HEBDOMADAIRE RÉGIONAL D'INFORMATIONS DU GROUPE ADIAC

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE

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° 182 - VENDREDI 12 AU JEUDI 18 AOÛT 2022

SOCIÉTÉ

Difficultés d'obtention de la carte nationale d'identité

Véritable casse-tête chinois pour obtenir la carte nationale d'identité, plusieurs Congolais ne savent plus à quel saint se vouer tant les tracasseries et la lenteur administrative restent interminables. Des demandeurs nous racontent ce long cheminement semé d'embûches, qui a poussé certains citoyens à abandonner la course avant l'obtention de leur pièce d'identité. PAGE 9

MUSIQUE

S.O.S Salsa souffle ses 27 bougies

Vingt-sept bougies d'existence, ça se célèbre ! S.O.S Salsa l'a compris et va fêter avec faste cet événement, le 27 août 2022, au centre culturel Zola, à travers un concert ''grand bal dansant''. Durant les heures, Romain Gordan et les siens vont mettre les spectateurs en émotion, en revisitant le répertoire du groupe. PAGE 4

SOCIÉTÉ

Vive l'indépendance du Congo

PAGE 9

DISTINCTION

Vanessa Metou, l'étendard du Congo à la WIA

Elle incarne la génération d'afro girls qui veulent contribuer au développement de leurs pays et du continent. Vanessa Metou fait partie des huit remarquables jeunes femmes sélectionnées dans le cadre du programme Women In Africa (WIA), une plateforme consacrée au développement économique et au soutien des femmes africaines entrepreneures. PAGE 3

THÉÂTRE

Sur les pas de Laure Bandoki

De planches en planches, Maman Laure fait partie des meubles. Un destin marqué au fer rouge, quarante années de carrière au théâtre, une main sur le cœur, l'autre tendue vers les autres, une bonne humeur contagieuse, une lutte acharnée contre la traite des enfants... Déroulé du tapis rouge sur les pas de Laure Bandoki. PAGE 5

Éditorial

Audacieuses !

La création d'entreprises par les femmes a pris, depuis une dizaine d'années, une importance croissante dans la plupart des pays aussi bien industrialisés qu'en Afrique. Les femmes lèvent peu à peu les obstacles multiples et brisent les stéréotypes liés à la vie d'entreprise.

Hier, l'audace et la capacité de gérer un projet ont été citées parmi les freins à l'entrepreneuriat féminin, qui voudrait désormais se débarrasser des préjugés tous azimuts. Aujourd'hui, les exemples d'activités économiques réussies et propulsées par les femmes montrent à suffisance que l'époque n'est plus la même.

Pour s'en convaincre, scrutons de près les démarches inspirantes des femmes entrepreneuses que dévoile chaque année l'initiative Women in Africa qui met sous les projecteurs, pour son édition 2022, plusieurs projets ambitieux dont celui de la Congolaise Vanessa Metou. À travers son ONG « Lona », elle veut changer l'état d'esprit et le regard posé sur les femmes, les aider à lutter contre les stéréotypes, parvenir à l'égalité réelle et rendre leurs actions visibles.

Dans ce numéro, nous avons souhaité de façon tout à fait légitime de porter haut non seulement ces initiatives prometteuses, mais également ces femmes capables d'engranger de nouveaux espoirs.
Si l'on convient que la croissance économique dépend aussi des femmes, il paraît nécessaire d'apporter des garanties indispensables à leurs démarches. L'égalité des chances et la parité semblent être en tête des aspirations sans oublier la création d'incubateurs capables de mieux appréhender la spécificité des projets.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

« 4 »

C'est environ le nombre de millions de personnes à vacciner contre la fièvre jaune, dans le cadre de la campagne nationale de vaccination intégrée contre la rougeole et la fièvre jaune couplée à la supplémentation en vitamine A.

PROVERBE AFRICAIN

« Le vent pousse la feuille morte dans le trou, mais ne l'en ressort pas ».

LE MOT «SUPERFETATOIRE»

❐ *Du latin « superfetare », ce mot désigne quelque chose qui a été ajouté sans que cela soit nécessaire. Exemple : un luxe de détails superfétatoires.*

Identité

« AYLIN »

Aylin est la version irlandaise du prénom grec « Hélène ». Il vient du mot « élê » signifiant « brillance ». Grâce à son énergie débordante, Aylin a un côté hyperactif. Leader et persuasive dès son jeune âge, Aylin est faite pour briller, non pas futilement, mais en profondeur comme les rayons du soleil.

La phrase du week-end

« Regretter n'arrangeait rien, s'en vouloir non plus, mais réfléchir, peut-être ».

- Toni Morrison -

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

Les Dépêches de Brazzaville sont une publication de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

Directeur de la publication :
Jean-Paul Pigasse
Secrétariat : Raïssa Angombo

RÉDACTIONS
Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE
Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués :
Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula,
Service Société : Rominique Nerplat Makaya (chef de service) Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé
Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (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
Durly 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 : Mélaine Eta
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire).
Tél. (+242) 06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA
Directeur de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe ItagaliCoordonnateur : 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 Ndungidi.

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 : Mélaine Eta Anto
Chef de service diffusion de Brazzaville :
Guylin Ngossima
Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,
Irin Maouakani, Christian Nzoulani
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moumbelé 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 Ntsayououlo
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 prépresse : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo
Tél. : (+242) 05 629 1317
eMail : imp-bc@adiac-congo.com

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

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

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE
Directrice : Lydie Pongault
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi.
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi B.

