaise Marie Léontine Tsibinda, Pierre Ntsémou demeure poète même en empruntant le genre romanesque ou dramatique. En véritable orfèvre de mots et néologiste, son « *livre est également un cours de grammaire (française)* », atteste Obambe Boundze-Ngakosso dans la préface. En tout cas, l'auteur fait partie des écrivains qu'on lit en ayant à côté un dictionnaire pour mieux cerner le lexique rare qui, à la fois, fait la beauté du texte par des sonorités attrayantes dues à une abondante rime intérieure, et donne l'envie de s'attarder sur une unité de sens pour mieux savourer son contenu.

Mais au-delà du décor langagier, le contenu du roman est manifestement une invite à l'humanisme. « *Quel est donc le sens que l'homme donne à haïr son prochain au point de le combattre, d'en faire l'objet de luttes fratricides pour une place au soleil de la vie, que nous trouvons en venant et qui survivra à notre passage – pas sage du tout – chacun à son tour sur cette terre ? Taire notre haine, notre rage sourde, vis-à-vis de nos sœurs et frères de l'univers est notre rêve, que nous partageons ici, pour que l'humanisme soit l'hymne national d'abord, international ensuite et universel enfin* », clame l'auteur. Né au Congo-Brazzaville le 15 juin 1956, Pierre Ntsémou est poète, nouvelliste, dramaturge, romancier et essayiste. « Un bébé pas comme un autre », qui est son deuxième roman, a bénéficié de la postface de Ramsès Bongolo. Le livre est disponible à la librairie Les manguiers au siège des Dépêches de Brazzaville.

Aubin Banzouzi



Voir ou revoir

« Battante » d'Alex Kendrick

De son titre original « Overcomer », ce film est un message sur la nécessité de s'armer d'endurance comme arme ultime pour faire face à certains obstacles pouvant survenir dans la vie.

En plus d'être le réalisateur de cette fiction proche de la réalité, Alex Kendrick incarne aussi l'un des rôles principaux à travers le personnage du coach John Harrison. Bienveillant et courtois, l'homme est entraîneur de basket-ball dans une école secondaire. Du jour au lendemain, sa ville entière est secouée lorsque la plus grande usine de fabrication ferme subitement ses portes. Sans ressources, des centaines de familles sont contraintes de déménager ou de changer de carrière. John Harrison est poussé par le directeur de l'école à devenir l'entraîneur de la course d'endurance d'Hannah Scott, une jeune élève asthmatique, orpheline de mère. La jeune fille s'efforce sans relâche de dépasser ses propres limites, combien même autour d'elle ne se dégagent que du scepticisme et de l'impossibilité. Le cheminement sportif d'Hannah s'accompagnera d'une découverte de soi qui répondra à une interrogation qui la préoccupait depuis longtemps. Impressionné, John reprend confiance en soi grâce à son abnégation et sa détermination.

Réalisé avec maîtrise, tout en véhiculant un puissant message d'espoir et de persévérance, « Battante » est sans doute un film émouvant. La qualité des images

couplée à la sensibilité de la musique contribuent également à la



beauté de ce long-métrage d'environ 1h 59 min.

Dans ce film, Alex Kendrick ne s'éloigne pas de son registre habituel, qui est celui d'éduquer et de stimuler la foi en Dieu et en la vie, qu'importe les difficultés qui peuvent se présenter à nous. A ce propos, plusieurs séquences du scénario sont une réelle invite à l'endroit de la société de développer davantage les valeurs d'altruisme, de patience, de charité, de confiance en soi, de solidarité, d'encouragement, etc.

Notons qu'après sa première sortie en mars 2019, « Battante » a rapporté près de 38 millions de dollars américains au box-office.

Merveille Jessica Atipo

« La véritable histoire du football congolais » de Joseph Gabio

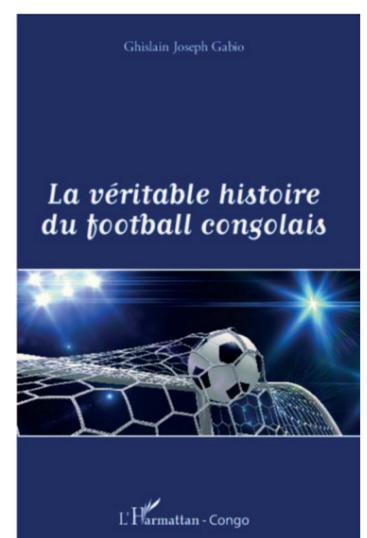
Écrit par le chroniqueur sportif Ghislain Joseph Gabio, l'ouvrage présente les faits et les personnages essentiels de l'histoire du football au Congo-Brazzaville. Une véritable source d'inspiration pour l'essor de la discipline au Congo.

Membre de la Confédération africaine de football et ancien journaliste sportif à la Radio et télévision congolaise, Joseph Gabio a pensé présenter sous forme d'essai, le panorama historique du football congolais depuis ses origines jusqu'à nos jours, soit sur un siècle déjà parcouru.

En dehors des équipes coloniales exclusivement réservées aux Blancs créées dès 1910, des équipes d'autochtones sont nées à partir de la décennie suivante dans les milieux scolaires, puis grâce aux missions catholiques. En effet, face au vent de délinquance couplé à un imaginaire magico-fétichiste qui accompagnent les matchs, certains missionnaires fondent des équipes pour promouvoir des jeux sains et le vivre ensemble à travers la pratique du football. Le 31 janvier 1944, l'église catholique qui dirige le football brazzavillois, se dote d'un stade moderne (Le stade Gouverneur Félix Eboué construit par le père Le Comte). La floraison des équipes à Brazzaville et à Pointe-Noire, débouche sur l'érection de l'équipe nationale constituée des locaux en 1954. Dès lors le Congo-Brazzaville est une équipe redoutable qui fait trembler ses adversaires de l'Afrique et de l'Europe. L'équipe nationale est baptisée les « *Brésiliens de l'union afri-*

caine et malgache », rapporte Joseph Gabio. Le Congo est vainqueur de la première édition de la Coupe des Tropiques en 1962 à Bangui, médaillé d'or des premiers Jeux africains de Brazzaville en 1965, et champion d'Afrique des nations en 1972 à Yaoundé. Après une longue période de tâtonnement, ayant perdu son prestige d'antan, les Diables Rouges du Congo refont surface en 2007 en remportant la Can juniors à Brazzaville. Toutefois l'équipe nationale a du mal à reconquérir sa place parmi les redoutables du continent.

Avec des anecdotes les plus burlesques (pages 24, 52...), Joseph Gabio décrit dans les moindres détails le périple historique du football avec ses joies et ses déboires. Son livre regorge beaucoup d'informations sur le palmarès des équipes congolaises dans les différentes compétitions nationales, sous régionales, continentales et internationales. On découvre dans cet essai par exemple, le portrait des grands joueurs (Paul Moukila « Sayal » ; François Mpélé ; Bahamboula Mbemba dit « Tostao », Maxime Matsima, Jacques Yvon Ndolou, Boniface Massengo, Jean Michel Mbono dit « Le sorcier », Poaty Gilbert « Hidalgo »...), les grands dirigeants et entraîneurs qui ont participé au rayonnement du



football congolais. Sans oublier les grands reporters qui ont accompagné cette histoire footballistique.

La lecture de ce livre laisse un goût nostalgique auprès des férus du football congolais. « La véritable histoire du football congolais » de Ghislain Joseph Gabio demeure un ouvrage référentiel entre les mains des journalistes sportifs et des staffs dirigeants des équipes pour donner un souffle nouveau au football congolais, lequel permettra peut-être d'amener la nation aux phases finales des championnats africains et pourquoi pas à participer régulièrement à la coupe du monde ? Avec un peu de patriotisme, de solidarité et d'abnégation, cela est loin d'être impossible, rassure Ghislain Joseph Gabio, le géniteur du « *tahotaho* », néologisme admis par l'académie française.

A.B.

