



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° 157 - VENDREDI 11 AU JEUDI 17 FÉVRIER 2022

LITTÉRATURE

Fann Attiki au salon du livre de Kinshasa

Durant vingt jours, le Congolais Fann Attiki, lauréat du prix Voix d'Afrique 2021, auteur du livre « Cave 72 », partagera son expérience avec la jeunesse kinoise pour l'aider à mieux connaître le dynamisme de la scène littéraire et aussi éveiller en elle une vocation. La fête du livre de Kinshasa se poursuit jusqu'au 20 février et est organisée sur le thème "Littérature jeunesse". Elle est l'un des grands rendez-vous littéraires dans cette ville. **PAGE 3**



SAINT-VALENTIN

Quelques idées de cadeaux à offrir



La Saint-Valentin approche à grand pas et les amoureux ne dérogeront pas à la règle d'échanger de cadeaux. Si la volonté d'offrir à cette date devient presque un réflexe, trouver le meilleur présent est parfois un exercice précieux. Des fleurs, des bijoux ou bien du chocolat ? Voici quelques idées des cadeaux originaux que vous pouvez offrir pour cette fête dite des amoureux. **PAGE 6**

CONCERT

La rumba s'invite le 14 février

Dans le cadre de la célébration de l'inscription de la rumba congolaise au Patrimoine immatériel de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco), l'artiste Djoson Philosophe et son orchestre Super Nkolo Mboka seront en spectacle le 14 février à la Maison russe (ex-Centre culturel russe). **PAGE 7**



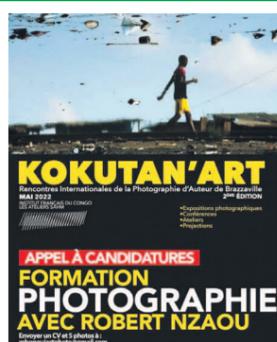
RADIODIFFUSION

Plaidoyer pour des budgets de production plus conséquents

La journaliste Raïssa Kiessé Damba a invité, le 9 février à Brazzaville, lors d'une interview exclusive, les promoteurs des chaînes de radiodiffusion à investir de plus belle dans les productions radiophoniques, afin que les professionnels du microphone fournissent aux auditeurs des émissions de meilleure qualité. **PAGE 9**



KOKUTAN'ART
Une formation au profit des photographes nationaux **PAGE 4**



Éditorial

Amoureux ?

Manifestement la Saint-Valentin ne branche plus. La fête tend, en effet, à prendre un goût insipide tellement qu'elle entre dans la banalité du quotidien. Que faut-il célébrer exactement ? L'amour ou le couple ? Ce point de vue et ces questions sont ceux que nous avons entendus dans les milieux socio-culturels quelque peu élevés, chez ceux qui perçoivent ce moment comme une simple agitation commerciale, une fête qui imposerait l'amour à date fixe.

Si d'un côté on nous sert des preuves d'un désintérêt pour une journée jugée comme les autres ; de l'autre bout du chemin, on s'active à imaginer les scénarios les plus subtils pour témoigner le grand amour. Chacun a finalement sa propre opinion. Ce qui est beau assurément, c'est le débat qui resurgit à chaque instant et donne à la Saint-Valentin l'occasion de revisiter les enjeux qui entourent ce rituel amoureux.

L'exercice n'est pas aisé lorsqu'il s'agit de plancher sur un sujet aussi controversé. C'est l'occasion sans doute d'ouvrir quelques pistes de décryptage de la fête dite des amoureux sous sa forme historicisée, légitimée, magnifiée et re-chignée. Quel que soit l'angle sous lequel chacun célébrera cet instant, ce qui importe, et nous l'espérons, que chacun profite d'un moment qui célèbre l'amour tout court.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

« 400 »

C'est le nombre de milliers de dollars qu'ont déboursés les Etats-Unis pour assister les sinistrés victimes d'inondations au Congo. Cette enveloppe fournira une assistance en eau potable, en assainissement et hygiène à plus de 10 000 personnes touchées.

PROVERBE AFRICAIN

« Il n'est jamais trop tard pour repartir à zéro, jamais trop tard pour être heureux ».

LE MOT

« PROCRASTINER »

❑ *Du latin pro « en avant » et crastinus « du lendemain », le mot procrastiner c'est le fait de remettre systématiquement au lendemain une décision ou l'exécution de quelque chose. C'est le report de l'accomplissement d'une tâche.*

IDENTITÉ

« LUCIA »

D'origine arabe et latine, dérivé de « lux » qui signifie « lumière », Lucia est un prénom qui évoque une personnalité câline et généreuse. De nature sensible, les personnes qui portent ce prénom sont empathiques et parfois, peu sûres d'elles. Face à sa tendance à craindre l'inconnu, Lucia a besoin de réconfort et d'encouragement pour s'exprimer, afin qu'elle apprenne à devenir plus indépendante et s'ouvrir aux autres.

LA PHRASE DU WEEK-END

« La taille de vos rêves doit toujours dépasser votre capacité à les réaliser. Si vos rêves ne vous font pas peur, ils ne sont pas assez grands ».

- Ellen Johnson Sirleaf/DR -



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 Ingamout

Secrétaire général des rédactions :

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe 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
Duryl 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

Littérature

Fann Attiki au salon du livre de Kinshasa

Durant vingt jours, le Congolais Fann Attiki, auteur du livre « Cave 72 » partagera son expérience avec la jeunesse kinoise pour l'aider à mieux connaître le dynamisme de la scène littéraire et aussi éveiller en elle une vocation.

Lauréat du prix Voix d'Afrique 2021, Fann Attiki, avec son livre "Cave 72" publié chez Lattes, plongera les lecteurs au cours de la fête du livre de Kinshasa dans l'univers de trois jeunes Congolais, Verdess, Fernand et Didi, qui se retrouvent chaque jour à la cave 72, un bar mythique de Brazzaville, autour d'un verre de bière, leur quotidien rythmé par les tracasseries administratives, les aléas de la politique et les difficultés sociales du Congo. Un jour, le secrétaire au Conseil national de sécurité du pays désigne ces trois innocents comme coupables d'un complot visant l'Etat et le président. Pris dans la masse de ce complot, Verdrass, Fernand et Didi se révoltent du pouvoir, bravent l'armée et espèrent des meilleurs lendemains.

Les trois jeunes devient des héros.

Dans un discours multilinguistique, qui mêle le français au lingala, au kituba ou encore au lari, Fann Attiki Mampouya nous emmène à la croisée du roman policier, avec un meurtre à la clé; du roman politique,

avec les coulisses peu reluisantes du pouvoir; et du roman satirique, avec un ton humoriste. Dans ce livre, des jeunes Congolais refont le monde et pointent les failles du système à travers les thèmes abordés: corruption, machination, désillusion d'une partie de la jeunesse.

La fête du livre de Kinshasa qui se poursuit jusqu'au 20 février, organisée sur le thème "Littérature jeunesse", est l'un des grands rendez-vous littéraires dans cette ville qui met en exergue la richesse de la littérature et sert de cadre d'échanges entre auteurs et le public. L'événement de haute portée littéraire, avec de multiples festivités, est organisé par le pôle Eunic-RDC, mis en œuvre par l'Institut français de Kinshasa. « Nous pensons que cette jeunesse a besoin de se nourrir, de connaître ses auteurs, le dynamisme de la scène littéraire congolaise et du monde. Elle a aussi besoin des outils pour travailler et peut-être éveiller une vocation en elle. Je pense que nous avons le devoir d'accompagner cette jeunesse qui est l'avenir de



Fann Attiki/DR

la République démocratique du Congo (RDC) et du monde, comme c'est le cas dans beaucoup de pays », a expliqué Elodie Chabert, déléguée directrice de l'Institut français de Kinshasa.

Cette édition se déroulera respectivement à Kinshasa, Lubumbashi, Matadi, Kananga, Goma et à Bukavu. Des tables rondes, des rencontres face à face écrivains-public, des séances

de dédicaces des présentations d'ouvrages, des formations, des ateliers de modération et des conférences-débats y sont prévus. Durant ces vingt jours, des auteurs, critiques littéraires, auteurs de la littérature jeunesse, journalistes, modérateurs de rencontres, bédéistes, slameurs nationaux et internationaux échangeront sur les thèmes retenus pour le développement du secteur littéraire

en RDC.

« Je crois que c'est l'étendue des activités qu'on aura à destination de la jeunesse, le nombre d'écoles qui seront touchées à Kinshasa et dans le reste du pays. C'est aussi le nombre d'auteurs qui sont invités, à la fois Congolais et les éditeurs internationaux qui travaillent sur le roman, de la bande dessinée, des documentaires destinés à la jeunesse et, tout cela pour montrer la grande diversité de la littérature destinée aux jeunes et à quel point elle peut être enrichissante pour l'image, pour la connaissance, pour la vie de tous les jours », a renchéri Elodie Chabert.

Cette édition réunit des auteurs de différents pays dont Fann Attiki (Congo), Matilde Walton (France), Dominique Mwankimi (RDC - Royaume-Uni), Cécile Benoist (France), Fiston Mujila (RDC - Autriche), Véronique Todjo (Côte d'Ivoire), Irène le Roy Laduria (France), Micro Mega, Jephthe Mbangala, Do Nsoseme, Chritian Gombo, Peter Komondua (RDC), Isabelle Pehourticq (France), Max Lobe (Suisse), Ngianbeti (Cameroun).

Cissé Dimi

Leadership féminin

Lady Sonia au Congo pour des séances de coaching

La célèbre coach congolaise posera ses valises à Brazzaville et à Pointe-Noire à partir du 4 mars prochain. Dédicace de son nouveau livre, séances de coaching privées et actions sociales font partie des activités qu'animera la coach lors de son séjour de treize jours.

Charismatique, Lady Sonia prêche la bonne parole en enchaînant les tournées en Afrique comme en Europe. La « Oprah Winfrey » congolaise prône un changement de mentalité dans divers domaines de la vie. « Cela fait près de quinze ans que je fais du coaching, c'est une véritable passion, presque un mandat. J'ai ce fardeau pour les personnes qui souffrent. Au vu de mon passé particulièrement, celui de la femme. S'épanouir émotionnellement mais aussi à tous égards, cette passion de voir les vies être transformées réellement m'habite », disait-elle lors d'une interview accordée aux Dépêches de Brazzaville.

Mère de six enfants, la coach 2.0, titulaire d'un master en ingénierie commerciale et coach certifié, est classée parmi les cent personnalités les plus influentes d'Afrique. C'est une célébrité sur le continent africain, principalement dans l'univers féminin.

Les vidéos que cette Congolaise poste sur YouTube, Facebook et Instagram totalisent des millions de vues et invitent à l'épanouissement. Ses livres Master class et coaching rencontrent un grand succès sur le continent et dans la diaspora africaine.

Durly Emilia Gankama

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr





INSTITUT FRANÇAIS
MBONGUI ART PHOTO

KOKUTAN'ART
Rencontres Internationales de la Photographie d'Auteur de Brazzaville
MAI 2022
INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO
LES ATELIERS SAHM

- Expositions photographiques
- Conférences
- Ateliers
- Projections

APPEL À CANDIDATURES
FORMATION PHOTOGRAPHIE AVEC ROBERT NZAOU

Envoyer un CV et 5 photos à :
mbonguiartphoto@gmail.com

DATE LIMITE 30 AVRIL

Kokutan'Art

Une formation au profit des photographes nationaux

En marge de la deuxième édition du festival Kokutan'Art, Mbongui Art Photo et l'Institut français du Congo (IFC) lancent une formation en photographie qui sera animée par Robert Nzaou sur la thématique de l'environnement.

S'inscrivant dans le cadre des activités en prélude au festival Kokutan'Art 2022, la formation ne sera offerte qu'à huit candidats, amateurs ou professionnels. Contrairement à l'année dernière où elle ne ciblait que les femmes, cette fois-ci les organisateurs offrent la chance à la fois aux hommes et aux femmes de renforcer leurs connaissances en photographie.

« Comme lors de la première édition, l'idée de cet atelier est de former davantage de photographes. Pour cette édition, la formation s'adresse avant tout à toute personne qui a un intérêt pour la photographie, maîtrise les notions basiques de la discipline et qui a quelques atouts sur les logiciels de retouche photo. Hâtez-vous car les places sont limitées, n'attendez pas le dernier jour », a déclaré Lebon Chansard Ziavoula, responsable de Mbongui art photo et initiateur dudit festival.