ADIAC
Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepechesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo
Tél.: 06 700 09 00
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Distinction

Vanessa Metou, l'étendard du Congo à la WIA

Elle incarne la génération d'afro girls qui veulent contribuer au développement de leurs pays et du continent. Vanessa Metou fait partie des huit remarquables jeunes femmes sélectionnées dans le cadre du programme Women In Africa (WIA), une plateforme consacrée au développement économique et au soutien des femmes africaines entrepreneures.

Juriste spécialisée en droit international pénal et activiste pour les droits de jeunes, la lauréate s'est distinguée parmi trois mille candidates en lice pour cette compétition. « C'est un sentiment de fierté d'être lauréate de ce fabuleux programme et de gratitude d'avoir pu me distinguer parmi près de 3000 candidatures et de hisser haut les couleurs de mon pays à travers ma personne », s'est félicité Vanessa Metou.

Cette initiative, qui s'inscrit dans la volonté de WIA de promouvoir l'égalité des chances et de permettre chaque année à des jeunes leaders d'être soutenues, s'avère être une réelle opportunité d'accompagnement pour les femmes africaines dans leurs réalisations. *« Pour ma part, ce sera l'occasion de bénéficier d'un coaching de carrière, de mentorat, de formations sur des compétences transversales, d'affiner mon plan de développement de leadership, renforcer mon réseau et bénéficier d'un appui multiforme pour mon organisation Lona »*, a déclaré la lauréate.

Responsabiliser les jeunes et les femmes

Créée en 2017, « Lona » est une ONG dont l'objectif premier est de promouvoir le bien-être et l'épanouissement de la jeunesse. Cette structure offre aux jeunes un cadre pour le développement et le transfert de connaissances axé sur le leadership et l'engagement civique, l'éducation et l'entrepreneuriat.

Changer l'état d'esprit et le regard posé sur les femmes, aider les femmes à lutter contre les stéréotypes, à parvenir à l'égalité réelle, rendre leurs actions visibles, font également partie de la feuille de route égalité-diversité que Vanessa Metou porte à travers son ONG « Lona ». *« Nous travaillons actuellement à mobiliser les ressources avec certaines organisations sœurs pour la mise en œuvre d'un de nos programmes phares dénommé « Ladies camp 2.0 » labélisé en juillet dernier par ONU Femmes France dans le cadre du Festival génération égalité »*, a-t-elle fait savoir.

Ce projet de formation de coaching sur le leadership et d'accompagnement des jeunes filles et femmes actives s'inscrit dans la vision des agendas 2030 et 2063 et vise à réduire les inégalités sociales et à favoriser la justice digitale pour les femmes. *« Nous apportons des formations et ressources digitales aux femmes en zone rurale parce que nous sommes de la génération la plus connectée au monde, en plus de savoir lire, écrire et compter, les femmes doivent être outillées et en phase avec la technologie et les sciences »*, nous confie-t-elle.

La nécessité de mettre un accent particulier au Congo

Avec une population d'environ 52% de femmes, il semble capital de mettre en exergue l'encadrement des femmes, leur éducation financière et leur inclusion dans toutes les sphères de décision, l'éducation des filles, la planification familiale, les systèmes de protection sociale et bien d'autres domaines en lien avec l'autonomisation des femmes au Congo. Le développement du Congo en particulier et du continent africain en général, dit-elle, ne saurait être envisagé sans jeunes femmes éduquées et autonomes, capables de participer à la vie économique, sociale, culturelle et politique sur un pied d'égalité avec les hommes.

« Le Congo tout comme l'Afrique que nous voulons ne se construira pas sans ses fils et ses filles. Pour cela, nous aurons besoin du concours de toutes les intelligences, du rôle clé que chacun peut jouer dans son domaine de compétence, d'une diplomatie dynamique, d'une économie stable, d'une gestion rationnelle des ressources et d'une planification écologique. Nous espérons pouvoir bénéficier de l'accompagnement des partenaires institutionnels au niveau national pour la mise en œuvre de ce vaste chantier », a-t-elle souligné.

Déterminée, ambitieuse et engagée, Vanessa s'emploie depuis son jeune âge à la promotion des droits de l'enfant. La jeune femme a progressivement rejoint diverses ONG et organisations dirigées par des jeunes pour faire montre de son activisme pour les questions de la jeunesse africaine. Cet engagement lui a valu une place au sein du Conseil consultatif de la jeunesse de l'Union africaine, où elle a durant trois ans mené un plaidoyer pour l'agenda de la jeunesse africaine et participer à de multiples événements pour amplifier la voix du plaidoyer des jeunes africains.

Durly Emilia Gankama

Musique

« La patience » de Nancy Matounga

Vous aurez raison d'avoir l'impatience de découvrir « La patience », le tout nouveau single de la chanteuse brazzavilloise, Nancy Matounga. Et tout ce qu'on peut dire est merci au vieux Biraman !