Digital

Les conférences « Bantu Hub » sont de retour

Après un moment de pause imposé par la pandémie de Covid-19, la fondation BantuHub vient de relancer ses rencontres à travers deux sessions de partage durant le premier mois de l'année en cours. La prochaine session, prévue le 30 janvier, sera axée sur le thème « Applications mobiles : quelles tendances pour 2021 ? ».

Les rencontres BantuHub sont des sessions d'échanges constructifs qui visent à valoriser et à partager les expériences, les projets et pratiques sur le numérique, ainsi que l'entrepreneuriat. Elles visent aussi à susciter des réflexions sur les grandes problématiques de l'économie numérique au Congo. Lors de chaque session, le rendez-vous consiste à réunir deux intervenants locaux, en priorité des professionnels en exercice dans le secteur du numérique, face à un public restreint, afin de partager les expertises ou expériences sur une thématique donnée. « Développer une startup au Congo : mission impossible ? », c'est le thème de cette première session marquant la reprise des conférences à l'Institut français du Congo (IFC). Décortiquée par Loïc Makosso, associé gérant de Aries investissements et Nelson Cishugi, fondateur et directeur général de la plateforme Lopango, cette thématique a permis aux conférenciers de dissiper certains obstacles sur la problématique du développement des startups au Congo. La deuxième session, quant à elle est prévue le 30 janvier à l'IFC et sera axée sur les



BantuHub

Applications mobiles : quelles tendances pour 2021 ?

30 janvier 2021 - 12h00 à 14h00
Institut Français de Brazzaville *

* Places limitées à 50 Réservation : +242 06 529 60 60

tendances des applications mobiles durant cette année. Elle sera animée par Orion Wambert, directeur technique de Niochi et Cyriac Ova, gérant du cabinet CEIPI. A cette occasion, les deux orateurs livreront leurs astuces pour concevoir des applications réussies, captivantes et répondant aux besoins de la population locale voire internationale. A en croire les organisateurs, « un uti-

lisateur de smartphone vérifie son appareil, en moyenne 63 fois dans la journée. Derrière ce chiffre se cache le génie de développeurs, designers, ou marketeurs qui anticipent ou créent les tendances pour proposer des applications qui sont ou nous paraissent indispensables. 5G user-friendly, réalité augmentée, social selling, intelligence artificielle... autant

de tendances qui pullulent sur la toile. Face à cela surgit une interrogation : quels sont les concepts ou technologies à maîtriser pour réussir un projet mobile en 2021 ? » Notons que la fondation BantuHub est une initiative de l'entrepreneur congolais Verone Mankou. La première édition des conférences qu'elle organise sur le numérique et l'entrepreneu-

riat avait eu lieu en aout 2019. Les échanges étaient basés sur le thème « Enjeux de la Fintech et perspectives au Congo ». La participation à la session du 30 janvier se fait uniquement sur réservation en raison des mesures barrières édictées par le gouvernement congolais pour lutter contre la pandémie du coronavirus.

Merveille Jessica Atip

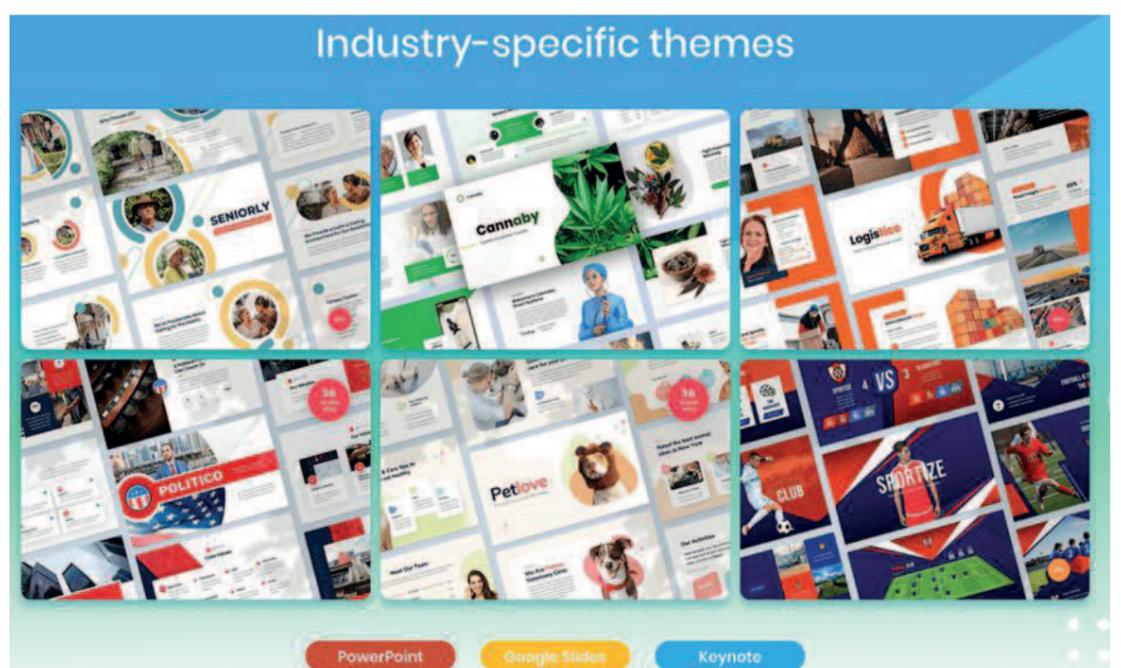
Graphue

Plus de 150 templates de présentations et slides prêts à l'emploi !

À utiliser sans modération sur PowerPoint, Google Slides ou encore Keynote. Au moment de réaliser une présentation, il arrive d'avoir le syndrome de la page blanche, ou plutôt de la présentation blanche. Quels visuels, quelle typographie, quel thème ? Des questions auxquelles il est commun de répondre en passant des heures sur Google à chercher le template adéquat.

Avec Graphue, finie la perte de temps ! Ce site propose plus de 150 templates de présentations pour PowerPoint, Keynote ou encore Google Slides. Avec cet outil, il est possible de créer des présentations avec le fameux effet « Wahou ». Chaque présentation contient une trentaine de slides uniques. Une fois sur l'outil, il est possible d'effectuer une recherche de template en fonction de l'outil utilisé pour réaliser la présentation : PowerPoint, Keynote ou Slides. Des mots clés peuvent également être entrés pour trouver la bonne présentation. Cabinet d'architecte, industrie de la food, finance, éducation, de nombreux secteurs d'activité sont proposés pour réaliser la présentation la plus pertinente.

Les présentations peuvent être utilisées dans un but personnel et commercial. Avant de télécharger un template, un aperçu est disponible ainsi que diverses informations sur la présentation comme : la dernière mise à jour, la taille du fichier, les dimensions des slides, le nombre de slides etc. Sous chaque template, des suggestions de présentations similaires sont également faites. Graphue vient d'être lancé et une offre unique est proposée. Pour 39 dollars seulement, il est possible d'accéder à l'ensemble des templates à vie. L'offre permet de profiter des templates déjà en ligne, mais également ceux à venir. À l'avenir d'autres nouveautés seront proposées comme des polices



d'écriture, des icônes des kits UI etc. Avec cette offre, il est possible de réaliser des économies en profitant d'un grand nombre de templates, sans avoir besoin de payer à chaque nouveau template ou bien d'engager des frais

pour un designer. La rédaction de Siècle Digital présente tous les jours les outils gratuits, freemium ou payants les plus intéressants pour les professionnels. Certains produits web bénéficient parfois de fortes réductions liées à des

deals temporaires que nous sélectionnons lorsque le logiciel nous semble intéressant. Comme dans le cas présent, certains contenus ne sont pas sponsorisés mais contiennent un lien d'affilié.

S.D.

Art

« Congolaise Dreams » pour le meilleur ou le pire !

C'est l'histoire d'une robe de mariée qui voyage, pour le meilleur et le pire, dans une valise de Brazzaville à Pékin, de Paris à Lausanne, de la Sicile en passant par Dresde et Liège, Seattle ou Kobe. C'est encore et surtout l'appareil photographique de Baudouin Mouanda qui voyage talentueusement avec elle.