Cette année, la formation se déroulera sur le thème « Sublimez le quotidien ou la nature ». Comme l'indiquent les organisateurs, les apprenants seront outillés sur les moyens d'utiliser l'environnement à des fins artistiques, tout en le respectant. Connu pour son travail photographique qui soulève les aspects environnementaux, Robert Nzaou animera les séances de formation pour partager son expertise. D'ailleurs, la photo sur l'affiche de l'appel à candidatures de la formation est un cliché de sa série-photo sur le reflet d'eau.

La date limite de candidatures est fixée au 30 avril. Le droit de participation est conditionné par l'envoi d'un curriculum vitae et de cinq photos à l'adresse mbonguiartphoto@gmail.com. Les candidats sélectionnés débiteront la formation le 24 mai et celle-ci s'étendra pendant dix jours. La restitution de l'atelier se fera le 5 juin prochain, à l'occasion de la Journée mondiale de l'environnement.

Merveille Jessica Atipo

Diaspora

Les journées de l'Afrique au cœur des défis et challenges du continent

Trois jours de conférences-débats, d'animations et d'ateliers dans différents lieux emblématiques de Bordeaux, seront organisés pour faire rencontrer les grands acteurs de la relation avec l'Afrique et ses diasporas, les mettre en valeur et développer les synergies économiques, culturelles entre la ville de Bordeaux, la France, l'Europe et l'Afrique.

La neuvième édition des Journées de l'Afrique et de ses diasporas « JNDA » se tiendra du 24 au 26 mars à Bordeaux, sous le signe de « l'entrepreneuriat » comme l'a indiqué son initiateur, Pierre de Gaeton Njikam, conseiller municipal de Bordeaux et directeur général de la fondation Pierre-Castel. Il entend, par cette initiative, inscrire la voix des diasporas africaines à l'ordre du jour de la prochaine campagne présidentielle en France. Pour lui, l'enjeu de cette édition est de revenir aux fondements de la démarche, c'est-à-dire chercher à accorder une dimension plus importante au volet économique.

L'édition s'articulera sur plusieurs temps forts, à savoir la valorisation de la pensée africaine, les échanges des partenaires innovants en matière économique. Cette rencontre africaine de haut niveau accueillera des personnalités telles qu'Alain Maban kou, Alain Juppé, Koko Nubekpo, Didier Acouety, Lionel Zinsou.

En effet, Pierre de Gaeton Njikam explique que les journées de l'Afrique et de ses diasporas appartiennent à cette « opération vérité » que la ville de Bordeaux a entamée depuis plus d'une dizaine d'années, notamment à travers le travail de mémoire réalisé au musée d'Aquitaine, dont la vision est de regarder vers le futur sans pour autant oublier un passé parfois douloureux. « Je suis fortement convaincu que plus qu'un autre continent l'Afrique a un lien tellement ombilical avec sa diaspora que son destin ne peut se forger qu'avec cette dernière. C'est, d'ailleurs, la raison pour laquelle les dirigeants africains ont fait

de cette diaspora la sixième région du continent. C'est par la diaspora que la question de l'émancipation du progrès et du destin de l'Afrique a été pensée par les Noirs Américains et tous les anciens étudiants africains comme Kwamé Krumah, Léopold Sédar Senghor », a fait savoir Pierre de Gaeton, dans un entretien accordé à Afrique Magazine et News. Abidjan.Net. Aussi, au cours de cette édition, les organisations reviendront sur ces thèmes majeurs pour le continent, tels que l'agriculture, la transition écologique, le numérique et l'entrepreneuriat, la jeunesse et les défis à l'énergie, la protection sociale, la santé, la formation et l'emploi de la jeunesse. Il faudrait désormais, comme l'a expliqué Pierre de Gaeton Njikam, accélérer les synergies entre différentes initiatives, telles que le Club efficience ou le conseil présidentiel qu'il a lancé à Bordeaux, suivi d'autres à Lille, à Strasbourg, à Marseille et à Paris. Pour cette édition, 3000 participants sont attendus, grâce au "Club des "bâtisseurs" qui accueillera les jeunes entrepreneurs africains, dont l'initiative bénéficie aujourd'hui d'un réseau de plus de 200 entrepreneurs répartis dans une dizaine de pays africains. « Enfin, je pense que nous avons contribué, à travers ces rencontres, à concentrer l'attention des pouvoirs publics, mais aussi du secteur privé sur les diasporas trop longtemps absentes de débats nationaux », a renchéri Pierre de Gaeton Njikam

Cissé Dimi

Atelier Molato

La première édition du « Jeu concours jeunes talents » lancée

Destiné aux créateurs congolais et d'ailleurs, le « Jeu concours jeunes talents », organisé par l'atelier de couture Molato, vise à faire naître la créativité et accompagner des jeunes stylistes dans l'exploration de l'univers de la mode. La date limite de dépôt de dossiers du concours lancé en début février est fixé au 1er mars prochain.

Placé sur le thème « Rebelle », le jeu concours est ouvert aux stylistes et créateurs congolais et d'ailleurs passionnés de mode et désireux d'en faire un métier. L'âge requis varie entre 16 et 30 ans. Pour pouvoir participer à ce jeu concours, les candidats sont invités à liker les pages Instagram et Facebook de Molato, faire des recherches en rapport avec le thème et proposer une collection... « Le concours que nous organisons a pour but de donner la possibilité aux créateurs de s'exprimer; de voir leurs collections produites et vendues ainsi que d'identifier des talents qui seront formés sur le métier de couture », a indiqué Moïse Makosso, associé de Molato.

En effet, pour ce qui est de la constitution du dossier, il s'agira pour les candidats de fournir des planches d'ambiance, de trois à cinq croquis (représentation des silhouettes complètes), le règlement intérieur signé ainsi que la lettre de motivation. Aussi, il sera question pour ces postulants de se connecter régulièrement sur les pages sociales de Molato afin de suivre les indications qui seront fournies dans le cadre dudit jeu concours. Des indications qui aideront dans la créativité et la constitution du dossier.

Cette démarche permettra aux organisateurs de faire le tri et des présélections pour les dix finalistes. Comme récompense on comptera, entre autres, le premier prix : un an de formation offerte, la collection sera réalisée et vendue; le deuxième prix : six mois



de formation offerte avec un kit de couture; le troisième prix : trois mois de formation offerte avec un kit de couture et enfin pour les sept finalistes restants, ils bénéficieront d'un kit de couture et d'une possibilité d'inscription aux prochains ateliers Molato prévus la rentrée scolaire prochaine. « La philosophie de ce jeu concours a été de travailler sur le concept de notre atelier en vue de le développer. Nous travaillons avec des Congolais et étrangers qui font du stylisme et formons donc couturiers qui sont à la base du savoir-faire et que nous améliorons. Ce jeu est donc une façon d'embrayer sur la création du centre de formation que nous envisageons lancer d'ici l'année prochaine », a fait savoir Moïse Makosso.

Basé à Pointe-noire, sur l'avenue Amilcar-Cabral, Molato est un atelier de couture qui existe depuis cinq ans. On y fait de la couture pour hommes, femmes et enfants ; du prêt-à-porter sur mesure ainsi que la conception des modèles pour des créateurs.

Gloria Lossele

Formation

Des bourses d'études en faveur des étudiants des pays en développement

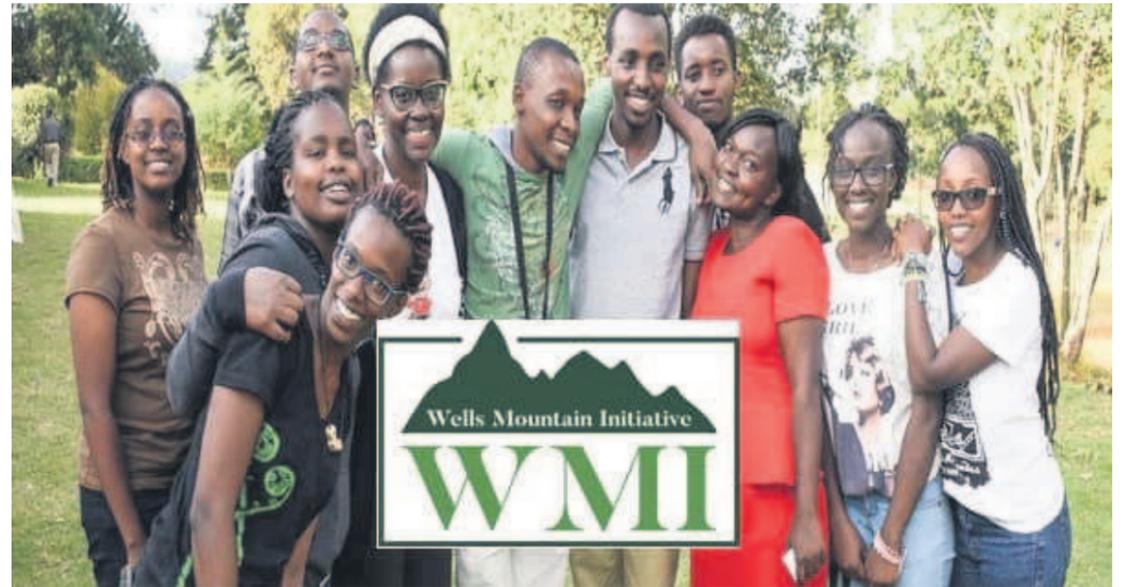
Les bourses de la Wells Mountain Foundation, par le biais du programme Empowerment Through Education (ETE), offrent des bourses de premier cycle aux ressortissants de pays en développement pour leur permettre d'étudier dans leur pays d'origine ou dans un pays voisin. La date limite de candidature est fixée au 1er mars 2022.

La fondation croit au pouvoir et à l'importance du service communautaire; par conséquent, tous les boursiers sont tenus de faire du bénévolat pendant au moins cent heures par an. Le candidat idéal, un étudiant, homme ou femme, d'un pays du monde en développement qui a terminé avec succès ses études secondaires, avec des notes bonnes à excellentes, doit être âgé de 35 ans ou moins au 1er mars prochain.

Pour bénéficier de ladite bourse d'études, le postulant devra également étu-

dier, vivre et travailler dans son propre pays ou dans un autre pays en développement après l'obtention de son diplôme, démontrer son engagement à redonner et à faire du bénévolat avant de postuler, avoir d'autres fonds disponibles pour ses études, mais ne pourra pas poursuivre ses études supérieures sans aide financière.

« Les bourses WMI varient de 300 USD à 3000 USD par an, et sont fournies tout au long de la formation de premier cycle du récipiendaire. La bourse



Quelques jeunes étudiants africains

peut être utilisée pour les frais de scolarité, les livres et matériel ainsi que la location de chambre et repas», indique-t-on.

Fondées en 2005, les bourses de la Wells Mountain Foun-

dation ont pour objectif de fournir un financement et un soutien dans les domaines de l'éducation, de l'alphabétisation et des arts, principalement dans les pays en développement. Wells Mountain

Foundation fournit également un soutien aux personnes et aux familles qui ont besoin d'aide en raison des défis économiques, et en particulier de l'extrême pauvreté.

Lopelle Mboussa Gassia

Prix champion 2022

L'appel à candidatures lancé

Le Prix champion est la plus haute distinction décernée par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), en vue de récompenser les contributions importantes et remarquables à la réalisation des objectifs généraux de l'organisation, y compris ceux liés au développement durable à l'horizon 2030.

Les candidatures admises sont celles des personnes ou institutions nationales, régionales ou mondiales qui, au cours de la période biennale allant du 1er janvier 2020 au 31 décembre 2021, ont apporté une contribution importante

à la réalisation des objectifs généraux de l'organisation, y compris du développement durable à l'horizon 2030.

L'institution ou l'organisme lauréat devra satisfaire aux critères suivants : avoir mis au point des analyses appuyant

la transformation vers des systèmes agroalimentaires plus efficaces, plus inclusifs, plus résilients et plus durables. Le candidat devra avoir plaidé avec succès, pour des mesures cohérentes qui ont été adoptées et appliquées à grande échelle par des gouvernements, organismes et société civile ou des entreprises privées, dans le cadre de programme visant à garantir un monde durable et la sécurité alimentaire pour tous, à l'échelle mondiale. Le lauréat devra également avoir mis à grande échelle des programmes visant à éliminer la pauvreté et la faim ainsi que toutes les formes de malnutrition.

Le prix sera décerné pour des activités et des programmes ayant donné des résultats remarquables. Le directeur général de la FAO remettra le prix au lauréat lors d'une cérémonie spéciale jumelée à la 169e session du conseil de la FAO qui se tiendra du 13 au 17 juin prochain, au siège de cet organisme, à Rome.

