



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° 172 - VENDREDI 27 MAI AU JEUDI 2 JUIN 2022

ART

Des artistes congolais à la biennale de Dakar

La 14^e biennale d'art contemporain africain de Dakar s'est ouverte le 19 mai sur une multitude de sites, dont le nouveau Musée des civilisations noires. Jusqu'au 21 juin, l'événement célèbre la richesse de la culture africaine présentée dans toute sa splendeur. Membres des ateliers Sahm, les artistes congolais peintres, photographes, musiciens et cinéastes y présentent leurs œuvres sous la direction de Bill Kouelany, responsable des ateliers éponymes.

PAGE 6



SOCIÉTÉ

Un sang d'encre à l'école !



Pour les médecins du XVII^e siècle, l'humeur avait un lien avec le sang. Le mauvais sang, noir comme l'encre, traduisait pour eux un sentiment d'inquiétude et d'angoisse. Il en est devenu une expression « Se faire un sang d'encre », une expression qui colle à la peau des jeunes filles congolaises à l'école dès lors qu'apparaissent leurs règles auxquelles s'ajoute un sentiment de honte.

PAGE 9

MUSIQUE

Gladys Samba au Festival Pointe-Noire en scène

La chanteuse congolaise fait partie des artistes sélectionnés pour la septième édition du festival de musique « Pointe-Noire en scène », ouvert hier, et qui se poursuit jusqu'au 29 mai, à Pointe-Noire, au rond-point Lumumba. Le festival des musiques métisses et des arts qui rassemble plus d'une vingtaine d'artistes, groupes nationaux et étrangers, veut soutenir la diversité culturelle en donnant la possibilité à diverses identités de s'exprimer et de se mettre en valeur.

PAGE 3



FINALE LIGUE DES CHAMPIONS CAF

Guy Mbenza joue une partie de sa carrière



Le natif de Brazzaville, Guy Carel Mbenza Mbenza Kamboleke, joue le 30 mai sa première finale de la Ligue des champions. Très prolifique devant les poteaux, l'attaquant congolais, dont le club va affronter Al Ahly, est attendu non seulement par les fans de Wydad Casablanca mais aussi par ses supporters au pays, car l'équipe nationale affrontera, le 4 juin, celle du Mali, pour le compte de l'équipe nationale.

PAGE 13

CÉLÉBRATION

La fête des mères est proche

PAGE 8



Éditorial

Double peine

En plus d'un manque d'hygiène des toilettes scolaires, le tabou que couvre la question des règles menstruelles à l'école pénalise doublement les jeunes filles. Une situation qui prend en otage le bien-être des adolescentes et impacte négativement les résultats scolaires, surtout à l'école publique. Parmi les conséquences que révèle ce contexte sanitaire, on note des difficultés à se concentrer ou à suivre sereinement les cours et un absentéisme plus ou moins régulier.

À l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, le 28 mai, des initiatives locales, conduites par de jeunes femmes, tentent de faire bouger les lignes pour expliquer que les règles à l'école font partie intégrante de la vie scolaire. Si leur prise en compte est une question de bien-être, de respect de l'intimité des adolescentes, elle est également un gage de réussite.

Le reportage que nous publions dans ce numéro brosse, en effet, un tableau de la situation. Mais il montre au fond que l'hygiène des toilettes et la disponibilité d'informations sur les serviettes hygiéniques ne doivent pas être une option, mais une priorité absolue. Un sujet, évidemment majeur, mais encore tabou, qui doit appeler à garantir aux jeunes filles un environnement scolaire plus adapté, en leur offrant des conditions d'enseignement qui prennent mieux en compte leur condition.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

150

C'est le nombre de milliards de FCFA investi par la société pétrolière Total dans la réserve de Léfini. Grâce à ce financement, environ 40 000 hectares de terres vont être transformés en puits naturels de carbone et seront éloignés des sites agricoles.

PROVERBE AFRICAIN

« Qui change la Constitution gagne les élections. »

LE MOT OBLATIF

☐ *Ce mot a été recréé au 20^e siècle à partir du latin oblativus qui signifie s'offre de soi-même. Un être oblatif s'offre à satisfaire les besoins d'autrui au détriment des siens propres.*

IDENTITÉ CLAUSEL

Ce nom vient du bas latin : clausillus, clausio. Il a pour signification « lieux clos ». Au caractère très réticent et susceptible, Clausel ne laisse rien passer et croit toujours avoir une solution à tout.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Tout ce qui est fait de grand dans le monde est fondé sur l'espoir ».

- Martin Luther King -



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 Biembedi, François Ansi

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (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 : Méline 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 : Méline 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 pré-press : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville -

République du Congo
Tél. : (+242) 05 629 1317
eMail : imp-bc@adiac-congo.com

INFORMATIQUE

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofulou 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

Musique

Yoane Babin, l'Empereur du Piano !

Il existe au Congo un pianiste d'exception que l'on pourrait surnommé « L'Empereur » en référence du concerto N° 5 de Beethoven. Des premières notes soufflées dans une flûte à bec jusqu'aux plus grandes scènes, Yoane Babin accomplit un parcours sans fausses notes et sans demi-mesures.

Lorsque dans la maison parentale, au quartier Moukondo de Brazzaville, Yoane pose pour la 1re fois, et maladroitement, ses doigts d'enfant sur une flûte à bec soprano, il ne sait pas encore que la musique l'enverra de l'autre côté du fleuve à Kinshasa pour jouer le Concerto pour piano N° 5 en mi bémol majeur opus 73, connu aussi sous le nom de l'Empereur, de Ludwig Van Beethoven. « J'ai commencé par la flûte vers l'âge de 8 ans, je suis passé aussi par la guitare mais, en intégrant en 2002 l'Institut national des arts de Kinshasa pour finir major de ma promotion, le piano est devenu mon instrument de prédilection », a raconté Yoan qui aura passé quatre années à l'INA, après avoir étudié à l'École nationale des beaux arts de Brazzaville. Mais avant cela, au-delà



Yoane Babin

de la flûte à bec de son enfance, il lui aura fallu apprendre à lire les notes sur le papier ou choisir d'être privé du repas à la maison : « Mon père était professeur de guitare classique et le solfège était pour lui tout aussi important que les autres matières qu'on pouvait m'enseigner à l'école primaire. J'avais

cette obligation de savoir déchiffrer autant que je le pouvais une partition. Pour me motiver, mon père n'hésitait pas à me priver de manger si je n'apprenais pas mes leçons de solfège », s'est-il souvenu. Si la musique fait donc partie intégrante de son éducation, l'histoire retient également

que Yoane est né au lendemain d'un concert donné par sa mère qui chantait à l'époque dans un groupe de Négro Spiritual. A peine applaudie le soir là où elle était sur scène qu'elle se précipitait à l'hôpital pour donner naissance au futur prodige. Comme un signe du destin.

Celui qui connaît désormais par cœur le piano sous le bout de ses doigts avoue avoir été influencé par les grands compositeurs de musique classique tels Beethoven, bien sûr, mais aussi Wolfgang Amadeus Mozart ou encore Frédéric Chopin. Il ne cache pas non plus son penchant pour le Ragtime, un style afro-américain mêlant les musiques savantes européennes aux rythmes des chants traditionnels africains. Ouvert à d'autres horizons, Yoane se passionne également pour le jazz, citant volontiers Oscar Peterson et Art

Tatum, qui reste l'un des pianistes de jazz les plus virtuoses, citant encore le Be Bop du saxophoniste Charlie Parker. Autant de musiques noires américaines qui feront ses nuits blanches pour les retranscrire sur son piano.

Le bagage ne serait pas complet si « l'Empereur » n'était pas à l'écoute de la musique de son pays. Ce pianiste de talent a ainsi accompagné les grands noms de la musique congolaise dans d'autres styles musicaux, que ce soit la soul de Freddy Massamba ou la rumba des illustres Balou Kanta ou Théo Blaise Nkounkou pour ne citer qu'eux. Egalement compositeur et arrangeur, il n'est pas rare de l'entendre, en studio comme en concert, pour soutenir des artistes émergents d'une nouvelle génération issus de la scène congolaise.

Philippe Edouard

Musique

Gladys Samba sur le podium du festival Pointe-Noire en scène

La chanteuse congolaise, basée à Brazzaville, fait partie des artistes sélectionnés pour la septième édition du festival de musique « Pointe-Noire en scène » qui se tient du 26 au 29 mai, à Pointe-Noire, au rond-point Lumumba.

Pour sa septième édition, le festival des musiques métisses « Pointe-Noire en scène » rassemble plus d'une vingtaine d'artistes, groupes nationaux et étrangers. De nombreuses activités sont au programme, notamment les concerts de musique, théâtre, ateliers, conférences et autres. A travers ce festival, les organisateurs souhaitent développer une synergie montante entre les artistes congolais et les musiciens et techniciens internationaux qui commencent à faire de Pointe-Noire une destination incontournable de passage, de rencontres et de partage des expériences. Ainsi, durant trois jours, Gladys Samba partagera le podium avec d'autres artistes congolais tels que Syssi Ma-

nanga, Sam Samoraï, Louz Baby, Mory Touré, Nestalia Forest, Tidiane Mario, Bien de folie, Mouss MC, Spiritita Nada, Ben Abdalam, KJC Blaz, Hendy Massamba, COQ Manu, 9.6 Collectif, Zakk Van, le ben, Birka, Black Sam, Serginio Merguez et bien d'autres artistes. Jeune, Gladys Samba avait intégré le groupe de chants religieux « Elisa » puis celui de Don Bosco. Ayant bien apprécié la saveur de la mélodie, elle se lance dans la composition musicale. Dès 1999, Gladys Samba devient alors co-fondatrice du groupe Yela-Wa aux côtés de Barnabé Matsiona et Ludovic Ngama. Quelques années plus tard, avec son père spirituel, Mel Malonga, elle crée « Biya-lunkoyi » qui signifiait

quadruple croche. Gladys Samba est une présence scénique qui rappelle celle de la chanteuse béninoise Angélique Kidjo. Elle porte des valeurs africaines qui font sa particularité. Plus tard, elle crée le groupe « Tela » qui signifie en langue lari « le goutte d'eau qui tombe ». Celui-ci est composé de six membres dont elle est le leader. Des scènes nationales et internationales, Gladys Samba est une habituée. Du Masa en côte d'Ivoire, Washington DC aux Etats-Unis, en passant par Beyrouth au Liban, pendant les 6es Jeux de la francophonie, Jazz à Kinshasa, festival Mantsina sur scène, festival Sangu Nji-Nji, le festival expression féminine, le Festival panafricain de musique, la



chanteuse congolaise a fait entendre sa voix. Son style World musique combine RNB, jazz, rap teinté d'un métissage de rythme traditionnel. Habituée aussi des scènes de l'Institut français du Congo de Brazzaville et de Pointe-Noire, elle chante son univers en sa langue maternelle. Qu'elle soit en lari, en bembé, en kituba, en lingala

ou en français, la chanson de Gladys est un instrument pédagogique. Ses thèmes autour de l'éducation éveillent les consciences. Dans des titres tels que « Mbele-Nzele », « Mani-Mani » par contre, elle met en garde la famille africaine contre toute tentative d'envoutement dirigé à l'égard des enfants.

Cissé Dimi

Prix des cinq continents 2022

La clôture des candidatures prévue le 31 mai

L'Organisation internationale de la francophonie (OIF) invite les maisons d'édition, ayant dans leur catalogue des œuvres de fiction narrative en français (roman, récit ou recueil de nouvelles), publiées entre le 1er mai 2021 et le 30 mars 2022, à déposer, pour le compte de la 23e édition du prix des cinq continents, leurs différentes candidatures au plus tard le 31 mai.

