



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° 143 - VENDREDI 22 AU JEUDI 28 OCTOBRE 2021



SOCIÉTÉ

Quarante-cinq jours sans mariage au Congo

L'interdiction par le gouvernement des cérémonies publiques dont les mariages civils, religieux et coutumiers pour un délai de quarante-cinq jours, afin de faire face à une nouvelle flambée des cas de covid-19, impacte fortement les futurs mariés. Leur calendrier organisationnel prend un coup avec des pertes énormes, notamment l'achat de la nourriture, la caution des salles de fêtes, l'impression des cartes d'invitation. Notre reportage.

PAGE 9

MARCHÉ DES ARTS

L'Espace Tiné au Masa 2022

L'espace culturel, créé par le comédien et metteur en scène congolais Abdon Fortuné Koumbha, fait partie des soixante-dix-huit artistes et groupes artistiques en sélection officielle pour la 12^e édition du Marché des arts et du spectacle africain (Masa), qui se tiendra du 5 au 12 mars 2022, à Abidjan, en Côte d'Ivoire. L'espace Tiné, fondée en 2003 à Brazzaville, perpétue la tradition orale dans ses diverses expressions qui de nos jours disparaissent peu à peu.

PAGE 4



INTERVIEW

Alvie Mouzita : « Recevoir ce prix m'a paru une aubaine »

Ecrivain en herbe, Alvie Mouzita a été finaliste du Prix Tsemou 2021 avec son manuscrit « Chants pour une fleur » qui lui a permis d'être lauréat du prix Pabloemba du Congo-Brazzaville. Il en parle amplement dans l'entretien à lire dans ce numéro.

PAGE 3



ENTREPRENEURIAT

Esther Morapenda lance « Fruity Good »

La jeune entrepreneure congolaise est une nouvelle figure de l'agroalimentaire à Brazzaville. Elle est la promotrice de « Fruity Good », une start-up spécialisée dans la transformation agroalimentaire qui met sur le marché local toute une gamme de salades et jus de fruits bio. En ligne avec un service de livraison à domicile, l'entreprise s'est dotée le 16 octobre d'une première succursale à Brazzaville.

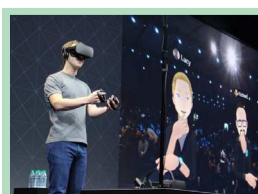
PAGE 5



RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook souhaite changer de nom

PAGE 8



Éditorial

Entrepreneuriat

Qu'ils soient bâtisseurs d'empires ou artisans de leur aventure solitaire, les entrepreneurs nous donnent de véritables leçons de bravoure et de liberté. Liberté assurément mais celle à la fois fonctionnelle et contraignante de choisir la configuration dans laquelle s'épanouir, les personnes avec lesquelles travailler, le rythme auquel avancer, les sujets sur lesquels investir son temps, son énergie et son argent. Notre évocation est inspirée d'exemples aussi concrets que réalistes de plusieurs jeunes entrepreneurs qui dévoilent, dans ce numéro, ce qui est possible d'engendrer avec une idée et un zeste de courage. Ils parlent de leurs journées d'entrepreneur qui font le grand écart avec le temps. Ils évoquent les débuts, les risques et parlent évidemment de leurs produits et services.

Si entreprendre c'est donc à la fois s'engager et se contraindre, tout en gardant à l'esprit que tout est possible, l'épreuve peut parfois paraître ennuyeuse lorsque les maillons pour affermir l'entreprise et avancer sont introuvables. Les exemples dont nous servent ces jeunes créateurs, au-delà de l'éclat de leurs aventures, ont sans doute besoin d'un peu d'attention. L'économie qui cherche des voies de diversification peut en tirer d'énormes profits, si elle participe à l'incubation de ces jeunes pousses.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 464 »

C'est le nombre de médecins congolais formés à Cuba (deuxième promotion) qui ont récemment regagné le Congo.

PROVERBE AFRICAIN

« La plume de l'oiseau s'envole en l'air mais elle termine à terre ».

LE MOT

«CASUS BELLI»

❑ *Prononcer «cazusbéli», ce mot vient du latin et signifie littéralement «cas de guerre». Cette expression désigne un acte de nature à justifier une déclaration de guerre.*

IDENTITÉ

«YOAN»

Prénom d'origine hébraïque, Yoan signifie « Dieu fait grâce ou Dieu est miséricordieux ». Il dénote une personne calme et réfléchi. Conciliant et posé, il est en demande de stabilité. Quelquefois un peu douillet, Yoan est par ailleurs aimant et doux avec autrui. Il s'impose des objectifs, se met au défi sans sourcilier et arrive à ses fins. L'ambition est très probablement l'un des traits de caractère de Yoan. Les Yoan font souvent preuve de non-conformisme. On dit très souvent que la force fait partie des qualités les plus extraordinaires chez les Yoan.

LA PHRASE DU WEEK-END

« La personnalité commence là où la comparaison se termine ».

- Karl Lagerfeld -



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 Biembedi, 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 Losselé

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
Chef de section Transport: Jean Bruno Ndokagna

DIRECTION TECHNIQUE (INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo
IMPRIMERIE
Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service préresse : 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 Nzongi 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

Interview

Alvie Mouzita reçoit le prix littéraire Paloemma

Ecrivain en herbe, Alvie Mouzita a été finaliste du Prix Tsemou 2021 avec son manuscrit «Chants pour une fleur» qui lui a permis d'être lauréat du prix Pabloemma du Congo Brazzaville. Il en parle amplement dans cet entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Vous êtes cette année le récipiendaire du prix littéraire Paloemma, quelles sont vos impressions ?

Alvie Mouzita (A.M.) : C'était une vive émotion lorsque j'ai appris cette nouvelle. De nos jours, être lauréat d'un prix littéraire est devenu, sans doute, une clé pour ouvrir le château dont les convives sont les lecteurs. Ainsi, recevoir un tel prix qui favorise une publication de surcroît m'a paru une véritable aubaine.

L.D.B.C. : Pouvez-vous nous parler de ce prix ?

A.M. : Le prix Pabloemma est un prix littéraire, organisé par l'écrivain camerounais Emmanuel Ngon, qui se déroule dans tous les pays francophones d'Afrique, dont chaque pays présente un lauréat. La particularité de ce prix est de promouvoir l'autoédition et de mettre en lumière les écrivains talentueux confrontés aux caprices des éditions traditionnelles. Ce nouvel air dans le monde littéraire ne se mure plus, d'autant plus qu'une panoplie d'auteurs y émerge, parmi eux des sélectionnés aux prix Rena-

dot et Goncourt. Notons tout de même que les manuscrits des lauréats du prix Pabloemma sont publiés à la fois en version numérique et en papier. La période du 20 juin au 20 septembre 2021 marque la date à laquelle Les livres du Congo Brazzaville ont lancé la réception des manuscrits de tout genre pour en être appréciés. D'où, mon ouvrage intitulé «Chants pour une fleur» avait été distingué et m'a permis d'être sacré lauréat dudit prix.

L.D.B.C. : De quoi parle votre ouvrage ?

A.M. : Il s'agit, dans cet ouvrage, d'une haute conversation poétique où le poète, à travers ses chants, dit des choses à la fleur. Comme l'indique son titre, d'ailleurs clef pour ouvrir son mystère, cet ouvrage est greffé de dynamite musicale où chaque mot qui roucoule tantôt comme clochette fêlée tantôt comme tam-tam ou kora, confère aux émotions la danse qui frissonne. Ici, le poète, ayant su que la femme reste la source intarissable où s'abreuvent les inspirations perlières, s'est donc fait griot pour la psalmodier. Ces chants, loin de n'être que des offrandes sur

des feuilles pour une jubilation, s'érigent aussi comme des stèles où viennent en pèlerinage tous les sentiments du poète. Cette œuvre est un miroir pour la femme africaine où se dévoilent ses mystères sous plusieurs facettes.

L.D.B.C. : Qu'est-ce que la poésie pour vous ? Avez-vous un modèle dans le domaine ?

A.M. : La poésie est d'abord et avant tout un exercice spirituel où le poète est appelé à vendre les émotions. Je n'en dirai pas plus ici car j'en ai fait tout un petit traité dans «Vendeurs d'émotions», une anthologie en pleine collaboration avec l'écrivain-éditeur Elvez Ngaba pour une publication à Renaissance Africaine. Et, concernant mon modèle en poésie, j'ai toujours eu du mal à choisir entre la rose et le jasmin, la fleur féale pour essuyer les larmes moroses des lendemains. Je suis en quelque sorte les pas de Tchicaya U Tam'si – le père de tous les rêves, ceux de Léopold Sédar Senghor et de Saint-John Perse, que je considère tous comme seigneurs de la poésie.

L.D.B.C. : Peut-on savoir vos futurs projets littéraires ?

A.M. : Outre mes deux ouvrages qui seront bientôt édités, j'ai tout récemment été appelé à participer à l'Anthologie des Meilleurs



nouveaux poètes africains, un projet polyglotte organisé par Baldine Moussa. Aussi, j'aimerais promouvoir Le Prix Vendeurs d'émotions que j'ai créé et qui est à sa troisième édition. Enfin, continuer à raffoler les prix litté-

raires pour hausser l'étendard de la littérature congolaise, une terre fertile en lettres, me paraît sans doute, une étoile à courtiser.

Propos recueillis par Aubin Banzouzi

Peinture

Roger Ikouba : « La vie, c'est l'art »

L'artiste peintre Roger Ikouba a révélé, récemment à Pointe-Noire, sa volonté de marquer d'une empreinte la vie artistique congolaise par la créativité et l'innovation.

Roger Ikouba a fait sa déclaration au cours d'une interview exclusive accordée aux Dépêches de Brazzaville. A cette occasion, il a fait savoir qu'il existait un lien étroit entre l'art et la vie. Selon lui, il est impossible de se passer de l'art dans notre existence. « La vie, c'est l'art », a-t-il argumenté.

« Je ne peux pas comprendre que l'art congolais ne soit apprécié que par les expatriés. Je me demande si une idée précise le nombre de tableaux qui sort de notre pays par année. Je souhaite que



tous essayent d'aimer le Congo », a-t-il déploré.

Exprimant ses sentiments,

Le peintre Roger Ikouba

Roger Ikouba s'estime heureux du fait que la ville océane dispose de quelques

infrastructures artistiques, à savoir le musée de Loango et la galerie, située au rond-point Lumumba.

Par ailleurs, il a laissé entendre que dans sa famille, la peinture est un métier qui se transmet de père en fils, de génération en génération.

Un autre artiste, plus jeune que le précédent, Albert Mauni Ngoma, a indiqué avoir commencé la peinture après avoir quitté le banc de l'école. Il a assuré être capable de subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille grâce à sa profession, l'art.

A propos de l'organisation d'une future exposition, Albert Ngoma a fait remarquer qu'il n'était pas pressé. « Je ne me sens pas encore près parce que j'ai encore beaucoup de choses à apprendre. Je ne suis pas pressé. J'aimerais attendre

avant de faire une exposition. Je le ferai quand je vais atteindre la maturité », a-t-il souligné.

De son point de vue, l'art n'est pas une question de richesse, mais plutôt un héritage à léguer à sa descendance. « Ma plus grande fierté, a-t-il dit, ce sont mes œuvres. Les personnes qui achètent mes produits ne m'oublieront jamais. Chaque jour, il admire mon travail. C'est cela ma récompense ».

Terminant son propos, Albert Ngoma a fait savoir qu'il avait commencé l'apprentissage de la soudure au centre des métiers Saint-Bosco, avant de se lancer dans la pratique de la peinture. Les bases de ce métier lui ont été fournies par un de ses anciens voisins, ressortissant de la République démocratique du Congo.

Christ Louzany

Masa 2022

Théâtral Espace Tiné représente le Congo

L'espace Tiné fait partie des soixante-dix-huit artistes et groupes artistiques en sélection officielle pour la 12^e édition du Marché des arts du spectacle africain (Masa), qui se tiendra du 5 au 12 mars 2022, à Abidjan, en Côte d'Ivoire, sur le thème « Les industries culturelles et créatives : le défi des contenus ».

Sur 801 dossiers de candidatures examinés, 78 artistes et groupes artistiques de trente-deux pays sont sélectionnés pour la 12^e édition du Masa. Ils sont repartis en trente-deux groupes artistiques en musique, neuf groupes en théâtre, quatorze groupes en danse patrimoniale, six groupes en humour, six en slam et lecture scénique, six en arts de cirque et de marionnette, cinq groupes en conte. Avec plus de deux cent dix spectacles, ces artistes et groupes artistiques exprimeront leur génie sur la scène du palais de la culture de Treichville, à l'Institut français d'Abidjan et à l'Institut Goeth de cocody.