L.Mb.G



Le logo de la FAO

Conférence-débat

Plusieurs chrétiens se donnent rendez-vous à Brazzaville



Les organisateurs à l'ouverture de l'événement

La communauté chrétienne Armée de victoire et le Corps de Christ organisent, du 10 au 13 février, à Brazzaville, une conférence-débat sur le thème « Le mandat divin ».

Selon les organisateurs de cet événement qui se déroule au Palais des congrès, il vise non seulement à réunir les chrétiens et glorifier leur créateur mais permettra aussi aux participants de bénéficier de divers bienfaits à travers les serveurs de Dieu.

Cette conférence, ouverte à tous, est animée par des personnalités de renom venues de plusieurs pays dont le Congo, la République démocratique du Congo, la France et le Bénin. Elle se déroule dans le cadre de la 12e édition du concept « Relèvement 2022 » sur le thème « Où l'avez-vous mis ? ».

Rude Ngoma

Saint-Valentin

Quelques idées de cadeaux à offrir

La Saint-Valentin est l'occasion idéale pour offrir un cadeau à son partenaire de vie et lui montrer à quel point on l'aime. Cependant, il faut bien avouer que ce n'est jamais facile de choisir son cadeau, compte tenu de la diversité des modèles qui sont proposés sur le marché de nos jours. De ce fait, faut-il offrir des fleurs, des bijoux ou bien du chocolat ? Voici quelques idées des cadeaux originaux que vous pouvez offrir pour cette fête dite des amoureux.

Certains diront sûrement que la Saint-Valentin n'est qu'une fête commerciale et qu'on n'est pas obligé d'offrir des cadeaux à notre moitié pour lui prouver qu'on l'aime. Et c'est tout à fait vrai. Par contre, il n'y a absolument rien de mal au fait de vouloir marquer le coup au moins

ce n'est pas vraiment le cadeau en soi qui compte mais c'est plutôt l'intention de vouloir offrir quelque chose.

Du chocolat raffiné

Le type de cadeau qui met, d'ailleurs, presque toutes les femmes d'accord. Qu'elles

original, n'oubliez pas que vous pouvez toujours miser sur les formes, les motifs, les couleurs et même sur l'emballage. Sinon, vous pouvez toujours opter pour les boîtes de chocolat assorties dont tout le monde raffole.

Des objets personnalisés

Pour marquer la Saint-Valentin, vous pouvez aussi affirmer votre amour avec des petits objets personnalisés. Un mug personnalisé avec votre plus belle photo de couple peut, par exemple, devenir une idée cadeau Saint-Valentin très originale. Ce genre de cadeau convient, d'ailleurs, à tous les âges. Sinon, vous pouvez aussi lui offrir un beau cadre photo personnalisé. Si vous avez déjà des enfants, vous pouvez aussi y mettre leurs photos. Rassurez-vous, votre femme appréciera !

Une séance de bien-être et spa

Pour montrer à votre partenaire que vous prenez soin de lui, vous pouvez aussi lui offrir une séance de bien-être et de relaxation. Peu importe, que ce soit un simple massage, un hammam, un sauna ou un

**Un coffret de chocolat romantique/DR**

spa... Du moment que vous lui accordez un petit moment de détente, c'est le plus important. Se relaxer ensemble serait un excellent cadeau de Saint-Valentin pour votre couple.

Des fleurs

Ça fait peut-être un peu cliché mais, il y a toujours beaucoup de femmes qui raffolent de ces petites attentions comme le fait de recevoir des fleurs. Pourtant, la plupart de ces femmes ne sont pas forcément adeptes de

fleurs. En réalité, c'est le geste en soi qui fait fondre le cœur de la gent féminine. Toutes les femmes ont déjà rêvé au moins une fois de cette scène où leurs amoureux viennent les chercher avec un bouquet de fleurs à la main. Et c'est exactement ce qui explique pourquoi le fait d'offrir des fleurs n'est pas simplement un cadeau de Saint-Valentin pour les femmes. C'est vraiment un vrai rêve qui se réalise !

Divine Ongagna



Un bouquet de roses rouges/DR

une fois dans l'année, notamment le soir de la Saint-Valentin, et lui témoigner de quelques petites attentions. Après tout,

aient 25 ans ou plus, rien ne les chouchouterait plus qu'une délicieuse tablette. Et si vous avez peur de ne pas être assez

Les immortelles chansons d'Afrique

« Osala ngai nini » de Kabako Lambert

« Osala ngai nini » fait partie des classiques de la musique congolaise moderne. Cette chanson a contribué à la hausse de la côte de popularité de Kabako Lambert, son auteur, et de l'orchestre « Bantous de la capitale », fragmenté depuis 1972.

Le titre impitoyable est l'une des grandes réussites musicales de l'année 1981. Extrait de l'album « La renaissance », référencé MP 33001 et produit par Nino Malapet sous son label « Music presse », « Osala ngai nini » connut un succès qui déborda le cadre national. La demande du public fut énorme jusqu'à la rupture de stock. Kabako fit recours auprès des éditions Beau-Saccot Sound de Promo-Music, créées par Mfumu Fylla, pour la réédition de cette œuvre. Un single 45 tours, référencé 82BSS 4502, verra le jour en 1982. De même, dans son album « Les succès 81 », Freddy Kebano offrira aux mélomanes une version instrumentale de cette chanson.

Dans cette œuvre musicale, l'auteur nous plonge dans un scénario dans lequel un homme avoue ses sentiments à sa dulcinée. « Na ye lelo koyebisa yo mwana mama likambo nabombela yo wuta kala, likambo se ya l'amour oyo ekomisa basusu bana mike. Motema soki ngonga l'amour ekoki moyen kaka te opekisa ye, atako okangi motema na yo akotinda yo kaka



epayi aponi». En français, « Je viens aujourd'hui te faire part d'une chose dont je t'ai longtemps cachée. Cela ne concerne que l'amour qui réduit de nombreuses personnes au rang de petits enfants. Il est impossible d'interdire au cœur d'aimer quand son heure est arrivée. Même si tu supporte, le cœur t'orientera seulement vers le lieu où il a choisi ».

Comme nous l'expliquait Passy Mermans, « Quand Kabako proposa cette chanson,

il n'y avait pas de variante. Alphonse Taloulou suggéra que le tempo de la deuxième partie soit accéléré. C'est à moi qu'on doit la rythmique de cette section ; je l'avais cédée au guitariste Ansko, tandis que je m'occupais du mi solo, Gerry Gérard du solo et Alphonse Taloulou de la basse ».

En outre, Jean Saidou, Michel Ngouolali et Nino Malapet exécutent les saxophones. Roger Dembi à la trompette, Ricky Siméon à la batterie, Pouela du Pool et Pandy à la tumba. Le solo vocal est assuré par Kabako Lambert qui naquit le 17 mars 1948, à Brazzaville. Il s'est introduit dans le circuit de la chanson en 1969 à l'ombre de Boulos Loupino au sein de l'orchestre Autopsie Mélodia. En 1973, le chanteur est dans l'orchestre Super Kwalakwa. L'année suivante, il est au sein de l'orchestre Bantous de la capitale qu'il laissera au profit de l'orchestre Télé Musique pour le rejoindre en 1977 jusqu'à sa mort le 23 juin 2018, un mois après avoir sorti, grâce au producteur Cyriaque Basoka, « Walai », son unique album solo.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Elégies du Fouladou » d'Abdourahmane Diallo

Publié aux éditions Dieylani à Dakar, le recueil de poésie « Elégies du Fouladou » puise la saveur exquise de son contenu dans l'histoire passée et actuelle qui jalonne la mémoire de l'auteur.

Fouladou, terre d'enfance du poète, est une portion du territoire sénégalais porteuse de nobles souvenirs qui font la grandeur de cette nation, au-delà de la Coupe d'Afrique des nations de football dont elle est la récente championne. Avec un ton élégiaque, l'auteur rend hommage en premier à Moussa Molo, dernier roi du Fouladou, illustre résistant de la lutte anticoloniale. Ensuite aux griots, aux bergers et vaillants guerriers qui ont marqué positivement ce terroir. Au-delà des anecdotes d'enfance, Abdourahmane Diallo ouvre une parenthèse pour rendre hommage également au Camerounais Manu Dibango et au Guinéen Mory

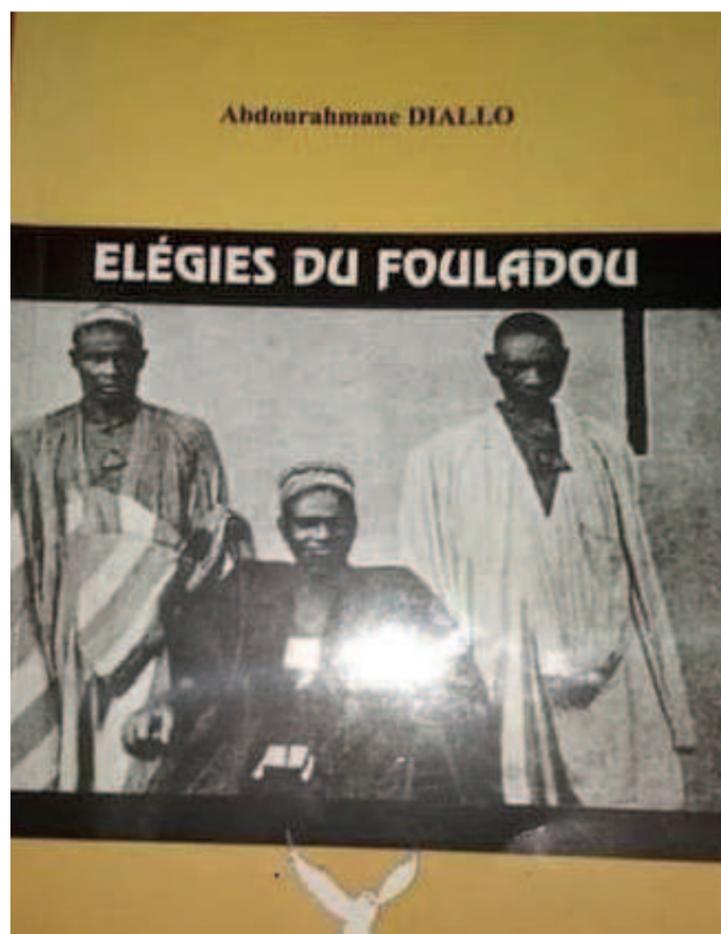
Kanté. Deux virtuoses qui ont su honorer leur pays et l'Afrique entière par leurs prestations musicales atypiques à travers le monde.

Le Sénégal que chante le poète est ce pays qui a offert à l'humanité des hommes au cœur philanthrope comme Pape Diouf, héros du football mondial qui aurait vu le sacre de sa patrie pour laquelle il a beaucoup fait, tout en ayant servi la France, sa seconde patrie.

Ou encore le Pr Moussa Seydi, digne fils du Fouladou, grand combattant contre la covid-19, décrit par ces mots : « Professeur Seydi, une fierté sénégalaise, séduit par son intelligence, par sa clairvoyance, par

son sens de la mesure, un grand humaniste, au cœur magnifique, toujours dynamique, symbole de probité, de dignité, et de grandeur humaine » (Pages 42-43).

La paix, à travers des exemples concrets et vérifiables, est le message culminant de ce recueil exutoire de la lutte contre le terrorisme colonial, islamiste et politique. Il écrit à propos : « Laissez-moi mon Dieu, dire mes quatre vérités volcaniques, pour dire non à la violence, pour dire non à la délinquance, pour dire non au mensonge, pour dire non à la corruption, pour dire non à la délation, laissez-moi



mon Dieu, écrire en lettres d'or, ce message béni de la paix » (Page 28).

« Elégies du Fouladou » de l'écrivain sénégalais Fouladou d'Abdourahmane Dial-

lo a été édité grâce au fonds d'aide à l'édition du ministère de la Culture du Sénégal, à travers sa Direction du livre et de la lecture.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Ticket à tout prix » d'Alain Guikou

Sorti au cinéma l'an dernier, « Ticket à tout prix » est une comédie ivoirienne vivifiante, drôle et bien rythmée, qui suscite en même temps une réflexion essentielle sur les réalités socio-économiques et politiques en Afrique.