A chaque édition du Prix des cinq continents, les maisons d'édition ont la possibilité de déposer jusqu'à trois ouvrages de fiction écrits directement en langue française. Ces différents ouvrages seront, par la suite, examinés par un jury international composé de personnalités du monde littéraire.

Une présélection des ouvrages proposés sera annoncée à la fin du mois de septembre et le jury finira ses délibérations durant le quatrième trimestre de cette même année. Les résultats seront communiqués sur le

site de la francophonie et le prix sera remis officiellement aux lauréats dans le cadre de la Journée internationale de la francophonie, le 20 mars 2023. Chaque année, « Le Prix des cinq continents de la francophonie » récompense un roman, récit ou recueil de nouvelles original d'expression française, d'une dotation de 15 000 euro pour le ou la lauréat(e) et de 5 000 euro pour la mention spéciale.

Comme à l'accoutumée, les inscriptions se font sur le site de la francophonie. Projet conçu et porté par l'OIF, le Prix des



cinq continents met en lumière des talents littéraires reflétant la diversité culturelle et éditoriale en langue française sur les cinq continents et les

promeut sur la scène littéraire internationale.

Rappelons qu'en 2021, en pleine pandémie de covid-19, le jury du Prix des cinq continents a dé-

cidé d'attribuer le prix à Karim Kattan, pour son premier roman « Le palais des deux collines », publié aux éditions Elyza.

Chris Louzany

Prix du meilleur reggae-man africain

Takana Zion sacré lauréat 2022

Lors d'une rencontre tenue récemment dans la préfecture de Coyah, en France, l'artiste musicien de nationalité guinéenne, Mouctar Soumah alias Takana Zion, a été sacré « meilleur reggae-man africain de l'année » pour le compte du prix dénommé « Les victoires du reggae ».



Takana Zion, Prix du meilleur reggae-man africain 2022/DR

« Je suis très honoré d'avoir reçu ce prix. C'est avec beaucoup de joie et d'amour mais aussi avec beaucoup d'humilité, parce que le plus beau reste à venir. Ça, ce n'est pas un prix pour Takana, c'est un prix pour toute la Guinée, c'est aussi un prix pour toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin dans la réalisation de l'album «Human

suprématie» », a laissé entendre l'heureux lauréat. Poursuivant son propos, Takana Zion a reconnu en toute humilité ne pas être le meilleur chanteur du monde. Car, estime-t-il, après avoir appris qu'un quelconque artiste a reçu un prix pour son œuvre, cela fait énormément plaisir. Seulement, avoue-t-il, quand il écoute les morceaux musicaux des artistes non primés,

il réalise que bien d'autres œuvres auraient dû être récompensées. En d'autres termes, selon lui, il existe plusieurs artistes qui mériteraient d'être primés. Ce ne sont pas toujours les lauréats qui sont les meilleurs. Orienté vers l'avenir, le reggae-man africain, Takana Zion, envisagerait de remporter le disque d'or. L'artiste qui reçoit la distinction musicale de disque d'or devrait vendre pas moins de 50 000 CD. Ce dernier est carrément proche de son but, il ne lui reste plus qu'à écouler entre 25 et 30 000 CD.

« Nous sommes à la conquête du disque d'or. Pourquoi ? Parce que jusqu'à présent dans la musique urbaine guinéenne, aucun artiste ne l'a remporté », a confié Takana Zion. Lauréat du même prix en 2011, Takana Zion reçoit cette distinction pendant la célébration des quinze ans de son succès avec six albums au compteur.

Chris Louzany

Education

La plateforme Diata-Château d'eau innovation réfectionne les tables-bancs de l'Ecole Massamba-Débat



Une vue des tables-bancs sélectionnés pour la réparation/DR

Dans le cadre de la mise en œuvre de leur engagement communautaire, les membres de Diata-Château Innovation que dirige Alban Kaky ont initié, depuis quelques jours, la remise en état des bancs et autres outils du personnel enseignant et élèves de l'Ecole Massamba-Débat. Cette opération s'inscrit dans le cadre de la poursuite des projets communautaires de la structure. C'est suite à l'autorisation de la direction de l'école que Diata-Château Innovation a remis en état plusieurs tables-bancs abîmés et abandonnés depuis longtemps. « Ainsi, notre association a déjà remis en état plus 120 tables-bancs et permis à plusieurs de nos élèves d'avoir une place assise. Il suffit parfois de s'intéresser aux problématiques pour trouver des solutions. Les réparations continuent », a expliqué Alban Kaky.

Rude Ngoma

Couronne verte

Le rendez-vous des ambassadeurs de l'écologie au Congo

Les associations partenaires de la première édition de l'initiative « Couronne verte » ont organisé, le 23 mai à Brazzaville, une conférence de presse en présence des partenaires de l'événement et des candidats retenus en finale en vue de présenter le calendrier des activités de cette campagne qui se déroule du 16 mai au 30 juillet.

Portée par les associations Human empress, Association humanitaire d'actions multiformes, Climate education Congo, le Cercle des élites en voyages tourisme et environnement et Association jeunesse positive, unies en comité de coordination avec d'autres partenaires tels l'Institut de gestion et de développement économique, African Advice Incubateur, Makoki Picture, Océan du Nord, Tsieleka, Vox Tv et biens d'autres, l'initiative « Couronne verte » est une campagne de sensibilisation sur le thème « Environnement protégé et les métiers du développement durable ». Il s'agit, par des concepts neufs autour de la culture urbaine et rurale, d'informer la jeunesse congolaise sur les questions d'enjeux écologiques et de l'aider à devenir une force de proposition de solutions non négligeables face aux enjeux de développement durable.

Selon Paule Sara Nguié, coordonnatrice de l'association Human empress et initiatrice du concept,

« Couronne verte » se veut une nouvelle façon de communiquer sur le développement durable et la préservation de l'environnement, en faisant des écoliers, des lycéens et étudiants des ambassadeurs de l'écologie au Congo. Ainsi, pour cette première édition, après un appel à candidatures lancé courant ce mois de mai, soixante-cinq candidats âgés de 10 à 36 ans ont été sélectionnés pour la finale. En marge de la soirée gala de présentation des ambassadeurs élus, les candidats retenus prendront part à des ateliers en vue de les aider à intégrer le concept « Couronne verte », à concevoir des projets écologiques et à être capables de les pitcher devant le jury.

En parallèle, ces candidats participeront à une panoplie d'autres activités : conférence débat sur le thème « Crise écologique : pourquoi agir pour l'environnement ? Et quels enjeux pour le développement économique du Congo ? » ; projection des films ;



Le comité de coordination lors des échanges/Adiac

collecte des bouteilles et pots recyclables ; planting d'arbres ou « reboisement en continu » cap 500hectare ; marche écologique ; visites écotouristiques ; forum des produits locaux ; spectacle musical (chant, conte, danse et percussion). A en croire le comité de coordination, ces événements vont se dérouler en chassé-croisé afin de permettre aux candidats de se former et d'aller au contact de la réalité écologique sur le terrain au Congo afin d'identifier les réels problèmes.

« Ceux qui seront élus ambassadeurs, au terme de ces sessions d'activités, devront mener des actions plus concrètes encore pendant une année. C'est à ce moment-là qu'on verra la valeur d'un ambassadeur de l'écologie au Congo. Donc, cette phase que nous vous présentons aujourd'hui n'est que celle de préparation pour quelque chose de grand qui va se faire après la soirée de gala le 30 juillet », a souligné Paule Sara Nguié.

Au terme de la course, les ambassadeurs élus bénéficieront de l'incubation de leurs projets au cabinet conseil Africa Advice incubateur ainsi que de leur financement. En tant qu'ambassadeurs, ils sont appelés à mener des actions de civisme écologique pendant toute la durée de leur mandat. Aussi, ils bénéficieront d'un hectare de terre à chacun pour les activités de planting d'arbres au village écologique du Congo.

Merveille Jessica Atipo

Festival Africajarc

La 23^e édition pointe à l'horizon

Le vingt-troisième festival Africajarc sera organisé du 21 au 24 juillet prochain à Cajarc, en France, avec Youssou N'Dour et Femi Kuti en tête d'affiche.

Un autre digne représentant de la musique africaine revient au festival après ses performances inoubliables en 2001 puis en 2011. Il s'agit de Femi Kuti, le fils du légendaire Fela, père de l'Afrobeat. En la circonstance, il sera accompagné de son fils Made Kuti, perpétuant la tradition familiale. Nominés au Grammy Awards pour leur album « Legacy », ils auront ainsi le plaisir de fêter cette nouvelle distinction avec

le public du festival qu'il connaît bien. Différente des vingt-deux éditions précédentes, la vingt-troisième marquera un tournant dans son histoire avec une programmation musicale plus moderne. Elle sera incarnée par une nouvelle génération, talentueuse, aux styles plus contemporains, tout en intégrant les références traditionnelles. De façon générale, ce festival a toujours eu pour



vocation la démonstration des cultures africaines au plus grand nombre. Chaque année, pas moins de 20 000 festivaliers sont présents en vue de satisfaire un public plutôt familial de tout âge.

Dans le but de faire disparaître les mauvais souvenirs de la pandémie, les organisateurs ont ainsi

imaginé une programmation plus festive, dans l'air du temps, qui permette à tous de revivre à nouveau des émotions collectives et de retrouver cette atmosphère unique où le temps ralentit au rythme des relations humaines et des percussions du cœur. Présidé par Laurent Courcelles et animé par un

groupe de bénévoles, Africajarc est un festival dédié aux cultures d'Afrique qui a lieu chaque été depuis 1999. Les créations africaines sont mises en valeur à travers plusieurs disciplines telles que la musique, la littérature, les contes, les arts plastiques et le cinéma.

Chris Louzany

La biennale de Dakar

La messe de l'art contemporain africain de retour

Après deux ans d'arrêt d'activités à la suite de la pandémie de covid-19, la biennale d'art contemporain a rouvert ses portes du 19 mai au 21 juin à Dakar au Sénégal. Cette année, près de 2500 artistes venus des quatre coins du continent se retrouvent dans la capitale sénégalaise pendant un mois.

Un rendez-vous incontournable de l'art africain, la biennale de Dakar, une messe de l'art contemporain africain, reprend en grande pompe après deux ans d'arrêt. Au programme : un festival off, 16 expositions, 450 activités officielles au Palais de justice du Cap. Ici, la richesse de la culture africaine est présentée dans toute sa splendeur et le génie créatif des artistes d'Afrique mis en valeur à la galerie internationale la galerie Cécile Falhaurey.

Du 19 mai au 2 juin, à la place du souvenir africain de Dakar, les artistes congolais peintres, photographes, musiciens et cinéastes, membres des ateliers Sahn, présentent leurs œuvres en révé-

lant dans la catégorie off, une exposition de jeunes talents sous le concept « Esthétiques en partage au-delà des géographies », sous la direction de Bill Kouelany, initiatrice du projet et responsable des ateliers Sahn.

Depuis le début de cette aventure, il y a eu Congo (s) : esthétiques en partage au-delà des géographies, réunissant les artistes des deux Congo en 2014. Puis s'en est suivi Congo-Cameroun en 2016, Congo-Mali en 2018. L'édition de 2020 a été malencontreusement avortée à cause de la situation sanitaire mondiale critique. L'édition de 2022 se voulant plus ambitieuse, elle a fait appel à plusieurs pays à la fois : les deux Congo, le



Cameroun, le Mali, la Côte d'Ivoire, le Bénin. À travers ce festival, ces artistes bénéficient de l'opportunité de dialoguer avec d'autres jeunes artistes du continent.