Il a noirci son passeport congolais de visas pour ailleurs : France, Suisse, Allemagne, Italie, Hongrie, Belgique, Etats-Unis, Chine, Japon... Mais qu'est-ce qu'un Africain voyageant dans le monde avec une robe de mariée dans sa valise peut-il bien faire ? Des photos, rien que des photos ! Explications de l'intéressé : « Cette robe de mariée qui passe d'un pays à l'autre, d'un corps à l'autre, d'un rêve à un autre, sert de fil conducteur à une série d'images à la fois intrigantes et mélancoliques. Je pose la question, faut-il cesser de croire en l'amour et aux sentiments purs ? J'ai voulu montrer une autre facette du mariage que beaucoup préféreraient

voir cachée, par peur de ce qu'elle révèle de nous et de nos arrangements secrets. Car, le mariage ne peut être parfois que prétexte, un statut voulu pour s'expatrier dans un autre pays, élever son rang social, fuir la solitude ou encore modifier le regard des autres quand le célibat est montré du doigt. L'amour y perd parfois ses lettres de noblesse, sa sincérité et sa pureté ».

De retour de son périple à travers le monde, la robe n'a rien perdu de son éclat, soigneusement mise aujourd'hui au placard chez le photographe brazzavillois. Il y tient comme à la prunelle de ses yeux. Il faut dire qu'elle endosse aussi le premier



Cette robe de mariée passe d'un pays à l'autre

rôle de « Congolaise Dreams », un documentaire de 26 minutes signé par le réalisateur Philippe Cordey et produit par Al Jazeera Documentaries.

La robe de mariée y reste la même, immuable, seuls changent les corps de femmes, les villes et pays, les endroits improbables, ceux d'une décharge publique ou d'un train bondé. Philippe Corvey témoigne : « Le véritable

défi pour Baudouin n'était pas seulement de photographier ces femmes mais d'incorporer leurs rêves dans ses images afin de créer des récits individuels pour ces femmes, savoir quelle était leur interprétation du mariage. Pour ce faire, il a travaillé pour considérer ce que ces femmes disaient... ».

Si le concept n'est peut-être pas sans rappeler le livre photo-

graphique « Rouge » de Patrick Guedj et Véronique Durruty où la veste rouge de la marque Kenzo aura elle aussi fait son tour du monde. Il y a assurément chez Baudouin Mouanda une forme d'engagement pour appuyer parfois là où ça fait mal et dénoncer de la plus jolie manière, et non sans une certaine poésie, certains côtés sombres de notre société. Chacune de ses séries photographiques s'apparente à de purs chefs d'œuvre, à l'image de « Ciel de Saison », « Des fantômes de la Corniche », « Les héritières de Mohamed Ali », « Lumière de Brazza », tant d'autres encore, séries et clichés, tous aussi remarquables les uns que les autres. « Congolaise Dreams » n'échappe pas à la règle et nous passe la bague au doigt pour épouser sans cesse les œuvres, aussi personnelles qu'originales, de Baudouin Mouanda !

Philippe Edouard

Evocation

Mwana Okweimet, le fétiche et le destin (2)

Quand la grossesse arriva à son terme, la première partie de la prédiction d'Ambolo s'avéra exacte : Lembo'o accoucha une fille. La nouvelle de cet enfantement courut dans tout le village accueillie avec un mélange d'espoir et d'inquiétude ; car, par le passé, aucun enfant né de Lembo'o n'avait survécu. Or, le jour où Lembo'o mit au monde, Itsou m'Iganda le père du nouveau-né avait de la visite au titre de son expertise relative à la mise au point du fétiche Okweimet. Retiré dans un sanctuaire avec ses assistants, en communion avec les esprits, Itsou m'Iganda instrumentait le fétiche de la justice infaillible que des requérants étaient venus chercher. A la sortie du sanctuaire, il s'exclama vivement et jura par tous ses ancêtres à la nouvelle de la naissance de l'enfant de Lembo'o. Dans son esprit, la coïncidence horaire entre l'accouchement et la mise au point du fétiche okweimet ne procédait pas d'un simple fait de hasard. Vigilant, il y vit un signe divin : assurément, pensa-il, dans leur clémence, les esprits avaient baissé leur regard sur cette malheureuse Lembo'o et décidé de mettre son nouveau-né sous la haute protection du fétiche okweimet. Aux fins de la matérialisation de cette haute protection, il prénomma la nouvelle née Mwana Okweimet, l'enfant d'Okweimet, c'est-à-dire l'enfant né sous le signe du fétiche okweimet.

2- Le monde s'effondre

La naissance de Mwana Okweimet eut lieu alors

que le 20e siècle déroulait sa troisième ou quatrième année. En ces temps-là, des hommes blancs qu'on appelait Ebami à cause de la ressemblance du pigment de leur peau avec un fruit du même nom avaient déjà fait leur apparition sur la rivière Alima en provenance des frontières du coucher du soleil en amont de la rivière. Ces Ebamis, pensait-on étaient des négociants. Ils ramenaient de leur pays des produits manufacturés qu'ils échangeaient avec les produits locaux : pointes d'ivoires, peaux de léopards, etc. Au courant des bonnes affaires qu'on traitait dans le bassin de l'Alima-Nkéni-Pama, Itsou m'Iganda était connu de certains de ces Ebamis résidant à Pombo sur la Basse-Alima et avec lesquels il commerçait. Autour de Pombo promise au rang de chef-lieu de la subdivision de la Basse-Alima, la présence des Ebamis était signalée à Tongo non loin de là, à Tsambitso qu'ils avaient rebaptisés Sainte Radegonde, à Boka et à Mboundji rebaptisé Saint-Benoit. Depuis leur arrivée sur les rives de la Basse-Alima courant les dernières années de la décennie 80 du 19e siècle, les termes de l'échange entre les Ebamis et les locaux étaient à la hauteur des attentes de chaque partie.

L'année 1908 changea cette donne de façon irréversible en faveur des étrangers quand des acteurs jusque-là inconnus des autochtones entrèrent en scène en modifiant définitivement les termes de l'échange entre Européens et Africains sur les rives de la Basse-Alima. François

Guyonnet fut le porte-parole et l'artisan du déséquilibre des termes de l'échange qui se traduira bientôt en racket, pillage et mise en esclavage des populations. A la différence des négociants qui avait commerce avec les riverains de l'Alima, François Guyonnet était militaire, lieutenant et représentant de l'administration coloniale naissante qu'il servait à Gamboma sur la rivière Nkeni comme chef de la subdivision des Batékés. En 1908, à Pombo, il convoqua la notabilité mbochie, proposa une réforme territoriale en instituant une nouvelle chefferie puis cerise sur le gâteau annonça le prélèvement d'un impôt par tête d'habitant et sur les biens privés des populations. Au titre de la première annonce, Ondongo m'Ongyèley, un habitant de Pombo et, Itsou m'Iganda furent respectivement élevés au rang de représentants des Français, l'un pour les riverains et l'autre pour la terre ferme. Ils furent affublés d'écharpes tricolores des couleurs du drapeau français. Ces écharpes nouées comme des cordes autour du corps reçurent l'appellation locale de « singa ». Ce terme deviendra plus tard l'attribut du pouvoir d'Etat. La seconde annonce provoqua consternation et incompréhension dans la salle de réunion. Parmi les notables présents, Itsou m'Iganda exprima franchement son hostilité au paiement à des étrangers d'un tribut qui ne répondait à aucun critère traditionnel en matière d'imposition fiscale. (à suivre)

Ikkia Ondai Akiera

Changements climatiques

L'humanité doit prendre garde à l'intensification du phénomène

L'année 2020 n'a pas seulement été celle de la pandémie de Covid-19. C'était aussi l'année de l'intensification du changement climatique : températures élevées, inondations, sécheresses, tempêtes, incendies de forêts et même invasions de criquets. Plus inquiétant encore, le monde se dirige vers une augmentation de la température d'au moins 3° Celsius au cours de ce siècle. C'est pour cela qu'il est important de prendre des mesures énergiques pour réduire les émissions de gaz à effet de serre afin d'atteindre les objectifs de l'Accord de Paris, à savoir maintenir le réchauffement climatique bien en deçà de 2°C au cours de ce siècle et viser 1,5 °C.