Après « Et si Dieu n'existait pas » en 2012, le réalisateur ivoirien Alain Guikou se dévoile davantage dans son deuxième long-métrage, « Le ticket à tout prix », positivement accueilli à sa sortie en 2021. Dans cette nouvelle production, on retrouve de grandes figures du cinéma et de l'audiovisuel ivoiriens qui apportent ambiance et gaieté à cette comédie d'environ 1h 40 mn : Franck Pycard-

hy, Athur Longville, Vanessa Patinvoh, Michel Bohiri, Fate Touré, Adrienne Koutouan, Mahoula Kané, Dosso Tiékoumba, Yasmine Reda, Necy N'dri. Ici, le personnage principal c'est Bony, un jeune ivoirien, licencié en comptabilité, mais comme 70% des jeunes Africains, il est sans emploi et vit dans la précarité avec sa mère. Dans l'attente d'un travail bien rémunéré, il fait de petits boulots sous

le regard taquin de son voisinage. Un jour, sa maman lui remet 5000 FCFA pour se procurer une ampoule et des unités, mais Bony se confronte à un problème de monnaie, récurrent en Côte d'Ivoire comme dans la plupart des Etats africains. Pour pallier cette impasse, le jeune homme prend un ticket de loterie pour avoir la monnaie. A sa grande surprise et joie, ce ticket fait de lui l'heureux gagnant

d'une super cagnotte d'un milliard. La vie de Bony bascule de façon vertigineuse.

« Le ticket à tout prix » est une comédie bien coquine et fort plaisante qui confronte le conservatisme et la modernité de la société ivoirienne essentiellement dans les domaines de la politique, des mœurs et de l'avenir de la jeunesse. Le chômage, la pauvreté, la quête identitaire, le rêve d'un avenir qui reste à écrire et d'un présent qui se résume à une longue suite de points de suspension et de points d'interrogation interminables, la crise électorale en Afrique... sont entre autres problématiques phares soulevées dans ce film.

Aussi, la mise en scène minutieusement élaborée par l'équipe de production rehausse superbement toute la délicatesse et l'intelligence de cette histoire comme le dévouement et l'implication des comédiens qui convainquent à l'écran tant par leur élégance que par leur spontanéité. Notons qu'Alain Guikou a réalisé plusieurs séries à succès, à l'instar de « Signature », « Brouteurs.com », « Les coups de la vie » avec l'épisode « Yao, le menteur », « Mélody », « La victoire en chanson ».

Merveille Jessica Atipo

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

Concert

La rumba au rendez-vous le 14 février

Dans le cadre de la célébration de l'inscription de la rumba congolaise au Patrimoine immatériel de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco), l'artiste Djoson Philosophe sera en spectacle le 14 février à la Maison russe (ex-Centre culturel russe).



Avec son orchestre Super Nkolo Mboka, Djoson Philosophe exaltera, le 14 février, les classiques de la rumba ancienne et actuelle. Un répertoire qui sera constitué des singles de l'artiste lui-même extraits de son album « Multicolor » et des d'autres variétés de la rumba des deux Congo. « Organisé, certes, un 14 février, ce spectacle n'est pas un rendez-vous de la Saint-Valentin. Il vise plutôt à célébrer effectivement l'inscription de la rumba congolaise au Patrimoine immatériel de l'Unesco qui honore les deux Congo. Un beau moment en musique sous les rythmes diversifiés de la richesse artistique des deux rives. Je nous invite donc nombreux pour partager ce moment ensemble », a-t-il confié.

A l'en croire, ce spectacle se déroulera en présence des artistes, opérateurs culturels, officiels, ainsi que des représentants de l'Unesco. Aussi le concert est-il gratuit mais le nombre de place sera limité en vue de respecter les mesures barrières contre la covid-19.

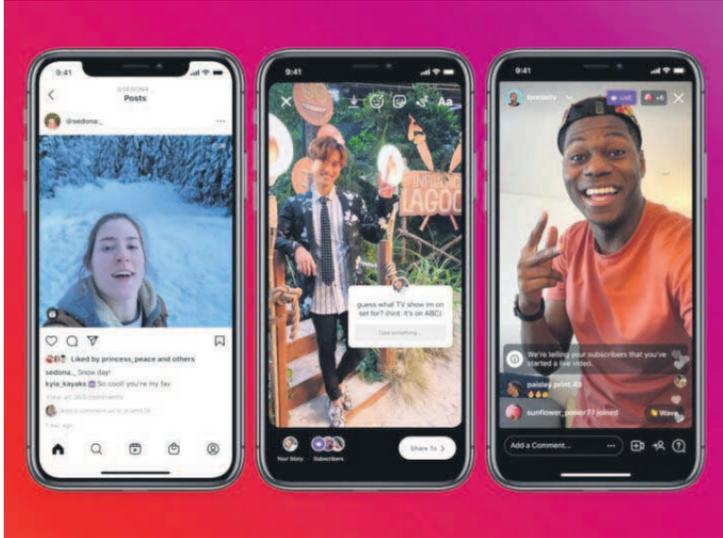
M.J.A.



Réseaux sociaux

Après Facebook, Instagram teste des abonnements payants

Dans un communiqué, Instagram vient d'annoncer le début d'une période de test pour Instagram Subscriptions, un outil qui va permettre aux créateurs de générer des revenus grâce à du contenu exclusif.



Le concept est simple : les abonnés qui le souhaitent pourront souscrire à un abonnement mensuel afin d'avoir accès à des stories ou des lives exclusifs de la part d'un créateur. Comme sur Twitch ou encore YouTube, les abonnés payants seront dotés d'une petite pastille violette à côté de leur nom, ce qui permettra aux créateurs de les repérer et de leur dédier davantage de temps s'ils en ont l'envie.

Pour l'heure, la fonctionnalité n'est testée qu'avec dix créateurs américains, et ceux-ci peuvent proposer des prix allant de 0,99 à 9,99 dollars mensuels. « Les créateurs font ce qu'ils font pour gagner leur vie et il est important que cela soit prévisible. Les abonnements sont l'un des meilleurs moyens d'avoir un revenu prévisible, un moyen qui n'est pas lié à l'audience que vous obtenez sur un poste donné, qui va inévitablement augmenter et diminuer au fil du temps », explique Adam Mosseri, le président directeur général d'Instagram.

Le dirigeant de Meta, Mark Zuckerberg, s'est lui aussi exprimé sur les abonnements Instagram. « Cela aidera les créateurs à gagner plus en offrant des avantages à leurs followers les plus engagés, comme l'accès à des Lives et Stories exclusives. Je suis enthousiaste à l'idée de continuer à construire des ou-

tils permettant aux créateurs de gagner leur vie en faisant un travail créatif et de mettre bientôt ces outils entre les mains de plus de créateurs », a-t-il dit.

Meta veut en faire plus pour les créateurs

L'été dernier, Zuckerberg avait annoncé un investissement massif d'un milliard de dollars d'ici la fin 2022 afin d'aider les créateurs à monétiser leur contenu. Au mois de novembre, Meta a ainsi dévoilé des abonnements similaires pour les créateurs sur Facebook. Que ce soit sur Facebook ou Instagram, la firme a affirmé qu'elle ne prélèverait aucune commission sur les revenus des créateurs avant la fin 2023, elle n'a toutefois pas dévoilé ses plans pour la suite.

Il est, par ailleurs, important de prendre en compte la taxe de 30 % prélevée par Apple sur tous les achats in-app. Fervente opposante à celle-ci, Facebook a dévoilé une technique censée la contourner pour ses abonnements. On ignore s'il en sera de même pour ceux d'Instagram.

Il faut redoubler d'efforts face à la concurrence

Bien rémunérer les créateurs est vital pour Instagram. Le réseau social, qui reste incroyablement populaire dans le monde, doit néanmoins faire face à une

concurrence très coriace. De nombreux créateurs se rendent, en effet, sur TikTok où ils peuvent toucher une audience plus jeune. Face à l'immense succès de l'application chinoise, les plateformes américaines n'hésitent pas à mettre la main à la poche pour attirer les créateurs. Alors que Snapchat a versé 250 millions de dollars en 2021 aux créateurs sur Spotlight, son clone de TikTok, YouTube a ouvert une cagnotte de cent millions de dollars pour les créateurs publiant sur Shorts, son format de vidéos courtes, lui aussi pensé pour concurrencer TikTok. S'il n'évolue pas exactement sur le même modèle, le réseau social Twitter a lui aussi lancé un service d'abonnements payants baptisé Super Follows. Instagram espère cependant se démarquer grâce à sa popularité.

« L'un des plus grands différenciateurs ici pour les créateurs et pour les fans est juste la commodité du fait que vous savez en fait déjà comment utiliser toutes ces choses. Vous êtes déjà sur Instagram. Et nous entendons beaucoup [sur] la friction de devoir faire le "clic de sortie". Cela peut sembler être une petite chose. Mais dans ces moments-là, cela peut faire la différence entre avoir quelqu'un qui saute sur votre abonnement ou non. Nous pensons que la commodité de tout avoir là où la conversation et la connexion ont déjà lieu sera l'un des points forts de ce système, tant pour les créateurs que pour les fans », explique Ashley Yuki, coresponsable des produits d'Instagram, à TechCrunch.

Ces différents investissements de la part des grands réseaux sociaux prouvent que le marché des créateurs est une poule aux œufs d'or. En pleine croissance, il est estimé à cent milliards de dollars, et les plateformes ne doivent pas laisser leur chance ou prendre du retard ; l'arrivée de TikTok sur le marché l'a bien prouvé.

Siècle digital et Christ Boka

Téléphone portable

Le meilleur moment d'en offrir aux enfants

Tout le monde est d'accord pour dire que chaque chose en son temps. Ce principe pourrait s'appliquer au moment judicieux choisi par les parents de doter un téléphone à leurs enfants.



Aujourd'hui, les enfants réclament un téléphone portable de plus en plus tôt, surtout si leurs amis en possèdent un. À cet effet, leurs cerveaux sont plus vulnérables que celui d'un adulte, surtout lorsqu'ils sont soumis à des radiations. C'est pour cette raison que les téléphones portables sont déconseillés aux plus petits.

Les risques ne se limitent pas qu'aux ondes. Les smartphones surtout impactent également le sommeil des enfants et des adolescents. Pour le Dr Joëlle Adrien, présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), « utiliser son téléphone portable le soir génère des troubles de l'endormissement, ainsi qu'une dette de sommeil ».

Limiter le téléphone et les écrans chez les enfants de moins de 6 ans. Avant 6 ans, il est conseillé de limiter au maximum l'utilisation des téléphones portables. Les conversations ne devraient durer que quelques minutes. De plus, la sagesse voudrait que l'on n'abandonne pas un téléphone portable entre les mains d'un enfant.

Avant 12 ans, les enfants ne devraient pas posséder de téléphone portable. L'utilisation devrait, en effet, se faire sous la surveillance d'un parent ou d'un adulte responsable. Il faut savoir qui l'enfant appelle et limiter le temps passé à téléphoner.

Une fois au collège, il est difficile pour les enfants de ne pas avoir de téléphone portable. Sans compter que cet appareil rassure aussi les parents, dans une période où les enfants aiment « trainer » après les cours et sortir les week-ends.

Par contre, quand l'enfant commence à faire preuve d'autonomie et d'indépendance, vers 14 ou 15 ans, cela semble davantage se justifier. Dans tous les cas, il est conseillé de fixer des limites afin d'éviter les dérives.

Beaucoup de parents pensent que leur adolescent voire leur pré-adolescent est capable de gérer seul son environnement numérique. Mais, même s'il s'engage à le faire, il n'est pas encore en mesure de contrôler son usage personnel. La capacité d'autorégulation ne s'installe qu'après dans l'évolution du cerveau, autour d'une vingtaine d'années. C'est pourquoi il est essentiel de fixer des règles au sein du cercle familial.

Chris Louzany

Technologie

Oracle investit un million de dollars pour soutenir les startups africaines

Le géant technologique américain « Oracle » a récemment annoncé la mise à disposition d'un fonds de soutien pour les startups technologiques en Afrique. S'élevant à hauteur d'un million de dollars, l'investissement contribuera à accélérer leurs initiatives numériques avec les dernières technologies cloud et ressources commerciales.

Il s'agit, en effet, de permettre aux jeunes pousses d'avoir accès aux dernières technologies du cloud grâce à des « crédits cloud » pouvant atteindre 10000 \$ destinés à cent startups, pour la mise en œuvre de leurs divers projets

numériques.

Cet investissement s'inscrit dans le cadre d'Oracle for startups, une initiative d'appui technologique aux jeunes entreprises dans leur développement. Le projet fournira des ressources et un sou-



tien supplémentaire aux startups technologiques à travers l'Afrique au cours des deux prochaines années. Aussi, un support tech-

nique pratique, un mentorat pour les dirigeants, des ressources de mise sur le marché et des engagements clients seront également proposés aux startups.

« L'Afrique est un foyer pour les entrepreneurs technologiques, et nous avons assisté à une croissance de 91 % des inscriptions de startups sud-africaines et de 39 %

de plus de treize autres pays africains au sein de l'investissement d'un million de dollars américains qui stimulera davantage les efforts des entrepreneurs technologiques en Afrique pour utiliser les dernières technologies numériques pour le succès de leurs startups », a indiqué le vice-président d'Oracle for startups, Jason Williamson.