Brazzaville. Hôpital Militaire Pierre Mobengo. Salle d'accouchement « Poussez, poussez plus fort, oui comme ça ». Maman Jaime Esther vient d'accoucher en ce 22 juillet 1986 d'une petite fille. Ce bébé tout neuf s'appellera Nancy. *« J'ai grandi à Brazzaville jusqu'à mes 20 ans, sans père à la maison. Je dois beaucoup à ma mère, elle m'a transmis notamment la passion pour la littérature. J'avais aussi le théâtre comme autre passion, je le pratiquais à l'église, j'aimerai d'ailleurs avoir l'opportunité de remonter un jour sur les planches »*, dit Nancy Matounga. Un bac F3 en électricité pour bagage, Nancy s'envole à Pointe-Noire, aménage au quartier Mpita puis à Mpaka la Poudrière, suit quelques formations et s'en va gagner sa vie dans une société de la place au Port autonome. Et puis il y a l'oncle, presque comme un second père...

L'oncle s'appelle Victor Malonga, mais pour parler de lui mieux vaut l'appeler le vieux Biraman. C'est un chic type, saxophoniste notoire de la ville océane, dont le meilleur souvenir est d'avoir joué avec Manu Dibango. Il apprend à Nancy une autre lecture, celle du solfège, lui apprend surtout la guitare. *« Il a vite abandonné les cours lorsqu'il s'est aperçu que je chantais plutôt très bien. Alors il m'a amenée à la Sanza, un piano-bar réputé de l'époque où jouait un orchestre en fin de semaine. C'est-là bas, en 2008, que j'ai vraiment commencer à chanter. Je lui dis beaucoup»*, raconte Nancy qui, 8 ans plus tard, lancera sa carrière, managée cette année-là par le reggae man Jah Thiano, avec un premier concert au Kasdal House.

Dans un style tradi-moderne aux antipodes des musiques urbaines, Nancy Manounga aime à mettre en lumière sa culture, celle de la Bouenza et du district de Mfouati, d'où sa mère a ses racines, là où on parle le dialecte Dondo. Son 1er single « Wélé Kunadi », produit par NTI télévision, atteste de cette culture originelle. C'est également le cas du titre « Lemvo Maman », en forme d'hommage à sa maman Jaime Esther. Depuis 2017, Nancy a rejoint sa ville natale où la musique continue de rythmer son quotidien. Managée par Emerson Mayela, la chanteuse brazzavilloise trace son univers très personnel et vient de sortir le single « La patience », réalisé par Quinté Bémol Productions que dirige Boris Méza, et qui est extrait de son nouvel EP 4 titres. Disponible sur la plateforme Wilkaï Music, il fera tout autant la fierté de la mère et de l'oncle comme celui des amateurs de musiques dites de recherche.

Philippe Edouard

Musique

S.O.S Salsa souffle ses 27 bougies

Vingt-sept bougies d'existence, ça se célèbre ! S.O.S Salsa l'a compris et va fêter avec faste cet événement le 27 août, au centre culturel zola, à travers un concert ''grand bal dansant''. Durant les heures, Romain Gordan et les siens vont mettre les spectateurs en émotion, en revisitant le répertoire du groupe.

Romain Gordan et l'ambassadeur de Cuba au Congo

L'orchestre S.O.S Salsa, fleuron de la musique moderne au Congo, a œuvré pendant un quart de siècle comme principal ambassadeur de la culture afro-cubaine en sillonnant quasiment toute l'Afrique, contribuant ainsi à la promotion des valeurs culturelles cubaines. Une épopée somme toute belle, mais aussi rare dans l'histoire de la musique congolaise pour un orchestre de musique métissée.

En vingt-sept ans de carrière, S.O.S Salsa a lancé sur le marché du disque deux albums et deux singles, à savoir, ''somos africanos'' en 2005, ''Gracias'' en 2010 avec pour titre phare ''Taba mobangue'', ''dis-moi maman'' chanté avec Mbilia Belle en 2017 puis ''bonbon bonbon''en 2020. L'orchestre a participé à plusieurs rendez-vous nationaux et internationaux et a arraché des distinctions et prix d'honneur. Sos Salsa, a sortie aussi des grands noms, à l'instar de Gypsie la tigresse, David Koukou, exerçant aujourd'hui dans d'autres horizons.

Par ailleurs, S.O.S Salsa est constitué essentiellement d'ingénieurs et de sous-ingénieurs. L'orchestre doit son histoire à la grande colonie des étudiants congolais appelés à poursuivre leurs études à Cuba. En effet, après un séjour en terre cubaine de 14 à 17 ans suivant leur cycle d'études, de retour au pays, ces jeunes ont apporté non seulement des diplômes, mais aussi un bagage culturel leur permettant de reproduire avec authenticité des shows qui rappellent les ''parrandas de remedio'' voire les traditionnels festivals populaires de Santiago de Cuba ou les shows de très célèbres cabaret ''tropicana'' de la havane.

Véritable trait d'union entre la musique jeune d'aujourd'hui et celle d'hier, S.O.S Salsa est une espèce d'exhumation d'un passé si cher, de toute une belle époque révolue. Il rappelle avec mélancolie les légendaires airs-Del grand benny More (Père de la musique cubaine) ou les immortels airs du grand kallé jeff, voire les tubes cultes des Bantous de la capitale, de l'orchestre baobad du Sénégal ou du grand sekouba bambino. Créé le 27 août 1995 à Brazzaville par Romain Gordan, arrangeur et chef d'orchestre, ce groupe unique en son genre est spécialisé en musique afro-cubaine.