Cette année, la 14e édition de la biennale de Dakar se tient sur le thème « I Ndaf-

fa » qui signifie forger, dans l'une des langues locales du Sénégal. Ce thème fait l'évocation d'un monde nouveau totalement inventé. « Nous sommes dans une grande transition politique, culturelle, sociologique et économique. Et l'art est la réponse par

excellence pour le changement et la création de ce nouveau monde. La création artistique a démontré pendant la période de crise sa place dans l'accompagnement social. Faire de l'art autrement et le mettre au cœur des enjeux de développement », a dit El Hadji Malick Ndiaye, directeur technique de l'exposition internationale.

Créée par l'Etat du Sénégal en 1989, la première édition littéraire de la biennale avait eu lieu en 1990 et la deuxième en 1992. Elle sera exclusivement consacrée à l'art contemporain africain en 1996 afin de promouvoir les arts et les artistes.

Sarah Monguia et Merveille Jessica Atipo

Les immortelles chansons d'Afrique

« Trois mois de tristesse » de Ricky Siméon

Percussionniste talentueux, Ricky Siméon, qui a rejoint les limbes le 1er mai 2022, est le premier à inaugurer la batterie de jazz dans la rumba congolaise avec les Bantous de la capitale. Auteur-compositeur de plusieurs titres, il a écrit « Trois mois de tristesse », l'un de ses succès.

C'est après le Festival d'Alger tenu du 21 juillet au 5 août 1969 que Ricky Siméon composa « Trois mois de tristesse ». Quelque temps après, ce morceau sera enregistré chez Pathé sous le titre de « Trois mois et demi de tristesse ». Trois mois, c'est le temps que devra attendre l'épouse d'une star de musique pour retrouver son époux parti en tournée. « Cette chanson, je l'ai composée pour compatir à la solitude et la souffrance que connaissent nos femmes quand nous sommes en voyage pour des raisons professionnelles », m'expliquait le doyen Ricky. « Natikali maboko pamba, natikali loboko na litama mpo celi akende na mboka mosika. Mboka mosika pona mosala, mosala ya sango Nzambe aponela ye », autrement dit: « Je suis restée bredouille, je suis restée la main sur la joue parce que mon chéri est parti dans un pays lointain pour le travail que Dieu l'a destiné, un travail de renommé ».

Dans cette œuvre musicale, le premier chant est exécuté par Pamelou et Kosmos à l'unisson avec des boucles de polyphonie. Le second est un chant en forme responsorial ou question-réponse. Ici, Kosmos assure le solo vocal



en forme de question, Edo et Pamelou réalisent un chœur polyphonique sous forme de réponse. Pendant ce temps, Ricky est à la batterie, Pandy à la tumba, Ntaloulou à la basse, Gerry à la guitare solo, Mermans au mi solo et Mascot à l'rythmique.

Fils de Nicaise Malonga et de Joséphine Nkoussou, Ricky Siméon Malonga naquit le 18 février 1942 à Brazzaville. Sa carrière débute dans le ballet Diaboua. En 1962, il entre dans l'orchestre Cercul Jazz. Il y enregistrera

le titre « Na we na mabanzo » sous le label « Stenco », référence disque CJ 4098, « Mongele Marie-Claire », sous le label « Disques Africambiance », référence AA 47 et bien d'autres. En 1967, il est recruté dans Les Bantous de la capitale au sein desquels il signera, en 1969 aux éditions Bantous, deux titres: « Malolo » et « Pitié », sous la référence Bt 3. Il y composera d'autres morceaux tels que « Monologue », « ça ne te ressemble pas », etc. En 1984, il enregistre à l'IAD son album 33 tours chanté par Carlito, Nkouka Célio et Kabako Lambert. Ricky a apporté sa touche dans les chansons à succès parmi lesquelles « Ancien combattant » de Zao où il est à la batterie et au chant, « Maya » de Lutumba, « Bon samaritain » de Papa Noël, « Fatimata » de Sam Mangwana, «Etat civil» de Kosmos, etc. Notons que Ricky fut recruté dans Les Bantous comme animateur des musiques étrangères : Twist, Jerk, Rock, etc. Quand il a trouvé la batterie qui traînait, il s'y est mis en autodidacte. Ainsi, il est devenu le premier à jouer de la batterie de jazz dans la rumba congolaise. A ce titre, nous espérons qu'il recevra ne serait-ce qu'à titre posthume une distinction honorifique.

Frédéric Mafina

Cinéma

« Mon trésor » en avant-première en juin

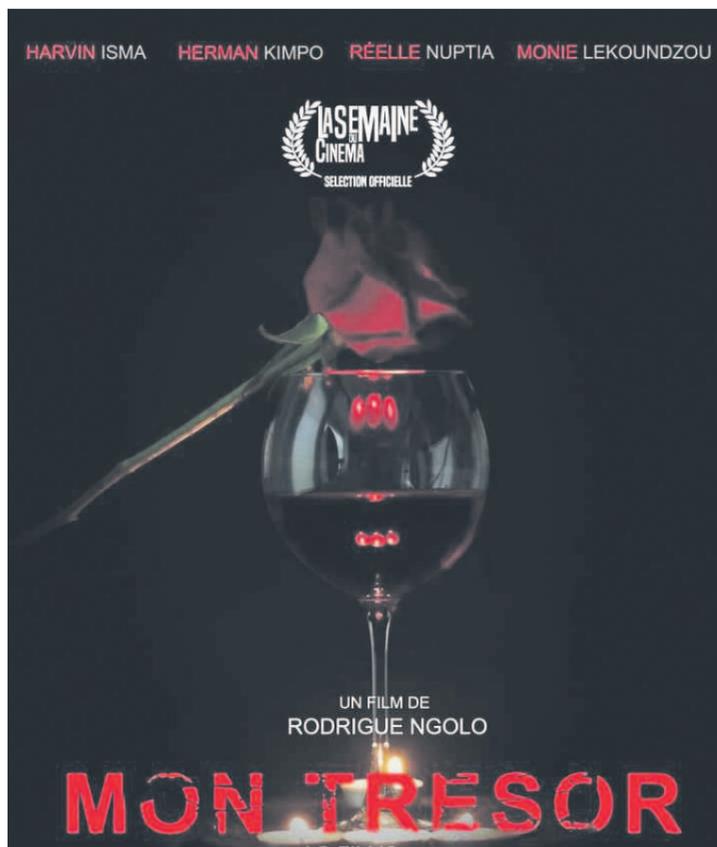
La grande salle de Canal Olympia de Poto-Poto, le troisième arrondissement de Brazzaville, servira de cadre à la sortie en salle du film « Mon trésor », le 11 juin à 18h. Long métrage d'environ 1h15 mn, le drame s'articule autour de l'amour, la tromperie, la trahison et de la vengeance.

Écrit et réalisé par Rodrigue Ngolo en coproduction avec AG films production, le film « Mon trésor » relate l'histoire de Merlin, un jeune homme diplômé sans emploi qui voit sa vie basculée de chômeur en millionnaire, le jour où il croise Edwige Dechamps, veuve d'un millionnaire français, qui devient plus tard sa femme. Une vie de rêve qui se transforme vite en cauchemar... A en croire les propos du réalisateur, « on a souvent tendance à croire que l'herbe est plus verte de l'autre côté, que les couples des autres vivent une vie de rêve, alors qu'en touchant du doigt, le fond est parfois pire ».

Sur le choix du titre « Mon

trésor », l'auteur réalisateur fait savoir avec sourire aux lèvres que « l'amour de sa vie doit être considéré comme un trésor qu'il faut à tout prix conserver et sauvegarder jalousement ». C'est pour dire qu'il ne faut pas seulement attendre d'avoir perdu un objet pour se rendre compte de sa valeur. « Mon trésor » a connu la participation de plusieurs acteurs talentueux dont Harvin Isma, Monié Lekoundzou, Herman Kimpo et Réelle Nuptia.

Outre sa casquette de producteur et réalisateur, Rodrigue Ngolo est un bon acteur qui a également fait ses preuves en tant que figurant dans plusieurs films. Depuis son immersion dans la sphère



cinématographique, il y a plus de dix ans, il ne cesse de sur-

prendre et d'émouvoir les passionnés du septième art. On peut noter dans sa filmographie des longs et courts métrages, à savoir « L'esprit du prophète » (2019), « Une nuit d'enfer », « Foudre conjugale » (2018), etc.

Rodrigue Ngolo ne ménage aucun effort pour satisfaire les adeptes du cinéma congolais. « Mon trésor », qui a vu le jour en 2021, n'est pas sa dernière œuvre car il a affirmé avoir en chantier une autre production nommée « Le boss ». « C'est une série drame qui parle d'un Kinois dont l'objectif est de vouloir traverser à Brazzaville. Sa sœur qui lui apporte son soutien, le met en contact avec des femmes mariées désespérées. Un rouage qui va le plonger dans un vaste réseau de trafic humain », a-t-il raconté.

Divine Ongagna

Voir ou revoir

« Africa paradis » de Sylvestre Amoussou

Comédie dramatique écrite par l'auteur français Pierre Sauvil sur une idée du réalisateur Sylvestre Amoussou, « Africa paradis » peint un renversement de la réalité politico-économique et sociale entre l'Afrique et l'Occident.

Dans un futur imaginaire, l'Afrique est entrée dans une ère de grande prospérité, tandis que l'Occident a sombré dans la misère et le sous-développement. Olivier, informaticien sans travail, vit avec sa femme Pauline, institutrice, elle aussi au chômage. Vu leur situation désolante en Europe, ils décident de tenter leur chance en Afrique où ils immigreront clandestinement. A peine arrivés, ils sont arrêtés par la police des frontières et incarcérés dans une résidence de transit, en attendant d'être renvoyés en France. Olivier parvient seul à s'échapper et débute alors une vie de clandestin, jusqu'au jour où il récupère les papiers d'un blanc tué dans un accident de voiture et endosse son identité. Entre-temps, Pauline accepte un poste de dame de ménage dans une famille bourgeoise africaine...

Sorti en février 2007 et d'une durée d'environ 1h 26mn, « Africa paradis » c'est en quelque sorte un retournement des situations et des rôles entre l'Afrique et l'Occident. Ici, c'est l'Afrique qui, ayant réussi son unification, est devenue prospère tandis que l'Europe, victime de guerres et de prises violentes de pouvoir, sombre dans la décrépitude. La seule issue pour la population est l'émigration vers le continent noir...

« Vivant en France depuis de nombreuses années, j'ai pu constater à quel point l'intégration dans un pays étranger peut être difficile sur tous les plans. Et je me suis souvent demandé si ceux qui nous offrent l'hospitalité sont bien



conscients des difficultés que nous rencontrons. C'est pour tenter de répondre à cette question, d'une façon attrayante et non polémique, que dans « Africa paradis », j'ai inversé la proposition classique », a confié le réalisateur du film, Sylvestre Amoussou au magazine Africiné.

« Africa paradis » a été tourné au Sénégal et en France. Il a été sélectionné dans plusieurs festivals comme le New-York African Film Festival en 2008 ; Africa in Motion en Angleterre en 2007 ; 11e édition du festival Cinémas d'Afrique en France en 2007 ; Fespaco en 2007 où il avait remporté le Prix du meilleur son et du meilleur décor. Le casting de ce long métrage se constitue de Stéphane Roux, Eriq Ebouaney, Charlotte Vermeil, Sylvestre Amoussou, Sandrine Bulteau, Cheik Doukouré, Émile Abossolo Mbo, Nathalie Chaban.