Gloria Lossele



Raïssa Damba

Radiodiffusion

Raïssa Damba plaide pour des budgets de production plus conséquents

Lors d'une interview exclusive accordée aux Dépêches de Brazzaville, la journaliste Raïssa Kiessé Damba a invité, le 9 février à Brazzaville, les promoteurs des chaînes de radiodiffusion à investir de plus belle dans les productions radiophoniques, afin que les professionnels du microphone fournissent aux auditeurs des émissions de meilleure qualité.

La journaliste a fait remarquer que faute de financement et de logistique, la radiodiffusion congolaise a perdu un peu de sa notoriété d'origine. La plupart des chaînes de radio excellent dans les émissions d'animation plutôt que dans les productions. Elle a souligné le fait que certains acteurs de la radio souffrent du complexe d'infériorité devant ceux de la télévision. « *La radio congolaise n'a plus une référence. Car ses acteurs estiment que les vrais journalistes sont ceux qui évoluent dans les chaînes de télévision* », a-t-elle relevé. Selon elle, certains facteurs devraient être réunis en vue de redorer le blason de la radio congolaise. D'abord, les professionnels du microphone sont appelés à faire convenablement leur travail. Moins d'émissions d'animation et de dédicaces, mais plutôt, plus d'émissions de production. La production radiodiffusée doit mettre l'accent sur des sujets de développement plutôt que sur les thématiques politiques et religieuses, a-t-elle précisé.

Au sujet de la qualité des prestations, elle a souligné que les journalistes évoluant à la radio sont tenus de tout faire pour donner le meilleur d'eux-mêmes avec les moyens financiers et logistiques qui sont mis à leur disposition.

Chris Louzany

Evocation

Le revenant de Ngatali (2)

Dany Gwabira était né à Ngatali où il avait grandi dans l'esprit de l'éducation traditionnelle. Très tôt, entre l'âge de 7 et 8 ans, il accompagnait déjà des aînés en brousse à la chasse, à la pêche, à la cueillette et au ramassage de certaines espèces animales que la nature généreuse donnait en abondance autour de son village. Au fur et à mesure qu'il prenait de l'âge, il avait appris à connaître son environnement sauvage. Le soir à l'heure des contes, il était studieusement accroché aux lèvres des narrateurs des mythes et légendes d'un univers animiste où des protagonistes s'affrontaient autour de l'éternelle question du bien et du mal. Ce fut au cours d'une de ces soirées conteuses qu'il entendit pour la première fois une histoire de revenant. Truffé de sinistres détails, le récit l'effraya et lui inocula une peur des ombres nocturnes qu'il ne connaissait pas jusque-là. Il apprit alors que l'anatomie divisait les hommes en deux groupes selon la constitution de leur estomac. Dans le premier groupe étaient ceux qui avaient un estomac normal, régulièrement constitué. Les personnes classées dans le second groupe avaient un estomac

irrégulier bosselé par une doublure. A l'heure de la mort, cette doublure empêchait le corps enfoui sous la terre de pourrir. Ressuscité par une force mystérieuse, il abandonnait la tombe pour acquérir un statut équivoque : il n'appartenait ni à la société des morts, ni à celle des vivants. Il devenait un fantôme, un revenant. Naturellement, cette indécente résurrection n'était pas pour aider la sérénité des vivants troublée par l'apparition de l'in vraisemblable. Le monde au sein duquel avait grandi Dany Gwabira était hanté par les revenants et avait jeté la société dans la stigmatisation des familles entières. Dans les villages, on chuchotait dans le dos, on abondait en commentaires morbides contre tel ou tel membre de telle famille. Était-il clair de peau comme les membres de sa famille ? La sentence était sans appel : toute l'engeance était polluée par le mal ! Était-il supérieur en esprit ? On menaçait de le déterrer et de le brûler le moment venu ! Dans le cas d'une femme, ses yeux troublaient-ils les mâles ? La réponse était toute prête : c'était une sorcière à l'estomac sans fond promise au feu. Quelqu'un avait-il commis une faute grave ? L'explication était toute simple : c'est la «

chose » dont il était affligé qui lui inspirait cette faute. Avant le mariage, les parents des futurs conjoints prenaient un soin particulier à éviter d'introduire la honte dans la famille : on se renseignait sur les origines maternelles de la mère et de la grand-mère des futurs époux. Dans la contrée de Gwabira, le terme estomac est banni du vocabulaire lorsqu'il s'agit de parler de l'anatomie humaine. Il est tabou. On l'évoque uniquement dans le cas des animaux. Une personne qui souffre de l'estomac dira qu'il a mal au ventre. On avoue le mal de l'estomac en désignant le mot estomac qu'en empruntant le terme français « estomac ». Le terme local de ce mot, « i'koundou », emporte sur lui une malédiction que personne n'ose porter. Venu des temps immémoriaux, l'impact social de ce mot « i'koundou » est tel qu'il a fini par immigrer de la sphère de l'anatomie vers celle de la morale pour devenir la ligne de démarcation entre le bien et le mal. En effet, le mort qui fuit les entrailles terrestres pour revenir terroriser les vivants n'est-il pas le symbole du mal absolu ? Le poids de ce mal accable les hommes, lesquels refusent de l'assumer.

Ikkiia Ondai Akiera

Pollution

Des solutions pour combattre la pollution atmosphérique

Les grandes villes du monde entier font face au problème de la pollution atmosphérique. Pour les citoyens ayant des vies bien remplies, les parcs urbains sont l'endroit idéal pour se détendre. Les arbres et les espaces verts présentent des avantages en termes de santé mentale et de bien-être, en plus d'être parfaits pour la détente et les loisirs.

Les arbres contribuent à réduire la pollution de l'air, comme le prouvent ces nombreuses études qui démontrent que les matières particulaires, qui sont extrêmement nocives pour nos poumons, sont retenues à la surface des arbres dont les feuilles agissent comme des filtres absorbant les gaz polluants.

Cependant, il faut savoir que même si les arbres peuvent atténuer les effets de la pollution atmosphérique, les dépôts de polluants atmosphériques sur les feuilles peuvent également ralentir la photosynthèse et donc potentiellement ralentir la réduction de la pollution par les arbres. Comme pour tout, l'équilibre est la clé.

L'effet rafraîchissant des arbres

Les arbres contribuent également à refroidir considérablement les températures dans les villes. Dans les climats chauds, la couverture forestière peut réduire les dépenses énergétiques liées à la climatisation, tout en réduisant la consommation de combustibles fossiles polluants qui alimentent ces systèmes de refroidissement. Des enquêtes expérimentales et des études de modélisation menées aux États-Unis ont montré que l'ombre des arbres peut réduire les coûts de climatisation dans les logements individuels de 20 à 30%.

La plantation d'arbres en milieu urbain doit être faite correctement. Les

espèces plantées doivent être des espèces qui retiennent le plus efficacement la pollution, généralement des arbres à grandes feuilles.

Les autorités doivent également tenir compte de facteurs tels que les vents et l'espacement des arbres. Si l'eau est rare, elles devront envisager des variétés résistantes à la sécheresse et éviter les arbres qui augmentent le pollen et par conséquent les allergies. Cette mesure est d'autant plus importante que l'urbanisation s'accélère : la proportion de citoyens sera de 60% en 2030 et de 66% en 2050. Près de 90% de cette augmentation se produira en Afrique et en Asie. Pour faire face aux conséquences de cette croissance rapide et aux défis qui en découlent, un effort à grande échelle est nécessaire.

Construire la Grande muraille verte des villes

D'une longueur de près de 8000 km et d'une largeur de 15 km, la Grande muraille verte est un mouvement aux proportions colossales dirigé par l'Afrique, initié en 2007 pour verdir toute la largeur de l'Afrique du Nord, une région semi-aride s'étendant du Sénégal à Djibouti. Une décennie plus tard et environ 15% du projet achevé, cette initiative redynamise lentement certains des paysages dégradés de l'Afrique, offrant sécurité alimentaire, emplois et motif de sé-



jour aux millions de personnes qui se trouvent sur son chemin.

Dans ces écosystèmes forestiers, les arbres ne sont pas les seuls à assainir l'air. Un projet ambitieux de « Greencity Solutions » à Berlin, en Allemagne, vise à associer des applications de haute technologie à un autre purificateur d'air naturel : la mousse.

« La capacité de certaines cultures de mousse à filtrer les polluants tels que les particules et les oxydes d'azote de l'air en fait un purificateur d'air naturel idéal », affirme les ingénieurs de cette firme.

« Mais dans les villes, où la purification de l'air est un défi majeur, les mousses sont à peine capables de survivre en raison de leurs besoins en eau et en ombrage. Ce problème peut être résolu en connectant différentes mousses à une alimentation entièrement

automatisée en eau et en éléments nutritifs, basée sur la technologie unique de l'Internet des objets », explique la firme.

L'autre solution est de planter plus d'arbres qui fourniront la couverture et l'humidité nécessaires qui aideront la mousse à s'implanter et à croître. Il est à noter qu'à l'échelle mondiale, 93% des enfants respirent de l'air contenant des concentrations de polluants supérieures à celles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère sans danger pour la santé des êtres humains. Par conséquent, 600.000 enfants meurent prématurément chaque année en raison de la pollution atmosphérique. Comme si cela ne suffisait pas, l'exposition à l'air pollué nuit également au développement du cerveau, entraînant des déficiences cognitives et motrices, tout en exposant les enfants à un risque accru de maladie chronique plus tard

dans la vie.

Agir pour la planète

Les villes surpeuplées et les banlieues où la circulation est très dense sont des points chauds de la pollution de l'air extérieur. Selon l'Organisation mondiale de la santé, 97% des villes des pays à revenu faible ou intermédiaire de plus de 100.000 habitants ne respectent pas les normes minimales de qualité de l'air. Environ 4 millions des quelque 7 millions de personnes qui meurent chaque année de maladies liées à la pollution de l'air vivent dans la région Asie-Pacifique.

Dans les pays à revenu élevé, 29% des villes ne répondent pas aux directives de l'organisation. Mais dans ces pays aussi, les communautés les plus pauvres sont souvent les plus exposées : les centrales électriques, les usines, les incinérateurs et les routes achalandées sont souvent situés dans des banlieues pauvres ou à leur proximité. La sixième édition de « L'Avenir de l'environnement mondial » publiée par l'ONU estime que les mesures d'atténuation aux changements climatiques nécessaires pour atteindre les objectifs de l'Accord de Paris coûteraient environ 22 000 milliards de dollars américains. En attendant, en réduisant la pollution atmosphérique, nous pourrions économiser 54 000 milliards de dollars en avantages combinés pour la santé. Le calcul est clair : agir dès maintenant contre la pollution atmosphérique se traduit par une économie de plusieurs milliards de dollars.

Boris Khari Ebaka

Chronique

La problématique de la taxe carbone

Dans un rapport publié par le Fonds monétaire internationale (FMI), l'institution a reconnu que la taxe carbone est l'instrument le plus efficace pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Mais il est important de faire un bref historique de cette taxe pour comprendre à quoi elle sert et surtout pourquoi elle a du mal à être appliquée dans de nombreux pays pollueurs. La taxe carbone est un impôt environnemental direct, proportionnel aux quantités de dioxyde de carbone (CO2) émises lors de la production et de l'usage d'une ressource, d'un bien ou d'un service.

Le principe de la taxe carbone est simple : plus un produit émet de gaz à effet de serre ou d'équivalents CO2, plus il est taxé. C'est une application directe du principe « pollueur-payeur ». Un des principaux exemples de taxe carbone est la taxe carbone sur les carburants et combustibles fossiles ou composante carbone appliquée en France depuis 2014 par exemple.

L'objectif premier de la taxe carbone s'inscrit dans le cadre des mesures destinées à lutter contre le réchauffement climatique en réduisant les émissions de CO2, le plus courant des gaz à effet de serre. Elle vise à sanctionner financièrement ces émissions, sur le principe du pollueur-payeur, et donc à inciter les producteurs et consommateurs à des pratiques plus vertueuses dans ce domaine. Selon les modalités de prélèvement, la taxe carbone peut être payée en amont sur l'utilisation des énergies fossiles, ou en aval par le consommateur. C'est lors du Protocole de Kyoto (Japon) en 1997, que pour la première fois un accord international fait état de l'idée d'une taxe carbone. Le Protocole prévoyait initialement la nécessité d'imposer une taxe carbone au niveau international afin d'encourager les entreprises et les particuliers à se tourner vers des alternatives plus écologiques.