Prendre cette résolution permettrait de limiter les effets du changement climatique sur les communautés et les écosystèmes vulnérables. Les nations doivent de toute urgence intensifier leur action pour s'adapter à la nouvelle réalité climatique, sous peine de devoir faire face à des coûts, des dommages et des pertes importantes. L'adaptation, à savoir réduire la vulnérabilité des pays et des communautés aux changements climatiques en augmentant leur capacité à absorber les impacts et à rester résistants, est un pilier de l'Accord de Paris sur le climat. L'accord exige de tous les signataires qu'ils planifient et mettent en œuvre des mesures d'adaptation au moyen de plans nationaux d'adaptation, d'études, de suivi des effets du changement climatique et d'investissements dans un avenir vert.

Le rapport 2020 du Programme des Nations unies sur l'environnement concernant l'écart



La pollution atmosphérique, l'une des causes du changement climatique/DR

ronnement concernant l'écart entre les besoins et les perspectives en matière d'adaptation examine la situation mondiale en ce qui concerne la planification, le financement et la mise en œuvre des mesures d'adaptation. Il constate que si les nations ont progressé dans la planification, il faut davantage de

financement pour intensifier les projets d'adaptation afin qu'ils puissent contribuer à la protection contre les effets du climat tels que les sécheresses, les inondations et l'élévation du niveau de la mer. Le financement public et privé de l'adaptation doit être augmenté de toute urgence, tout en accélérant

la mise en œuvre. Le rapport appelle également à une augmentation des solutions fondées sur la nature, c'est-à-dire des actions adaptées au niveau local qui répondent aux défis sociétaux, tels que le changement climatique, et qui

apportent des avantages en termes de bien-être humain et de biodiversité en protégeant, en gérant durablement et en restaurant les écosystèmes. Même en pleine pandémie de Covid-19, le monde doit également planifier, financer et mettre en œuvre des mesures

d'adaptation aux changements climatiques, à défaut de subir des coûts, des pertes et des dommages importants. En 2019, la Commission mondiale sur l'adaptation a estimé qu'un investissement de 1800 milliards de dollars dans des mesures d'adaptation permettrait d'éviter des coûts et d'autres avantages pour un montant de 7100 milliards de dollars.

La réalisation de l'objectif de 2 °C fixé par l'Accord de Paris pourrait limiter les pertes de croissance annuelle mondiale à 1,6 %, contre 2,2 % pour 3 °C. Alors que la Covid-19 et ses retombées économiques ont fait de l'adaptation une priorité politique, les plans de relance et de lutte contre la pandémie pourraient, s'ils sont bien mis en œuvre, conduire à une reprise plus résistante au climat et à de faibles émissions.

Le rapport 2020 sur l'écart entre les besoins et les perspectives en matière d'adaptation célèbre les progrès réalisés au niveau mondial en matière d'adaptation au cours de la dernière décennie. Mais il est urgent de faire preuve de plus d'ambition et d'agir, avec le soutien financier nécessaire.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Quand alimentation durable rime avec développement durable

Faire du sport, consommer plus de fruits et légumes, manger bio. Toutes ces résolutions figurent certainement sur la liste de nombreux citoyens sur la planète en ce début d'année. Mais que se passerait-il si la résolution de cette année ne se limitait pas à la consommation de fruits et légumes, mais s'étendait à la réduction de la quantité de produits sains et nutritifs jetés à la poubelle ? Selon les estimations mondiales, environ un tiers des aliments produits pour la consommation humaine sont perdus ou gaspillés chaque année. 1,3 milliard de tonnes de fruits, de légumes, de céréales et de racines sont perdus à cause des déversements ou de l'altération dans la chaîne de la récolte au marché, ou de l'altération et de la mise au rebut une fois que les produits ont atteint les détaillants et, finalement, les consommateurs.

Dans un monde où la malnutrition est un facteur contribuant à environ 45 % des décès d'enfants de moins de cinq ans dans les pays en développement, et où la consommation d'aliments hautement transformés fait grimper les taux

d'obésité, le respect de ces résolutions n'est pas seulement personnel : il est essentiel pour l'humanité. Ces résolutions sont également essentielles pour la survie de la planète. La production, la consommation et les déchets alimentaires, et leurs effets sur l'environnement, seront un sujet de discussion essentiel lors de l'Assemblée environnementale des Nations unies de cette année, qui aura lieu en ligne les 22 et 23 février prochain.

L'agriculture et la pression exercée pour produire des produits de base moins chers et plus rapidement sont parmi les principaux moteurs de la perte de biodiversité. Une production alimentaire à forte intensité de ressources qui dépend fortement de l'utilisation d'intrants tels que les engrais, les pesticides et les systèmes complexes d'irrigation et d'énergie signifie moins d'espaces sauvages pour les autres créatures avec lesquelles nous partageons la nature, qu'il s'agisse d'oiseaux, de mammifères, d'insectes ou d'organismes microbiens. Pendant ce temps, les structures politiques et économiques font payer

aux agriculteurs le prix de leurs terres.

La pandémie de Covid-19 a souligné les obstacles et les blocages de notre système alimentaire mondial. Nous avons une occasion opportune de reconstruire en mieux et de repenser la façon dont nous cultivons, récoltons, vendons et mangeons les produits de la nature. La transformation de nos systèmes alimentaires contribuera non seulement à restaurer la biodiversité et l'habitat, mais elle peut également renforcer les débouchés commerciaux des petits exploitants agricoles, dont beaucoup sont des femmes sur la voie de l'autosuffisance économique grâce à la production durable de fruits et légumes.

Rappelons pour terminer que l'année 2021 a été désignée par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) comme l'année internationale des fruits et légumes 2021, afin de mettre en évidence le rôle des fruits et légumes dans la nutrition humaine, les moyens de subsistance, la sécurité alimentaire et la santé.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Les plus anciens groupes de musique encore en activité

Une carrière s'étalant sur plusieurs décennies, des concerts innombrables à travers le monde, plusieurs générations de fans, la longévité de certains groupes de musique ne peut qu'impressionner. Voici quelques-uns de ces groupes emblématiques encore en activité.

The Beach Boys (1961) : fondé en Californie il y a 60 ans, les Beach Boys acquièrent leur popularité dans les années 1960 et 1970. Ils deviennent alors l'un des rares groupes américains pouvant rivaliser avec le succès fulgurant des groupes britanniques de l'époque tels que les Rolling Stone. Représentants emblématiques du « surf rock », ils sont à la tête de plusieurs tubes tels que : I Get Around (1964), Wouldn't It be Nice (1966), Surfin' USA (1964). Ils sont toujours actifs de nos jours bien que cela soit de façon assez irrégulière. La composition du groupe a néanmoins beaucoup changé depuis ses débuts à cause des conflits, maladies, décès de certains de ces membres. En 2012, le groupe avait célébré leur 50e anniversaire avec l'album « That Why God May The Radio », leur premier album original depuis 20 ans.

The Rolling Stone (1962): encore en activité, ce groupe de britannique enchaîne en effet des albums et tournées planétaires depuis plus de 57ans. Avec près de 400 chansons à leur actif et des millions d'albums vendus à travers le monde, l'influence musicale des Rolling Stones est considérable. La preuve, le groupe dont tous les membres ont désormais plus de 70 ans, a bouclé sa tournée américaine en 2019 avec un nouvel album.

The Who (1964): avec leurs paroles décalées, leurs concepts audacieux et leur style unique, ils ont eu

une influence majeure sur les mouvements punk et



hard rock. 55ans et de très nombreux succès plus tard, le groupe est toujours considéré comme une référence parmi les grands groupes de rock. Après avoir perdu deux de ses membres en 1978 et 2002, les deux membres restant continuent cependant à se produire occasionnellement sur scène.