Cadre de promotion, de rencontre, de formation, de diffusion, de distribution, de développement et de pro-



Une représentation théâtrale du groupe

fessionnalisation des arts du spectacle, le Masa œuvre pour la promotion culturelle africaine, tant sur le plan national

et international. L'événement regroupera en une semaine des professionnels des médias, des experts de l'économie numérique, des opérateurs culturels et des professionnels

2003 à Brazzaville, perpétue la tradition orale dans ses diverses expressions qui de nos jours disparaissent peu à peu. Il accorde la parole et laisse la place aux artistes de véhicu-

pour ambition d'être un lieu d'expression culturelle diversifiée qui aide les artistes à retrouver leur passé, leurs racines pour mieux se projeter, penser demain. L'espace propose aussi une variété de richesses culturelles provenant des différents départements du Congo, d'autres pays d'Afrique et du reste du monde. Face au manque d'école des arts de spectacle au Congo, il devient en 2015 le Centre de recherche et d'initiation aux arts de la parole et de langage afin de détecter les jeunes qui s'intéressent aux arts de la parole et du langage pour les former, les accompagner en vue d'une professionnalisation. Les objectifs fixés, quinze ans après sa création, sont de favoriser les échanges entre artistes autour de la parole et du langage, être une plateforme d'expression, de rencontres, d'échanges, de création et de diffusion ; être un lieu de formation et de perfectionnement aux métiers des arts de la parole et du langage.

Cissé Dimi

de la scène. Les ateliers, tables rondes et forum sont aussi au programme pour les professionnels et les amateurs de la scène. L'espace Tiné, créé en

ler des messages à travers des créations de spectacles autour du conte, des arts de cirque et de la marionnette, du théâtre, des récits. Cet espace garde

Entrepreneuriat

La deuxième édition du S2EI souhaite initier plus de cent élèves

Depuis plusieurs semaines, les membres de l'association Enf'neuriat, Mwana entrepreneur, échantent avec les élèves des écoles publiques et privées de Brazzaville afin de les entretenir sur les modalités de participation au salon de l'entrepreneuriat et de l'innovation pour enfant (S2EI).

Organisé par la plateforme Enf'neuriat, le salon de l'entrepreneuriat et de l'innovation pour enfant regroupera, le 27 novembre, plusieurs personnalités et jeunes dont l'âge varie entre 8 et 15 ans autour de diverses activités liées à l'entrepreneuriat juvénile.

Cet événement se déroulera sur le thème « Ensemble, bâtissons un monde meilleur pour demain »

et permettra aux élèves de Brazzaville d'exposer des projets entrepreneuriaux, conformément aux objectifs de développement durable. La mission principale de ce salon est de pousser les enfants à imaginer le monde de demain et de développer des qualités entrepreneuriales.

Lors du concours de présentation des projets, il sera question pour les élèves de présenter verbalement leur



Les élèves échangeant avec les membres de l'Enf'neuriat/Adiac

propre projet avant d'assister aux conférences débats et une visite des stands d'expositions de projets de l'entrepreneuriat scolaire.

A en croire les organisateurs de cette manifestation, trois prix seront octroyés aux projets innovants en milieu scolaire et un plaidoyer pour l'introduction de l'apprentissage à la culture entrepreneuriale dans le curriculum scolaire sera prononcé.

Rude Ngoma

Sita

Les artisans et stylistes africains se donnent rendez-vous à Djibouti

La septième édition du Salon international du textile africain (Sita) se tiendra du 28 au 30 octobre à Djibouti. Vaste marché de promotion et de valorisation du textile africain, ce salon œuvre depuis plusieurs années au développement économique de ce secteur.

mode grand public, le salon proposera aussi un volet dédié à l'exposition vente, une formation en tissage avec apprentissage des techniques et des outils.

Selon Abdoulaye Mossé, commissaire général du Sita, le secteur africain du textile est le deuxième plus important en Afrique, en termes d'emplois, derrière l'agriculture.

L'Afrique dispose d'un important potentiel pour le développement de son industrie textile, dont bon nombre de pays figurent parmi les grands producteurs du coton à travers le monde.

Cette tribune servira de cadre de promotion et de visibilité des stylistes africains et de l'écoulement de leurs produits. Il est aussi un cadre de promotion



La délégation congolaise lors de l'ouverture de la précédente édition

Vingt-huit pays africains sont attendus pour la septième édition du Sita qui se tiendra sur le thème « Technologies de l'information et de la communication, industrie et artisanat : quelles passerelles pour l'essor inclusif du textile africain face à la pandémie du covid-19 ? ».

En marge des conférences et du défilé de

des mannequins du continent. Initié en 2009, le Sita réunit chaque année, dans une capitale africaine, des décideurs politiques, des universitaires, des acteurs majeurs de la filière, des artisans spécialisés, des industries du coton et du textile des experts du commerce africain.

C.D.

Entrepreneuriat

Esther Morapenda lance « Fruity Good »

La jeune entrepreneure congolaise est une nouvelle figure de l'agroalimentaire à Brazzaville. Elle est la promotrice de « Fruity Good », une start-up spécialisée dans la transformation agroalimentaire qui met sur le marché local toute une gamme de salades et jus de fruits bio.

La transformation des fruits locaux en jus naturels et salade intéresse Esther après qu'elle a réalisé que certaines maladies dont quelques membres de sa famille et elle même souffraient étaient dues à un déséquilibre alimentaire, ne prenant en compte les fruits et légumes lors des repas quotidiens.

La jeune femme raconte que bon nombre de fois, le gaz contenu dans les sodas qu'elle consommait fréquemment lui provoquait des maux de ventre et d'estomac. Pour y remédier, elle décide d'avoir une alimentation plus saine. Elle se transforme donc en apprentie diététicienne et fait des recherches sur le net.

De la théorie à la pratique, elle s'engage à faire bénéficier à un grand nombre ses découvertes. Esther transforme donc cette nouvelle passion en une opportunité d'affaires.

Avec une somme de 10 000 FCFA, elle se rend au marché et se procure divers fruits. De retour à la maison, elle essaie de concocter une salade de fruit et d'extraire des jus de manière artisanale, puis les fait goûter à ses proches. Les retours sont positifs et les critiques constructives.

Ces derniers l'encouragent à développer son activité. Pour la réglementer, elle suit une formation en fabrication de salade et jus de



Un échantillon des produits proposés par la start-up

fruits, compotes, smoothies et conservation de boissons naturelles. Sur cette même lancée, la jeune femme s'allie au Dr Josaphat Depaget, nutritionniste et spécialiste en bien-être.

« *Étant dans la transformation agroalimentaire, j'ai décidé de travailler avec un nutritionniste, pour accompagner mon*

entreprise et les clients sur toutes les questions d'hygiène alimentaire », a-t-elle fait savoir.

C'est donc naturellement qu'elle a lancé en début d'année sa start-up, d'abord en ligne avec un service de livraison à domicile, puis a ouvert, le 16 octobre, une première succursale à Brazzaville.

Le but de son entreprise, dit-elle, est de sensibiliser la population congolaise à la consommation régulière de fruits et légumes, de promouvoir les produits du terroir et de soutenir les agriculteurs locaux. « *Toutes les fois que vous allez acheter une salade ou un jus de fruits chez Fruity Good, vous ne ferez pas qu'un achat mais vous allez aussi soutenir toute une chaîne de valeur* », a-t-elle souligné.

Avec cette plateforme, Esther veut également pallier les pertes post-récolte enregistrées dans les filières fruits et légumes.

Une problématique majeure pour les agriculteurs, alors que la demande alimentaire de la population congolaise s'accroît et que la réduction des pertes post-récolte reste déterminante pour améliorer les résultats de l'agriculture.

Durly Emilia Gankama

Awards du rire africain

La première édition se tiendra en décembre

Organisée par l'humoriste Mamane avec sa société de production Gondwana-city, la première édition des « Awards du rire africain (ARA) » a pour but de favoriser l'émulation et la motivation au sein du monde de l'humour en Afrique.



Prévue le 11 décembre prochain, à Niamey au Niger, la première édition des ARA alignera ses lauréats dans sept catégories, dont « Humoriste femme de l'année », « Humoriste homme de l'année », « Révélation de l'année », « Prix humoriste web », « Meilleure émission tv/radio », « Prix spécial partenaire officiel », « Prix zamani et Ara d'honneur ».

Le comité du jury est composé de professionnels du monde du spectacle, présidé par Michel Gohou, grand acteur ivoirien qui sera entouré de quatre personnalités culturelles et des médias, dont Etienne Minoungou, Burkinabé, créateur du festival des « récréatras » de Ouagadougou; Alphadi, célèbre créateur de mode nigérian; la comédienne camerounaise Charlotte Ntamack et Claudy Siar, journaliste à Radio France internationale et grand connaisseur de la musique africaine.

Depuis dix ans, Gondwana-city productions œuvre pour la professionnalisation et la reconnaissance du secteur de la comédie africaine sur scène et à l'écran. Portée par Mamane, Gondwana-city productions est la seule société de production spécialisée dans le secteur de l'humour et se différencie par sa créativité et inégalée. Elle est connue aussi pour ses productions célèbres telles que le Parlement du rire, le film Bienvenue au Gondwana, le Festival Abidjan capitale du rire, le CFA festival en Europe ou encore les fameux Gondwana club que l'on retrouve dans plusieurs capitales africaines (Abidjan, Kinshasa).

Cissé Dimi

Formation

Diolin Ondélé invite à investir dans le capital humain

Le coach en développement personnel, Diolin Ondélé, a exhorté, le 16 octobre à Brazzaville, les managers du secteur privé et public à bien vouloir investir dans leurs collaborateurs et non les exploiter afin non seulement de favoriser leur bien-être, mais aussi de parvenir à l'atteinte des objectifs commerciaux annuels de leurs entreprises.

Diolin Ondélé a fait sa déclaration à l'occasion de la deuxième édition du master class des leaders qui avait pour thème « Comment activer une nouvelle dynamique d'équipe ? ». A cet effet, il a fait savoir que la réussite de la gestion d'une équipe professionnelle passe par la confiance mutuelle de ses membres.

Selon lui, « *la confiance augmente les chances du travail collaboratif et les chances de travail de l'équipe. Cette confiance permet à chacun d'exprimer ses idées* », avant d'ajouter que le manager ferait mieux de donner l'exemple dans ce domaine.

Le coach a indiqué que les entreprises feraient bien d'organiser des activités team building, c'est-à-dire des activités extra-professionnelles en vue de favoriser une meilleure cohésion ou collaboration entre le personnel. A ces moments, a-t-il dit, les autorités de la société feraient bien de louer les services d'un coach extérieur. A l'opposé, a-t-il fait remarquer, « *la démotivation n'est pas une affaire éclatante, c'est un long métrage construit avec des micro-incidents mineurs qui sapent la confiance du collaborateur et contribuent à son humiliation sans que nul ne se rende compte* ». Ainsi, comme remède au problème, il a exhorté les managers à faire preuve de compassion, de respect et d'écoute à l'égard de leurs collaborateurs. « *Un agent qui se sent respecté et écouté est plus enclin à participer aux réunions, à travailler plus intensément* », a-t-il précisé. « *Retenez que votre rôle est de trouver des solutions, de faire avancer les équipes. Restez concentrer sur les solutions et la collaboration et ne perdez pas le temps à chercher des responsabilités et des explications aux problèmes* », a-t-il souligné.

dents mineurs qui sapent la confiance du collaborateur et contribuent à son humiliation sans que nul ne se rende compte ».

A son tour, l'assistante du coach, Azu Ruth Dilenguessa, a attiré l'attention des leaders d'entreprise sur l'importance de faire recours aux services des coaches. Le rôle du coach, a-t-elle signalé, est de participer à la motivation des équipes et à aider à aug-



Le coach pendant la séance

menter le chiffre d'affaires. En outre, a-t-elle dit, « *le coach contribue à rappeler à chacun son rôle dans l'entreprise par des techniques assez spéciales. Ces exercices auront pour but d'aider le concerné à apprendre à travailler sur soi afin de booster son potentiel ou améliorer sa mentalité* ».

Terminant son propos, Ruth Dilenguessa a rappelé que le cabinet Diolin Coaching Consulting (DCC) est une plateforme autour de laquelle gravitent les experts en management. C'est aussi, a-t-elle assuré, un incubateur d'entreprises qui vise à encourager les gens à se lancer dans l'entrepreneuriat. Le cabinet DCC propose une gamme de programmes, à savoir la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle, l'entrepreneuriat ou la force de vente, a-t-on appris.

Christ Louzany

Musique et souvenirs

L'épopée de l'orchestre Bantous entre départs et arrivées

De 1960 à 1963, l'orchestre Bantous enregistrera des départs et des arrivées. Dans la foulée, retenons la défection de Nganga Edo et Daniel Loubelo de la lune qui réintégrèrent l'Ok Jazz à Léopoldville, le départ de Dicky Baroza et Mambo Jacques (dit Dinos) pour le Cercul Jazz, et le retour de papa Noël et Bukasa Jojo à Léopoldville.