Cissé Dimi

Musique

Yannick Noah remonte sur scène avec « Back to Africa »

Du 12 au 13 décembre prochain à Olympia à Paris en France, le raggaeman camerounais Yannick Noah entend organiser un concert avec le premier single de son nouvel opus «Back to Africa». Sa tournée passera par Tours, Marseille, Lyon, Lille, Rennes ou encore Nantes.

Yannick Noah

Avec ce nouvel album, Yannick Noah revient aux sources et rend hommage à ses racines camerounaises. Le titre «Back to Africa» évoque le retour définitif de l'artiste sur sa terre natale. Cet album se place donc sous la thématique de l'appartenance avec des sonorités moins électriques et encore plus colorées.

Comme son titre l'indique, il s'agit d'une déclaration d'amour pour le continent africain, et plus particulièrement pour le petit village d'Etoudi, un quartier situé au cœur de Yaoundé, dont il est devenu le patriarche.

« Retourner au Cameroun, c'est très fort pour moi. Je reconstruis cette partie de moi qui était abandonnée, presque vide. Je pense que c'était mon destin », confesse l'artiste de 61 ans dans un entretien diffusé dans l'émission «Sept à Huit».

Ancien tennisman et champion du mythique tournoi Roland Garros, Yannick Noah possède à son actif onze albums solos produit entre 1991 et 2019. Parmi les titres qui ont fait sa renommée dans le paysage musical français figurent les titres comme «Saga Africa», «Aux Arbres Citoyens», «Métisse», «Destination Ailleurs».

Chris Louzany

Télévision

La promo « Lipanda + » dédiée aux abonnés Canal+

A l'occasion de la célébration du 62e anniversaire marquant l'accession à la souveraineté internationale du Congo, qui aura lieu le 15 août prochain, la société spécialisée dans l'édition et la commercialisation des chaînes pour le continent africain, Canal +, a lancé depuis le début de ce mois la promo dénommée « Lipanda+ ».

L'annonce a été faite, le 5 août à Brazzaville, lors de la soirée spectaculaire et humoristique Brazza comedy Club en présence de plus de 300 spectateurs.

A cette occasion, les abonnés pourront se procurer avec 15050 FCFA un kit complet avec un mois d'abonnement de la formule évasion. Le décodeur haute définition (HD), qui coûtera desormais 1000FCFA jusqu'au 18 août, sera commercialisé, accompagné de la formule évasion qui coûte actuellement 11050 fcfa. Les abonnés pourront également bénéficier d'une installation du kit par des techniciens agréés à partir de 3000FCFA au lieu de 4000FCFA, sur une garantie de six mois.

Concernant les anciens abonnés possédant déjà un décodeur, tout réabonnement à la formule supérieure leur donnera accès à trente jours de la formule encore plus supérieure. C'est ce qu'a affirmé Boris Agbeley, responsable en charge des réabonnements à Canal + *« pour ceux qui possèdent déjà un décodeur Canal +, tout réabonnement à la formule supérieure donnera accès à 30 jours de la formule encore supérieure. Ce qui est valable jusqu'au 31 août. Cela vous permettra d'avoir encore tous les programmes pour toute la famille. »*

Aussi, une « semaine généreuse » d'environ sept jours d'accès à la formule supérieure sera offerte à tous les abonnés qui garderont leur formule actuelle au moment du réabonnement, ceci *« avant la coupure des chaînes »*, a indiqué Boris Agbeley.

De leur côté, les fans du Ballon rond ne resteront pas en marge de cette fête du fait du retour des grands championnats européens de football tels la ligue française, la Bundesliga, la première ligue anglaise et la Liga espagnole.

De même pour les amoureuses des séries, Canal + met à la disposition de ses abonnées une chaîne cent pour cent show Canal + pop par le biais des programmes de divertissements mais aussi une nouvelle création originale intitulée « Le futur est à nous » à partir du 5 septembre.

Notons que le Canal Comedy Club est une initiative de Canal + Congo en collaboration avec le comédien Weilfa Kaya dont le but est de promouvoir les jeunes artistes à l'échelle internationale.

Divine Ongagna

Théâtre

De planches en planches, Maman Laure fait partie des meubles

Un destin marqué au fer rouge, quarante années de carrière au théâtre, une main sur le cœur, l'autre tendue vers les autres, une bonne humeur contagieuse, une lutte acharnée contre la traite des enfants... Déroulé du tapis rouge sur les pas de Laure Bandoki.

Après quarante années passées sur les planches on ne peut pas s'étonner que Laure Bandoki fasse partie des meubles du 6e art qu'est le théâtre. Tant d'années passées sur les planches qui font que le 7e art est même venu déborder sur le 6e ! Comédienne, oui, mais pas que : Laure Bandoki est aussi actrice au cinéma ! Son nom s'est du reste inscrit récemment en haut de l'affiche du film « Parcours » du réalisateur Saïd Bongo. Parler en détail d'un tout autre parcours, celui-ci propre à la comédienne, reviendrait presque à écrire un roman. Il était une fois... En octobre 1967, alors que le monde pleure la mort de Che Guevara au Hameau de la Higuera en Bolivie, nait, une petite dizaine de jours plus tard et à Brazzaville, Laure Messaline Bandoki Nzoumba. Dans la troupe de théâtre Tchiolonago du collège Pierre Tchicaya de Boampire, à Pointe-Noire, une jeune fille de 17 ans va marquer son destin au fer rouge. C'est l'heure des premières pièces, des premières planches, et d'une seule boussole qui lui indique la voie de la comédie. Ce sont aussi les prémices d'une longue carrière qu'elle n'ose imaginer. Sur les traces de la talentueuse Laurentine Millebo, alias Mami Laulo, le fabuleux destin de Laure Bandoki est en marche et le rideau rouge se lèvera sur d'autres horizons, dépassant quelques années plus tard les frontières : Cameroun, Gabon, Algérie... Pendant quatre décennies, une longévité rare dans ce domaine, Laure Bandoki multiplie les rôles, écume les troupes et autres compagnies, trouvant même le temps nécessaire à être animatrice dans une émission TV sur le cinéma.