Cependant, des critiques émergent rapidement autour de l'idée de la taxe carbone. Entreprises et consommateurs estimant que cela pourrait nuire au pouvoir d'achat en faisant

augmenter les prix. Les industriels proposent alors un autre système, le marché du carbone, qui permet aux entreprises d'échanger des quotas carbone, sans subir de taxation.

Critiqué, ce système donnera lieu à des mécanismes spéculatifs divers qui pousseront plusieurs pays à ne plus en tenir compte.

En 2015, à la COP21 à Paris, on a reparlé de la taxe carbone qui réapparaissait alors comme une nécessité si l'on voulait réellement lutter contre le réchauffement climatique.

Malheureusement, tous les pays signataires engagés dans des mesures de diminution des émissions de gaz à effet de serre peuvent l'appliquer selon leur bon vouloir. Pour exemple : en Grande-Bretagne, elle touche uniquement l'industrie et le commerce, alors qu'au Danemark elle concerne aussi bien les particuliers que les entreprises et l'administration. En France, la taxe carbone décidée en 2014 sur les carburants fossiles polluants, afin d'augmenter progressivement le prix des carburants les plus polluants pour inciter consommateurs et entreprises à se tourner vers des alternatives moins polluantes comme la voiture électrique, les mobilités douces, les transports en commun ou des modes comme le fret pour le transport de marchandises, est devenue impopulaire depuis que le gouvernement français souhaitait augmenter progressivement son coût. Le mouvement des gilets jaunes a retardé depuis cette hausse annoncée.

La taxe carbone est donc largement considérée comme un outil fondamentalement nécessaire pour lutter contre le réchauffement climatique, même si elle est parfois critiquée dans ses modalités d'application comme par exemple : qui paye, où va l'argent, dans quelles conditions. Certains considèrent que le consommateur final, c'est-à-dire les citoyens, ne devraient pas avoir à payer la taxe carbone des produits ou services qu'ils consomment bien qu'ils en soient les bénéficiaires finaux, préférant faire appliquer ce type de taxe aux acteurs intermédiaires à savoir les entreprises.

En Afrique, continent qui subit le plus les effets du réchauffement climatique, ce débat ne concerne en réalité que quelques pays à l'instar de l'Afrique du Sud, première puissance industrielle du continent, qui figure au rang de quatorzième pays le plus pollueur de la planète, à cause de sa forte dépendance du charbon pour sa production d'électricité, et dont les autorités ont fait il y a quelques années, le tout premier du continent à promulguer une loi imposant une taxe sur les émissions de carbone aux entreprises de ce pays. Le montant de cette taxe a été fixé à 120 rands (près de 9 dollars) par tonne de dioxyde de carbone, alors que pour le FMI le prix moyen de la taxe carbone doit être fixé autour de 70 dollars la tonne de CO2. Mais c'est un premier pas dans la bonne direction.

Rappelons que dans son rapport, le FMI indique qu'en Chine, premier pollueur de la planète, en Inde ou en Afrique du Sud, une taxe carbone de seulement 35 dollars réduirait de 30% les émissions polluantes, ces pays utilisant de manière intensive le charbon, ressource extrêmement polluante. En revanche dans plusieurs pays qui utilisent peu le charbon, l'effet serait de moins de 10%.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

Pourquoi baille-t-on ?

Bien que très commun et observé chez les hommes comme chez les animaux, le bâillement fait partie des nombreux mystères que l'on ne sait toujours pas expliquer malgré de nombreuses théories. Signe d'ennui, de fatigue, manque d'oxygène dans le sang, méthode de refroidissement du cerveau..., on trouve mille raisons à ce comportement réflexe, sans vraiment savoir avec certitude de quoi il retourne.

Le bâillement est un comportement réflexe du corps. Il correspond à une contraction importante de certains muscles du visage et du diaphragme. Cette même contraction va provoquer une inspiration profonde d'air par le biais de la bouche qui s'ouvre, entraînant un étirement des muscles de la mâchoire et du tronc, puis se terminer par une expiration rapide et profonde ainsi que par une fermeture de la bouche.

Il y a deux types de bâillements : le bâillement spontané qui se produit tout seul, et le bâillement « contagieux » qui a lieu lorsqu'un individu se met à bâiller en voyant une autre personne le faire.

Aujourd'hui encore, les scientifiques n'ont pas vraiment de certitudes quant à l'origine exacte du bâillement. Il est souvent considéré comme un signe de fatigue ou d'ennui, mais il apparaît aussi dans d'autres conditions comme au réveil, ou à certains moments de changements internes du corps.

Pendant longtemps, le bâillement a été expliqué par un manque d'oxygène dans l'organisme, notamment en cas d'ennui ou de fatigue, amenant ainsi la personne à respirer plus profondément afin d'apporter plus d'oxygène dans le sang et d'éliminer plus efficacement le dioxyde de carbone.

Certains affirment également que le bâillement permet un étirement des tissus pulmonaires, d'augmenter la fréquence cardiaque, de fléchir les muscles et les articulations, donc de donner un coup de boost à l'organisme. Le cerveau a, parmi ses nombreuses fonctions, celle de maintenir l'éveil et la vigilance du corps dans certains moments. Or, lorsque la température du cerveau est plus haute disons, l'individu a tendance à se sentir somnolent. D'après Gallup, le fait de bâiller provoque une



augmentation du flux de sang artériel et un apport au cerveau de sang plus frais, offrant ainsi un refroidissement qui va rendre la personne plus éveillée et alerte. Cette théorie explique, d'ailleurs, aussi pourquoi on baille au réveil.

Quoi qu'il en soit, si vous baillez, c'est que votre corps en a besoin. Donc pas la peine d'essayer de vous retenir. Rien ne vous empêche cependant de faire preuve d'un peu de discrétion si la situation ne se prête pas aux bâillements, comme en réunion de travail, par exemple Pourquoi le bâillement est-il contagieux ?

On le dit souvent sans vraiment savoir si c'est vrai. Eh bien oui, sachez que le bâillement est en effet contagieux ! Il arrive donc très souvent qu'une personne qui

baille entraîne le bâillement de gens se trouvant autour d'elle.

Bien qu'ici aussi aucune théorie n'ait été prouvée de manière certaine, il semblerait que cela fasse appel au principe d'empathie, et que plus vous êtes émotionnellement proche de quelqu'un qui baille, plus vous avez des chances de bâiller avec elle.

De plus, contrairement au bâillement spontané qui peut déjà se produire dans le ventre de la maman, le bâillement collectif ne s'observe qu'à partir de la petite enfance. On pense donc qu'il s'agit probablement d'un type de communication sociale spécifique probablement hérité de nos ancêtres préhistoriques.

Jade Ida kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses d'études de la Banque mondiale 2022-2023

La Banque mondiale vient d'annoncer son programme de bourses de master pour les étudiants de certains pays en développement pour l'année universitaire 2022-2023. Ce programme de bourses offre un financement à des étudiants internationaux voulant continuer leurs études dans une université aux États-Unis, en Europe, en Océanie et au Japon dans des domaines clés du développement.

CRITÈRE D'ÉLIGIBILITÉ

Le candidat doit répondre aux critères d'éligibilité suivants :

Être ressortissant d'un pays membre de la Banque mondiale ;

Ne pas avoir la double nationalité d'un pays développé ; Ne pas être un personnel de la Banque mondiale et ne pas être un proche parent ;

° Détenir un diplôme de premier cycle (ou un diplôme universitaire équivalent) obtenu il y a au moins trois ans.

Pour candidater

Avoir au moins trois ans d'emploi rémunéré lié au développement. La seule exception à ce critère concerne les ressortissants de pays en développement qui figurent sur la liste des États fragiles et en conflit (voir liste ci-dessous). Dans ces cas exceptionnels, il sera pris en considération les opportunités d'emploi limitées dans les pays énumérés. À la date limite de demande de bourse ou avant, ont été ad-

mis sans condition à l'un des programmes de master participants (liste ci-dessous) et situés en dehors du pays de citoyenneté et du pays de résidence du demandeur.

Le candidat doit avoir un diplôme ou un travail lié à l'un des domaines suivants :

Finance, compétitivité et innovation Gouvernance Macroéconomie, commerce et investissement Réduction de la pauvreté et équité / prospérité partagée Éducation Santé, nutrition et population Protection sociale et emploi Agriculture et alimentation Changement climatique Environnement et ressources naturelles Social, urbain, rural et résilience Eau Énergie et extractifs Infrastructure Développement dans un contexte de fragilité, de conflit et de violence

Sont considérés des États fragiles et en conflit, les pays suivants : Afghanistan, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, République centrafricaine, Tchad, Comores, Congo, République démocratique du Congo, Érythrée, Gambie, Guinée-Bissau, Haïti, Irak, Kiribati, Kosovo, République démocratique populaire lao, Liban, Libéria, Libye, Mali, Îles Marshall, Micronésie,

Mozambique, Myanmar, Niger, Nigeria, Nouvelle-Guinée, Les îles Salomon, Somalie, Soudan du Sud, Soudan, Syrie, Timor-Leste, Tuvalu, Venezuela, Palestine, Yémen, Zimbabwe.

Procédure de candidature aux bourses de la Banque mondiale

Selon l'université souhaitée, vous choisissez de participer soit à la première fenêtre de candidature, du 29 mars 2022 au 27 mai 2022.

Tous les candidats aux bourses de la Banque mondiale devront avoir une offre d'admission inconditionnelle d'un programme participant pour être éligibles. Sinon, vous n'êtes pas en mesure de participer.

Le guide pour l'appel à candidatures 2022, y compris les instructions et les exigences pour soumettre une candidature, les critères d'éligibilité que les candidats doivent remplir ; et le processus de sélection, sont fournis dans les directives de candidature et les FAQ. Le formulaire de candidature aux bourses de la Banque mondiale est disponible sur ce lien.

Par Concoursn

Systeme digestif

La couleur des selles, reflet de la santé

La couleur des selles constitue, en effet, un précieux indicateur de l'équilibre de notre organisme. Souvent marrons mais parfois vertes, jaunes ou noires, les selles peuvent prendre différentes teintes. Ces couleurs traduisent en réalité le fonctionnement de votre système digestif et permettent aussi de détecter une éventuelle pathologie.

« Observer quotidiennement ses selles au fond des toilettes n'est pas un geste inutile et devrait même devenir un réflexe d'hygiène de vie », peut-on lire dans l'édition de février de la revue « Que choisir ». « Peu évoqué par tabou ou par dégoût, le changement de coloration des excréments est le reflet de l'alimentation, de la prise de compléments alimentaires mais aussi de certains problèmes de santé ».

Brun, jaune, orange ...

Lorsqu'elles prennent des teintes brunes à beiges, les selles sont dites « saines », même si aucun aliment de cette couleur n'a été ingéré. Cette couleur provient en fait de la dégradation d'un pigment (la stercobiline) par le microbiote intestinal. Les autres teintes sont :

- Le gris pâle et le blanchâtre,

dans ce cas les selles sont définies comme acholiques. Ce phénomène survient si vous êtes sous antibiotiques : ces traitements « détruisent une partie de votre microbiote intestinal et la bilirubine n'est plus transformée en stercobiline ». Dans ce cas les selles reprendront naturellement une couleur normale après arrêt du traitement en quelques jours. Par ailleurs, une teinte grise et blanchâtre est parfois repérée dans les 72 h suivant un examen d'imagerie médicale. Enfin les maladies du foie sont aussi à l'origine de cette couleur : « l'insuffisance biliaire ou l'obstruction des voies biliaires empêchent la production de bilirubine ou son excrétion dans l'intestin » ;

- Le marron clair et le jaune, avec le teint et le blanc des yeux légèrement jaunes. Ce profil peut résulter du syndrome de Gilbert, anomalie génétique entraînant

une augmentation de la bilirubine dans le sang ;

- Le jaune et l'orange: cette coloration temporaire apparaît en cas d'excès de bêta-carotène contenu dans certains fruits et légumes (carottes, mangues, poivrons, abricot, patates douces...) et dans les compléments alimentaires. En revanche lorsque les selles sont jaunes clair avec une odeur très nauséabonde et des douleurs abdominales, la situation est plus préoccupante et doit faire l'objet d'une consultation médicale. Il peut, en effet, s'agir d'une malabsorption des graisses liée à une insuffisance pancréatique, d'une maladie cœliaque, d'une pancréatite, d'une tumeur du pancréas ou encore d'une maladie intestinale ;

- Le rouge est la couleur dominante après une consommation d'aliments contenant du colorant rouge (gâteaux, sauces, soupes, betteraves...) ou la prise de compléments alimentaires à base de vitamine B6. Il arrive parfois que du sang se retrouve dans les selles. Souvent bénignes, ces pertes de sang peuvent parfois ré-



sulter d'une pathologie inflammatoire (diverticule, hémorroïdes, polypes, rectites, cancer colorectal). En cas de doute, consultez votre médecin généraliste qui vous dirigera vers un spécialiste ;

- Les couleurs sombres. Certains aliments peuvent noircir les selles de manière temporaire : la cassis et les mûres, la réglisse. Cette teinte peut aussi résulter de l'ingestion de compléments alimentaires à base de charbon ou de fer. En cas d'aspect goudronneux et d'une odeur nauséabonde, une hémorragie dans la partie haute

du système digestif est suspectée. Le diagnostic se fait alors par prélèvement et analyse en laboratoire. « Si des traces de sang partiellement digérées sont retrouvées, une endoscopie sera pratiquée pour chercher l'origine de l'hémorragie ».