Suite aux différents départs, Essous Jean Serge, animé d'un sentiment d'amertume et de déception, fustigea le comportement de ses anciens compagnons qui venaient de quitter l'orchestre. Dans sa chanson intitulée "Lolaka lua boso", il évoque ce départ avec des mots pleins de sens : « *Baninga balandi nde bomengo, ngai se m- lema ! Baninga ba kimi na Lipopo (Lipopo diminutif de Léopoldville), ngai se na Béa !* » (Béa diminutif de Brazzaville). En Français, « *les amis nous ont faussé compagnie et sont allés à la recherche du bonheur à Léopoldville, quant à moi, pour l'amour de mon pays et des Bantous, je reste à Brazzaville* ». Entretemps, Mambau Jacques dit Jacky,

Nino Malapet (saxophoniste), Bitsoumanou Francis alias Cely Bitsou (bassiste) et Weteto dit Micorassone (batteur) font leur entrée dans les Bantous.

En 1963, Samba Joseph Mascott (guitariste accompagnateur venu de l'orchestre Novelty), Mpassi-Ngongo Mermans (guitariste solo et mi-solo) ancien soliste de Mando Negro, Ntaloulou Alphonse Alphonso (bassiste transfuge de l'orchestre Cercul Jazz), Michel Boyibanda (chanteur), Mbemba Mbingui Yvon, dit Pamelolo Mounka plus tard, après avoir séjourné dans l'African fiesta qu'il quitta suite à son rapatriement de Léopoldville, font leur entrée dans l'orchestre Bantous.

Janvier 1964, Mulamba Jo-



L'orchestre Les Bantous de la capitale plus rajeuni

seph dit Moujos, après avoir quitté l'African Fiesta, traversait une mauvaise passe lors de son séjour à Brazzaville. Il fut découvert par Célestin NKouka Célio aux abords du magasin Monoprix et lui proposa de venir monnayer son talent dans l'orchestre Bantous. Ce dernier accepta la proposition et intégra l'orchestre Bantous où il formera un duo avec Célio, duo dont la voix et la beau-

té physique de chacun attireraient plus d'un mélomane et qui apporta un style nouveau au sein de l'orchestre Bantous de la capitale.

A noter également, l'arrivée dans les Bantous du guitariste Biyela Gérard dit Gerry Gérard (venu de l'orchestre les Fonctionnaires), qui y imprime le style Nico de l'African fiesta. Les envolées rythmiques de la guitare solo de Gerry Gérard et la voix

de Mujos (style OK Jazz) apportèrent une autre couleur dans le répertoire de l'orchestre Bantous.

Ainsi, avec l'arrivée du talentueux guitariste Gerry Gérard, un système de quatre guitaristes (solo, mi-solo, accompagnement et basse) est introduit pour la première fois par les Bantous dans la musique des deux rives du fleuve Congo.

Auguste-Ken-Nkenkela

Les immortelles chansons d'Afrique

« Po nini eza pasi » de Roxy Tshimpaka

Roxy Tshimpaka a largement influencé la musique congolaise des années 1970-1980. Soliste incroyable, mélodiste à sensation, il continue encore d'inspirer aujourd'hui des grands noms et guitaristes en herbe. Il est auteur de plusieurs chansons dont « Po nini eza pasi ».

Paru en 1987 sous les auspices du label « Eprodis » qui avait son siège au n°1 de l'avenue Masimanimba, dans la commune de Kasa Vubu à Kinshasa, le disque 33 tours référencé BBT. 07-619 avait fini par séduire les mélomanes congolais par rapport au mérite des quatre titres qui le constituaient, à savoir « Po nini eza pasi » de Roxy Tshimpaka, « Abengi ngai dépassé » de Djo Mali sur la face A et « Mauvais souvenir » de Carlito Lassa, « Zikondo » de Debaba sur la face B. Sur la pochette du disque, de couleur rose, Roxy Tshimpaka et Ben Nyambo sont représentés en tête d'affiche. Le troisième pilier, Bozi Boziana ayant fait défection, le navire Choc Stars, à cette époque, resta sous la direction de ces deux cofondateurs.

« *Po nini eza pasi ?* », en français « *Pourquoi est-ce pénible ?* » est l'interrogation d'une femme follement amoureuse de son homme. Mais elle constate que son amour n'est pas réciproque à cause des multiples déceptions dont il fut victime. Ses mauvais souvenirs constituent un obstacle majeur à l'épanouissement de leur couple. « *Vraiment soki ezali kaka boye, ngai te moto na payé ba*



Compilation Choc Stars

pots cassés ya mabe nyonso basi basala yo, ngai na bango tokokani te, je t'aime et je t'aimerai toujours ». « *Vraiment s'il en est ainsi, ce n'est pas à moi de payer les pots cassés de tout le mal que les femmes t'ont fait subir, elles et moi ne*

sommes pas pareilles ».

Dans ce morceau preuve d'une musique raffinée, Roxy Tshimpaka se révèle par ses prouesses techniques dans son style de manier la guitare solo. Avec cet instrument, il a su produire des sons qui expriment l'émotion éprouvée à l'audition de cette mélodie. De son côté, Carlito Lassa est étincelant par sa voix mélancolique qui colle bien au thème de la chanson. La guitare de Djo Mali et la batterie d'Otis Edjudju tissent le canevas rythmique de cette œuvre.

De son vrai nom Albert Tshimpaka Kabeya, Roxy Tsampika, alias Niaou, est né le 24 janvier 1952 à Léopoldville, de nos jours Kinshasa. En 1968, il est membre du groupe « Thu Zaina ». En 1970, il intègre l'orchestre Vévé. En 1979, avec Mbuta Mashakado, il intègre Zaïko Langa Langa. En juillet 1982, Roxy rejoint Langa Langa Stars, créé en octobre 1981, il est le septième patron de cet ensemble. En novembre 1983, il est cofondateur du groupe Choc Stars qu'il ne quittera qu'en 1992 pour un retour dans Zaïko Langa Langa.

Frédéric Mafina

Le Congo mon beau pays-Mboka Kitoko

Le géomètre Jacques de Brazza et Brazzaville (Ch.1)

Le 25 septembre 1884, dans une lettre de véritable géomètre scrutateur à un membre de sa famille, à Rome (Italie), Jacques de Brazza, frère cadet de l'explorateur franco-italien Pierre Savorgan de Brazza, membre de l'équipe des pionniers explorateurs dont le polytechnicien Albert Dolisie, l'architecte Albert Westroffer, l'ingénieur Lanegrie, récemment débarqués au Congo, dépeint d'une plume enlevée et emphatique la splendeur de Brazzaville.

« Je vais maintenant te parler un peu de Brazzaville, la grande ville qui porte notre nom. Brazzaville est placée sur une belle colline au bord du Stanley-Pool, à environ trente mètres du niveau de l'eau. La position est magnifique et le Congo se présente non pas comme un fleuve, mais comme la nue vue de l'intérieur d'un estuaire. Le ciel se confond avec les eaux en une seule teinte d'un bleu céleste et limpide », déclare-t-il.

Brazzaville tire son cordon ombilical du Congo que nous allons désormais découvrir tous les vendredis à travers cette rubrique intitulée « Le Congo mon beau pays ».



Alanvo

Le géomètre Jacques de Brazza

Lire ou relire

« La foi de Ferréol » de Ferréol Gassackys

Préfacé par Elvez Ngaba, le recueil de poésie publié aux éditions Renaissance africaine dévoile l'imaginaire de son auteur devant la vie et la société.

C'est à travers une quarantaine de poèmes en vers libres que Ferréol Gassackys libère sa parole pour dire la vie selon sa vision. Ce qu'il appelle le « secret des choses » qu'il essaie de percer par la contemplation au-delà du train train de la société. Au temps pluvieux, il admire la beauté du paysage lavé et fécondé par les eaux du ciel. Se faisant le chantre de la terre de ses ancêtres, le « continent mère ». Cette Afrique de Cléopâtre d'Égypte, d'Amanishaketo de Nubie, de Kankan Moussa, de Chaka Zulu et de Mandela. Terre de lointaines origines de Martin Luther King et de Barack Obama, hérauts porteurs du flambeau de la paix universelle. La même terre qui a avalé tant et tant de « martyrs ou incompris ? » exprimés dans la peau de réformateurs, de visionnaires, d'aventuriers ou de brigands.

Dans ses pérégrinations, le poète se console d'avoir trouvé Dieu sur le chemin de la vertu où on s'abreuve de l'eau de l'immortalité. C'est alors qu'il peut apercevoir et exalter les trésors inestimables du fleuve Congo et les beautés splendides des pays de la route nationale 2, avec ses parcs naturels et sauvages. Quant aux hommes politiques, il les invite à moins de méchanceté et d'indifférence, pour défendre l'innocence et privilégier l'intérêt général au service des peuples. Avec les mots de

Henri-Frédéric Amiel rapportés à l'épigraphe, le poète rappelle : « Ayons foi dans un avenir meilleur ». Un avenir à bâtir en coupant les « chaînes de servitude » et dans l'unité en aimant la lu-

Ferréol GASSACKYS

LA FOI DE FERRÉOL

Préface d'Elvez NGABA



mière et non les ténèbres.

Pour Elvez Ngaba, le préfacier, « Ferréol Gassackys est un poète qui ouvre son cœur au frémissement de l'amour et du souvenir pour y débusquer une raison d'exister et de semer sur la terre des hommes des mots affamés d'espoir et de progrès » (page 13).

Natif du Congo-Brazzaville, Ferréol Gassackys est député et conseiller des Affaires étrangères dans son pays. Il a publié, auparavant, Les hasards du destin et Friki, pèlerin des âges. La foi de Ferréol est son premier recueil de poèmes.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Le neveu de l'homme fort » d'Adama Roamba

D'une durée d'environ 1h 38 mn, le film est une véritable satire contre l'abus de pouvoir et le népotisme qui gangrènent la plupart des sociétés africaines.

Comme les précédents films du réalisateur burkinabé Adama Roamba, « Le neveu de l'homme fort » s'inscrit dans le sillon des comédies dramatiques douces-amères qui emmènent à s'interroger sur les maux qui minent l'Afrique. Avec humour et gaieté, le film se veut une réflexion ambitieuse, une prise de conscience ainsi qu'une transmission de valeurs, surtout à l'endroit de la jeunesse qui est l'avenir de demain.

Après avoir passé vingt-cinq ans à la tête d'un pays, un parti politique se voit décrié à cause des abus de ses dignitaires. Parmi eux, le neveu direct du président est le plus critiqué pour ses agissements. Le trafic de la Constitution par voie référendaire est la goutte d'eau qui fait déborder le vase qui fera sombrer le pays dans un bras de fer opposant le peuple aux dignitaires du pouvoir. Des hommes et femmes bien décidés à user de tous les moyens pour se maintenir en place. Cependant, la fièvre des événements révélera une suite inattendue.

Ce film peint la réalité politique de nombreux États africains où tensions politiques riment souvent avec le non-respect et la manipulation des textes juridiques. Dans cette fiction, Adama Roamba a tenu à se rapprocher de la réalité en posant un regard juste sur des faits de société qui ne cessent de profiter à une catégorie de population, au détriment d'une autre : corruption, népotisme, intimidation, prostitution, débauche, pauvreté, violence policière, meurtre, etc. Réalisateur aguerri qui aime autant divertir que sensibiliser dans ses fictions, Adama



Roamba a su rester particulièrement synchrone dans le déploiement du scénario afin de proposer au grand public une œuvre qui, tout en s'enracinant localement, relève tout autant de l'universel.

« Le neveu de l'homme fort » est sans nul doute un film très instructif. Avec une histoire à la fois simple et intéressante devant permettre de tirer des leçons sur l'avenir du continent, l'œuvre doit notamment son charme à un ensemble d'acteurs très convaincants à l'écran, au premier rang desquels Saturnin Milla interprétant le PDG, Joseph Tapsoba incarnant le protocole VIP, Stéphanie Bambara jouant le rôle de Mimi, Olilia Yonli dans le rôle de la secrétaire, Augusta Palenfo dans le rôle de la dame d'affaires du parti, et biens d'autres.

Merveille Jessica Atipo

Réseaux sociaux

Facebook souhaite changer de nom

À l'occasion de la tenue de Connect, une conférence annuelle de Facebook, Mark Zuckerberg pourrait annoncer que sa société va changer de nom. Le patron de Facebook cherche un moyen de refléter son orientation vers la création du métaverse tout en se détachant de l'image des réseaux sociaux.

Selon The Verge, une source fiable aurait confirmé que Facebook s'apprête à changer de nom. Mark Zuckerberg veut montrer au monde entier son ambition de créer un métaverse et au passage se détacher d'une image trop orientée réseaux sociaux. Cette annonce pourrait être faite au cours de la conférence annuelle Connect de l'entreprise, le 28 octobre.