Il serait réducteur de n'évoquer que le parcours de cette comédienne ayant étudié par le passé le développement social à l'Enam et la psychologie à l'Université Marien-Ngouabi. Celle que tout un chacun surnomme Maman Laure est avant tout une femme de valeur, une main sur le cœur et l'autre tendue vers les autres, une tête bien garnie, un tempérament débordant d'énergie, une bonne humeur permanente et contagieuse. En résumé, un véritable soleil et une femme de bonne compagnie, pourrait-on dire ! Pour autant, elle n'a rien d'une bénie oui-oui qui aurait la langue dans sa poche. Elle est, en effet, tout autant une femme engagée, ayant œuvré en tant qu'actrice sur des films de sensibilisation à la convention des droits de l'enfant (Unicef) ou sur l'éducation prénatale (Anep Congo). Il n'est plus question de comédie lorsqu'on en vient à parler avec elle de sa bataille quotidienne qu'elle mène contre la traite des personnes et, plus particulièrement, des enfants. Que Maman Laure soit sur les planches et sur son cheval de bataille, nous ne pouvons que conclure : « Chapeau bas madame » !

Philippe Edouard

Laure Bandoki/ DR

Festival Dakar court 2022

Une formation en vue au profit des jeunes cinéastes

En marge de sa cinquième édition qui se tiendra du 5 au 10 décembre, le festival international de court métrage « Dakar court » entend former gratuitement des jeunes cinéastes africains dans divers domaines.

Au nombre des grands rendez-vous cinématographiques africains de l'année, il est à compter depuis 2018 « Dakar court », une plateforme réunissant les acteurs du Sénégal et plus largement d'Afrique ainsi que d'ailleurs. Chaque année, la rencontre offre aux participants de belles découvertes cinématographiques et une programmation singulière, de riches moments de partage et l'occasion de nouer des contacts importants.

A côté de toutes ces ambitions que poursuit ce festival, la formation est une valeur primordiale qui s'est ajoutée l'année dernière aux activités que prévoit l'événement. D'où le programme « Talents Dakar court ». *« Depuis sa création, l'événement s'est inscrit dans une volonté de proposer aux jeunes passionnés du métier un cadre propice et des opportunities de renforcer leur talent et leur professionalisme, ainsi que de faire des rencontres déterminantes grâce à ce programme de formation »*, ont annoncé les organisateurs.

« Talents Dakar court 2022 » est donc une opportunité pour trente jeunes apprentis réalisateurs africains âgés de 18 à 27 ans de se former aux métiers du cinéma et particulièrement maitriser les contours du genre court-métrage qui est une véritable école d'ingéniosité, de débrouillardise et de mise en commun des forces de travail. Les candidatures accompagnées d'une lettre de motivation sont à envoyer par mail, aux organisateurs, au plutard le 30 août. Et au terme de ce programme, précise le festival, tous les candidats sélectionnés réaliseront un court-métrage collectif.

Notons que le festival Dakar court est co-organisé par l'association Cinemarekk et l'Institut français de Dakar avec le soutien du ministère de la Culture et de la Communication ainsi que la direction de la cinématographie du Sénégal et l'expertise du festival international du court-métrage de Clermond-Ferrand.

Merveille Jessica Atipo

Afis

La deuxième édition revient bientôt

Prévue pour les 28 et 29 novembre prochains à Lomé au Togo, la deuxième édition de l'Africa Financial Industry Summit (Afis 2022) permettra aux leaders de l'industrie africaine de contribuer à travers plusieurs échanges à la relance économique du continent via le développement d'une industrie financière compétitive, innovante, inclusive et durable.

Les participants au précédent sommet

La rencontre vise à échanger sur les meilleures pratiques permettant d'accélérer l'inclusion financière sur le continent; accélérer l'émergence d'un marché panafricain des services financiers, notamment via l'harmonisation des pratiques et le développement de groupes continentaux puissants ; contribuer à la naissance de politiques réglementaires, de conformité et d'encadrement des innovations financières au service d'une croissance pérenne et soutenable du secteur ; favoriser les échanges d'expérience et le partage de bonnes pratiques entre professionnels et enfin débattre des dernières tendances et évolutions de la finance mondiale et africaine.

Selon les organisateurs, l'enjeu majeur de ce grand rendez-vous est d'impacter les économies du continent de manière positive, durable et égalitaire pour chacun des pays qui contribuent à faire du marché africain un des plus prometteurs et dynamiques du monde. En effet, pendant deux jours, l'Afis rassemblera plus de cinq cents leaders du secteur privé et public africain autour des tables rondes, ateliers et keynotes.