Dans tous les cas, une couleur anormale qui perdure peut-être « le signe d'une pathologie du foie, de la vésicule biliaire, de l'intestin ou encore un problème de transit ou de digestion voire d'une hémorragie ».

Destination santé

Mécanisme corporel

Pourquoi frissonne-t-on quand il fait froid ?

Quand la température descend, il arrive que l'on frissonne, que l'on grelotte. Pourquoi cela ? Zoom sur un mécanisme corporel naturel.



Un homme grelottant de froid/DR

« L'organisme de tous les animaux au sang chaud, ce qui inclut donc les humains, doit maintenir une température centrale constante au 10e degré près », informe le Pr Marc-Antoine Pistorius, spécialiste de médecine vasculaire au CHU de Nantes. Et ce, quelle que soit la température extérieure. Pour ce faire, il dispose de plusieurs méthodes de régulation afin de s'adapter au froid notamment. Celles-ci permettent de faire remonter la température centrale de notre corps.

« Notre thermostat de régulation se trouve dans l'hypothalamus », explique-t-il. Dans cette glande se situent également des capteurs internes de variation de température. D'autres capteurs, extérieurs cette fois, se situent sur notre peau. Ceux-ci préviennent le

cerveau dès que survient la moindre variation extérieure.

Deux mécanismes efficaces

C'est alors que se mettent en branle les mécanismes de réchauffement de l'organisme. « Il y en a trois mais seulement deux sont utiles chez l'humain », précise Marc-Antoine Pistorius. Le premier à s'enclencher est la vasoconstriction périphérique. « Pour privilégier le maintien d'une température suffisante pour le noyau central, c'est-à-dire nos organes et le cerveau en particulier, le corps sacrifie les extrémités et réduit le débit sanguin vers les mains, les pieds, le nez et les oreilles », indique-t-il.

Le second mécanisme est donc celui du déclenchement des frissons. « Le corps déclenche des contractions musculaires involontaires des muscles striés toutes les dix secondes environ », précise-t-il. Le phénomène débute au niveau de la mâchoire puis s'étend au reste du corps. La fonction de ces grelottements est de produire de la chaleur, ce qui est tout à fait efficace durant une heure environ. Ensuite, si le corps n'a pas retrouvé le confort d'une température suffisante, ce mécanisme n'est plus d'aucune utilité.

Le troisième mécanisme ne nous concerne plus vraiment puisqu'il s'agit de l'érection des poils. Celle-ci permet aux animaux à fourrure d'améliorer l'isolation du froid. Chez l'humain aujourd'hui, l'adaptation par les vêtements à la température extérieure a remplacé ce phénomène naturel.

D. S.

Santé

Le paracétamol, avec précaution

Disponible sans ordonnance en pharmacie, le paracétamol est bien souvent la molécule que nous consommons en première intention en cas de douleur ou de fièvre. A cet effet, l'Agence nationale du médicament rappelle les bonnes pratiques pour une utilisation sans risque pour la santé.



Des boîtes de Doliprane/DR

Mal de tête, règles douloureuses, douleurs dentaires, rhume, fièvre... En cas de douleur intense à modérée, nous sommes nombreux à avoir le réflexe paracétamol pour la soulager, chez les adultes comme chez les enfants. Cependant, même s'il est disponible hors prescription médicale, le paracétamol est loin d'être inoffensif : en cas de surdosage, le paracétamol peut entraîner de graves lésions du foie, irréversibles dans certains cas.

D'où le rappel de l'Agence nationale du médicament (ANSM) : « le paracétamol s'utilise à la dose efficace la plus faible possible et pendant la durée la plus courte ». Pour éviter un surdosage, il convient de respecter les posologies suivantes :

Pour les enfants (de 27 à 50 kg), commencez par une dose de 500 mg de paracétamol, à renouveler si besoin au bout de six heures. Pour les personnes de plus de 50 kg, la même dose peut être renouvelée au bout de quatre heures. Si la douleur ou la fièvre est plus intense, prenez une dose d'un gramme (à renouveler au bout de six heures).

La dose maximale journalière est également une donnée à connaître pour éviter tout risque de surdosage. Pour les enfants, comptez 60 mg/kg par jour (pour un enfant de 40 kg, il ne faut pas dépasser la dose de deux grammes par jour, soit quatre comprimés de 500 mg). Pour une personne de plus de 50 kg, « ne dépassez jamais de vous-même trois grammes par jour ; seul votre médecin pourra augmenter si besoin la dose journalière mais sans jamais dépasser quatre grammes ».

Rapprochez-vous également de votre médecin avant de consommer du paracétamol si vous avez une maladie des reins, du foie ou si vous souffrez d'alcoolisme chronique. Prudence également si vous êtes enceinte : « en règle générale, la prise de médicament doit être évitée pendant cette période », rappelle l'ANSM.

Attention au paracétamol caché : certains médicaments destinés à soigner le rhume ou l'état grippal contiennent eux-mêmes du paracétamol. Pour éviter tout risque de surdosage, soyez attentif à la composition de ces médicaments.

D. S.

CAN 2021

Les réseaux sociaux de la CAF grimpent en nombre d'abonnés

La Coupe d'Afrique des nations (CAN) Cameroun 2021 a établi de nouveaux records sur les pages des médias sociaux et numériques de la Confédération africaine de football (CAF), y compris les plateformes des partenaires, rapporte CAFOnline.

La compétition a totalisé un milliard de vues sur TikTok, 900 millions d'impressions sur toutes les chaînes, 2,8 millions d'heures de visionnage sur les chaînes YouTube le jour de la finale. Sans risque de se tromper, la CAN paraît aujourd'hui comme l'un des produits les plus performants au monde.

« Ce sont des chiffres incroyables, réaffirmant simplement notre conviction que la Coupe d'Afrique des nations TotalEnergies est un outil puissant et une plate-forme qui a été sous-utilisée dans le passé. Nous créons un produit qui sera parmi les meilleurs au monde et il ne s'agit plus seulement de

parler - mais les résultats sont là pour le confirmer », a commenté le secrétaire général de la CAF, Veron Mosengo-Omba.

En effet, cette compétition a entraîné plus de 16 millions d'abonnés sur les réseaux sociaux de la CAF. #AFCON2021 sur TikTok a enregistré plus d'un milliard de vues vidéo à partir de contenu généré par les utilisateurs au moment où environ 900 millions d'impressions sur tous les canaux et plus de 22 millions de visites de profil sur Twitter uniquement. Pour sa part, la chaîne YouTube a atteint le cap du million d'abonnés, ajoutant plus de 350 000 nouveaux abonnés et 2,8 millions d'heures



Les logos de la CAF et de l'un de ses partenaires/DR

de visionnage avant la finale du tournoi. En même temps, des millions de personnes ont interagi avec les canaux de médias sociaux de la CAN

de différentes régions du monde et plus de 28 millions d'interactions ont eu lieu sur différents types de contenu. Facebook a enregistré plus

de 400 000 commentaires avant la finale du tournoi et plus de 50 millions de fans ont été atteints sur Facebook en trente-cinq jours.

Rude Ngoma

Francophonie

Les 9^{es} Jeux prévus à Kinshasa reportés à nouveau

Les 9^{es} Jeux de la Francophonie, prévus pour se dérouler cette année dans la capitale de la République démocratique du Congo, viennent d'être à nouveau reportés d'un an. La décision a été prise lors d'une réunion en session extraordinaire sous la présidence de Louise Mushikiwabo, secrétaire générale de l'Organisation internationale de la francophonie (OIF).

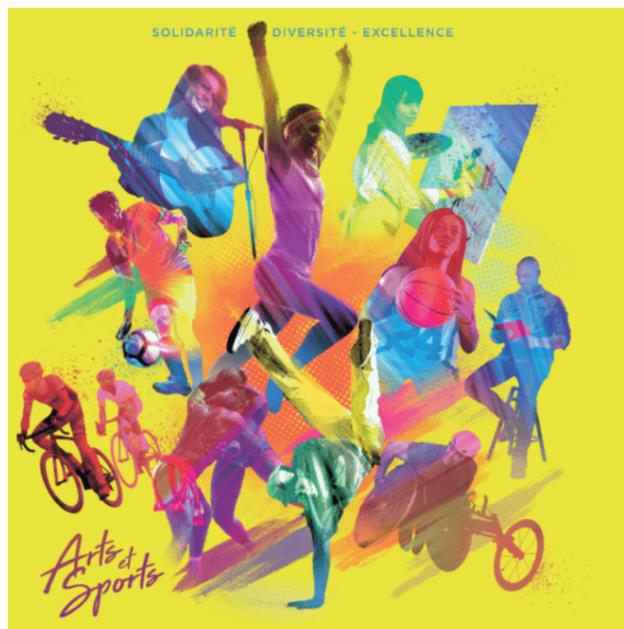
Initialement prévue en 2021 puis 2022 à Kinshasa, la compétition sportive vient de subir un report pour la deuxième fois. Elle se tiendra donc en 2023, à une date encore à préciser au regard de l'agen-

da sportif international, a annoncé l'OIF. Créés en 1989 dans le but de promouvoir la paix entre jeunes francophones, les Jeux ont théoriquement lieu tous les quatre ans. Ils réunissent les athlètes d'une cin-

quantaine de pays francophones qui s'affrontent lors des épreuves d'athlétisme, de cyclisme, de boxe, de judo ou encore de tennis. La précédente édition, organisée par la Côte d'Ivoire en 2017, avait réuni pendant dix jours près de 3 500 participants dont 2 500 jeunes athlètes et artistes venus de cinquante-trois pays.

Karim Yunduka

www.lesdepeschesdebrazzaville.fr



Football

L'équipe type de la CAN dévoilée

Au terme de la 33^e édition de la Coupe d'Afrique des nations (CAN), remportée le 6 février par le Sénégal, la Confédération africaine de football (CAF) a publié l'équipe type de la compétition.



L'équipe type de la CAF au terme de la CAN/DR

Après avoir observé la prestation de tous les joueurs depuis le coup d'envoi du grand rendez-vous du football africain, le 9 janvier au Cameroun, la CAF a dévoilé les meilleurs joueurs du continent, selon leur poste. Vainqueur de la compétition après sa victoire contre l'Égypte en finale dimanche, le Sénégal est représenté par quatre joueurs dans le onze type. Il s'agit d'Edouard Mendy aligné dans les buts, de Saliou Ciss qui occupe le poste de latéral gauche, de Nampalys Mendy positionné en milieu de terrain, de Sadio Mané, meilleur joueur de la compétition, aligné en attaque, en compagnie de l'Égyptien Mohamed Salah et du Camerounais Vincent Aboubakar. Si l'Égyptien Abdelmonem et le Burkinabé Tapsoba sont placés dans l'axe central de la défense, le Marocain Achraf Hakimi se retrouve comme latéral droit. Elneny (Égypte) puis Bлатi Touré (Burkina Faso) complètent le milieu de terrain de cette équipe type africaine.

Selon plusieurs experts, les équipes type sont parfois assez folkloriques en fin de compétition. Avec des systèmes improbables visant à inclure un maximum de stars, au mépris de la cohérence d'ensemble. Mais la CAF n'est pas tombée dans ce piège au moment de former la dream team de la CAN 2021. Le onze dévoilé lundi dernier pourrait parfaitement être celui d'un grand club. Dans un schéma en 4-3-3, il a même très fière allure. La CAF a aussi communiqué le banc de cette équipe type, composé d'André Onana (Cameroun), Collins Fai (Cameroun), Kalidou Koulibaly (Sénégal), Mahmoud Hamdy (Égypte), Ahmed Abo Elfetouh (Égypte), André Anguissa (Cameroun), Youssouf M'Changama (Comores), Bertrand Traoré (Burkina Faso), Sofiane Boufal (Maroc), Karl Toko-Ekambi (Cameroun) et Famara Diedhiou (Sénégal). En tout cas, un très bel réservoir de talents pour le continent.