Queen (1970) : formé il y a 49 ans, Queen demeure l'un des plus grands groupes de rock britanniques de l'histoire. Avec de chansons devenues de

véritables hymnes intemporels, l'influence musicale et artistique du groupe n'est pas négociable. En 2012, 2014 et 2017, le groupe a effectué plusieurs tournées à travers le monde. Plus encore, en 2019, ils ont ouvert la cérémonie des oscars dans le but

de promouvoir le film biopic « Bohemian Rhapsody » retraçant leur histoire.

Si ces groupes emblématiques continuent pour le plus grand plaisir de ses fans d'exercer des décennies après leur formation, ils sont néanmoins loin d'être les seuls. Parmi les autres groupes toujours en activité nous avons Scorpions (1965), Zz Top (1969) Autant de preuve que la musique n'a pas d'âge.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse de talent pour les citoyens du monde

Chaque année, un maximum de trois bourses (ponctuelles) d'une valeur de 5 000 euros chacune sont disponibles pour les futurs étudiants en master. Elle recherche des personnes intelligentes, talentueuses et ambitieuses qui se considèrent comme des citoyens du monde.

Vous êtes éligibles pour une bourse de talent de citoyen du monde si vous :

- Venez de l'extérieur des Pays-Bas et ne vivez pas aux Pays-Bas ;
- Vous inscrivez pour la première fois à l'Université des sciences appliquées de La Haye ;
- N'avez jamais demandé cette bourse auparavant ;
- Avez été accepté sous condition en tant qu'étudiant (également appelé offre de poste d'étudiant) au plus tard le 31 mars pour l'année universitaire à venir.

Processus de demande

Étape 1

Postulez pour le programme Master de votre choix en utilisant l'outil de candidature en ligne.

Étape 2

Rédigez un essai (en anglais, de 950 à 1100 mots) expliquant pourquoi et comment vous pouvez contribuer à la ruche multinationale et multiculturelle qu'est l'université des sciences appliquées de La Haye et comment vous pouvez contribuer au programme de votre choix. Veuillez lire les directives de rédaction et les informations sur la procédure d'évaluation avant de com-

mencer à écrire.

Étape 3

Soumettez votre essai en l'envoyant par e-mail à masters-admission@hhs.nl. Veuillez mentionner votre nom et votre numéro d'étudiant dans l'essai. Veuillez mentionner WCTS et votre numéro d'étudiant dans l'objet du courriel. La date limite pour soumettre votre essai est le 31 mars 2020.

Évaluations et résultats des bourses

Nous avons nommé un comité pour juger tous les essais. Les juges sélectionneront les trois étudiants dont les essais les auront le plus impressionnés pour recevoir la bourse. La décision du jury est contraignante et vous en serez informé par e-mail avant le 15 mai.

Veillez noter que vous ne recevrez la bourse qu'après avoir été accepté sous condition et avoir satisfait à toutes les conditions d'inscription. Une fois la bourse attribuée définitivement, le montant correspondant (5000 euro) sera supprimé des frais de scolarité comme étant le dernier versement.

En soumettant votre essai, vous nous donnez le droit de le publier, si nous le souhaitons. Les boursiers doivent également participer activement au programme et à ses évaluations, devenir un ambassadeur des programmes de master et contribuer à l'internationalisation de notre institution.

Si vous avez des questions avant de postuler, veuillez nous envoyer un courriel via masters-admission@hhs.nl.

Veillez-vous assurer de lire le « Règlement des programmes principaux d'aide financière ». Il contient des informations détaillées sur ce programme de bourses.

Concoursn



Alors que la campagne de vaccination contre la covid-19 suit son cours, les effets indésirables inquiètent. Et parmi ceux-ci, le risque d'allergies éventuelles. Mais est-ce possible ? Les vaccins en général risquent-ils de provoquer des réactions anaphylactiques ? Faisons le point.

La vaccination a pour but de protéger de manière individuelle et collective contre des pathogènes souvent mortels. C'est le cas de la campagne actuelle d'immunisation contre la Covid-19. Pourtant, et ce n'est pas nouveau, nombreux sont ceux qui n'accordent pas leur confiance à ces médicaments. Notamment en raison d'un supposé risque d'allergie. Si comme pour tout médicament, l'administration d'un vaccin induit un risque d'allergie, les cas sont très rares, en particulier en ce qui concerne celles de type IgE méditées. Il s'agit de réactions faisant intervenir les immunoglobulines

E, communément appelées IgE. Ce sont elles qui provoquent les réactions immédiates les plus sévères, comme le choc allergique. A l'inverse, « les réactions non induites par les IgE se caractérisent par des symptômes généralement localisés au niveau du système digestif, qui apparaissent plus tardivement, c'est-à-dire dans les heures ou les jours suivant (l'exposition à l'allergène ndr) », précise l'Association Allergies Québec. La plupart des allergies liées aux vaccins, déjà très rares, appartiennent à cette catégorie.

En outre, la plupart des réactions

Vaccins

Peut-on en être allergique ?

localisées de type inflammation du bras dans les jours qui suivent l'injection ne correspondent pas à des réactions allergiques.

Divers composants en cause

Les rares réactions allergiques réelles provoquées par les vaccins peuvent être causées par les antigènes microbiens eux-mêmes, mais aussi par d'autres composants. Il peut s'agir en particulier de composants résiduels du milieu de culture, de conservateurs ou de stabilisateurs. Parmi eux :

Les œufs : La fabrication de certains vaccins, comme celui de la grippe saisonnière, nécessitent l'utilisation d'embryons d'œufs. C'est pourquoi « ces vaccins sont administrés avec certaines précautions chez les individus allergiques aux œufs », indique l'Association des Allergologues et Immunologues du Québec. « Selon la gravité de l'allergie aux œufs, le vaccin sera administré en une ou plusieurs doses avec une observation prolongée ».

La gélatine : Ajoutée comme stabilisateur à de nombreux vaccins, la gélatine peut être responsable de réactions anaphylactiques

après administration de vaccins comme le ROR ou contre la varicelle. « Les personnes ayant développé une réaction anaphylactique après ingestion de gélatine doivent donc consulter un allergologue avant de recevoir un vaccin contenant de la gélatine », peut-on lire dans la Revue médicale suisse.

Des antibiotiques : Comme la néomycine, la polymyxine B et la streptomycine, utilisés pendant la culture virale peuvent être présents dans certains vaccins sous forme de traces. C'est le cas dans le vaccin contre la poliomyélite et les vaccins antigrippaux.

Le latex : Des protéines de latex peuvent être présentes dans le bouchon du flacon du vaccin, les pistons et les capuchons des seringues. D'où un risque potentiel de réaction anaphylactique chez les patients connus pour une allergie au latex.

Des protéines de poulet : peuvent être retrouvées dans le vaccin contre la fièvre jaune. Un risque de réactions existe alors chez des personnes souffrant déjà d'une allergie au poulet car

celle-ci peut provoquer une anaphylaxie.

Et pour les vaccins anti-Covid ?

En ce qui concerne les allergies survenues suite à l'administration des nouveaux vaccins contre la Covid-19, le polyéthylène glycol est un suspect potentiel. Présent à faible dose, cet excipient est reconnu comme un allergène dans de rares cas. C'est pourquoi, « l'HAS recommande d'éviter le vaccin chez les personnes présentant des antécédents d'allergie graves de type anaphylactique, dans l'attente de données complémentaires », peut-on lire sur InfoVac France.

En pratique, « l'administration de ces vaccins (comme pour tout autre vaccin) doit être réalisée dans des conditions permettant de gérer une réaction d'hypersensibilité immédiate grave : adrénaline injectable (stylo auto-injecteur ou flacon + seringue) à disposition et observation des personnes vaccinées pendant au moins 15 minutes pour tous les patients et 30 minutes pour les patients à risque ».

Destination santé

Vitamine D pour tous

L'appel de 73 experts contre la Covid-19

La vitamine D pourrait contribuer à réduire l'infection par le Sars-CoV-2 ainsi que le risque de formes graves de Covid-19. C'est pourquoi 73 experts appellent à supplémenter la population française dans son ensemble, et pas seulement les personnes à risque.