Merveille Jessica Atipo

Lire ou relire

« Plaidoyer pour l'enfance »

Préfacé par l'écrivain congolais Pierre Ntsemou et publié aux éditions Gorée, à Dakar, « Plaidoyer pour l'enfance » est écrit par plusieurs auteurs issus de différents continents. Il plaide en faveur des enfants du monde entier.

« Pour qu'un enfant grandisse, il faut tout un village ». C'est dans l'esprit de ce proverbe africain que plusieurs écrivains francophones du monde ont offert leur voix pour apporter, par la magie de l'écriture, le réconfort à tous les enfants en détresse, en particulier ceux de l'Afrique.

L'enfance est une étape cruciale de la vie. Chaque adulte doit veiller au bien-être des êtres fragiles ainsi qu'à leur épanouissement. Selon Pumbulu Roger, un des contributeurs de « Plaidoyer pour l'enfance », pour avoir été une fois enfant, on peut aujourd'hui orienter, calibrer et relever un enfant dans son processus de maturation afin de faire de lui un homme important pour son monde. En réalité, soutient-il, sans un bon environnement, un enfant est livré à un triste sort.

Et ce recueil de textes, onze en prose et neuf en vers, dénonce les maltraitances dont les enfants sont victimes à travers le monde, afin d'amener à la prise de conscience et d'impliquer toutes les bonnes volontés à la noble cause de l'éducation, perçue comme le facteur-clé du changement dans tous les domaines de la société.

L'empathie est la première attitude face à l'enfance, comme le clame le poète Chérubin Précieux Mambouana. « D'amour nous devons gaver l'enfance/ Je le dis, je le dis en transe/ D'amour nous devons le vêtir comme armure/ L'amour pour leur cœur en croissance/ Véritable et inestimable parure », écrit-il



(page 140).

L'idée de la réalisation de cet ouvrage collectif est venue de trois jeunes auteurs, Stiven Mage Makanga, Ontsira Loïck Ghisse et Méïssa Waly Niane. La pertinence des thématiques abordées par les différents auteurs, conjugée à l'esthétique du style, font de ce recueil un chef d'œuvre de portée universelle. Des auteurs comme Christophe Sékène Diouf, Carel Romaric Elenga, Aliou Badara Dioum, Carnet Floriane, etc., se sont révélés des plumes majeures, capables de soulever des émotions et d'éclairer les lanternes des cœurs les plus indifférents à la cause de l'enfance, cette part majoritaire de l'humanité exposée à divers dangers.

Aubin Banzouzi

Outil

Predis.ai aide à créer des publications social media soignées

L'application permet de créer des contenus personnalisés à publier sur les réseaux sociaux, tout en prenant en compte ceux créés par la concurrence.

Pour faire connaître leur activité et communiquer des informations à leur audience, les marketeurs et les communicants doivent régulièrement créer des contenus à publier sur les réseaux sociaux. Trouver une idée originale, écrire la bonne description, choisir la bonne image... Autant d'étapes primordiales dans la création d'une publication, mais qui demandent parfois beaucoup de temps.

Pour faciliter cette tâche sans perdre en performance, il existe Predis.ai. Cet outil dopé à l'intelligence artificielle (IA) propose de nombreux posts personnalisés à publier sur les réseaux sociaux.

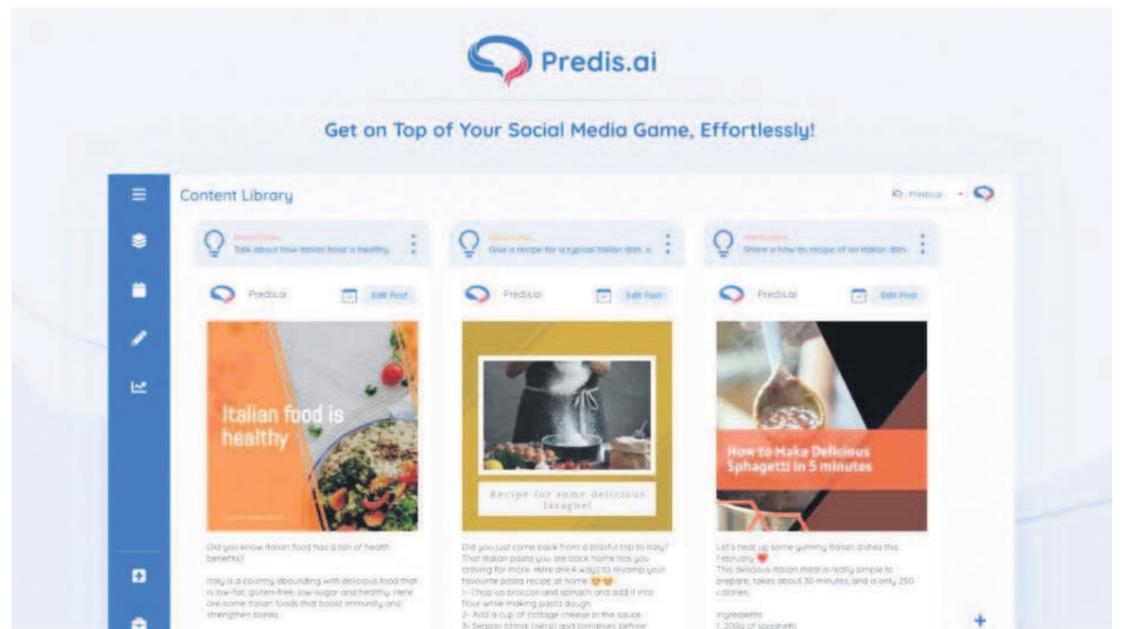
De multiples idées de publication

Predis.ai est une plateforme qui génère des publications à partir d'une seule phrase décrivant votre entreprise.

En seulement quelques secondes, l'outil propose alors diverses idées de posts, de légendes ou de hashtags personnalisés. En renseignant les couleurs de votre société, l'IA suggère également des designs de publication en adéquation avec votre identité de marque. Seront proposés plusieurs modèles, des textes, des images, les couleurs les plus harmonieuses et la police d'écriture la plus adéquate. Il est toujours possible de modifier certains éléments qui ne seraient pas à votre goût.

Une fois prête, la publication peut être publiée directement depuis Predis.ai grâce à SocialBee, Publer, Socialmonials ou encore Metricool.

Chaque contenu est optimisé au maximum. Les algorithmes de Predis.ai explorent les réseaux sociaux pour connaître en temps réel les hashtags les plus populaires



Capture d'écran de l'application

liés à votre publication et à votre audience. Cela garantit que votre message apparaîtra constamment aux bons endroits. Le logiciel recommande aussi des images adaptées à vos idées de publications sélectionnées, provenant d'Unsplash et de Pexels.

Pour chaque publication, l'outil analysera le contenu,

les hashtags, les mentions, les images, l'heure/le jour de la publication, et vous délivrera une prédiction post-engagement. Cela vous permettra de connaître les points à améliorer pour vous positionner face à la concurrence. Pour cela, Predis.ai offre la possibilité d'avoir un aperçu des contenus les plus performants et les moins per-

formants de vos concurrents. C'est particulièrement utile pour peaufiner sa stratégie de contenu plus facilement. En ce moment, il est possible de profiter de ces fonctionnalités pour 69 dollars au lieu de 468 dollars. En profitant de cette offre, on s'assure de créer des contenus impactants quoi qu'il arrive !

Siècle Digital

Célébration

La fête des mères est proche

En panne d'idées cadeaux pour la fête des mères qui sera célébrée, le 29 mai, la rédaction fait une belle sélection de présents à petit et gros budget pour vous permettre de rendre hommage à nos mamans. De la mère coquette à la gourmande en passant par le cuistot et l'aventurière, inspirez-vous de notre liste et trouvez le cadeau idéal pour surprendre votre belle et tendre mère.

Le mois de mai est souvent associé à la maternité ! Chaque année, nous célébrons la femme la plus importante au monde, notre mère. Que ce soit par un coup de téléphone, ou de vive voix, l'idéal serait de lui offrir un cadeau qui lui corresponde, qui lui fasse plaisir et surtout qu'elle en garde un bon souvenir.

C'est aussi l'occasion de lui signifier notre gratitude et notre affection, a fait noter Dorcas Koualou, conceptrice de Dodo Délice qui, pour ce grand jour, a pensé à un panier de douceurs composé des confitures de sa collection. « Vous m'en donnerez des nouvelles. Votre maman s'en délectera tellement qu'elle ne s'en passera plus », a confié la jeune femme.

Toujours du côté gourmand, «Des petites envies faites maison», de l'entrepreneur Jenny Jean Kassa, proposent de livrer sous commande des gâteaux ou plutôt du fondant au chocolat, accompagné d'une bouteille de jus nature à base des fruits lo-

caux moyennant 10 000 F CFA que vous accompagnerez d'une belle carte de vœux, a suggéré l'entrepreneur.

Et pour les amatrices de thé, le magasin Orca propose une palette de boîte à thé original. Un présent qui va certainement faire mouche, puisque pour ses prochaines réceptions, elle l'exhibera volontiers auprès de ses hôtes pour leur leur signifier fièrement que c'est un présent de ses enfants.

Clin d'œil aux mamans coquettes !

Pour les mamans coquettes, Cocoteraie Beauty, institut de beauté à Diata, offre des séances de manucure et de pédicure à prix doux pour célébrer nos mamans. A ce sujet, vous avez la possibilité de lui offrir un moment de détente où elle sera chouchoutée des petons aux mains. Et l'expérience sera d'autant plus inoubliable si elle se faisait entre mère et fille, a confié Danielle, la maîtresse des lieux. « Cela leur permettra de passer de temps de



qualité et aussi de renforcer les liens», a-t-elle dit.

Pour celles qui sont amoureuses de la gastronomie, offrez-leur un restaurant qui les sortira de leur train quotidien, ou improviser un repas ou elles seront entourées de leurs proches. A ce niveau, La Gourmandine, pâtisserie logée dans l'immeuble du Michael, vous fera une joie de vous livrer votre commande.

Pour l'aventurière, offrez-lui une

escapade qu'elle ne sera pas prête d'oublier. Et une journée à Mossaka Beach II entre spectacles, restauration à souhait et une évasion sur le fleuve Congo à la tombée de la nuit, elle en gardera un bon souvenir, surtout si elle est accompagnée de ses amies.

Des cadeaux de saison sèche

En outre, avec l'approche de la saison sèche, c'est l'occasion de penser à nos mamans frileuses pour les offrir des foulards de chez Fieti-Fieti pour se protéger du froid. La maison propose des motifs de tout genre floral, animal, géométrique ou encore monogrammé à 5000 FCFA.

Pour ce qui est des passionnées de la nature, il y a le traditionnel bouquet de fleurs et pour les plus pareuses l'optique des fleurs séchées est de plus en tendance en ce moment, vous en trouverez chez Orca.

On ne saura terminer sans le grand classique des présents, le parfum, valeur sûre pour combler une maman adepte de parfum de luxe. A la rédaction,

notre choix pour cette année s'est porté sur deux fragrances (Rose bouquet et Sinaï) de la collection Prestige Paris moyennant 30 000 FCFA le flacon. Des vraies tueries que vous pourrez accompagner de deux room air avec les senteurs d'orchidée et de Lotus à 5000fcfa le flacon, que vous trouverez au Jardin de senteurs à Brazzaville.

Rappelez-vous que ce n'est pas une journée pour impressionner votre mère mais plutôt celle de lui témoigner votre amour. Peu importe le cadeau, l'essentiel est qu'elle se sente aimée. C'est pourquoi, elle serait tout aussi ravie de recevoir des présents faits maison, par exemple une carte de vœux faite par ses petits-fils, des taies d'oreillers brodées à son nom, des photos de famille empilées dans un album, une bougeoir avec sa photo, un petit repas ou tout simplement un pique-nique improvisé dans le jardin avec son dessert préféré homemade.