« Afis est une plateforme lancée en 2021 pour permettre aux leaders de l'industrie financière d'échanger sur les enjeux de financement en Afrique. Cette édition réunira des dirigeants de banques, de compagnies d'assurance, de sociétés opérant dans le Mobile money, de fintech, de marchés des capitaux. Seront présents à cette rencontre des régulateurs, des ministres de l'Economie et des Finances, et des représentants de grandes institutions de développement », a détaillé à Togo First, Frédéric Maury, directeur délégué de l'Afis.

Gloria Lossele

Portrait

François Richer « C'est pas l'homme qui prend la mer » !

Cap sur Pointe-Noire où François Richer, grand spécialiste de toutes les pêches, fin cuisinier et installé au Congo depuis 10 ans, flirte depuis toujours avec les océans. Comme dit la chanson : « C'est pas l'homme qui prend la mer, c'est la mer qui prend l'homme »

Il est né en France en 1969, dans une petite commune d'à peine 20 000 habitants appelée Saint Lô au cœur de la région de Normandie. François Richer a grandi dans un milieu modeste, entre une mère au foyer et un père employé aux PTT (Postes et télécommunications) dont il a gardé l'uniforme bleu de nuit. *« Cette veste de facteur, j'y tiens, elle est vintage, presque collector, c'est un souvenir d'enfance du temps où j'ai commencé la pêche avec mon père dans les marais du Cotentin. On y pêchait le brochet et la perche, deux poissons carnassiers d'eau douce. L'amour de la pêche m'est venu de cette époque de l'enfance »,* s'est-il souvenu. Comme hameçonné à cet amour de la pêche, François désertera une école qu'il n'aime que trop peu pour s'embarquer dès l'âge de 17 ans sur un caseyeur bulotier au port de Granville. L'ancre est levée, voilà François devenu matelot à pêcher ces mollusques marins qu'on appelle bulots. *« C'est pas l'homme qui prend la mer, c'est la mer qui prend l'homme »*, chantait Renaud.

François Richer exhibant un poisson /DR

François aime bien Renaud. Il aime aussi les chansons de marins qu'il connaît sur le bout de ses doigts qui se frottent au sel des océans car, de Granville à la Baie de Pointe-Noire, c'est une longue histoire. C'est d'abord, à l'est du Cotentin, un autre bateau, « Le Laëtitia », la pêche à la drague ou au chalut et les coquilles Saint-Jacques, très recherchées par les gastronomes. *« Il y a eu une rencontre formidable avec un homme hors du commun, Jean Paul, avec qui je pêchais la seiche au-delà des côtes et qui m'aura transmis toutes les valeurs de la pêche et le respect de l'environnement. Dans un métier qui te ne fait pas vraiment de cadeaux, je peux dire que lui c'était un bonhomme »*, a souligné François. Et d'ajouter : *« Quand Jean Paul est décédé, j'ai acheté plus tard mon propre bateau, un doris qui est une embarcation en bois et à fond plat, je pêchais le bar à la canne. Par la suite, j'ai enchaîné avec un bateau plus grand, l'Euréka, pour pêcher les coquilles Saint-Jacques, les raies blanches, les soles, je les revendais moi-même en direct, à la criée ou sur les marchés. De temps en temps, j'allais aussi aux huitres ».*

Il y aura d'autres bateaux, le Karentez coulé dans l'archipel anglo-normand des Ecréhous, le Formule 1, le Steven, des bateaux toujours de plus en plus grands et quelques rêves à la fin qui dérivent au large. *« Mon dernier bateau et moi, ça matchait pas trop, il n'était pas assez performant alors j'ai ouvert une parenthèse et je me suis engagé sur les navires des Abeilles, spécialisés dans le remorquage et le sauvetage en haute mer »*, a lâché François. Mais l'amour de la pêche est le plus fort. Cap sur d'autres horizons, l'Ecosse et la mer du nord ou encore Terre Neuve, au Canada, pour la pêche dans les grands fonds, avec parfois des creux de 12 mètres, des vents à 60 nœuds et où la température fait - 40°. *« Ce fut d'autres expériences, rudes et magnifiques, avec des paysages d'une autre dimension où j'ai pêché le pétoncle géant ou encore le concombre des mers très prisé par les Asiatiques »*, s'est illuminé François désormais installé au Congo depuis 10 ans. En dehors de son travail sur un crew boat pour Total Energies, François s'adonne forcément, et dès qu'il peut, à la pêche. De sa passion, il en a fait presque une véritable encyclopédie ! Alors ? Du poisson au menu ? *« Ici, à Pointe-Noire, j'avoue une préférence pour le bar »,* a conclu ce presque ichtyologue !

Philippe Edouard

Les immortelles chansons d'Afrique

« Ah Congo » de Bik's Bikouta

Artiste musicien pluridisciplinaire et incomparable, Bik's Bikouta est une légende de la musique africaine. Il composa, en 1976 avec l'orchestre national du Congo dont il était le chef, « Ah Congo », une chanson à la gloire de son pays qui totalise, ce 15 août 2022, soixante-deux ans d'indépendance.