De plus en plus de publications scientifiques mettent en avant l'intérêt de la vitamine D pour prévenir la Covid-19 ou du moins ses formes graves. C'est pourquoi soixante-treize experts francophones et six sociétés savantes françaises réunis autour du Pr Cédric Annweiler, chef du service de gériatrie au CHU d'Angers, et du Pr Jean-Claude Souberbielle du service d'explorations fonctionnelles à l'hôpital Necker-Enfants malades à Paris appellent à compléter l'ensemble de la po-

pulation française.

En plus de la vaccination

« Bien qu'elle ne doive pas être considérée comme une arme du même niveau que la vaccination ou les gestes barrière, la supplémentation en vitamine D pourrait être un adjuvant utile pour contribuer à prévenir l'infection par le Sars-CoV-2, mais aussi et surtout réduirait le risque de formes graves de Covid-19, de passages en réanimation et de décès liés à ce virus »,

expliquent les auteurs.

Selon eux, « la vitamine D est capable d'activer ou de réprimer plusieurs dizaines de gènes, et peut ainsi théoriquement prévenir et/ou améliorer les formes graves de Covid-19. » Elle peut ainsi moduler « l'expression de l'ACE2 (utilisé par le Sars-CoV-2 pour infecter les cellules hôtes). L'ACE2 a des effets protecteurs contre l'inflammation dans plusieurs organes, dont les poumons ». Vu la fréquence élevée des insuffisances en vitamine D retrouvées chez 40 à 50 % de la population française et plus encore chez les personnes à risque de formes graves de Covid-19, les experts recommandent donc : de promouvoir à grande échelle la supplémentation pour faire en sorte que le moins de personnes possible ne présentent de carence ; et en cas d'infection avérée par le Sars-CoV-2, d'obtenir le plus rapidement possible un statut satisfaisant en vitamine D en recourant à une supplémentation à forte dose, et ce dès le diagnostic de la Covid-19 posé.

D.S.

Sport

Sauter à la corde pour garder la forme

Non, elle n'est pas réservée à la cour de récréation, ni à l'entraînement des boxeurs. La corde à sauter est idéale pour se remettre au sport en douceur ou compléter ses sessions de renforcement musculaire.

Si vous avez envie de reprendre le sport ou d'ajouter un peu de cardio à vos entraînements, pensez corde à sauter ! En version adulte, le jouet de notre enfance permet en effet de travailler l'endurance. Le cœur et le système respiratoire sont fortement sollicités dans cette activité intense, qui permet d'augmenter la résistance cardiaque et la capacité pulmonaire. Le retour veineux aussi, car les impulsions au sol stimulent la circulation sanguine.

En pratiquant le saut à la corde, vous améliorerez également votre endurance musculaire : c'est la capacité des muscles à exercer une activité physique prolongée. De ce point de vue, ce sport est idéal puisque tous les muscles ou presque sont mobilisés. En haut du corps, bras, épaules et pectoraux sont engagés dans le mouvement de rotation de la corde. Dans le bas du corps, tous les muscles sont sollicités, du pied au fessier. Sans oublier la sangle abdominale, qui doit rester bien gainée pendant toute la durée de l'exercice.

Démarrage progressif

Pour les néophytes, « l'entraînement doit débuter doucement et progressivement car la sollicitation de ces muscles est si importante qu'on recommande aux nouveaux de ne pas dépasser cinq minutes au cours des premières séances ».

Résultat ? Le corps tout entier est tonifié et affiné : grâce à la mobilisation de l'ensemble des muscles, la dépense énergétique est importante. Les boxeurs et judokas le savent bien. Le saut à la corde est idéal avant les compétitions, lorsqu'ils doivent perdre des kilos rapidement. D'après les calculs de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé, « une personne de 70 kilos qui fait 20 minutes de corde (...) aura dépensé 187 kcal si elle emploie une technique simple et si son expérience est faible ».

Le plus prudent, si vous vous trouvez dans une démarche de reprise d'une activité physique, est d'en parler à votre médecin.

D.S.

Championnat national d'élite ligue 1

Les rencontres de football reprennent dès ce week-end

Le championnat national d'élite direct ligue 1, reprend ses droits le samedi 30 janvier. Le stade Alphonse Massamba-Débat à Brazzaville, le complexe sportif de Pointe-Noire et le stade Municipal Paul Sayal Moukila à Dolisie vont accueillir les quatre-vingt-onze matches des treize journées de la phase aller.

Dans le cadre de la première journée du championnat qui débute ce samedi pour se terminer le jour suivant (dimanche), sept matches sont prévus dans les trois stades et toutes les quatorze équipes retenues passeront cette épreuve.

Après la suspension de la compétition en mi-mars 2020 à cause de la pandémie du coronavirus, Covid-19, la confrontation entre le Racing club de Brazzaville (RCB) et le Club athlétique renaissance aiglon (Cara) lancera, le 30 janvier à 14h 00 au stade Alphonse Massamba-Débat, les hostilités de cette compétition qui a beaucoup manqué aux joueurs et fans du football congolais. A la deuxième heure (16h), le champion en titre, AS Otoho s'opposera à la Jeunesse Sportive de Talangaï.

Le lendemain, toujours au stade Alphonse Massamba-Débat, FC Kondzo recevra Etoile du Congo, à 14h avant de laisser la place à Inter Club-Diables noirs. A Dolisie, AC Léopards de la localité accordera son hospitalité à V Club Mokanda tandis qu'à Pointe-Noire, deux matches sont programmés. Le nouveau venu Nathalys sera face à Patronage et Cheminots affrontera Nico-nicoyé.

Que la fête soit belle.



Rude Ngoma

AS Otoho met son titre en jeu/Adiac

Jeu de hasard

Le CHAN se joue aussi au pari foot

Le Championnat d'Afrique des Nations (CHAN) ouvert au Cameroun le 16 janvier dernier, où plusieurs équipes sont en compétition pour le titre continental, est aussi l'occasion pour les parieurs de miser sur leurs chances. Les matches ne se déroulent pas que sur la pelouse du stade de Japoma, ils se jouent également dans les salles de pari foot à Brazzaville.



Quelques jeunes brazzavillois en train d'effectuer leur pari en lien avec le CHAN/Adiac

A Brazzaville, le CHAN se joue aussi dans les salles de pari foot depuis le 16 janvier. En cette période de compétition continentale les parieurs affluent massivement les salles de jeu pour tenter de gagner quelques billets de banque. « Au regard de l'essor du pari foot dans notre pays, j'y joue fréquemment. Aujourd'hui avec le CHAN, je pari chaque jour sur deux matches espérant devenir un jour millionnaire », a dit Gaël, un jeune brazzavillois la vingtaine revoleue.

Dans les salles des deux prin-

cipaux pari foot installés à Brazzaville, à savoir Congo Bet et Premier Congo Bet, les jeux s'intensifient. Les parieurs misent à partir de 300FCFA pour multiplier leurs gains selon la cote de leurs équipes. « ces jeux de hasard donnent la chance à tout le monde de devenir millionnaire. D'autant plus que j'ai déjà eu la chance de gagner 500.000 CFA, je ne peux m'arrêter de le faire », a confié un habitué du pari foot, ayant requis l'anonymat.

Notons que le pari foot consiste à miser sur les grandes rencontres

et grands événements sportifs mondiaux, européens et africains tels que : la Coupe du monde, la Coupe d'Europe, la Coupe d'Afrique et biens d'autres. Il s'appuie sur la technique mais surtout la chance. Et pour espérer gagner, il faut pronostiquer le score entre le gagnant, le perdant où match nul.

Né dans les hippodromes, le pari sportif a connu son âge d'or en Angleterre à partir de 1930 avec les bookmakers. Cela fait maintenant quinze ans que sa version numérique se développe en ligne.

Sarah Monguia

Rubrique paris sportifs

Pronostics du week-end par notre expert

Cette semaine nous vous proposons de miser sur les grands championnats européens de football.