Berna Mary

Un sang d'encre à l'école !

Pour les médecins du XVII^e siècle, l'humeur avait un lien avec le sang. Le mauvais sang, noir comme l'encre, traduisait pour eux un sentiment d'inquiétude et d'angoisse. Il en est devenu une expression, « Se faire un sang d'encre », qui colle à la peau des jeunes filles congolaises à l'école dès lors qu'apparaissent leurs règles auxquelles s'ajoute un sentiment de honte.

« J'ai eu mes premières règles à l'école en pleine récréation. Je ne comprenais pas bien ce qui m'arrivait... ». L'aveu est signé Dave Tendresse, fondatrice de l'association Lamouka, qui œuvre, entre autres, pour la création d'une école communautaire, et soutient, par ailleurs, le groupe de paroles de jeunes femmes congolaises Girls Talk 242, initié par Destie Issanga, qui, à l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle du 28 mai, organise une collecte de serviettes hygiéniques et une campagne de sensibilisation pour briser le tabou des règles à l'école. « J'avais 12 ou 13 ans, j'étais en classe de 5^e à l'école Efficace, dans le quartier Talangaï, à Brazzaville. Il n'y avait pas de papier hygiénique dans les toilettes. Mes copines, mieux averties que moi, m'ont achetée un paquet de mouchoirs. Avant même la fin du dernier cours, mon pantalon était imbibé de sang. Je suis rentrée comme ça à la maison où on ne parlait pas de ces choses là. Plus tard, j'avais

trop honte de demander de l'argent à mes parents pour m'acheter des serviettes hygiéniques », a poursuivi Dave Tendresse.

Si chaque jour 300 millions de femmes ont leurs règles, le sujet est, en effet, toujours et encore tabou alors qu'il est un enjeu majeur d'éducation et de santé publique. La République du Congo, où la serviette hygiénique est appelée plus communément « Garniture », n'échappe d'ailleurs pas à la « règle » ! Le sujet est à éviter, tourne le dos au bien-être, à l'hygiène et à la santé, alors on se débrouille. Comme en Inde, Dave Tendresse s'est vue contrainte, à son jeune âge, de se fabriquer d'elle même ses protections en découpant des morceaux de tissus. « C'est vrai, c'était une petite serviette jaune que j'adorais. Et puis, je ne m'habillais plus en blanc lorsque j'avais mes règles, car je tachais systématiquement mes vêtements et que c'était plus visible. Moi, je vivais dans un milieu confortable mais je manquais simplement d'infor-



Briser le tabou des règles à l'école

mation, alors imaginez ce que peuvent vivre d'autres jeunes femmes en situation de précarité », a-t-elle signifié.

Les menstruations sont dans de nombreux pays synonymes d'exclusion, considérées comme « sales » et, pire encore, comme le précise l'Unicef, comme une maladie par 48% des jeunes filles en Iran. En Afrique, selon l'Unes-

co, une jeune femme sur dix ne va pas à l'école au moment de ses règles, entraînant par la même un véritable décrochage scolaire.

On saluera bien évidemment l'initiative de Girls Talk 242 pour cette collecte de serviettes hygiéniques dont l'achat d'un simple paquet, même au plus bas prix de 750 F CFA, est ressenti comme un luxe en milieu scolaire et

dans les familles précarisées, manquant d'informations ou cultivant ce tabou en dépit du bon sens. Faut-il rappeler que l'apparition des règles à la puberté, phénomène on ne peut plus naturel, est le simple signal pour dire que le système reproducteur est arrivé à maturité ? Pas de quoi s'en faire un sang d'encre !

Philippe Edouard

Evocation

Le revenant de Ngatali (15)

L'intention de l'adjudant Gwabira de recourir aux armes dans le cas d'une exhumation forcée des restes de ses parents par des individus excités par les Elongo avait provoqué une certaine tension dans le village. Celle-ci monta d'un cran lorsque, le jour suivant, les villageois virent arriver de la capitale, appelés en renfort par Justin Elongo, quatre individus aux mines patibulaires. Parmi eux se trouvait un natif du village, un des fils de Justin Elongo surnommé le Gorille à cause de son impressionnante carrure.

Le soir de l'arrivée de ce renfort, le chef du village parcourut les trois quartiers de Ngatali armé d'une cloche, appelant les uns et les autres au calme. Aucune exhumation des restes mortuaires de qui que ce soit n'avait été autorisée ni par ses soins, ni par aucune famille, clamait-il. Ses efforts ne furent pas vains : les partisans des Elongo abandonnèrent les pelles : l'exhumation forcée de Nathanael Gwabira et sa sœur qu'ils projetaient porterait atteinte à la paix dans le village.

Justin Elongo qui manœuvrait en coulisse pour humilier la famille de son rival défunt n'abandonna pas pour autant la partie. Un autre stratagème aux mêmes vertus fut trouvé. Lorsqu'on annonça l'arrivée au quartier Okondo d'un certain Iloyi Djoungou, l'adjudant Gwabira comprit que l'autre camp n'avait pas lâché prise. Le fusil avait changé

d'épaule mais l'objectif poursuivi restait le même. Iloyi Djoungou, à la tête d'une église pentecôtiste installée non loin de P., était devenu le nouveau Tsa'mbé de la contrée. C'était un jeune homme d'une trentaine d'années avec un regard de feu et une voix tonnante. On lui attribuait des pouvoirs surnaturels : il hypnotisait les revenants et les fous. Il possédait une recette spéciale pour renvoyer les revenants dans les profondeurs des enfers. Pour arriver à ses fins, croyait-on savoir, il offrait aux fantômes un repas fort prisé dans l'au-delà. Une fois rassasié, le fantôme plongeait dans un sommeil synonyme d'une odyssée paradisiaque. Emu par son voyage au pays de la joie éternelle, il s'y installait et renonçait définitivement de revenir hanter les vivants.

Dany Gwabira ne donna aucun crédit aux prouesses vantées de l'exorciste

Djoungou : il y voyait un nouveau tour de passe-passe tout aussi humiliant que le premier, que ses menaces venaient d'éventrer. Il jura devant des témoins qu'il n'allait pas tolérer des séances d'exorcisme dans le cimetière de ses parents sous quelque motif que ce soit. Ce nouveau raidissement des Gwabira interpella le chef du village. Celui-ci eut un vif échange avec l'adjudant, son oncle et d'autres membres de cette famille lorsqu'il tenta de requérir leur adhésion à la démarche de l'exorcisme :

J'ai évité le pire en échangeant les pelles que brandissaient Elongo et ses partisans avec l'arrivée de l'homme de Dieu, Iloyi Djoungou. Il visitera tous les cimetières de Ngatali sans exception et donnera l'ordre à tous les démons de ne plus inquiéter les habitants de ce village.

(A suivre)

Ikkiya Onday-Akiera

Célébration de la Journée internationale de la biodiversité

La Journée internationale de la biodiversité a été célébrée le 22 mai. A cet effet, les gouvernements et les experts préparent un nouveau cadre mondial complet pour la biodiversité, parmi une série de mesures, dont le renforcement de la protection. Ce nouveau cadre devrait inclure un effort de restauration des écosystèmes de toutes sortes dans le monde entier. Alors qu'on prévoit que 80 % de la population mondiale vivra dans des villes d'ici à 2050, il est urgent de préserver, restaurer et créer des espaces urbains pour la nature.

Dans le cadre de la célébration de cette journée, cinq initiatives montrent comment la restauration des écosystèmes, la conservation de la biodiversité et la construction d'un avenir durable vont de pair. Partout, des forêts boréales enneigées aux côtes coralliennes du Pacifique, les parcs nationaux, les zones protégées et les approches traditionnelles sont essentiels à la conservation de la biodiversité. Mais protéger les habitats vierges et les espèces menacées ne suffit plus à enrayer la disparition rapide de la nature.

La restauration est déjà en plein essor depuis le lancement, l'année dernière, de la Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes. La Décennie des Nations unies et le nouveau cadre pour la biodiversité s'étendront jusqu'en 2030. Les avantages mutuels de la conservation et de la restauration deviennent déjà évidents.

Un projet de restauration dans l'Ontario, au Canada, crée et améliore plus de 1500 hectares d'écosystèmes de prairie. L'initiative de gestion des prairies

visait à protéger et à rétablir des espèces d'oiseaux menacées, notamment les goglus et les alouettes des champs, tout en améliorant la qualité du sol et sa capacité à capter le carbone. Les systèmes agroforestiers, qui associent cultures et arbres, favorisent la biodiversité. Aujourd'hui, des centaines de petits agriculteurs de la province zambienne de Copperbelt reçoivent une formation et des outils en échange du fait qu'ils laissent pousser des arbres indigènes sur leurs terres. Le projet « We forest » offre aux familles des moyens de subsistance meilleurs et plus diversifiés, comme l'apiculture, ce qui réduit leur dépendance à l'égard du commerce du charbon de bois qui dégrade les forêts de Miombo locales. Les récifs coralliens sont à la fois des points chauds de la biodiversité, des banques alimentaires, des barrières contre les tempêtes et des aimants à touristes. Pour compenser les dommages causés par le blanchiment des coraux, le projet « Fragments of hope », dans le sud du Belize, régénère ses récifs-barrières avec des espèces capables de



résister au changement climatique. Cette initiative encourage la gestion durable des habitats côtiers afin que les merveilles naturelles qui attirent les visiteurs et soutiennent les moyens de subsistance locaux puissent avoir un avenir à long terme. Les incendies de tourbières tropicales éliminent la biodiversité tout en rejetant dans l'atmosphère de grandes quantités de

carbone qui modifient le climat. Le parc national de Sebangau, à Bornéo, abrite des panthères nébuleuses, des ours malais et la plus grande population protégée d'orangs-outans au monde. Pour prévenir les incendies, la « Borneo Nature Foundation » aide les communautés à restaurer les tourbières brûlées en plantant un million d'arbres indigènes et en bloquant les ca-

naux de drainage. Afin d'essayer de limiter les effets des incendies et la déforestation, il est recommandé de privilégier des produits certifiés « zéro déforestation », car les forêts tropicales sont défrichées pour produire des produits de base mondiaux comme l'huile de palme et les aliments pour animaux.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Peut-on remporter la guerre contre le plastique ?

Réduire l'utilisation du plastique semble être l'une des mesures environnementales les plus faciles à prendre. Pourtant, il n'y a aucun endroit sur la planète qui ne soit pas touché par la pollution par les plastiques. L'addiction de l'humanité au plastique, vieille de plusieurs décennies, étouffe les rivières et les mers du monde, menace la faune et la flore et contamine la chaîne alimentaire. La pandémie de covid-19 n'a fait qu'aggraver ce problème, car l'utilisation de masques, gants et autres équipements de protection individuelle jetables monte en flèche. Nous utilisons des sacs de courses réutilisables, nous emportons notre café dans nos tasses personnelles ou recyclons nos bouteilles en plastique et nous avons bonne conscience. Mais ce n'est pas aussi simple. La pollution par les plastiques continue de causer d'immenses dommages à notre planète.

Dans le rapport intitulé « De la pollution à la solution », publié par le Programme des Nations unies pour l'environnement, il est démontré que les fuites de pollution plastique dans les écosystèmes aquatiques ont fortement augmenté ces dernières années et devraient plus que doubler d'ici à 2030, avec des conséquences désastreuses pour la santé humaine, l'économie mondiale, la biodiversité et le climat. Le rapport souligne aussi que le plastique représente 85 % des déchets marins et prévient que d'ici à 2040, les volumes de pollution plastique se déversant dans les zones marines auront presque triplé, ajoutant 23 à 37 millions de tonnes métriques de déchets plastiques dans l'océan par an. Cela représente environ 50 kg de plastique par mètre de côte dans le monde.