Dans la configuration musicale du Congo, « Ah Congo » *est l'unique chanson où les saxophones et les trompettes sont mis au premier plan. Ici, les saxophones joués par Nino Malapet, Essous, Jean Saidou et Bik's et les trompettes exécutées par Kabongo Wetu et Samuel Malonga résonnent sous forme de dialogue musical. Ces instruments de musique sont soutenus par la guitare basse de Léopold Boumba, la batterie Rikky Siméon et la conga de Saturnin Pandi. Ce qui offre à l'auditeur un véritable bonheur. Pendant ce temps, le chœur est effectué par Ange Zendo, Sita Athis, Simon Mangouani et Fely. Une seule phrase revient en boucle en guise de refrain : «Ah Congo, mboka etika ba nkoko, ah Congo, buala bika ba mbuta, tobatela tokumisa, Congo, Congo oyé »*. Cette phrase veut approximativement dire : *« Ah ! Congo, nation que les ancêtres ont léguée, nous devons en prendre soin et la glorifier, que vive le Congo ».*

Cet album qui met en lumière le génie créateur des artistes congolais est dénommé « Vision » et est référencé EN 001. Paru aux éditions nationales et distribué par la direction générale des Affaires culturelles du Congo, il a connu la participation de Gerry Gérard Biyéla à la guitare solo, Samba Mascott à la rythmique, Passy Mermans au mi solo, Taloulou Alphonse à la basse et Massengo Ernest à la conga. Sur ces neuf titres que dispose ce disque 33 tours, quatre sont de Bik's, à savoir Bilanga, Ah Congo, Missie mabe et Vision.

Né le 1 janvier 1934 et décédé le 8 mai 2019 à Brazzaville, Bikouta Sébastien alias Bik's a servi son pays dans le domaine administratif et artistique. Il faut tout un livre pour parler de ses œuvres. De lui on retiendra qu'il est le premier émissaire congolais à travailler aux Nations unies, premier artiste dans le monde à faire le « slam ». Pour s'en convaincre, il faut écouter son titre « Vision ». En Europe, il a influencé et a travaillé avec plusieurs artistes, dont Francis Bebey et Manu Dibango. En 1956, il a été le conseiller artistique de l'orchestre « Cercul Jazz » à ses débuts. Vers 1970, il crée « Les Black Pitchers », un groupe de recherche musical. En 1984, avec Houla Bruno et Jeff Louna, il fonde le Jungle trio, un groupe de Jazz inégalable au niveau de l'Afrique. En 1985, il fut contacté pour arranger et structurer les chansons des sept lauréats du concours Prix Découvertes RFI. Grand calibre de la musique africaine, Bik's jouait des instruments tels que le saxophone, l'orgue, le piano, le drum, le vibraphone, etc. Dans l'album « Bilanda landa », d'Abéti Masikini, il assure la guitare solo. Il a participé à l'ascension de plusieurs artistes. Enfin, Bik's est, selon l'artiste Kazis Kinouani, le premier congolais à se vêtir d'un blouson réversible.

Fréderic Mafina

Interview

Passi Bibène : « Il faut penser à une politique d'éducation aux médias et à l'information »

Diplômé supérieur de l'université de la francophonie d'Alexandrie en Egypte, Passi Bibène est chargé de cours à la Faculté des lettres, arts et sciences humaines de l'Université Marien-Ngouabi, au Congo-Brazzaville. Nous l'avons rencontré pour discuter sur la législation de la communication au Congo, objet de son récent ouvrage publié aux éditions Renaissance Africaine à Paris.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : En publiant un essai sur le droit de la communication en République du Congo, quelles ont été vos motivations ?

Passi Bibène (P.B.) : L'ouvrage « Droit de la communication en République du Congo » est le prolongement du cours de droit de la communication dont j'ai la charge au parcours des sciences et techniques de la communication (STC). Initialement, le cours était focalisé sur le droit de la presse. Or, au parcours STC, on ne forme pas que les journalistes. Il y a également les spécialistes de la communication ainsi que ceux des métiers de la documentation. Pour toutes ces spécialités, l'idée était de mettre à la connaissance des étudiants les dispositions juridiques et réglementaires qui encadrent ou régissent chacun de ces secteurs de la communication en République du Congo.

L.D.B.C. : Dans quels secteurs de la communication trouve-t-on plus de limites en matière de règlementation et d'application juridique ?

P.B. : Il me semble que dans tous les trois secteurs de la communication précités (journalisme, publicité et documentation) il existe encore des limites.

En publicité par exemple, force est de constater que la définition proposée par le législateur congolais ne précise pas si c'est la publicité directe ou indirecte du tabac qui est interdite.

La régulation de la publicité au Congo accuse non seulement des faiblesses sur plus d'un aspect, mais elle souffre aussi de beaucoup de vides juridiques. La non-distinction ou l'indéfinition de tous les moyens de communication (médias ou hors-média) constitue une difficulté majeure dans la régulation des publicités.

A l'état actuel, la loi ne précise pas si le mur de clôture (d'une parcelle) peint aux couleurs d'un produit doit être défini

comme support de communication. Autre exemple, dans sa forme actuelle, la loi n°8-2001 est muette sur plusieurs types de publicité, à savoir la cyberpublicité, la publicité ciblée ou personnalisée et la publicité des boissons alcoolisées.