Un nouveau nom pour accélérer sur le développement du métaverse ?

Après presque dix-huit ans d'existence, Mark Zuckerberg veut changer le nom de son entreprise. Le temps est venu pour le patron de Facebook de se détacher de l'image des réseaux sociaux et de montrer son ambition et sa volonté de participer à la création du métaverse, « l'Internet de demain ». C'est vraisemblablement ce qui motive Mark Zuckerberg à opérer ce chan-

gement de nom pour Facebook. L'entreprise a justement annoncé la création de dix mille emplois en Europe pour aider à construire le métaverse.

Le géant américain a déjà plus de dix mille employés qui travaillent sur le développement de nouvelles technologies, comme les lunettes de réalité augmentée. Selon le patron de Facebook, ces objets technologiques encore marginaux seront, dans un futur proche, aussi indispensables que les smartphones le sont aujourd'hui. Mark Zuckerberg ne cache plus sa volonté de passer de l'image d'une société des réseaux sociaux à celle d'une société technologique, spécialisée dans le métaverse.

Le groupe Facebook accélère sur la tech

En soi, changer le nom d'une entreprise n'est pas quelque chose de révolutionnaire. En 2015, Google a réorganisé



ses activités sous une holding appelée Alphabet. Pour l'entreprise, l'objectif était de montrer au monde entier que Google ne se limitait pas à un moteur de recherche. Facebook mène le même combat pour tenter de se détacher des réseaux sociaux. Ce n'est un secret pour personne, le géant américain a largement diversifié ses activités au cours des cinq der-

nières années.

En 2020, il a mis en place une équipe dédiée au développement du métaverse. Récemment, Andrew Bosworth, ancien directeur de la réalité virtuelle et de la réalité augmentée, a été promu au poste de CTO pour mettre un coup d'accélérateur dans le domaine du développement technologique. Zuckerberg a même récemment déclara-

Mark Zuckerberg lors d'un test

ré: « Le métaverse est une priorité, et je pense qu'il s'agit d'une partie importante du prochain chapitre de l'évolution de l'Internet après l'Internet mobile. Je pense que ce sera aussi le prochain grand chapitre pour notre entreprise, en doublant vraiment la mise dans ce domaine ».

Siècle digital

MediaKits

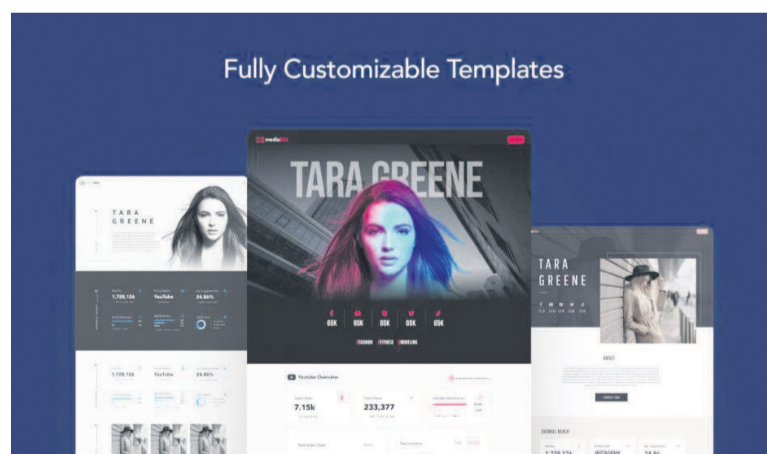
Un outil intuitif pour créer un kit média rapidement !

En 30 secondes, il est possible de créer un kit media avec des données en temps réel.

Le kit média est un outil qui existe depuis très longtemps bien avant les réseaux sociaux ! Ce dernier est bien souvent à destination des annonceurs et des agences et reprend les principales informations des différents profils sur les réseaux sociaux. La création de cette dernière demande une certaine créativité, du temps et il faut surtout penser à le mettre à jour au fur et à mesure que l'audience augmente.

Un moyen très simple pour créer un kit média

MediaKits est une société d'analyse de données axée sur les créateurs, dont l'objectif est d'aider les créateurs indépendants à monétiser leur marque à l'aide d'une série d'outils de



pointe, notamment grâce à un outil de création de kits médias, leader sur le marché ! Concrètement, la création de ces kits médias répond aux problématiques de nombreux créateurs de contenus, à savoir pas de moyen facile de créer un kit média en ligne ; les données

créateurs sont rapidement obsolètes ; l'envoi de données à une marque est un processus chronophage et monotone pour un créateur ; MediaKits permet de créer son kit média en 30 secondes montre en main comme le montre la vidéo ci-dessous.

Une facilité de modification et, surtout, de partage du kit média

Une fois inscrit, plusieurs choses sont à faire pour obtenir son kit média en trente secondes. Il faut dans un premier temps dire qui vous êtes : musicien, influenceur, entreprise afin de se voir proposer le bon template. Ensuite, il faut connecter les comptes des différents réseaux sociaux parmi : YouTube, Instagram, Twitter, YouTube, Pinterest et TikTok. Pour poursuivre, il faut ajouter une photo ainsi qu'une bio. Avec ces informations, l'outil est capable de générer un kit média, le tout en moins de trente secondes.

Ce dernier peut être personnalisé avec notamment des tags, la possibilité de modifier la photo, la bio, etc. Le kit média peut en-

suite être téléchargé au format PDF ou tout simplement sur les réseaux sociaux ou grâce à un lien unique.

MediaKits est un outil freemium. Une version gratuite est disponible, mais permet de se connecter simplement à un seul réseau social. Une offre base à 19 dollars par mois permet de se connecter à trois profils sur les réseaux sociaux, de modifier l'URL de partage, de télécharger un nombre illimité de PDF et de profiter d'éléments de personnalisation supplémentaire. Le package Premium facturé 49 dollars par mois offre un nombre de téléchargements PDF illimité, la possibilité de connecter jusqu'à cinq réseaux sociaux, mais aussi créer trois kits média unique et profiter d'un template premium.

S.D.

Prescription

Quarante-cinq jours sans mariage à Brazzaville

L'interdiction par le gouvernement des cérémonies publiques dont les mariages civils, religieux et coutumiers pour un délai de quarante-cinq jours impacte fortement les futurs mariés. Leur calendrier organisationnel prend un coup avec des pertes énormes, notamment l'achat de la nourriture, la caution des salles de fêtes, l'impression des cartes d'invitation.

A la déception générale des futurs prétendants, les cérémonies de mariages religieux, civils et coutumiers sont interdites pour quarante-cinq jours à Brazzaville par le gouvernement, en raison de la montée du nombre des cas liés à la covid 19, et de l'apparition du variant Delta : « Cette interdiction des cérémonies publiques pendant quarante-cinq jours est une mauvaise nouvelle et un coup dur pour nous. Elle bouleverse tout mon programme car il faut refaire les cartes d'invitation », s'est exprimée Lauréat Mombondo, très désolé.

Cette décision n'est pas sans conséquence sur l'organisation des cérémonies de mariage qui coûte une fortune aux familles. Certains couples enregistrent des pertes en terme de dépenses effectuées comme l'impression des cartes d'invitation, l'achat de certains produits de consommation, la consignation des salles de fête, etc.

La mesure est diversement appréciée dans l'opinion publique. « Je salue la rigueur du gouvernement dans la lutte contre cet ennemi invisible. Mais je pense que les efforts consentis sont mal orientés. Certaines décisions sont de pures distractions conduisant nulle part », estime Genny Lefouaba.

« Je pense que cette décision est purement politique, car elle ne tient pas compte de son impact social sur la vie des Congolais », affirme Simon Moroninga.

Entre la lenteur de la campagne de vaccination lancée il y a huit mois, mêlée au relâchement généralisé du respect des mesures barrières, la préservation de la santé publique et l'équilibre socio-économique des Congolais, le débat reste grandement ouvert. Le gouvernement a décidé de suspendre pendant 45 jours les célébrations de mariage pour faire face à une nouvelle flambée des cas de covid-19. Plus de 800 personnes ont été testées positives en 10 jours, et les cas de décès ont également augmenté.

« Les cérémonies de mariage civil, religieux, de mariage coutumier et de dot sont suspendues pour une durée de 45 jours », a déclaré le ministre de la communication Thierry Mougalla, à la télévision publique.

Sarah Monguia



Une décoration proposée par l'agence Pili-Pili Events

Evocation

Mwana Okwèmet, le fétiche et le destin (31)

31- Un procès, deux verdicts.

L'année 1936 surprit la ville de Ouesso empêtrée dans des commérages sur le sort de Lucie Na'mbesse. L'exclusivité de sa garde par l'un de ses parents déchaînait des passions. Sur la place du marché, dans les chantiers forestiers, au port et dans les bars, il n'y avait pas une seule personne qui ne s'exprima point avec des grands gestes sur la primauté du père ou de la mère à garder la fillette. Les avis divergeaient, chacun y allait de sa chanson. La maladie de Gbakoyo et son retour définitif dans son territoire, la différence des origines géographiques, ethniques et culturelles des parents de Lucie figuraient parmi les arguments massus que les supporters de la partie maternelle brandissaient à la figure de leurs rivaux. Ils étaient horrifiés et indignés quand ils évoquaient les pratiques gastronomiques des tribus de l'Oubangui-Chari : le cannibalisme et le plat au chien à la banane, des mets qu'ils avaient en abomination. Du côté de Gbakoyo, on restait confiant. Ses frères et amis n'avaient pas rameuté toute la ville de Ouesso pour crier leur droit à garder l'enfant. A leurs yeux, la petite Lucie, portait tout craché de sa grande mère paternelle dont elle portait le nom, était devenue un symbole. Elle était le lien indéfectible qui relierait Gbakoyo à sa descendance. Ils n'envisageaient pas un seul instant de perdre la garde de l'enfant parce qu'ils perdraient définitivement ses traces. Ils avaient confiance en une justice vertueuse, laquelle, pensaient-ils, rendraient à César ce qui est à César.

L'activisme de Mwana Okwèmet ne lui avait pas attiré que des soutiens. L'énergie qu'elle déploya à mobiliser des partisans autour de sa cause avait révélé une personnalité hors du commun. Elle eut de nombreux admirateurs. Dieudonné Elenga un jeune homme arrivé à Ouesso deux ans plus tôt était de ceux-ci. Il exerçait comme cuisinier chez un ex-concessionnaire d'une compagnie commerciale qui écumait les rivières Sangha et Ogoué. Célibataire, Dieudonné Elenga prit Mwana Okwèmet sous son toit et devint, avec Nia'nga Passi, un des fers de lance de son combat.

Lucie avait dix ans lorsque ses parents se présentèrent devant un tribunal de Ouesso. L'affaire Gbakoyo contre Anne Ngala

ayant pour enjeu la garde de Lucie Na'ambesse, leur unique enfant, mobilisa les partisans des deux camps jusqu'au bout et connut deux épisodes avec des verdicts contradictoires en une seule journée.

Dans un premier temps, la sentence tomba raide comme les observateurs s'y attendaient, en faveur du camp Gbakoyo. La tradition était respectée. On ne connaissait pas de précédent où l'administration avait lâché l'un des siens. Pathétique, la situation de Gbakoyo, serviteur fauché par une tenace hémiplégie, n'avait pas laissé de marbre ses supérieurs. Leur mobilisation avait payé : la garde de la gamine fut confiée au père.

La jubilation du camp baya fut, toutefois, de courte durée. Le fétiche okwèmet protecteur des intérêts d'Anne Ngala entra dans la danse. En effet, Nia'nga Passi, auto-proclamé père, oncle et tuteur de Mwana Okwèmet, ne se tint pas pour battu. Peu après la délibération, il se rua dans le bureau du président du tribunal qui se retrouva subitement face à un colosse noir menaçant et criant sa colère contre le verdict qu'il venait de prononcer :

Vous, les Français, vous êtes injustes ! En 1911, vous avez assassiné le père de Ngala Anne parce qu'il avait refusé de payer un impôt à des hommes dont il ne devait aucune dette de justice. En 1925, le milicien Gbakoyo a ruiné la vie de Ngala Anne en l'enlevant de son milieu naturel. Il ne l'a jamais mariée. Il l'a violée à plusieurs reprises et a fini par croire que le fruit de ses multiples abus sur la personne de Ngala Anne lui reviendrait de droit. Monsieur le président, cette enfant, Lucie Na'ambesse, est née d'un viol. Or, voici que vous venez de faire d'elle l'enfant exclusif du malfaiteur qui a abusé de sa mère. Monsieur le président, vous venez de commettre une nouvelle injustice qui s'ajoute à la montagne d'autres injustices que vous ne voulez pas voir.