Les solutions à cette énigme sont complexes et comprennent l'amélioration de la réglementation, l'accélération du recyclage et l'introduction de mesures incitatives pour encourager la réduction de la production de plastique vierge. Mais les experts affirment qu'il y a plusieurs choses que les gens peuvent faire au quotidien pour aider à lutter contre l'impact croissant du plastique sur l'environnement. Le plastique a été inventé pour durer, déclare un expert. Au lieu de cela, nous avons décidé de faire un mauvais usage de ce matériau ingénieux et de le jeter après une seule utilisation. Pour essayer de mettre fin à notre dépendance au plastique, chacun devrait commencer par appliquer ces simples mesures.

- Adoptez ce que l'on appelle la circularité, c'est-à-dire l'idée

que les produits, et les matériaux qui les composent, doivent être réutilisés au lieu d'être jetés. Des études montrent que le pourcentage de circularité dans le monde est de 8% seulement. Bien que ce chiffre soit décevant, cela signifie qu'il existe un énorme espace pour que la circularité, la consommation et la production durables apportent des gains rapides et importants.

- Investissez dans des produits durables et respectueux des océans, comme des tasses à café, des bouteilles d'eau et des emballages alimentaires réutilisables. Renseignez-vous également sur des options telles que les couches et les produits menstruels réutilisables, les brosses à dents en bambou et les shampooings solides. Vous pourriez économiser de l'argent et protéger les océans et la planète en même temps, car les plastiques sont aussi un problème climatique. Les recherches des scientifiques montrent qu'en 2015, les émissions de gaz à effet de serre dues aux plastiques étaient de 1,7 gigatonne d'équivalent de CO₂ et qu'elles devraient atteindre environ 6,5 gigatonnes d'ici 2050. Cela représente 15 % de l'ensemble du budget carbone mondial, la quantité de gaz à effet de serre qui peut être émise, tout en maintenant le réchauffement dans les limites des objectifs de l'Accord de Paris. La covid-19 a entraîné une explosion de l'utilisation des gants en plastique jetables. Mais en plus d'être mauvais pour l'environnement, les gants posent le risque, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de transférer des germes d'une surface à l'autre et de contaminer vos mains lorsque vous les

retirez. Selon l'OMS, il est plus sûr de renoncer aux gants en plastique et de se laver les mains fréquemment.

-Essayez de réduire votre empreinte plastique en choisissant des aliments sans emballage plastique et en emportant un sac réutilisable. Utilisez votre propre tasse à café lors de vos déplacements au lieu d'accepter une tasse en plastique. Et, bien sûr, abandonnez les pailles et les bâtonnets en plastique. Lorsque vous faites vos achats en ligne, recherchez les options qui vous permettent de renoncer aux emballages en plastique. Le plastique est partout : il se trouve dans les parcs, les rivières et sur les plages. Rejoignez les mouvements mondiaux et locaux, tels que la « Journée mondiale du nettoyage », ou organisez vous-même un nettoyage. Environ 80 % des déchets marins proviennent de la terre et des rivières.

-Arrêtez de fumer. Non seulement le tabagisme est l'une des plus grandes menaces pour la santé publique dans le monde, il tue plus de huit millions de personnes par an, mais cette pratique contribue également à une énorme pollution plastique de nos océans. Chaque jour, des milliards de cigarettes sont vendues dans le monde, chacune d'elles contenant des filtres en plastique et des produits chimiques toxiques. Ces déchets finissent dans des décharges, polluant et endommageant l'environnement, ou dans la mer où ils menacent les espèces marines. Depuis plus de vingt-cinq ans, les mégots de cigarettes sont le principal déchet collecté lors du nettoyage des côtes.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

L'expression « toucher du bois »

La langue française possède une richesse énorme de mots et expressions plus folles les unes que les autres. Souvent associée à la chance, l'expression on « touche du bois » signifie éviter les ennuis, repousser les mauvais sorts et les événements tragiques. Nous l'avons tous déjà entendue, mais que savons-nous vraiment d'elle ?

Chaque expression a une origine historique ou culturelle. Toutefois, celle de « toucher du bois » reste encore assez floue même si de nombreuses hypothèses existent. Il faut remonter de lointains siècles pour obtenir une explication plus ou moins concrète.

Des origines perses

Les premières origines de cette expression émaneraient de la religion perse, dont le peuple pratiquant le mazdéisme avait une relation spéciale avec le bois, ce matériel qui contenait le feu sacré et permettait d'obtenir la bénédiction du dieu du feu : Atar.

Dans la religion mazdéenne, le feu a une place toute particulière, demeurant « l'élément sacré par excellence ». Il fait partie intégrante de la justice en raison de sa puissance et de ce fait, il se doit d'être respecté par tous. Toucher du bois pour posséder la protection d'Atar consolide donc cette relation avec le feu et demeure d'une grande importance pour le peuple perse.

Quelques versions de « toucher du bois » à tra-

vers d'autres origines

De nombreuses autres origines, qu'elles soient grecques, chrétiennes ou encore égyptiennes, peuvent également expliquer cette expression. Effectivement, chez les Grecs, « toucher du bois » permet également d'obtenir la protection d'un dieu d'une immense importance : Zeus, le dieu des dieux. À l'image de son célèbre éclair, Zeus possède de nombreux attributs, dont le chêne, véritable symbole de puissance. « Toucher du bois » permet donc au peuple grec de se rapprocher de la force divine.

Chez les chrétiens, toucher du bois se rapporte à la croix en bois où Jésus s'est fait crucifier. Selon eux, réaliser cette action est un moyen de prier et de se tourner vers Jésus pour qu'il leur apporte chance et bénédiction.

Cette expression possède également des origines égyptiennes ; le bois possédant un magnétisme particulier qui apporte des vertus de soin et de bien-être. Pour les Égyptiens, « toucher du bois » permet donc d'obtenir bonheur et sérénité.

Une expression mondialement connue

Cette expression n'est pas seulement propre à la langue française. En effet, nous pouvons la retrouver dans de très nombreux pays. Cependant, elle a subi quelques modifications selon les cultures. Par exemple, en Serbie ou en Turquie, l'expression est devenue « frapper du bois » là ou en Pologne elle s'est transformée en « frapper à bois non peint ». Néanmoins, peu importe sa forme, le fond reste inchangé.

Si des études américaines ont quant à elles tenté de savoir pourquoi ce terme apportait réellement de la chance, les résultats ont permis de comprendre que cela rassurait et protégeait instinctivement de la situation inquiétante qui se profilait face à nous. Psychologiquement, on se protège et notre esprit se sent plus léger et libre.

Aujourd'hui, « toucher du bois » existe dans de nombreux pays malgré quelques différences. Cependant, elle nous rassemble tous en un même objectif : celui de se porter bonheur à chacun dans le futur.

Jade Ida Kaba

Bourses d'études en ligne

Bourses d'études de l'Université de Montréal au Canada 2022

Étudier au : Canada

Fournisseur : Université de Montréal

Niveau d'étude : Bachelor, Masters, PhD, Undergraduate, Postgraduate

Sujets : Matières offertes par l'université

Types de financement : Bourses partielles

Si vous êtes à la recherche de bourses d'études au Canada, vous êtes au bon endroit. Les candidatures sont maintenant ouvertes pour les bourses d'études de l'Université de Montréal au Canada en 2022. Les bourses sont destinées aux programmes de baccalauréat, de maîtrise et de doctorat. Les bourses sont valables pour les sessions d'hiver 2022, d'été 2022, d'automne 2022 et d'hiver 2023. L'Université de Montréal offre 600 bourses d'études. L'Université de Montréal est l'une des universités les plus réputées et les mieux classées du Canada, connue pour être la meilleure université de recherche de pointe. Nous vous encourageons vivement à postuler pour cette bourse d'études de l'Université de Montréal au Canada.

Avantages des bourses d'études

La bourse d'études de l'Université de Montréal offre trois niveaux de bourses d'études. La bourse est attribuée en fonction du dossier académique du candidat.

Programme de baccalauréat

Le montant de 23 662 \$ par année est appliqué

aux frais de scolarité. La bourse d'études offre trois niveaux de bourses sur la base du dossier académique.

• **Niveau A :** 11 998 \$ par an (2 sessions, équivalent à 30 crédits) ou 5 999 \$ par session (15 crédits) ou 399 \$ par crédit.

• **Niveau B :** \$5,718 par an (2 sessions, équivalent à 30 crédits) ou \$2,859 par session (15 crédits) ou \$190.60 par crédit.

• **Niveau C :** 2 000 \$ par an (2 sessions, équivalentes à 30 crédits) ou 1 000 \$ par session (15 crédits).

Programme de maîtrise

Le montant de 27 300 \$ par an est appliqué aux frais de scolarité (45 crédits). 9 420 \$ par an (3 sessions, équivalent à 45 crédits) ou 3 140 \$ par session (équivalent à 15 crédits).

Programme de doctorat

24 300 \$ par an est appliqué aux frais de scolarité (45 crédits). 19 339 \$ par an (3 sessions, équivalent à 45 crédits) ou 6 546 \$ par session (équivalent à 15 crédits) pour toute la durée de vos études.

Pays admissibles : Tous les pays du monde

Langue requise : Anglais.

Admissibilité aux bourses d'études : Pour postuler aux bourses d'études de l'Université de

Montréal, vous devez remplir les critères d'admissibilité suivants :

- Les candidats doivent être des étudiants internationaux.
- Les ressortissants canadiens ne sont pas éligibles.
- Les candidats doivent être inscrits à temps plein dans un programme d'études.
- Les candidats ne doivent pas bénéficier d'une autre forme d'exemption des frais de scolarité. Par exemple, les étudiants français et belges francophones bénéficient déjà de ce type d'exemption.
- Doit avoir terminé l'école secondaire pour le programme de baccalauréat.
- Doit être titulaire d'une licence pour le programme de maîtrise et d'un diplôme de maîtrise pour le programme de doctorat...

Les bourses de l'Université de Montréal sont offertes dans les domaines suivants : Droit ; Sciences de la santé ; Sciences de l'administration et de la gestion ; Littérature et langues ; Arts et musique ; Planification et conception de l'environnement ; Sciences fondamentales et appliquées ; Sciences de l'enseignement et de l'éducation ; Communication ; Sciences sociales et action sociale ; Sciences sociales ; Environnement et développement durable ; Economie et politique ; Théologie et sciences religieuses ; Technologies de l'information et de la communication ; Sciences de la vie ; Sciences humaines.

Flatulences et gaz digestifs

Les retenir... ou pas !