Les paris sûrs : Pour ce week-end, en France, misez sur les victoires de Nice face à Saint-Etienne, de Lille devant Dijon, de Marseille face à Rennes et du PSG devant Lorient. En Italie, Milan.AC bat Bologne, Atalanta bat Lazio Rome et Juventus bat Sampdoria. En Espagne, Athletic Bilbao perd face à Barcelone, Séville bat Eibar et Real Madrid bat Levante. En Allemagne, Leipzig bat Bayer Leverkusen, Bayern Munich bat Hoffenheim et Wolfsburg bat Fribourg.

Les bonnes cotes du week-end : Tentez cette combinaison, elle pourrait rapporter un petit pactole : Francfort bat Hertha Berlin ; Everton bat Newcastle ; Leicester bat Leeds ; Angers s'impose devant Nimes ; Valence s'impose devant Elche. Cette combinaison de 5 matches (cote de 16.5) vous rapporterait 80.000 FCFA, sur une mise de 5000. Tentez votre chance !

La preuve par 5 : Nous vous proposons cinq pronostics sécurisés qui pourraient vous apporter un bon gain pour une petite mise.

Notre pronostic : Milan AC, Barcelone, Lille, Bayern Munich et Chelsea, tous remportent leur match respectif.

LDBC

Plaisirs de la table

Les meilleurs poissons

Les plus courants en cuisine présentent une chair fine et délicate parfois avec ou sans arêtes. Selon la fermeté ou pas du poisson, de nombreuses recettes de tous les horizons sont proposées pour conquérir tous les palais. Découvrons-les ensemble.

Au rayon frais, les amateurs de la bonne cuisine se confondent en astuces pour tenter de reconnaître les meilleurs des poissons. Mais les fins connaisseurs le savent bien, il faut tout d'abord voir les branchies du poisson, si toutefois le vendeur vous le permet, puis l'odeur est un autre élément déterminant qui peut aussi nous renseigner sur la fraîcheur de l'aliment ensuite ne pas négliger l'aspect des poissons. De manière générale, ils doivent être luisants, humides et pour mieux vérifier leur fermeté, si possible appuyer légèrement sur la chair du poisson.

Les poissons sont considérés comme des aliments sains bien que tous n'ont pas de fait les mêmes valeurs nutritives. Ils existent des variétés à consommer avec modération tels que le tilapia, le thon jaune d'Amérique du Nord et le thon rouge plus présent en Asie. La morue de l'Atlantique et l'espadon aussi s'ajoutent à la liste, ils contiennent plus de polluants tels que le mercure ou les pesticides.

Toutefois le choix des poissons doit se faire en fonction des endroits d'où ils sont pêchés.

Riches en acides gras oméga-3, les poissons sont encore meilleurs lorsqu'ils contiennent moins de graisse saturée



et surtout moins de produits chimiques.

Certaines variétés de poissons comme le poisson-chat vietnamien appelé aussi pangasius et faussement désigné comme étant de la sole, produisent d'énormes volumes de déchets.

De préférence ne pas hésiter de consommer des petits

poissons, ils renferment moins de polluants et souvent à la portée de toutes les bourses. C'est le cas justement de la sole, la truite ou encore de la sardine. En outre, ces poissons cuisinés en papillotes sous forme de « maboké » n'en sortiront que meilleurs. Comme plat de résistance, le poisson peut être présenté simplement ou avec des légumes en accompagnement, comme par exemple avec du riz, des herbes aromatiques ou encore avec une sauce légère. Dans des bouillons, frits ou cuisinés sur le grill, les occasions ne manquent pas de s'offrir une bonne daurade, un bon merlu ou encore un excellent saumon.

Ne l'oublions pas, la recherche des meilleures associations de saveurs ne pourront que sublimer tous les convives à table.

Un plat de viande ou en remplacement un plat de poisson, le choix se fait le plus souvent au-delà des apports nutritionnels bénéfiques. Ces aliments offrent pour autant à la cuisine

mondiale, une diversité de mets qui méritent à leur tour, une attention particulière dans la sélection des meilleurs produits.

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

Samuelle Alba

RECETTE

Salade d'oranges et d'ananas parfumé au miel et à la cannelle

Réalisation: 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- 2 oranges
- 1 petits ananas
- 2 cuill. à soupe de miel
- 1 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de pulpe d'orange
- 1 cuil. à café de cannelle

PRÉPARATION

Commencer par éplucher les oranges à vif et prélever les suprêmes d'orange.

Peler l'ananas, le couper en rondelles d'abord puis en cubes au final.

Enfin, faire chauffer le miel avec le jus de citron, la pulpe d'orange et la cannelle.

Dans un saladier, mélanger les fruits avec le miel parfumé et servez dans des coupes individuelles.

ASTUCE

Choisir de préférence des oranges bien fermes et lourdes en main (elles se conservent une semaine à température ambiante).

Bonne dégustation !



S. A.

TIRER PROFIT STAGIAIRE	ENTRAVE POURRISSEMENT	MARRON	MAMELLE ÉTOFFE	DÉPRÉCIÉES	IRA AU TRAVAIL DIRIGE
				AMOUR-PROPRE PASSE À STRASBOURG	
DUPEE PARTS DU CAPITAL		SANS TRAVAIL ENFLURE		PRÉNOM MASCULIN FIN DE RACE	
			HARNACHÉE RENDU PUBLIC		
ON Y MET SA VOIX MONNAIE COURANTE		NOMBRE PREMIER PUTOIS DOMESTIQUE		COUTUMES	RIPOSTE
PARFOIS INDÉSIRABLE RENDUE MALADE			ÉLIMINERA SUPPORT DE QUILLE		
					ACCEPTÉ
DOCUMENT JURIDIQUE	ABRUTI MARCHÉS AUX POISSONS			PILLAGE ÉCOLE DE COMMERCE	
		POUCE ANGLAIS LIEU BIBLIQUE		SIGNAL DU DÉPART SUIT LE FÉMUR	
PRATIQUES 100% NATUREL			BOUT DE SEIN TERRE DU SEIGNEUR		
		PERTES SALE MANIE			
GREFFE DANS LA GAMME		AIMÉE DE ZEUS SIX À ROME		PETIT ÉCRAN	CONJONCTION
	PROTÉGÉE PAR UN BREVET				
BRUT		CONIFÈRE		COUTE	

MOTS MÊLÉS

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

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ACARIEN | DUEGNE | PLAGIAT |
| ARGUMENT | ESCORTE | POEME |
| BARBU | FIOLE | PORCHE |
| BARYTON | FLAGRANT | RATION |
| BEIGE | FLUET | RIGIDE |
| BIJOU | GADGET | RUMEUR |
| BINIOU | HINDOU | SEMAINE |
| BOURDON | INSANE | SIGLE |
| BREBIS | LATIN | SPECIMEN |
| BUDGET | MAJOR | STUPEUR |
| BULLE | NAEVUS | SYNDICAT |
| CABRI | ORACLE | TAILLE |
| CACHOT | PAPYRUS | TAMBOUR |
| CAGOULE | PARDON | TRIBUN |
| CYLINDRE | | TUYAU |

MOTS CASES • N°264

- 2 LETTRES
AS - CA - EN - ES - IL - NA - NU - OR - OS - RU - US
- 3 LETTRES
AGI - ANE - ARA - ELU - UNE
- 4 LETTRES
ACTE - ARDU - ESSE - IENA - NAGE - NIAS - REER - RIEN - ROSE - RUEE - RUDE - TIEN - TRAC
- 5 LETTRES
AERES - ANTAN - LIEGE - PRUNE - PURES - SALUT - SEOUL - SITOT - TUILE
- 6 LETTRES
AMPUTE - ANCIEN - DEESSE - EIDERS - ENGAGE - EPEIRE - ERMITE - IVRAIE - NAEVUS - NARGUE - NARRER - NARVAL

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

• SUDOKU • GRILLE DIFFICILE • N°404 •						• SUDOKU • GRILLE FACILE • N°413 •															
9			5	6				3				5	9		3	1					
	8					1	5								4	8	2				5
	3			9	4			7				1						9	8	3	
					8			1				6		9				4		2	
		3				6							5		9			8			4
1		2											7	5				6			9
8			9	7			2						1	6	2						7
	7	5					1					7					9	1	4		
2				8	3			4									8	3		6	2