Ayant constaté l'attitude réceptive du juge, Nia'nga l'assomma littéralement en sortant l'argument gastronomique dont il savait la redoutable efficacité auprès des Français.

Monsieur le président, la famille de M. Gbakoyo accuse Anne d'avoir jeté un sort sur leur parent. C'est ainsi qu'ils expliquent

cette paralysie qui lui pourrit le corps. Je les connais. J'ai passé trois longues années dans leur pays durant la guerre du Manche de houe, la guerre du Kongo wara. A défaut de se venger sur la mère, ils détourneront leur colère sur l'enfant. Au troisième jour de son arrivée chez eux, la malheureuse finira dans leurs boyaux comme de la viande boucanée !

Le juge n'en pouvait plus. Les récits d'horreur sur la fin de vie comme viande de boucherie de ses compatriotes capturés sur la Lobaye et l'Oubangui refluèrent subitement dans sa tête. Il jeta un coup d'œil dans la cour du tribunal. Les parties continuaient de s'empoigner. Anne Ngala pleurait à chaudes larmes. Il sortit de son bureau, requit des assesseurs et fit revenir le monde qui se querellait dans la cour. Cette fois-ci, il prononça un verdict qu'il voulut sans appel : la garde de l'enfant changea de main et revint à sa mère !

Gbakoyo et les siens remontèrent le cours de la Sangha en criant à l'injustice et à l'ingratitude des Blancs. Leur frustration était infinie.

Dieudonné Elenga, l'admirateur de Mwana Okwèmet, était un de ces hommes que le destin avait jeté à la rencontre de la fille d'Obambé Mboundjè. Il venait des parages d'Ossèlè dans la subdivision de l'Alima. Ibo-la-Mbouandé où naguère le milicien Gbakoyo avait sévi était son village. Plus étrange encore, Folie Avortée qui maudit Gbakoyo sur les bords de la rivière Bofor était son cousin paternel, le fils de sa tante. Son père, Itoua Leka'nga fut un guérisseur respecté dans la contrée. Très tôt, le jeune homme avait suivi les voix intérieures qui l'invitaient à briser le huis clos de son village. Avec son frère aîné, Albert Mbossa, surnommé Liya'nga, il s'était jeté sur les routes. Il était à peine quarantenaire lorsqu'il rencontra Mwana Okwèmet. Il avait déjà parcouru plusieurs kilomètres de route qui l'avaient conduit du Gabon jusqu'au Congo belge, à Kinshasa et Matadi, d'où il se rendit en Angola. Il revint au Congo français où il commença d'honorer ses impôts à Mindouli dès 1927. Il se fixa à Brazzaville puis remonta le fleuve en 1934 jusqu'à Ouesso.

(A suivre)

Ikkia Ondai Akiera

Cop 26

Quatre objectifs cruciaux à préparer

Dans quelques mois, le Royaume-Uni, en partenariat avec l'Italie, organisera la Cop 26, la Conférence des Nations unies sur les changements climatiques qui aura lieu à Glasgow en novembre prochain. Beaucoup de littérature existe à propos des changements climatiques et de leur impact.

La décennie passée a été la plus chaude jamais enregistrée. Les récents événements météorologiques extrêmes, comme les inondations au cœur de l'Europe, les vagues de sécheresse en Amérique et en Afrique, ont détruit les vies, les moyens de subsistance et l'environnement duquel tout dépend.

Le monde sait ce qu'il faut faire pour relever ces défis. En 2015, les pays signaient l'Accord de Paris pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et pour maintenir la température mondiale en dessous de 2 degrés. L'idéal serait d'ailleurs de la maintenir sous le 1,5 degré supplémentaire. Chaque fraction d'un degré fait une différence. La science démontre qu'une augmentation de la température de deux plutôt qu'1,5 degré signifie des centaines de millions de personnes supplémentaires affectées, avec deux fois plus de plantes et trois fois plus d'espèces d'insectes qui perdent de vastes étendues de leur habitat. Pour cela, les pays dits riches doivent réduire de moitié leurs émissions d'ici 2030. Il s'agit d'une décennie cruciale. Il faut agir de toute urgence. C'est



pourquoi la Cop 26 est si essentielle.

Quatre objectifs cruciaux pour la Cop 26

D'ici la rencontre de Glasgow en novembre prochain, quatre objectifs essentiels devront être préparés à Milan à la fin du mois de septembre.

Le premier est de conscientiser tout le monde autour de l'objectif de zéro émission d'ici le milieu de ce siècle, et de la limitation de l'augmentation de la tempéra-

ture mondiale à moins de deux degrés. Chaque pays est appelé à se rendre à Glasgow avec des objectifs concernant la réduction des émissions pour 2030 et des plans scientifiques pour atteindre le zéro émission d'ici le milieu du siècle. Il faut arriver à la prochaine Cop à trouver un accord pour reléguer l'énergie houillère dans le passé, signer la fin des véhicules polluants, lutter contre les émissions de méthane et mettre fin à la déforestation.

Le deuxième objectif est de pro-

téger les peuples et la nature. Le climat a déjà évolué. Il continuera à changer même si l'on réduit les émissions. Il y a un besoin de toute urgence de meilleures défenses contre les inondations, d'infrastructures résilientes au climat, de systèmes d'alerte précoce plus efficaces et de cultures résistantes aux conditions climatiques extrêmes. Chaque pays devra arriver à Glasgow avec ses priorités d'adaptation, prêts à s'engager et à agir pour éviter, minimiser et remédier aux pertes et aux dommages causés par le changement climatique.

Le troisième objectif est de mobiliser les fonds. Les pays donateurs ont promis en 2010 qu'ils mobiliseraient 100 milliards de dollars par an pour aider les pays en voie de développement afin de faire face à l'impact du changement climatique d'ici la Cop 26. Il est crucial d'atteindre cet objectif à Glasgow, mais on en est encore loin. Sans financements adéquats, les pays plus pauvres qui se trouvent en première ligne devant le changement climatique n'auront aucune chance de faire face aux effets d'une crise qu'ils n'ont pratiquement pas créée. Les pays développés ont investi des milliards de dollars pour faire face à la pandémie de Covid-19. Ils devront faire preuve de la

même détermination en atteignant l'objectif de 100 milliards de dollars par an pour soutenir le climat international.

Le quatrième objectif est la coopération au-delà des frontières et au-delà de la société. Cela implique de mobiliser les entreprises et la société civile et de renforcer la collaboration internationale dans des secteurs critiques. L'Italie veille à ce que les jeunes aient une voix à travers la conférence « Youth4Climate » qui se déroulera en septembre à Milan, et à ce que le continent africain soit placé au centre de l'attention pour ce qui concerne les défis environnementaux et climatiques grâce à une manifestation ministérielle de haut niveau à Rome en octobre. Bien sûr, la recherche d'un consensus entre les gouvernements sera cruciale pour le succès des négociations à Glasgow, y compris l'accord pour finaliser « le Règlement de Paris », règles dont nous avons besoin pour assurer une comptabilisation équitable de la mise en œuvre des engagements climatiques.

La Cop 26 est le dernier espoir pour que la température mondiale n'augmente pas de plus de 1,5 degré, et la meilleure chance de bâtir un avenir meilleur.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Sécheresse

Plusieurs régions du globe sont actuellement touchées par des épisodes de sécheresse historique rendant l'approvisionnement en eau, électricité et nourriture de plus en plus complexe. Un nouveau rapport de l'ONU estime même que la sécheresse va devenir la prochaine pandémie et appelle les États à prendre les mesures à la hauteur de l'urgence, car contrairement à la pandémie qui frappe actuellement la planète, pour cette prochaine pandémie, il n'y aura pas de vaccin pour la guérir.

Le terme sécheresse en général se rapporte à un épisode de manque d'eau plus ou moins long mais suffisant pour que les sols, la flore et la faune en soient affectés. Ce phénomène peut être cyclique ou bien exceptionnel et peut toucher une zone localisée comme un sous-continent entier. Et si certaines zones sont plus vulnérables, des épisodes de sécheresse peuvent frapper à presque n'importe quel endroit du globe. On distingue trois types de sécheresse suivant les situations : la sécheresse météorologique ou atmosphérique qui est liée à la pénurie de précipitations sur une période donnée ; la sécheresse agricole qui est fonction du taux d'humidité du sol à un mètre de profondeur; la sécheresse hydrologique qui se produit quand les réserves en eau des sols et les cours d'eau tombent en dessous de la moyenne. Cela peut être dû à une sécheresse météorologique particulièrement longue et intense, mais aussi à une surexploitation des ressources en eau.

A l'occasion de la journée mondiale de la lutte

contre la désertification et la sécheresse, le 17 juin dernier, l'ONU a publié un rapport alarmant sur la question. L'organisation estime que de 1998 à 2017, au moins 1,5 milliard de personnes ont été touchées par les sécheresses et qu'au moins 124 milliards de dollars ont été perdus dans le monde. Mort du bétail, mauvaises récoltes, faim ou conflits, la sécheresse affecte « de manière disproportionnée les pauvres et les marginalisés à travers le monde, pour qui le coût de la sécheresse se mesure en termes de vies, de moyens de subsistance et d'appauvrissement », écrivent les auteurs.

Ce phénomène est une réalité que subissent déjà plusieurs populations à travers le monde. A Madagascar par exemple, plus d'un million de personnes se trouvent dans une situation d'insécurité alimentaire aiguë liée à la pire sécheresse que le pays ait connue depuis 40 ans. Pour l'ONU, Madagascar est le premier pays confronté à une famine liée au réchauffement climatique. Parallèlement, le Brésil vient d'émettre sa première alerte sécheresse depuis un siècle. Le

manque de pluie menace l'approvisionnement en électricité du pays qui est très dépendant de ses centrales hydroélectriques.

Pour lutter contre la sécheresse, il nous faut changer nos habitudes. Pour les usages domestiques, cela passe par des gestes écoresponsables : prendre une douche plutôt qu'un bain, réparer toute fuite d'eau sans tarder, installer des équipements sanitaires économes en eau, limiter la consommation de produits dont la fabrication demande beaucoup d'eau. Pour les usages agricoles, cela passe par un changement des pratiques d'irrigation, un choix de cultures moins gourmandes en eau. Pour les usages industriels, cela passe par une amélioration des modes opératoires, plus économes en eau. Mais il faut savoir que c'est surtout la lutte contre le changement climatique qui permettra de mieux gérer les épisodes de sécheresse. Selon les experts, ce dernier accroît le stress hydrique et a un effet sur la multiplication, l'intensité et la durée des épisodes de sécheresse. Les experts appellent à une action audacieuse et systémique car les structures et politiques actuelles de gestion de la sécheresse sont loin de répondre aux besoins et ainsi de mieux protéger la planète.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

Pourquoi ne se lasse-t-on pas de regarder certains films ?

Une soirée film s'offre à vous et vous n'avez que l'embarras du choix concernant ce que vous allez voir. Mais que choisir entre le nouveau classique qu'il faut absolument avoir vu ou ce film dont vous connaissez déjà les répliques par cœur ? Si des fois l'envie nous prend de regarder une nouveauté, celle de voir (et revoir) les scènes de certaines productions se fait plus grande. Comment l'expliquer ?

Ce qui est valable pour les films, l'est évidemment aussi pour les musiques et les livres classiques du cinéma, comédie romantique ou thriller sanglant, peu importe. Certains films nous attirent et ne nous lâchent plus, à tel point que les regarder plusieurs fois devient hautement satisfaisant. La première réponse instinctive à ce phénomène est évidemment de simplement dire que l'on aime ce film pour la nostalgie qui s'en dégage. Mais au lieu d'enfoncer les portes ouvertes, portons la réflexion plus loin.

En regardant plusieurs fois un film qui nous plaît, nous développons au fil des visionnages une certaine affection qui vient d'un sentiment de sécurité particulier. À force de décortiquer les scènes, l'on en vient fatalement à connaître les répliques par cœur. Cette anticipation due au fait que l'on sait déjà ce qui va suivre, provoque un confort apaisant et familier. De quoi nous plonger dans une bulle de bien-être.

Le cerveau travaille plus que ce qu'on imagine

Dans la continuité, le fait de connaître une histoire ou une chanson sur le bout des doigts amène un certain sentiment de puissance et de contrôle. En plus du côté rassurant, la satisfaction qui en découle permet de stimuler le cerveau. Puisque l'on se sent à l'aise avec ce film en particulier, on hésite moins à en observer attentivement les aspects. Cela nous fait donc porter un regard nouveau sur une production



tout en glanant plus de détails à son propos.

On l'aura compris, le sentiment de satisfaction ne fait donc que s'exacerber au fil des visionnages, créant une sorte de cercle vertueux de sentiments positifs. De quoi expliquer pourquoi l'on s'attache tant à certaines œuvres, auxquelles on associe de plus en plus

de ressentis positifs.