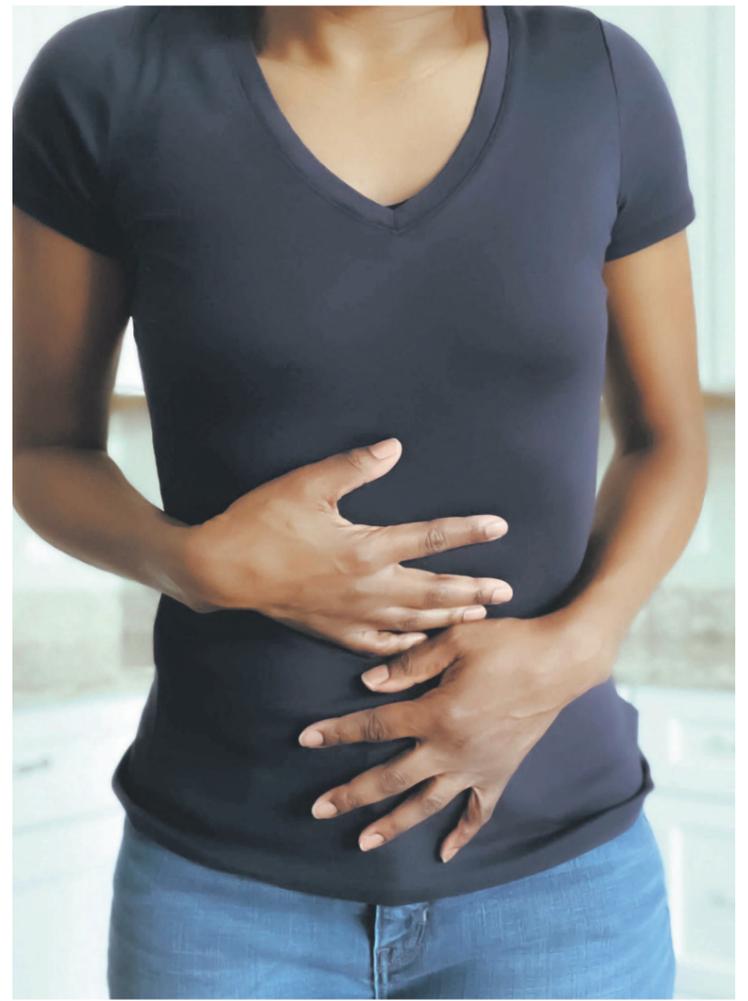
L'Académie nationale de médecine définit les flatulences comme une « accumulation d'air dans l'estomac ou les intestins ». Elles causent de pénibles sensations de ballonnement, potentiellement soulagées à la faveur de gênantes émissions de gaz digestifs, par l'anus. Faut-il pour autant retenir ces dernières ?

Ces gaz digestifs sont issus de la fermentation d'oligosaccharides provenant notamment de produits laitiers, de pain, de fruits et de légumes tels que les haricots. Et c'est un fait : la question de les retenir et d'un éventuel impact sur la santé apparaît très discutée dans la littérature scientifique ! Dans un article signé dans le British Medical Journal, le Dr George Dunea, un médecin généraliste

américain, cite une étude de 1975 selon laquelle le fait de retenir ses flatulences pourrait provoquer des troubles au niveau des diverticules, nom donné à ces petites cavités qui se forment à la surface du colon, et qu'il était ainsi recommandé mais si d'une part de « *les faire passer lors de chaque acte de miction* » et, d'autre part, de faire du vélo pour soulager les ballonnements.

Distension abdominale ?

Plus récemment, dans la revue The Conversation, Claire Collins, professeure en nutrition et diététique à l'Université de Newcastle, ajoutait que cette rétention, associée à une accumulation de gaz intestinaux, pourrait déclencher une distension abdominale. Mais le conditionnel reste de mise. Dans tous les cas, à la moindre question sur le sujet, interrogez votre médecin.



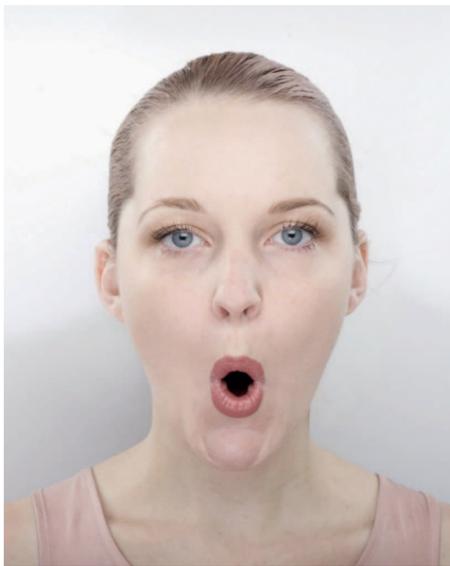
Une jeune femme victime de ballonnement/DR

Destination santé

Gym faciale

Une réelle efficacité ?

Yoga du visage ou gymnastique faciale... Peu importe son appellation, la question demeure : réaliser de façon régulière quelques exercices du visage permet-il de limiter les effets du vieillissement ? Dénichée dans la littérature scientifique, peu musclée sur le sujet, la réponse n'inspire guère l'optimisme...



Démonstration d'un exercice de gym faciale/DR

Réaliser un exercice physique pour renforcer les muscles : après tout, cette approche pragmatique fonctionne bien pour les biceps ou les cuisses. Mais est-elle aussi adaptée aux muscles du visage ? En 2018, le Dr Murad Alam et son équipe du département dermatologie de la « Northwestern University » de Chicago aux Etats-Unis ont évalué les effets de cette gymnastique faciale auprès de trente-trois personnes âgées de 40 à 65 ans.

Après avoir reçu un catalogue contenant trente-deux exercices faciaux, toutes ont été soumises à un programme spécifique de... trente minutes par jour ou tous les deux jours. Et ce, pendant vingt semaines ! Un protocole si scrupuleux, que seule

la moitié de cette petite cohorte est parvenue au terme de l'étude. Onze personnes ayant même totalement abandonné.

Prévention...

Quant aux résultats, ils « semblent », comme le précisent les auteurs, montrer une amélioration au niveau « du milieu et du bas du visage ». Un constat qui met en évidence une forme de patience sinon de persévérance à intégrer, avant d'obtenir un début de résultat. Sachant aussi que celui-ci doit être pris avec quelques pincettes étant donné le faible nombre de participants et l'absence de groupe-contrôle.

Bien sûr, vous pouvez toujours profiter d'une pause ou des embouteillages pour tendre vos muscles faciaux puis les relâcher. L'approche ne peut pas nuire.

Quelques exercices

Pour les plis nasogéniens, vous savez, ces rides qui partent de l'aile du nez vers la commissure des lèvres, ouvrez la bouche, et exercez une tension vers le bas, au niveau des ailes du nez (10X5 sec).

Pour redonner de la tonicité à des paupières tombantes, écarquillez les yeux un maximum, comme si vous aviez l'air étonné. Autre conseil, posez vos index sur vos arcades sourcilières et clignez très fort des yeux. Un exercice que vous répéterez dix fois.

D. s.

Estime de soi

Comment aider votre enfant à la construire ?

Avoir une bonne estime de soi, cela s'entretient. Mais, avant cela, les enfants apprennent à la construire, grâce à l'aide de leurs parents et les adultes chargés de leur éducation. Voici quelques astuces et conseils pour soutenir votre enfant dans l'acquisition de cette estime de lui-même, essentielle à son bien-être.

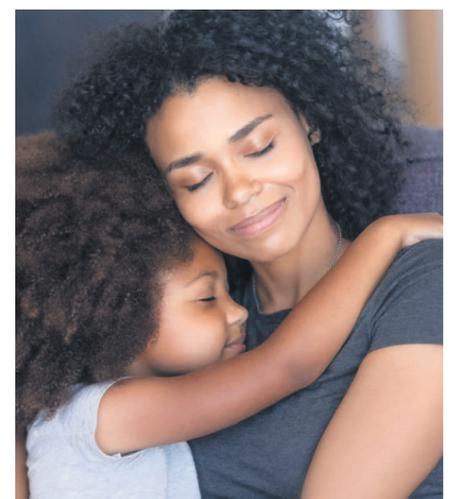
« L'estime de soi d'un enfant se construit au jour le jour », explique Bruno Hourst, enseignant et auteur du livre « *J'aide mon enfant à développer son estime de soi* », destiné aux parents. En revanche, précise-t-il, il ne s'agit pas « d'une démarche standardisée, que l'on peut appliquer à l'identique à tous les enfants ».

Comment repérer la faible estime de soi ?

Bruno Hourst propose d'abord une liste de comportements qui, pris de manière cumulée, peuvent évoquer une faible estime de soi chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte. Chez l'enfant, il distingue diverses attitudes révélatrices. Par exemple, la mauvaise estime de soi transparaîtra à travers une agressivité permanente ; un attachement compulsif à l'un des parents ; le refus de jouer à des jeux où il peut gagner ou perdre ; des comportements de parade, de vanité, de vantardise.

Les sentiments positifs à mettre en œuvre

Certains éléments peuvent aider l'enfant à restaurer son estime de soi. Le premier : « le sentiment de sécurité ». Bruno Hourst explique que cela passe par « un environnement stable, composé de routines : levers, repas, couchers



à heures fixes mais également par un cadre, une structure qui permettent de fixer des règles aussi claires que possible ». D'autres aspects, tels que le dialogue ou la cohésion familiale notamment à travers les repas de famille, par exemple, sont essentiels.

Les phrases à éviter

Enfin, l'auteur déconseille aux parents les petites phrases « assassines » de comparaisons ou dévalorisantes, comme « Moi, je savais faire ça, à ton âge » ou encore « On verra si tu auras la même note au prochain contrôle, ça m'étonnerait ». Il recommande au contraire une juste valorisation des efforts de l'enfant, sans tomber dans l'excès.

D. s.

Paris sportifs Un business en plein essor en Afrique

Le pari sportif et les jeux de hasard connaissent un boom spectaculaire en Afrique. L'accès de plus en plus facile à internet par les jeunes africains y est certainement pour quelque chose.

L'engouement pour les paris sportifs s'explique aussi par une grande culture sportive sur le continent. En effet, le sport occupe une place particulière dans le cœur des Africains. Alors que le football est le sport le plus populaire, il est loin d'être la seule discipline prisée. Les événements de rugby, de cricket et de course attirent régulièrement des millions de téléspectateurs et de parieurs. L'Afrique est de plus tournée vers l'international, et ne se limite pas aux rencontres sur son territoire. Les parieurs suivent ainsi les ligues européennes, ainsi que les tournois et disciplines américaines, pariant par exemple sur les matches de la NBA.

L'autre facteur à prendre en compte est une population jeune : l'Afrique est le premier continent mondial en

ce qui concerne le nombre de personnes âgées de 15 à 24 ans, soit plus de 200 millions de jeunes adultes. Cela représente une opportunité unique pour la croissance des paris sportifs numériques car à l'échelle mondiale, la population plus jeune utilise la technologie dans des proportions plus élevées que n'importe quelle génération avant elle.

La pénétration de la téléphonie mobile

L'adoption des paris sportifs s'explique aussi par la croissance de l'usage des smartphones en Afrique. Un tiers des clients de téléphonie mobile possède actuellement un smartphone. Et ce chiffre devrait doubler dans les cinq prochaines années. Dès lors, les paris ayant tendance à se digitaliser, cette activité

ne fera que proliférer.

Les paris sportifs en Afrique se concentrent aujourd'hui principalement sur les courses hippiques et le football. Ils ont explosé au cours de la dernière décennie. Sur le marché le plus développé et le plus sophistiqué du continent, l'Afrique du Sud, près de la moitié des adultes participe régulièrement à l'économie des paris sportifs. Le marché des paris sportifs totalisait près de 40 milliards de dollars combinés au Nigeria, au Kenya et en Afrique du Sud en 2018.

D'après une récente enquête, environ 60 millions de Nigériens, âgés entre 18 à 40 ans, participent activement à l'économie des paris sportifs dans leur pays. En moyenne, ils dépensent 3000 nairas (environ 15 dollars) chaque jour en pa-

ris sportifs. Selon le gouvernement sud-africain, plus de 50 % des adultes sud-africains participent aux paris sportifs. L'Afrique du Sud a une plus longue histoire en la matière que la plupart des autres pays de la région.