R.Ng.

Plaisirs de la table

La daurade

L'espèce de poisson de cette semaine provient principalement des zones tropicales comme les Iles Maurice, Madagascar, La Réunion et de bien d'autres archipels. Le terme fait référence en premier lieu au genre de daurade royale. Découvrons-la ensemble.

Appartenant à la famille des sparidés, la dorade royale est le type de poisson osseux dont la taille peut varier entre 50 ou 70 cm.

Emprunté à l'espagnol et à l'italien, la daurade ou dorade viendrait du verbe dorar qui signifie dorer du fait de certains aspects de ce poisson qui sont, en effet, dorés notamment au niveau des yeux. La *sparus aurata* en provençal désigne l'appellation de dorade royale liée à la bande dorée visible sur le poisson qui renvoie à la forme d'une couronne.

Le poisson gris se présente le plus souvent avec une ligne noire sur le dos et vit dans la mer Méditerranée où dans l'océan Atlantique. La daurade royale vit au bord des côtes, elle peut s'aventurer en mer jusqu'à 30 m de profondeur, se nourrissant principalement de moules, de petits crabes, de petits poissons et parfois même d'algues.

Bien présente au Congo et partout ailleurs dans la région, la dorade peut se présenter sous différentes couleurs, marbrée, grise, avec des gros yeux, ou avec des tâches noires mais aussi roses, une variété appelée *Pagrus caeruleotictus* originaire du Togo.

Toutefois, cette brève présentation n'est pas exhaustive. Il existe, en effet, tout un bataillon de types de dorades telles que celles de Chine, du Japon, de Guyane qui est dénommé zungaro zungaro. Les noms vernaculaires varient ensuite selon les régions du globe où l'on retrouve ces différentes dorades.

Le poisson est reconnaissable de par sa forme arrondie assez large. Trois principales espèces de dorade sont répertoriées, la daurade royale, la dorade rose et la dorade grise.



En cuisine, les filets de daurade se cuisinent bien à la vapeur, mais également à la poêle avec de l'huile d'olive, ou braisés dans du fumet de poisson avec un soupçon de vin blanc. Pour un meilleur résultat dans l'assiette, il est préférable de bien faire mariner les filets de poisson dans du jus de citron avant de les cuire.

Poisson de type blanc populaire largement consommé ici mais également ailleurs, d'autres alternatives parfaites pour bien cuire la dorade s'offrent aux consommateurs, celles par exemple de procéder soit à la cuisson au four, à la friture ou

à travers la plancha.

Riche en oméga 3 et 6 et en protéines, en plus d'être très facile à digérer, la dorade est excel-

lente dans les régimes alimentaires du fait qu'elle est très peu calorique. Toutefois, elle ne reste pas tout au moins bonne que d'autres types de poisson. Renommé en cuisine, le poisson côtier est un allié pour les gourmets qui privilégient goût, ligne et forme.

Enfin, cerise sur le gâteau, la chair délicate, ferme et particulièrement savoureuse est une invitation en plus pour la déguster !

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

Samuelle Alba

RECETTE

Dorades aux épices

INGRÉDIENTS POUR DEUX PERSONNES

- Deux belles dorades grises;
- 800 g de pommes de terre à chair ferme,
- Trois tomates ;
- Deux oignons ;
- Deux gousses d'ail ;
- Une cuillère à soupe de vinaigre blanc ;
- Romarin, branche de thym, feuilles de laurier, sel, poivre du moulin.

PRÉPARATION

Commencer par préchauffer le four à th.7 (210°C), à éplucher les pommes de terre, à les couper en rondelles très fines puis à les passer sous l'eau claire pour enlever l'amidon. Déposer ensuite les poissons dans un plat huilé allant au four, entourer votre plat des rondelles de pommes de terre, des oignons et des tomates coupées en rondelles également. Assaisonner avec l'ail écrasé, du sel, du poivre du moulin ainsi que du romarin. Au-dessus du plat verser du vin blanc puis ajouter le thym et le laurier.

Trente-cinq minutes au four, tout en vérifiant régulièrement qu'il reste suffisamment de jus dans le plat. Servir chaud dans le plat de cuisson.

ASTUCES

Si vous préférez couper vos pommes de terre en rondelles plus épaisses ou en quartiers, pensez à les pré-cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant dix minutes environ. Bon appétit !



S. A.

SOLUTION :
Le mot-mystère est : *chatouille*

MOTS CASÉS 10X13 • N°319

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

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

FLÉCHÉS 12x15 SOLUTION • N°2107 • © FORTISSIMOTS 2021

BARON DE LA DROGUE MOUSSE DE FRUITS	ILE DES COMORES DEPARTEMENT IS	MAFIA JEU DE LETTRES	PAS ENCORE COUCHE	ROBE DE CHEVAL	SOUHAIT ESPRONS EN L'AIR
BARRES TOUR DE CIRQUE			HOMME DE MAIN SONNE	JEUNE COULEUR CLARE	
CHAPEAU DE COW-BOY	NORD-AFRICAINE ARROSE CHARITRES			CONJONCTION OBTINSE	PETIT BATRACIEN
VOIE PUBLIQUE FARCIAUX PRUNEAUX		TENDU PARLEAU PAKISTAN	SURVEILLANCE PROTOCOLE		
ACCROCHE AU BASSIN NOTE	ENLEVEE COURRE DU FLEUVE		TALLUS DE TERRE	ON L'A A L'OEIL	
	ARRIE NORD-AMERICAIN	PLUT DE LA GLACE ARGENT POPULAIRE		PATRE D'ABRAHAM RICHESSE	
ENGIN TOUT TERRAIN CONSULT		RIVAL DE LAURENT FIGION SOUFFLE D'AR			
	MOS TRAIT DE LUMIERE				FAUTE DE FLET
DIFFICILE LIBERTAIRE		ARTICLE ETRANGER		THALLUM AULABO PETITE REMARQUE	
	PRESQUE CENT A BRUXELLES				
GARDE EN MAIN		LE TOIT DU MONDE			

FLÉCHÉS 12x15 • N°2108 • © FORTISSIMOTS 2021

MOTS MÊLÉS • © FORTISSIMOTS 2021

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

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| BAGUE | FADAISE | ORBITE |
| BENEFIQUE | FARCEUR | PATOIS |
| BRIGAND | FERTILE | PLAIDER |
| BRONZE | FIASCO | PYROMANE |
| BULBE | FIFRELIN | RADOTER |
| CANDIDE | FUSIL | RAVAGE |
| CARDAN | GENOU | SABOT |
| CERISE | GERME | SAPHIR |
| COMPOST | HOMMAGE | SOMBRE |
| DILEMME | MALPOLI | SUMMUM |
| DYSLEXIE | MINCIR | SVELTE |
| DRAP | MURIR | VERMEIL |
| ETOURDIR | OBSCENE | VOYELLE |
| EXPERT | OCCULTE | ZENITH |

MOTS CASÉS 10X13 • N°320

- 2 LETTRES
DA-EN-ES-ET-OR-OU-SI-SU
- 3 LETTRES
AMI-DON-EAU-ERE-GLU-ILE-LUS-MUA-ORS-PEU-POU
- 4 LETTRES
ANGE-AZUR-CIEL-CLIP-COUP-EMEU-ERGS-ERIC-INDU-ISBA-MITE-MURI-OUIE-PRET-REIN-RIRE-RIVE-SCIE-SEIN-UNIS-VRAI-ZEBU
- 5 LETTRES
ECOPE-EGALE-ENNUI-EPAIS-EPICE-ISSUS-MORVE-NIEES-VERTE
- 6 LETTRES
CENDRE-CORVEE-NAVREE

• SOLUTION DE LA GRILLE N°571 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°561 •

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

• SUDOKU • GRILLE N°562 • FACILE • SUDOKU • GRILLE N°572 • DIFFICILE •

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

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

L'art et la manière

Saint-Valentin, tout pour être l'artiste de son amour

L'égalité des sexes n'étant pas rejet des mœurs au Congo, l'homme est le plus souvent celui qui invite, organise et veille à ce que ce moment partagé soit inoubliable et inoublié de sa dulcinée. Si le quotidien offre la possibilité de se voir, de se parler et de se toucher selon les élans ressentis, une fête toute dédiée à l'amour et à la romance invite à faire montre de créativité, d'élégance et de prestance. L'amoureux va devoir révéler sa fibre artistique.

Pour se retrouver à deux, il s'agit avant tout de trouver un lieu qui flatte la déesse endormie dans le corps de sa bien-aimée. Un cadre de privilège est alors souvent de premier choix : restaurant chic, hôtel cinq étoiles, son endroit préféré... Il s'agira parfois de créer tout un programme, entre sortie, divertissement et intimité, recréer dans un espace plus personnel. Il faut veiller

à ce que la transition entre les différentes activités se fasse aisément pour ne pas casser le rythme ou susciter un inconfort auprès de l'amoureuse.

Après avoir ficelé votre moment, il faudra accorder une note particulière à votre apparence, pour ne pas avoir à banaliser ce qui est au départ une célébration. C'est une façon d'honorer sa partenaire et le moment en lui-même. Une

place de choix est accordée au rouge que l'on associe volontiers au noir ou au blanc selon les préférences.

Au-delà de la mise en forme, c'est la bienséance qui fait la différence selon Hanna Gas, experte en étiquette. Un langage doux et sans filtre crée l'intimité, la galanterie séduit sans détours et le désir d'approfondir la relation se profile...

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous collez des morceaux un à un et bâtissez ainsi une belle réussite. Si une récente décision vous a déçue, vous ne baissez pas les bras pour autant et avec raison car de nouvelles propositions toutes aussi excitantes ne tarderont pas à vous être adressées.



Lion
(23 juillet-23 août)

Il y a de grandes chances qu'une situation bloquée finisse par trouver une issue. Vous êtes au bon endroit pour faire bouger les choses, à vous de jouer ! les conseils d'un proche seront très précieux.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Les échanges avec vos proches seront vifs et passionnés. De grandes idées en ressortiront, vous serez volontaire et déterminé à atteindre vos objectifs, aussi ambitieux soient-ils. Et ça tombe bien car la chance est de votre côté toute la semaine !



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous mettez du piquant dans votre quotidien, particulièrement dans le domaine amoureux. Avec vous, aucun jour ne ressemble à l'autre et vous mettez un point d'honneur à suivre ce mode de vie.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Vos idées feront bouger les choses et seront matière à réflexion pour vos proches collaborateurs. Vous ferez marcher votre esprit d'équipe et saurez fédérer autour de vous. Profitez-en pour revendiquer ce qui devrait vous revenir.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Les derniers rayons du Soleil dans votre signe vous encouragent à aller de l'avant et à toucher vos idéaux au plus près. Vous êtes dans un état d'esprit particulièrement stimulant, vous aurez envie d'en découdre et de progresser dans tous les domaines de votre vie.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Particulièrement assuré et en phase avec ce qu'il se passe autour de vous, vous raflez tout sur votre passage et rien ne vous résiste. De belles propositions vous seront adressées, certaines seront à prendre avec un très grand sérieux.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Si votre santé vous préoccupe ou vous empêche d'être totalement en phase avec ce que vous voulez faire, il est grand temps de prendre les choses en main et de vous écouter davantage. Commencez par respecter vos heures de sommeil et une activité physique régulière.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous faites marcher votre imagination et les idées ne manqueront pas. De belles opportunités seront à saisir, vous saurez à quel endroit vous placer pour cela. C'est le moment de vous faire connaître.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Attention à ne pas accorder votre confiance à n'importe qui, certaines décisions pourraient s'avérer très néfastes pour vos projets immédiats. Cette semaine, il vaudra mieux travailler en solitaire et garder vos idées pour vous.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous saurez déjouer les mauvaises intentions qui pourraient menacer vos projets. Ainsi, vous faites un grand ménage dans votre vie et retrouvez une certaine sérénité. Vous filez le parfait amour, votre vie amoureuse vous donne des ailes.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous aurez tendance à vous précipiter et à vous jeter sur la première occasion venue. Pourtant, il vous faudra faire preuve d'une certaine patience si vous voulez aller au bout de vos idées. Seules des bases solides pourront vous pousser à créer vos projets tels que vous les entendez.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
13 février

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 Moungali III)

OUENZÉ

Béatitude
Mampassi
Soberme
Ghallis

TALANGAI

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

MFILOU

Hebron

DJIRI

Antony
Du Domaine