Alors la prochaine fois que vous hésitez, ne vous sentez plus coupable de faire le choix de la sécurité. Qui sait, vous pourriez encore découvrir des détails qui conforteront votre affection.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse de recherche postdoctorale Harvard-Newcomen en histoire des affaires

La bourse postdoctorale est ouverte aux chercheurs en début de carrière, pour douze mois de résidence, d'études et de recherche à la Harvard Business School.

La bourse a deux objectifs. Le premier est de permettre aux universitaires qui ont déjà démontré un engagement avec l'histoire des affaires au sens large d'approfondir leurs connaissances de la pédagogie d'enseignement et des méthodes de recherche dans la discipline.

Le boursier aura l'opportunité de contribuer à l'enseignement et au développement de cours de MBA et de doctorat en histoire des affaires. Il participera également à un séminaire de recherche hebdomadaire à l'automne de chaque année au cours duquel des chercheurs de premier

plan du monde entier présenteront leurs travaux.

Le second objectif est de permettre à un chercheur en début de carrière de développer ses travaux dans la discipline. Le boursier est fortement encouragé à soumettre un article à Business History Review au cours de son année de bourse. Il peut également organiser une conférence de recherche sur un sujet lié à sa recherche.

Les candidats doivent détenir un doctorat au moment du début de la bourse. Ils doivent:

- Soumettre un CV;
- Un relevé de notes de premier cycle et un dossier d'études supérieures;
- Un résumé de thèse et un échantillon d'écriture (comme un article ou un chapitre de livre).

Les candidats doivent également indiquer les sujets, les objectifs et la conception de la recherche spécifique à entreprendre pendant la bourse. Enfin, les candidats doivent indiquer les noms de trois personnes qui rédigeront des références en leur nom.

Les trois lettres de recommandation doivent être soumises directement par les rédacteurs avant le 30 octobre 2021. Il incombe au demandeur de solliciter ces lettres.

La bourse sera décidée et tous les candidats avisés d'ici à la mi-janvier.

Les candidatures doivent être soumises en ligne au plus tard le 30 octobre 2021.

Lien : <https://apply.interfolio.com/79038>

Par Concoursn

Nutrition

Quelles céréales au petit déjeuner ?

Mais soufflé, pétales de blé ou d'avoine... les céréales ont envahi les tables du petit déjeuner en France. Si ces aliments regorgent de bienfaits pour notre organisme, ils sont bien souvent mélangés à du sucre, du chocolat ou encore du miel. Voici quelques idées de variantes originales, à la fois savoureuses et bénéfiques pour votre santé.

Universelles, les céréales ont longtemps constitué – et encore aujourd'hui – la nourriture de base de nombreuses populations. En France, nous préférons le blé. Mais nous consommons aussi du maïs, du riz, de l'avoine, de l'orge, du seigle. Toutes les céréales ont une bonne valeur énergétique (de 320 à 350 Kcal pour 100g). Celles-ci proviennent essentiellement des glucides complexes, en majorité de l'amidon et des protéines. Les lipides sont très peu abondants, ce qui constitue un véritable atout dans l'alimentation actuelle.

Le problème c'est que les céréales du petit déjeuner pour les plus jeunes sont – bien

qu'appétissantes – souvent trop sucrées et peu riches en céréales complètes. Les additifs y sont légions : graisses ajoutées, arômes, émulsifiants, colorants... Choisissez donc les céréales les moins sucrées avec le minimum d'additifs si vous les achetez dans le commerce.

Quelques astuces...

Préférez de manière générale les céréales dites complètes. Autrement dit celles où le grain n'a pas été débarrassé de son enveloppe et de son germe. Le grain complet conserve ainsi ses valeurs nutritives et sa haute teneur en fibres. Il est, par ailleurs, riche en vitamines B et E. Sans oublier bien entendu la présence



de phytonutriments comme des lignanes, des saponines et des stérols végétaux.

Mais le mieux est encore de faire votre propre muesli, il sera plus sain et plus digeste. C'est assez simple, mélangez

des flocons d'avoine avec un assortiment de fruits secs oléagineux (noix, noisettes, amandes et fruits séchés). Sucrez légèrement avec un peu de cassonade et faites griller quelques minutes au four ! Vous verrez,

c'est un régal. Et pourquoi ne pas tenter un porridge ?

A noter : saupoudrez aussi de grains de blés, d'orge ou d'avoine, vos viandes, vos soupes ou pains maison.

Destination santé

Articulations

L'indispensable dérouillage matinal

Une sensation de raideur au niveau d'une articulation, comme si elle était figée... Pour bon nombre de patients souffrant de maladies articulaires inflammatoires, un dérouillage matinal approfondi s'avère indispensable afin de démarrer la journée.

Le dérouillage matinal concerne particulièrement les patients qui présentent des douleurs articulaires que les médecins qualifient d'inflammatoires ou d'horaires inflammatoires. Autrement dit, une douleur présente au repos et qui diminue, voire disparaît en présence de mouvements. Elle s'oppose à la douleur mécanique qui apparaît lors de l'activité et disparaît au repos. Cette mobilisation correspond donc à la mise en route des articulations, avec une durée qui s'étale jusqu'à la disparition de cette raideur articulaire. Selon la Société française de Rhumatologie, « ce dérouillage est en général supérieur à QUINZE minutes et peut aller jusqu'à plusieurs heures ». Notamment pour des patients qui souffrent d'affections comme la spondylarthrite ankylosante.

Quels gestes ?

Pour étirer le dos et les jambes, allongez-vous sur le



dos, levez un bras derrière la tête et tendez simultanément la jambe opposée. Inspirez dans cette position puis expirez lorsque vous ramenez la jambe en position initiale. Continuez avec l'autre jambe. Ensuite, toujours en position allongée sur le dos, rabattez vos genoux vers la poitrine en tirant avec les mains. Puis répétez, un genou après l'autre. Vous pouvez ensuite réaliser des flexions des poignets, les doigts devant rester déten-

us. Pointez une main vers le haut, doigts droits puis pliez ces derniers au niveau de la première articulation. En conservant bien droit l'axe avant-bras, main, première phalange. Enfin, tournez vos chevilles, comme si vous dessiniez un cercle avec le gros orteil. Au-delà, n'hésitez pas à interroger votre médecin traitant ou votre rhumatologue, sur les bonnes postures à réaliser.

D.S.

Sommeil

Pourquoi faut-il éviter le sport avant de dormir ?

Faire du sport avant de vous coucher vous aidera-t-il à dormir d'un sommeil de plomb ? Pas sûr d'après les résultats d'une méta-analyse récente menée par des chercheurs américains. Préférez les séances de début de soirée pour une nuit tranquille.

Qu'il s'agisse d'un footing ou d'une séance de natation, le sport ne devrait pas être pratiqué juste avant de dormir. Pourquoi ? Une nouvelle méta-analyse réalisée par des chercheurs de l'Université Concordia révèle que les séances d'entraînement physique intenses avant de se coucher ne garantissent pas nécessairement un sommeil réparateur.

« notre analyse révèle que lorsque l'exercice se termine deux heures avant le coucher, il y a des avantages en matière de qualité du sommeil, notamment la facilitation de la phase initiale du sommeil et l'augmentation de la durée du sommeil », explique Emmanuel Frimpong. « En revanche, lorsque l'exercice se termine moins de deux heures avant de se mettre au lit, cela a une incidence négative sur la qualité du sommeil. Les participants mettent davantage de temps à s'endormir et la durée du sommeil diminue. »

Concrètement, et si vous ne souffrez d'aucun trouble du sommeil au préalable, optez donc pour des exercices effectués en début de soirée. Pensez également à « adopter des stratégies d'hygiène du sommeil, comme prendre une douche entre la fin de la séance d'exercice et l'heure du coucher et éviter les repas lourds ou de boire beaucoup d'eau avant d'aller dormir », concluent les auteurs.

D.S.



En effet, les données de quinze études ont été consultées par les scientifiques afin de déterminer l'effet d'une seule séance d'exercice intense sur les adultes en bonne santé, jeunes et d'âge moyen, dans les heures précédant leur sommeil. Résultat donc,

Tournoi international de beach soccer

Le Sénégal, seul pays africain en lice

La sélection des Lions du sable du Sénégal participera pour la première fois au tournoi international de Beach Soccer qui aura lieu à Dubaï du 2 au 6 novembre prochain.

L'équipe nationale sénégalaise de beach soccer participera, au nom du continent et pour sa première fois au tournoi international de beach soccer qui aura lieu à Dubaï. Les champions d'Afrique en titre sont logés dans le groupe A en compagnie du pays hôte, les Émirats arabes unis, l'Espagne et le Portugal. C'est, en effet, ce qui ressort du tirage au sort effectué le 12 octobre. Selon l'entraîneur des Lions, Ngalla Sylla, le Sénégal fait partie d'un groupe serré.

« Nous partageons notre poule avec les Émirats arabes unis, pays hôte. L'Espagne et le Portugal avec qui nous avons joué récemment en Coupe du monde, un match difficile. Le premier groupe fait partie des ténors en Europe. Nous sommes dans une poule serrée », a-t-il expliqué. Les champions d'Afrique du Sénégal feront leur apparition à Dubaï après une Coupe du monde de Beach Soccer de la Fifa historique au cours de laquelle ils sont devenus les premiers Africains à atteindre les demi-finales, confirmant ainsi

qu'ils sont prêts à bouleverser n'importe quelle puissance de beach soccer dans le monde.

Cette édition de la Tecnotree Intercontinental Beach Soccer Cup est le dixième d'un chapitre d'une incroyable histoire de beach soccer mondial. Les différents pays qui prendront part à cette compétition sont respectivement les Émirats arabes unis, le Portugal, la Russie, l'Iran, le Japon, l'Espagne, le Paraguay et le Sénégal.

Comme le veut la tradition, les deux groupes disputeront trois jours de matches à la ronde, suivis des demi-finales puis de la finale le 6 novembre.

Selon le site de la Fédération internationale de football et association (Fifa), l'Iran, champion actuel, après avoir raté une place à la Coupe du monde de beach soccer, aura à cœur de conserver l'un des meilleurs trophées du sport lors de sa huitième participation à la Coupe intercontinentale, titre qu'il détient depuis 2018.

« Dans l'état actuel des choses, l'Iran, le Brésil et la Russie, nouvellement



L'équipe du Sénégal de beach soccer/DR

sacrée championne du monde, se partagent les titres des neuf éditions précédentes, et l'impasse pourrait être rompue lors de l'événement 2021, où la Russie et l'Iran ont la chance de remporter un quatrième record de Coupe intercontinentale », rapporte www.fifa.com.

La Russie n'a pas remporté la compétition depuis six ans, mais la seule équipe (avec les hôtes des Émirats arabes unis) à avoir participé à chaque édition de la Coupe intercontinentale.

Le Portugal retourne à Dubaï pour la première fois depuis qu'il a atteint la finale en 2017, où il a été battu de justesse par le Brésil, et l'Espagne, finaliste de la précédente édition en 2019, débarquera également sur le sable arabe.

Cependant, ils devront faire face à la force de beach soccer en constante amélioration qu'est le Japon, qui a atteint la finale de la Coupe du monde de beach soccer de la Fifa il y a un peu plus d'un mois, sans parler de sa compatriote superpuissance

asiatique, hôte des Émirats arabes unis, qui est terminée troisième dans l'édition précédente.

Le Paraguay, qui a montré de grandes prouesses au beach soccer ces dernières années pour devenir l'une des principales références en Amérique du Sud, clôture une magnifique liste. La cérémonie de remise des prix sera ensuite suivie de peu par les beach soccer stars, où les meilleurs joueurs de la saison 2021 seront récompensés lors du gala étincelant.

Rude Ngoma

Football

L'Algérie enchaîne trente et un matches sans défaite

La victoire des Fennecs d'Algérie face aux Menas du Niger, 6-1, le 8 octobre, marque la trente et unième rencontre de cette équipe sans défaite.

Les champions d'Afrique en titre gardent depuis plus de deux ans une série d'invincibilité lors des matches internationaux. L'Algérie se place actuellement au sixième rang des pays ayant plus d'invincibilité, devançant ainsi la France (8^e). Deuxième pays africain à faire partie de ce classement, la Côte d'Ivoire est à la 9^e position avec vingt-six matches consécutifs sans défaite, juste derrière la France qui a enchaîné trente matches sans trébucher. Les champions d'Europe, l'Italie est le premier pays du monde à avoir beaucoup de matches sans défaite, suivi de l'Espagne et du Brésil. L'Allemagne se situe à la dixième place avec seulement vingt-trois matches sans échec.

R.Ng.



Plaisirs de la table

La carambole

Dans la série des fruits ou des légumes qui tendent à disparaître, cette semaine nous allons redécouvrir la carambole dont les origines s'entrecroisent entre les Indes et le Brésil.