Mais derrière le crédo que mettent en avant les sites de paris sportifs, à savoir gagner beaucoup d'argent sans effort, il y a un gros risque d'addiction dans lequel succombe de nombreux jeunes. Pour attirer de plus en plus de clients, ces sites mettent en avant à coup de publicité, leurs

plus gros gagnants, faisant ainsi miroiter la possibilité à tous ces parieurs, d'être le prochain gagnant du jackpot qui va transformer leur vie.

Au Congo, un pays où plusieurs sites et sociétés de paris sportifs engrangent les bénéfices colossaux de cette activité, il est important que le gouvernement mette un accent particulier sur cette industrie, en créant, par exemple, une Autorité de régulation des jeux, afin de réguler une activité qui est de toute façon appelée à s'accroître.

Boris Khari Ebaka



A la découverte de ...

Norphine Dina une athlète multidisciplinaire

Ambitieuse et déterminée, Norphine Dina Mbimi Boutoto, surnommée Cap-g, pratique plusieurs sports dont le handball, l'escrime et l'athlétisme. Elle souhaite atteindre la sommité malgré les embûches dans son parcours de « championne innée ».



Norphine Dina Mbimi Boutoto a découvert l'univers sportif depuis l'école primaire et nourrit de grands projets. Pour les réaliser, elle compte sur son talent et l'apport de tout un chacun. « J'avais commencé avec le sport à l'école primaire Massamba-Débat, à Brazzaville. Parfois, nous participions aux entraînements affamés. C'est nous qui avons désherbé la forêt de la Patte d'oie, devenue aujourd'hui le terrain de Cara. A l'époque, nous n'avions pas d'espace d'entraînement », explique-t-elle.

L'athlète a touché pour la première fois et de façon professionnelle un ballon de handball en 2011. Depuis lors, elle enchaîne plusieurs rencontres de haut niveau ainsi que des récompenses collectives. Elle est passée dans des équipes comme Patronage, Ekembongo ou Renaissance où elle a joué les championnats départementaux de Brazzaville.

A l'escrime, cette joueuse douée dans les contre-attaques a participé à plusieurs tournois départementaux (médaillée d'or), nationaux et internationaux organisés soit par la Ligue de Brazzaville, soit par la fédération.

En athlétisme, elle court régulièrement depuis 2016, notamment aux 1500 m. Elle a, d'ailleurs, participé à toutes les éditions des sémi-marathons de Brazzaville depuis plus de cinq ans.

« Ce qui manque pour développer mon sport, c'est le management. Je n'ai pas un manager ni de soutien. Mon rêve est de faire une bonne carrière, afin de rendre mon pays fier, surtout dans les sports individuels », déclare-t-elle.

Détentriche d'une licence en éducation physique et sportive, Cap-g a passé deux années à la Faculté des lettres, arts et sciences humaines particulièrement au département des Sciences et techniques de la communication. Au même moment, elle a obtenu le concours de l'Institut supérieur de l'éducation physique et sportive où elle a poursuivi ses études. Se sentant stagnée et non orientée dans son pays, elle séjourne depuis quelques semaines au Cameroun où elle compte se relancer et redynamiser sa carrière.

Rude Ngoma

Finale Ligue des champions CAF Guy Mbenza joue une partie de sa carrière

La finale de la Ligue des champions de la Confédération africaine de football (CAF), prévue le 30 mai, entre Al Ahly et Wydad Casablanca, est une aubaine pour l'attaquant congolais de briller de plus belle et confirmer son talent incontestable.



Guy Mbenza/DR

Le natif de Brazzaville, Guy Carel Mbenza Mbenza Kamboleke, joue le 30 mai sa première finale de la Ligue des champions. Très prolifique devant les poteaux, l'attaquant congolais est attendu par non seulement les fans de Wydad mais aussi par ses supporters au pays, le 4 juin, contre le Mali, pour le compte de l'équipe nationale.

Guy Mbenza est appelé à tout donner lors de la finale de la plus grande compétition des clubs du continent. « Il est habitué à nous émerveiller. C'est le seul sur qui nous pouvons compter. S'il donne la Ligue des champions à Wydad, il ouvrira, sans nul doute, une grande fenêtre pour son avenir en tant que footballeur », a signifié un de ses fans. Selon lui, Guy Mbenza est avec son compatriote Juvel Tsoumou deux joueurs qui ont livré des grands matches cette saison.

Le jeune attaquant de 22 ans a roulé sa bosse un peu partout. Il a débuté dans la Jeunesse sportive de Poto-Poto en 2016 avant de tenter une courte aventure à AC Léopards, La Mancha

puis AS Otohô. Lors de la saison 2019, il signe au Stade tunisien avant de s'envoler pour le Club Bruges en 2020 puis Royal Antwerp presque la même saison. L'homme à la tête teintée a été ensuite prêté au Stade Lausanne puis à Wydad. Il a intégré l'équipe nationale pour la première fois en 2016, notamment chez les moins de 20 ans. Depuis lors, il enchaîne des matches dans la sélection congolaise et est, d'ailleurs, retenu pour la confrontation contre le Mali, le 4 juin à Bamako.

Selon plusieurs sources, l'actuel meilleur buteur du championnat marocain de première division est convoité par d'autres grands du continent. Guy Mbenza plaie en Tunisie et en Egypte. Avec huit réalisations en douze journées, il fait énormément du bien au Wydad de Casablanca, leader de la Botola Pro Inwi. Seulement voilà, ses performances attirent les convoitises de plusieurs clubs africains, qui veulent s'offrir ses services.

Notons que le Wydad de Casablanca défie, le 30 mai au stade Mohammed V, Al Ahly en finale de la Ligue des champions. Vainqueur de la compétition à deux reprises en 1992 et 2017, le club marocain vise un troisième titre de son histoire dans la plus prestigieuse compétition africaine. Sa mission ne sera pas certainement aisée contre l'ogre cairote, le club le plus titré, mais les hommes de Walid Regragui peuvent y croire surtout après leur excellent parcours, réalisé jusqu'en finale.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

Les meilleurs poissons

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

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

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

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

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

De préférence ne pas hésiter de consommer des petits poissons, ils renferment moins de polluants et souvent à la portée de toutes les bourses. C'est le cas justement de la sole, la truite ou encore de la sardine. En outre, ces poissons cuisinés en papillotes sous forme de « maboké » n'en sortiront que meilleurs.

Comme plat de résistance, le poisson peut être présenté simplement ou avec des légumes en accompagnement, comme par exemple avec du riz, des herbes aromatiques



ou encore avec une sauce légère. Dans des bouillons, frits ou cuisinés sur le grill, les occasions ne manquent pas de s'offrir une bonne daurade, un bon merlu ou encore un excellent saumon.

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

Un plat de viande ou en remplacement un plat de poisson,

le choix se fait le plus souvent au-delà des apports nutritionnels bénéfiques. Ces aliments offrent pour autant à la cuisine mondiale, une diversité de mets qui méritent à leur tour, une attention particulière dans la sélection des meilleurs produits.

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

Samuelle Alba

RECETTE

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

Réalisation: 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

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

PRÉPARATION

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

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

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

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

ASTUCE

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

Bonne dégustation !



S.A.

L'art et la manière

Invitation solennelle

Les événements et invitations solennels se comptent sur le bout des doigts dans la vie d'une personne lambda : mariage, remise de diplôme, célébration de fin carrière et autres. Et si certaines positions sociales permettent une plus grande exposition aux célébrations solennelles, la responsabilité reste la même pour tous de s'en tenir aux codes et rituels mis en place pour la réussite de l'événement.

Il est souvent question pour les organisateurs, quels qu'ils soient, de disposer d'un temps bien avant le jour J pour entraîner les protagonistes concernés à la restitution finale, la grande manifestation.

Que l'on soit soi-même concerné, c'est-à-dire celui qui invite, ou que l'on soit celui qui participe, c'est-à-dire l'invité, il y a des codes tacites et explicites que l'on se doit de respecter ; parfois avec la rigueur du

protocole dans certains milieux.

En ce qui concerne les codes tacites, par exemple, il est bon de savoir, particulièrement s'agissant des femmes, que l'on ne se rend pas à un mariage ou à un anniversaire en faisant une toilette du niveau de l'heureuse élue ou de celle qui célèbre. Le choix des robes de filles d'honneur ou des dames de compagnie respecte alors cette nécessité de faire valoir la grande toilette de la femme mise à l'honneur.

En ce qui concerne les codes explicites, dans des contextes institutionnels tels que les célébrations gouvernementales ou royales et princières, le protocole en rigueur est porté à connaissance de tous les invités bien avant le jour de l'heureux événement, et « rigueur » est très justement le mot qui accompagne l'observance de ce protocole sous peine de ne simplement pas être reçu.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vos soucis trouvent une solution, votre persévérance et vos efforts payent, vous pourrez enfin souffler et vous autoriser à penser à vous. De belles perspectives vous tendent les bras. L'amour rayonne dans votre quotidien.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous serez tenté de prendre du temps pour vous, d'entamer une activité en solitaire ou juste de vous isoler. Cette période sera nécessaire, vous vous ressourcez et pourrez faire la paix avec vous-même.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous tiendrez vos promesses et assurerez la concrétisation des idées que vous mettez en avant. Vous ouvrez ainsi une fenêtre sur de nouvelles aventures qui vous mettront le cœur en joie.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Plus déterminé que jamais, vous vous donnez les moyens d'aller où vous le souhaitez, quitte à passer pour un rêveur. Vous dépassez le jugement des autres et serez prêt à en découdre. Vous vous surpassez.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Vos efforts sont vite récompensés, vous êtes entré dans une dynamique et un cercle vertueux. Vous êtes au bon endroit et au bon moment, vous vous félicitez des choix qui vous ont conduit ici.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Il y a de l'orage et des désaccords dans l'air. Vous défendez vos idées coûte que coûte et travaillerez un argumentaire solide. Tenez bon, vous parviendrez à vos fins à un moment où vous ne vous y attendez pas.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous êtes prêt à vous dépasser et à mettre toutes les chances de votre côté pour atteindre vos objectifs. Cet état d'esprit vous pousse à aller de l'avant et à vous imposer. Votre entourage aura confiance en vous.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vos sautes d'humeur pourraient surprendre votre entourage proche, particulièrement vos enfants. Vous serez tenté de couper court à des conversations qui vous chiffonnent. Prenez du recul et ne vous forcez pas à faire les choses.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous protégez votre clan et ne laissez personne interférer dans vos projets. Cette semaine, l'union fait la force, vous agirez en groupe et en toute confiance. Une grande nouvelle viendra bousculer votre quotidien.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous vous projetez et imaginez un avenir prometteur pour tout ce que vous entreprenez. Il y a fort à parier que les idées que vous plantez maintenant deviendront de solides projets de vie. Votre créativité parlera.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Laudace vous fait marquer des points. Vous allez de l'avant, vous êtes volontaire et votre énergie vous conduit loin. Toutefois vous pourriez être pris de doutes, vous devrez vous entourer de personnes solides pour y remédier.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous serez tenté de rentrer dans des cercles d'influence et de prouver certaines choses. Pourquoi pas, tant que vous ne compromettez pas vos engagements et vos convictions. Vous serez tenté de changer de route.



PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
29 MAI**

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Bienvenu
Olivier
Mayanga

BACONGO

Bonick
Matsoua

POTO-POTO

Brant Jynes (Gare PV)
Duo
FII
Foch
Joseph

MOUNGALI

Pharmapolis
Plateau des 15 ans
Reconfort
Metta
La Clémence
Lenal'O

OUENZÉ

Jehovah Nissi
Jane Viale
Texaco

TALANGAÏ

Mikalou
Mpila
Père Jacques

MFILOU

Teven

DJIRI

La Florale
Bass