LA SOLUTION DE LA SEMAINE

SOLUTION Le mot mystère est **FOOTBALLEUR**

Mots casés
MOTS CASES N°263

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

Mots fléchés
MOTS FLÉCHÉS N°1413

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

• SUDOKU • GRILLE DIFFICILE • N°403 •						• SUDOKU • GRILLE FACILE • N°412 •														
1	3	2	8	5	7	9	4	6				3	9	6	4	1	8	7	2	5
9	5	8	4	1	6	3	2	7				2	7	8	9	6	5	3	1	4
4	7	6	2	3	9	8	1	5				5	1	4	3	2	7	8	6	9
7	4	3	5	8	2	6	9	1				7	4	2	6	5	3	1	9	8
6	2	1	7	9	4	5	3	8				9	6	1	8	7	4	2	5	3
8	9	5	1	6	3	2	7	4				8	5	3	1	9	2	6	4	7
3	8	4	9	7	5	1	6	2				1	2	7	5	8	9	4	3	6
2	1	9	6	4	8	7	5	3				4	8	9	2	3	6	5	7	1
5	6	7	3	2	1	4	8	9				6	3	5	7	4	1	9	8	2

Couleurs de chez nous *Vivre-ensemble ?*

Le concept a été remis au goût du jour et domine désormais le discours politique en Afrique et au Congo. Ce concept est une invite faite aux différentes communautés de faire de la tolérance une attitude afin d'assoir l'unité nationale.

Seulement, dans le cas du Congo, si ce concept est compris par les personnes nées avant les années 1980, il n'a pas le même impact chez les moins de trente ans qui, assurément, auraient de la peine à en cerner les contours. Parce que l'environnement dans lequel ils vivent les place loin des contraintes ethniques. C'est à ce titre qu'ils ont opté pour un autre concept à savoir : « Le quartier d'abord ! ». Pour les gens nés en ville, « le vivre-ensemble » suppose d'abord cette capacité à s'élever pour regarder l'autre comme un frère, une sœur et, partant, un compatriote malgré son appartenance à une autre ethnie. Derrière ce concept semble se lire un appel à la cohabitation des ethnies ou des départements pour consolider l'unité nationale alors que « Le quartier d'abord » se veut comme une attitude citoyenne. Si « le vivre-ensemble » peut être considéré comme une

juxtaposition des communautés, « Le quartier d'abord » est un ensemble cohérent fait de gens nés dans un même espace qu'est le quartier et qui s'acceptent au-delà de leurs âges, rang social, race, sexe, religions, idéologies, niveau d'étude, etc.

Loin d'engager une étude sociologique des concepts, il n'est pas faux de dire que les défenseurs de ce dernier concept revendiquent le quartier comme leur patrimoine. Pour eux, le développement du pays doit partir par des quartiers ou des entités administratives et non à partir de celui des ethnies ou communautés.

A propos du vivre-ensemble, bien de Congolais restent interrogateurs sur ce concept car, disent-ils, les signes et exemples sont légion pour témoigner d'une vie sans barrières entre eux. Les mariages et les amitiés en sont de parfaites illustrations pour avoir donné naissance à une ca-

tégorie de Congolais jadis qualifiés de « café au lait ». Ces Congolais dont les patronymes contrastent souvent avec bien d'éléments de culture que sont la langue parlée, l'art culinaire ou l'art de vivre.

En effet, il n'est pas rare de trouver un Makosso censé appartenir au département du Kouilou qui ne sait ni parler le kituba ni le vili ou un Iloki qui réprovoque le plat de ngoki (caïman) alors que le mets est prisé dans la contrée de ses aïeux. Il en est de même pour les nommés Ntsiba ou Ampion qui ne portent plus de balafres tout comme certains individus dits Moye, Likouba, Bomitaba qui sont incapables de braver les eaux. Bien plus : ce n'est plus en kouélé ou en Sangha Sangha qu'on interpelle les gens à Ouesso. Même les quartiers sud de Brazzaville sont en pleine mutation linguistique. Et que dire de ces Congolais qui, depuis des années, donnaient à leurs progénitures les noms de leurs amis « d'ailleurs » pour exprimer l'unité nationale ?/-

Francis Van Ntaloubi

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous voilà avec de nouveaux défis devant vous, prêt à vous lancer dans une aventure particulièrement stimulante. Les opportunités et les propositions affluent, vous faites les bons choix. Votre partenaire vous sera d'un grand soutien.



Lion
(23 juillet - 23 août)

Vous vous sentez confiant et prêt à en découdre. Les défis ne vous font pas peur, vous voilà prêt à déplacer des montagnes. Votre vie amoureuse vous reconforte et vous donne l'énergie nécessaire pour avancer dans la bonne direction.



Capricorne
(22 décembre - 20 janvier)

Il faudra vous mettre à l'abri sur le plan financier, les astres ne seront pas des plus cléments avec vous dans ce domaine-là. Réfléchissez à deux fois avant de vous engager dans n'importe quelle dépense trop rapide.



Taureau
(21 avril - 21 mai)

Vous ne serez pas à une contradiction près. Vos changements d'avis son parfois difficiles à suivre et ralentiront les équipes. Et si vous prenez votre temps avant de vous positionner sur n'importe quel sujet ? vous épargneriez autant de temps que d'énergie.



Vierge
(24 août - 23 septembre)

Concentrez-vous sur vos efforts et votre vie, rien ne sert d'envier les autres, cela pourrait même vous rendre irritant. Votre histoire et votre tempérament suffisent à eux-mêmes pour vous rendre intéressant, ne cherchez pas à tout prix à ressembler aux autres.



Verseau
(21 janvier - 18 février)

La semaine sera placée sous le signe de la concrétisation. Vos efforts et votre détermination paient, vous ouvrez une porte et passez un cap important dans votre carrière professionnelle. Une nouvelle série d'aventure vous attend, soyez prêt à embarquer !



Gémeaux
(22 mai - 21 juin)

Une nouvelle page s'ouvre pour vous. Les derniers mois étaient placés sous le signe du mouvement, il n'est pas question que cela s'arrête pour le moment. Vous entrez probablement dans un cadre différent, il sera cette fois particulièrement stimulant.



Balance
(23 septembre - 22 octobre)

Votre expertise et votre avis seront sollicités de part et d'autre. Vous avez en ce moment un pouvoir d'influence, profitez-en mais avec parcimonie car vous pouvez aussi faire quelques dégâts.



Poisson
(19 février - 20 mars)

Vous apprenez à communiquer de la façon la plus fluide qu'il soit et vous serez vous-même étonné de la facilité des échanges que vous pouvez avoir en agissant ainsi. Vous vous sentez prêt à affronter tous les sujets, de grandes idées sortiront de vos discussions.



Cancer
(22 juin - 22 juillet)

D'un point de vue professionnel et sentimental, vous avez le goût du risque, vous jouez presque avec le feu. Cette attitude vous emmènera vers des chemins insoupçonnés, surprises à la clé. Pour autant, gardez toujours une sortie de secours.



Scorpion
(23 octobre - 21 novembre)

Vous ne pourrez pas éternellement mettre vos problèmes et vos ressentis en sourdine. Il vous faudra les affronter et cette prise de conscience est imminente. Vous aurez toujours une oreille attentive si vous souhaitez vous confier.



Sagittaire
(22 novembre - 20 décembre)

Vos propositions seront entendues et retenues, ceci vous confère une certaine influence dans le domaine professionnel. Vous remporterez quelques victoires, profitez-en.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
31 janvier**

Retrouvez, pour ce dimanche, la liste des pharmacies de garde de la capitale.

MAKÉLÉKÉLÉ

Madibou (ex-Dieu merci)
Sainte Bénédicte
Terinkyo
Lys Candys (Kinsoundi)
Jumelle II

BACONGO

Tahiti
Trinité
Reich Biopharma

POTO-POTO

Centre (CHU)
Mavré

MOUNGALI

Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli

OUENZÉ

Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys

TALANGAI

La Gloire
Clème
Marché Mikalou
Yves

MFILOU

Santé pour tous
Le bled