Actuellement très rare dans les étals des marchés de tous les quartiers de Brazzaville et même d'ailleurs, le fruit exotique tout jaune à l'aspect envoûtant est en fait idéal pour les décorations de plats de poisson, par exemple, mais pas seulement.

Bien que pas moins connue du grand public, la carambole est un fruit en forme d'étoile. Peu sucrée, elle renferme en fait un plein de vitamines C qui lui vaut d'être un antioxydant par excellence. Elle contiendrait en plus du polyphénol et de nombreuses revues scientifiques présentent également les dangers d'une consommation excessive de ce joli fruit.

Au goût acidulé, la carambole serait toxique et occasionnerait des troubles neurologiques si elle n'est pas consommée avec modération. Mais pour l'excès, il est

à noter que tout aliment ne doit pas faire l'œuvre d'une consommation répétée à long terme et donc abusive.

En outre, la carambole renfermerait près de 90 d'eau,

serait idéale contre la sensation de fatigue et aiderait à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Le fruit de cette semaine est choisi plutôt lorsque sa peau

lors de la dégustation.

En cuisine, elle serait indiquée également dans les compositions de salades de tout genre, le tout serait de déborder d'imaginations et

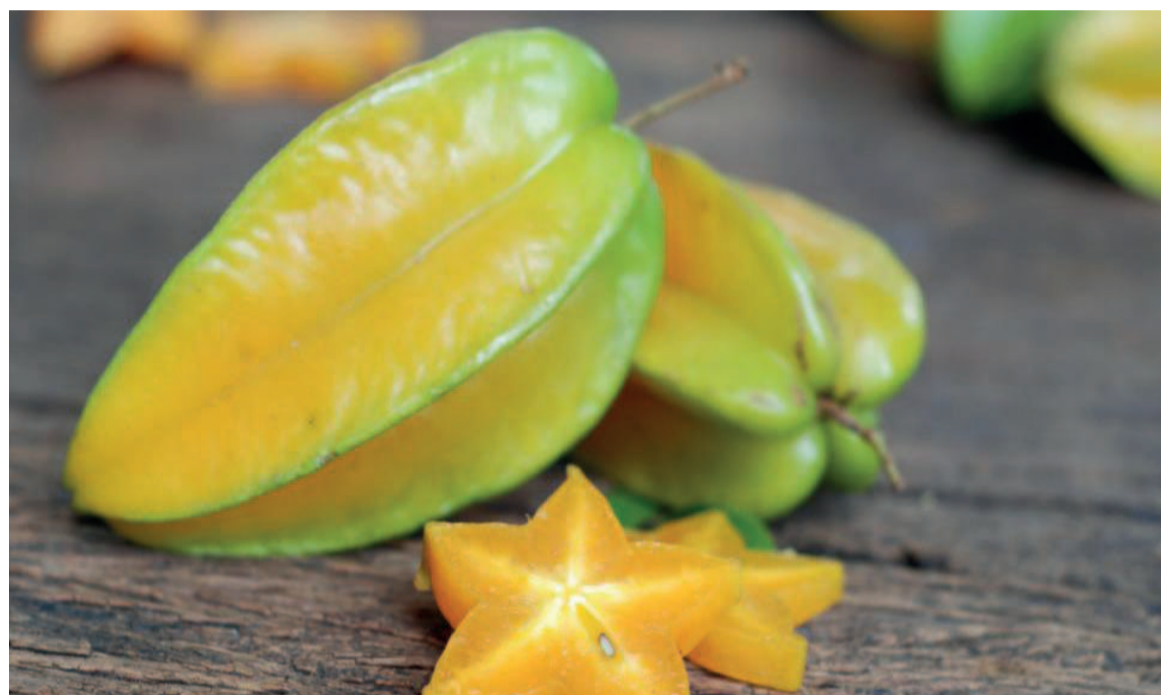
de nous étonner tant elle est aussi appréciée pour sa longue conservation dans le bac à légumes ou même en dehors. En effet, la carambole se tient bien à l'air ambiant jusqu'à près de cinq jours.

Dans les pays où il est cultivé, le petit fruit du carambolier est bien présent à toutes les périodes de l'année. L'arbre appartenant à la famille des oxalidacées provient des régions tropicales d'Asie mais aussi d'ailleurs.

A la limite entre fruit ou légume, cela dépend de l'utilisation, la carambole appelée star fruit en anglais n'existe que sous une seule et unique variété à travers le monde. De couleur jaune arrivée à maturité ou verte, la carambole se marie mieux avec les plats à base de volaille mais surtout de fruits de mer !

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

Samuelle Alba



d'oligo-éléments mais aussi de minéraux tels que le potassium ou encore du cuivre. Moins calorique que la plupart des fruits, la carambole

est bien dorée, sans tâches et se présente bien ferme au toucher. A l'intérieur se trouvent de nombreuses graines qui pourraient gêner

le tour est joué ! Sa jolie texture et forme étoilée fera le reste.

Cette source de pleins d'énergie ne peut plus finir

RECETTE

Dos de cabillaud à la mangue caramélisée

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

4 dos de cabillaud (ou d'un autre poisson de votre choix)
2 mangues bien fermes
2 brins de persil
Un demi citron
25g de beurre
sel, poivre blanc
2 cuill. à soupe d'huile
2 cuill. à soupe de miel

PRÉPARATION

Commencer par laver, peler les mangues puis à les couper en gros dés. De même pour le persil, laver et ciseler. Presser les citrons sur les deux faces du poisson ensuite saler et poivrer.

Dans une poêle antiadhésive, mettre de l'huile à chauffer et faire cuire les poissons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de chaque côté.

Ensuite, faire fondre le beurre et ajouter les dés de mangues et le miel. Faire sauter le tout à feu vif sans pour autant écraser les morceaux de mangues.

Ajouter dans la poêle un peu de jus de citron et réserver. Dans les différentes assiettes répartir les poissons et aussi la préparation de mangue au-dessus avec quelques pincées de poivre si souhaité.

Bonne dégustation !

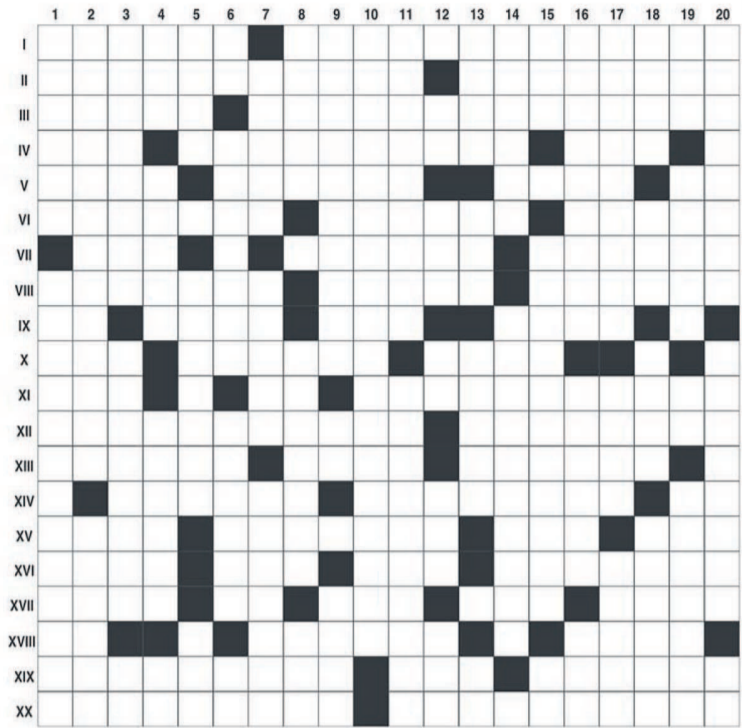
S.A.



SPORT DE BALLE ORGUEIL - PAUVRETÉ IMMATRICULER - DISPARITION GALERIES - INCORRECT - PETITE CLASSE SURFACE AGRICOLE - DIRECTION RIMEUR - CHUCHOTER ÉPAR-PILENT - SUR LA TABLE - PRONOM INDEFINI DURETÉ - TROMPERA MONTEE DES EAUX - VIN ESPAGNOL COUPER COURT - NOTE PLAISANTE - PIÉCETTE - SAINT NORMAND NOBLE TITRE - PLAFONNIER PUR-SANG - PIQUANTS OUTIL - SAGE - CHARPENTE PLUIE - POUR SERVIR LE VIN - CONJONCTION SUPPRIMER - DÉLIRE MYSTIQUE NOTE - ARRIVE SOLDAT AMERICAIN - INFUSION - MAL D'ENFANT - COUCHES RAPACE - ALARMES GRADE DE JUDOKA - CONDITION PETIT HOMME - DÉBUT DE SEMAINE MAMMELLE - UTILE POUR RANDONNER - ILE DE FRANCE - CONJONCTION - MAGHRÉBIN - GOUVERNER SEUL - GREFFE

FLÉCHÉS 12x15 • N°20 • © FORTISSIMOTS 2006

• MOTS CROISÉS 20X20 • N°20 • par Jean-Marc Lessiau (scisconsult@gmail.com)



HORIZONTELEMENT

I. Messe, par exemple. Une femme folle à la messe, par exemple. II. Partes dans la rue. Insectes d'eau. III. On y descendait pour s'y battre. Baissent le pH. IV. Il fait rire. Destituèrent. Troisième en peinture. V. Transmis sur les ondes. Relève les plats en Inde. Cri des Bacchantes. En Champagne. VI. Complés depuis Jésus. Altérés. Contenu de vessie. VII. Direction. A ne pas manquer ! Mise dans l'embaras. VIII. En face et en trois parties. Province de Chine. Les premières sont vertes. IX. Initiales de Marianne. On y met le feu. Deux rouges et un noir. Un peu avancé. X. Ancienne colonie. Pieds avec une brève et une longue. Tenu avant de jouer. XI. A combattu les Anglais. Dans l'eau. Bien complexe en trois mots. XII. Sortir de l'église. Note. XIII. Type d'euphorbes. Plein de bon sens. On lui a dit "Tas de beaux yeux, tu sais ?". XIV. Acide aminé. Accordons. Personnel. XV. Mêles aux cartes. Précède le comte. Un égo très perturbé. A gauche de la force. XVI. Unis. Est censé soigner le monde. Lettres de Chengdu. Calme. XVII. Permet de saisir. Six. Avant le khi. Pronom personnel. Préposition. XVIII. Béryllium. Corps flottants. Petite éminence. XIX. Il lave. Premier habitant de l'Utah. Font attendre. XX. Permettent de monter. Permet d'avoir un coeur de cochon.

VERTICALEMENT

1. Font des éclairs. On doit pouvoir y croire. 2. Bâtisseurs d'atolls. Les plus grandes. 3. Gentilé pour la Terre de Feu. Prodigent un enseignement supérieur. Scandium. 4. Fils d'arabe. Souvent imprimé sur la cire. Grand voyageur. Possessif. 5. Se fait souvent remier. S'enroulent en hélice. On l'a à l'oeil. 6. Par exemple. Tribu malgache. Auteur de SF. Va par paire dans le vivier. 7. Peuple de Namibie. Moins pénible que de moissonner, selon Goethe. Pays des Namas. 8. Rouges. Envoyés en fin de lettre. Coeur de Boers. 9. Quand peu commandent beaucoup. Possessif. Pas altérés. 10. Illégitime, en cinq mots. 11. Premier président malgache. Il n'arrive pas à croire. 12. Fer. Gendarme de la télé. Emetteur d'ordre. Il est hallucinant. Devant la raison sociale. 13. Réputée verte. Née par le siège. Auteur de "Tombe la neige". Préposition. 14. Accords. Il rentre les mains vides. 15. Grande école. Otto et Bob en font partie. C'est le boss. 16. Les bains quand c'est trop loin. Il fait pleurer. Autour de l'île. 17. Allongèrent. Sortit septième en Grèce. Elle est vénérée. 18. Un millimètre de mercure à la renverse. Commune de Saône-et-Loire. C'est la fin du printemps. Moitié-moté. 19. Quartier d'Iéna. Charges d'animaux. Note. Il touche. 20. Souvent avant d'être adoptées. Est devenue sur Seine en 1968. Réflecti.

• WORDOKU • GRILLE N°21 • MOYEN •

					O
A	I		E	O	D
O		S			U
S		I	D		
N	D		R		U
	E		N		S
E			D		S
O	E	A			R
U					

A S E I U N O R D

• KAKURO • GRILLE N°22 • FACILE •

		7		5				4		11		
		3					15		3			3
10							6					
3				6					4			
			10									
			18						6		3	
4						3						
				4					5			
		6					10					
			3									

www.fortissimots.com

• SOLUTION DE LA GRILLE N°21 •

D	E	S	A	U	N	R	O	I		
A	I	U	R	E	O	S	D	N		
O	R	N	S	D	I	A	E	U		
U	S	A	O	I	E	D	N	R		
I	N	O	D	S	R	E	U	A		
R	D	E	U	N	A	I	S	O		
E	A	R	N	O	D	U	I	S		
S	O	I	E	A	U	N	R	D		
N	U	D	I	R	S	O	A	E		

KAKURO • SOLUTION DE LA GRILLE N°22 •

		1	2					1	2			
		2	4	3	1			3	1	2		
		1	2		4	2				3	1	
				1	3	4	2	5				
			4	2	5	6	1					
		1	3		2	1				2	1	
		2	1	3			3	4	1	2		
		2	1					1	3			

www.fortissimots.com

SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°20

SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°20 par Jean-Marc Lessiau

I	O	F	F	I	C	E	C	O	N	T	R	E	P	E	T	E	R	I	E
II	R	O	U	B	I	G	N	O	L	E	S	R	A	N	A	T	R	E	S
III	A	R	E	N	E	A	C	I	D	I	F	I	C	A	T	I	O	N	S
IV	G	A	G	L	I	M	O	G	E	R	E	N	T	A	R	T	A	A	A
V	E	M	I	S	M	A	S	A	L	A	E	V	O	E	A	Y			
VI	S	I	E	C	L	E	S	R	A	N	C	E	S	U	R	I	N	E	
VII	N	N	E	R	O	C	C	A	S	E	P	I	E	G	E	E			
VIII	V	I	S	A	V	I	S	H	U	N	A	N	A	N	N	E	S		
IX	R	F	U	R	N	E	I	I	A	B	L	E	T	S					
X	A	E	F	I	A	M	B	E	S	P	A	R	I	J					
XI	I	R	A	L	E	A	S	A	C	D	E	N	O	E	U	D	S		
XII	S	E	C	U	L	A	R	I	S	E	R	A	D	D	I	T	I	O	N
XIII	E	S	U	L	E	S	S	A	G	E	M	O	R	G	A	N	I		
XIV	M	L	Y	S	I	N	E	A	L	L	O	U	O	N	S	J	E		
XV	B	A	T	S	M	A	R	Q	U	I	S	I	M	O	A	O	R		
XVI	L	I	E	S	O	M	S	C	G	D	L	E	N	I	F	I	E		
XVII	A	N	S	E	V	I	P	H	I	L	S	D	A	N	S				
XVIII	B	E	C	B	O	U	E	E	S	E	M	O	N	T					
XIX	L	E	S	S	I	V	I	E	R	U	T	E	D	E	L	A	I	S	
XX	E	S	C	A	L	I	E	R	S	X	E	N	O	G	R	E	F	F	E

SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°20

SOLUTION DES MOTS CROISÉS N°20 par Jean-Marc Lessiau

I	O	F	F	I	C	E	C	O	N	T	R	E	P	E	T	E	R	I	E
II	R	O	U	B	I	G	N	O	L	E	S	R	A	N	A	T	R	E	S
III	A	R	E	N	E	A	C	I	D	I	F	I	C	A	T	I	O	N	S
IV	G	A	G	L	I	M	O	G	E	R	E	N	T	A	R	T	A	A	A
V	E	M	I	S	M	A	S	A	L	A	E	V	O	E	A	Y			
VI	S	I	E	C	L	E	S	R	A	N	C	E	S	U	R	I	N	E	
VII	N	N	E	R	O	C	C	A	S	E	P	I	E	G	E	E			
VIII	V	I	S	A	V	I	S	H	U	N	A	N	A	N	N	E	S		
IX	R	F	U	R	N	E	I	I	A	B	L	E	T	S					
X	A	E	F	I	A	M	B	E	S	P	A	R	I	J					
XI	I	R	A	L	E	A	S	A	C	D	E	N	O	E	U	D	S		
XII	S	E	C	U	L	A	R	I	S	E	R	A	D	D	I	T	I	O	N
XIII	E	S	U	L	E	S	S	A	G	E	M	O	R	G	A	N	I		
XIV	M	L	Y	S	I	N	E	A	L	L	O	U	O	N	S	J	E		
XV	B	A	T	S	M	A	R	Q	U	I	S	I	M	O	A	O	R		
XVI	L	I	E	S	O	M	S	C	G	D	L	E	N	I	F	I	E		
XVII	A	N	S	E	V	I	P	H	I	L	S	D	A	N	S				
XVIII	B	E	C	B	O	U	E	E	S	E	M	O	N	T					
XIX	L	E	S	S	I	V	I	E	R	U	T	E	D	E	L	A	I	S	
XX	E	S	C	A	L	I	E	R	S	X	E	N	O	G	R	E	F	F	E

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

- AGENT
- ARDOISE
- BADIGEON
- BAMBOU
- BASALTE
- BETON
- BRIQUE
- BUCHE
- CALCAIRE
- CHEVRON
- CIMENT
- COLOBAGE
- CORDEAU
- CREPIR
- DALLAGE
- DILUTION
- ENDUIT
- ETAGE
- GABARIT
- GAUCHE
- GRANIT
- GRAVIER
- HERISSON
- JOINT
- LEZARDE
- LINGE
- LINTEAU
- MACON
- MARBRE
- MICRON
- MOELLON
- MORTIER
- ORTIE
- PIERRE
- PLAFOND
- PLATRE
- POUTRE
- SABLE
- SOLIVE
- TAILLEUR
- TALOCHE
- TOQUE
- TORCHIS
- TRUELLE
- TUILE

MOTS MÊLÉS N°20 • © FORTISSIMOTS 2011

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS n°20
Le mot-mystère est : **ARCHITECTE**

L'art et la manière

La techno-courtoisie

Luc Ferry, homme politique français, a dit: « ... Les nouvelles technologies transforment notre vie de tous les jours bien davantage que nos ministres ou nos parlementaires ». Les Nouvelles technologies de l'information et de la communication, précisément, ont, en effet, entraîné un changement de notre mode de vie et de notre quotidien, nécessitant pour elles-mêmes un vrai savoir-vivre...

Qu'il soit question de vie privée ou de vie professionnelle, les appels audio et visio, texto, mails sont devenus un mode de communication prépondérant. Faisant la promesse de rapprocher les personnes, ils sont souvent utilisés de manière abusive et sans remise en question. Afin de prendre soin de sa santé mentale et de préserver un brin de légèreté, d'authenticité et d'humanité dans ces interactions, certaines règles et observations sont de mise : Avoir des milliers d'amis virtuels ne signifie pas avoir une bonne santé relationnelle, et ce n'est d'ailleurs pas dans la capacité naturelle de l'Homme d'interagir avec autant de personnes. En lieu et place de courir après un mirage social, il faut privilégier son cercle social proche et de cœur, en nourrissant spécifiquement ces relations par un temps de partage régulier dans la journée et dans la semaine. La fréquence des prises de contact virtuels ne doit être conditionnée que par le besoin ou la nécessité. De la même manière que l'on ne se présente

pas à chaque heure devant la porte de son voisin, on ne sature pas la boîte de messagerie ou la boîte mail de son correspondant. Chaque absence étant signalée, votre correspondant vous répondra au temps opportun. Pour le partage de contenu en milieu professionnel, certains fichiers partagés ont un poids excessivement lourd susceptible de saturer et de bloquer la messagerie de votre correspondant. Il faut alors prendre le soin de n'envoyer que des fichiers légers ou si c'est un travail qui s'impose, préférer des logiciels qui sont expressément conçus pour. A une ère où les réseaux sociaux se font omniprésents, le partage de contenus l'est devenu tout autant. Il faut se garder d'envoyer à ses proches ou à ses collègues des vidéos que l'on pense drôles, des blagues ou des messages en chaîne qui non seulement manquent d'originalité mais se trouvent parfois être tous agaçants pour les personnes qui les reçoivent. L'on ne partage un contenu que si l'on a la certitude de l'intérêt de la personne à qui on l'envoie. En matière de savoir-vivre en-

semble, les gadgets ne doivent pas être exposés à tout venant. Cela est aussi vulgaire que de faire valoir sa dernière paire de chaussures. Mais si un gadget, comme un ordinateur portable ou un téléphone se voit être nécessaire d'utilisation en public, on veillera à ce que les fonds d'écran ne soient pas embarrassants pour les voisins.

Enfin, les festivités de fin d'année se rapprochant, viennent avec elles les échanges de vœux et des pensées affectueuses qui circulent essentiellement, sans plus en douter, par les ondes des réseaux téléphoniques et d'internet.

Bien que certains messages sont empreints d'attention et de réelle présence, la plupart des personnes font le choix de la facilité avec des messages automatisés balancés à la « foule ». Bien qu'il pense ainsi se faire présent, l'être humain chérit son individualité. Il faudra alors veiller à faire montre d'originalité et d'authenticité.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier

(21 mars - 20 avril)

Vous trouvez enfin le calme et la sérénité. Votre aplomb et certains échanges avec vos proches, notamment avec la personne qui partage votre vie, vous fait évoluer de la meilleure des manières et vous donne confiance en vous. Vous voilà prêt à déplacer des montagnes et à vous impliquer dans de beaux projets.



Lion

(23 juillet-23 août)

Vous prodiguez un certain nombre de conseils que vous feriez mieux d'appliquer à vous-même. En agissant ainsi, il semblerait que vous ayez du mal à affronter vos problèmes. Prenez du recul sur la situation pour y voir plus clair.



Capricorne

(22 décembre-20 janvier)

Vous serez tenté d'agir en suivant votre instinct et vous aurez raison d'aborder les choses ainsi. Vous pouvez écarter les chemins tout tracés et ne vous fier qu'à vous-même, vous en serez même agréablement surpris.



Taureau

(21 avril-21 mai)

Vous supportez mal l'injustice et agirez au mieux pour rétablir les choses. Cette attitude bouleversera certains de vos plans mais cela sera pour le meilleur, même si la situation vous semble laborieuse. Ayez confiance en vous.



Vierge

(24 août-23 septembre)

Soyez honnête avec vous-même et forcez-vous à voir la vérité en face, même si celle-ci est déplaisante. Il vous faudra du courage pour vous dépêtrer d'une situation inconfortable. Vous sortirez grandi de cette épreuve si seulement vous êtes honnête.



Verseau

(21 janvier-18 février)

Vos problèmes financiers trouvent des solutions, vous pourrez enfin voir votre quotidien de façon plus sereine et vous concentrer sur des sujets qui vous rendront la vie meilleure et plus douce. Vos amis seront très présents dans la semaine à venir, l'humeur générale sera festive.



Gémeaux

(22 mai-21 juin)

Un retournement de situation pourrait vous déstabiliser. Ne vous formalisez pas au moindre imprévu et comptez sur votre réactivité pour régler des situations litigieuses. Vous sortirez grandi de cette expérience.



Balance

(23 septembre-22 octobre)

Vous pourriez bien souffrir de surmenage dans les semaines à venir si vous n'écoutez pas les signaux que vous envoie votre corps. Surveillez votre alimentation et la qualité de votre sommeil et tout ira pour le mieux.



Poisson

(19 février-20 mars)

Vous parviendrez à vous extirper subtilement d'une situation pesante. Si celle-ci impliquait certains de vos amis, vous serez agréablement surpris de pouvoir compter sur eux plus que vous ne l'imaginiez.



Cancer

(22 juin-22 juillet)

Vos humeurs donneront du fil à retordre à vos proches. Qu'importe, vous restez loyal et proches de vos convictions, ceci semble capital pour vous. Vos idées feront leur chemin et se réaliseront comme bon vous semble. Vous êtes maître de la situation.



Scorpion

(23 octobre-21 novembre)

Le Soleil entre dans votre signe, vous regarderez le chemin parcouru ces derniers temps et en tirerez les conclusions nécessaires pour continuer à avancer dans la voie que vous souhaitez prendre. Les propositions seront plurielles, votre quotidien pourrait bien changer d'un coup.



Sagittaire

(22 novembre-20 décembre)

Vous vous êtes installé dans une certaine monotonie et souhaitez en sortir. Votre énergie est débordante et vous aurez la bougeotte, vos idées fusent, vous ferez tout ce qui est dans votre possible pour les mettre en action. Un proche sera là pour vous épauler.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
24 octobre

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Centre sportif
Mazayu
La Providence
Galien
De l'OMS

BACONGO

Raph (Arrêt CCF)
Dr Jésus (Ex-Saint Michel)
Saint Pierre NG

POTO-POTO

Divina
La gare
Marché Poto-Poto
Renande et Maat
Clairon (Camp Clairon)

MOUNGALI

Avenue de la paix
Espérance (Marché de Moukondo)
Gim
Pont du centenaire
Del Grâce (DRTV Mougali III)

OUENZÉ

Béatitude
Mampassi
Soberme
Ghallis

TALANGAI

Denise
Siracide (Face hôpital Talangai)
Goless (Pont Mikalou)

MFILOU

Hebron

DJIRI

Antony
Du Domaine