Et je pense qu'il est temps que les professionnels de la communication, mieux de la publicité au Congo se dotent d'un code d'éthique et de déontologie. Pareil pour les professionnels des métiers documentaires. De même, pour le droit du public à l'information, il est nécessaire de vulgariser les textes régissant la communicabilité des archives publiques à caractère historique et d'intérêt général. Il ne suffit pas de dire que l'accès aux archives est ouvert à toutes les catégories d'utilisateurs .

L.D.B.C. : La jeunesse représente l'avenir d'une nation. Pensez-vous que les lois de la protection de la moralité des enfants et des jeunes sont respectées dans les médias ?

P.B. : Je dois avouer que les médias classiques congolais sont très pudiques dans l'ensemble. Je trouve que les télévisions congolaises veillent sur la protection des mineurs aux images de nature à porter atteinte à la pudeur et aux bonnes mœurs et ne cèdent guère à l'outrage et l'attentat à la pudeur, l'apologie du viol, au proxénétisme, à l'incitation à la débauche et la corruption de mineurs. Nos chaînes de télévision s'attellent également à protéger les mineurs des contenus pornographiques et des images violentes/choquantes comme le veut la loi n°4-2010 du 14 juin 2010 portant protection de l'enfant en République du Congo.

A mon avis, le défi et le danger auquel la jeunesse congolaise est exposée viennent d'Internet et des nouveaux médias qui échappent à tout contrôle. Pour pallier cette menace, il faut penser à une politique d'éducation aux médias et à l'information. C'est le seul moyen à ce jour pour espérer une utilisation mesurée des réseaux sociaux, la lutte contre la désinformation, les fakenews et la cybercriminalité, le respect de la vie privée sur Internet…

Propos recueillis par Aubin Banzouzi

Lire ou relire

« L'écume des maux » de Pensée Sem Essé-Nsi

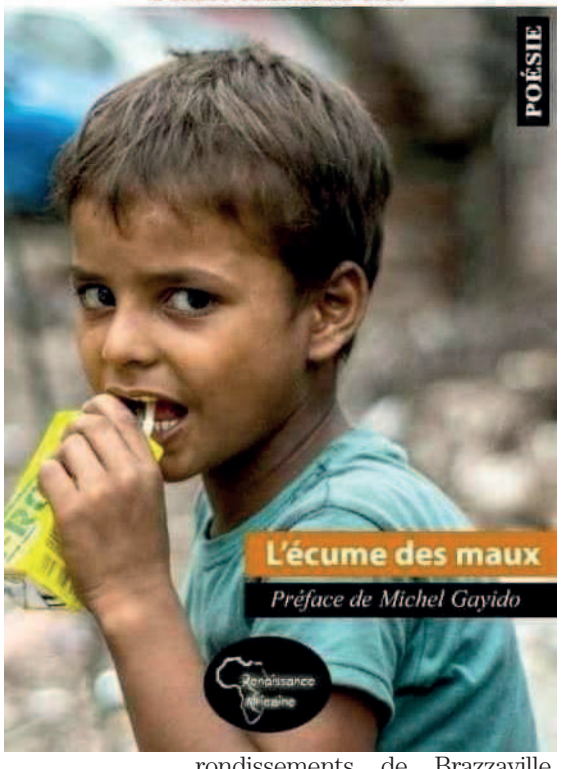
Préfacé par Michel Gayido, L'écume des maux est le premier recueil de poésie de Pensée Sem Essé-Nsi, un cri de lamentations et d'espérance face aux situations mortifères du continent africain.

Pensée Sem Essé-Nsi inaugure son périple poétique par « la cendre », un laïus sibyllin qui dénote une mélodie lugubre proche du courant élégiaque de la Négritude. Il rend notamment hommage à ceux qui sont morts dans la dignité en laissant derrière eux des empreintes de bonté et de lumière.

C'est le cas, entre autres, de Mandela, figure de proue de la lutte en faveur de la liberté pour tous, de l'égalité et la fraternité au sein de la race humaine. Un clin d'œil à Létembet Ambily et Tchicaya U Tam'si, des pionniers de la littérature congolaise qui ont su prêté leur voix aux sans-voix en défendant la noblesse de l'humaine condition.

Pour marquer la diversité de son regard d'homme imbu de culture, le poète immortalise sur la stèle de sa plume primipare, des vivants, artistes et écrivains, qui font la fierté de sa patrie, Alain Mabanckou, Zao, Jacques Nkéoua, et bien d'autres. Cette mélancolie s'étend à pareille mesure sur les tirailleurs noirs qui, au sacrifice de leur vie, ont défendu vaillamment la France et ses alliés contre des régimes racistes et nazis.

L'auteur n'oublie pas ses proches, ses amis, surtout sa mère et sa grand-mère, sources indirectes ou stimulus/ de son lyrisme. Pour la mère, le poète met en relief par des acrostiches, l'expression de sa gratitude filiale. Et, pour la grand-mère, il reconnaît avec nostalgie le legs reçu de la littérature orale ou des arts scéniques, richesse immatérielle du patrimoine culturel de son pays.



Cependant, avec le même ton et style, le poète se lamente sur la situation actuelle de l'école qui semble perdre de manière croissante sa sacralité et sa vocation. Il plaint les ravages du sida et de la guerre, et dédie une anecdote poétisée aux neuf arrondissements de Brazzaville, sa ville natale. Né le 29 mars 1995 en République du Congo, Pensée Sem Essé-Nsi a publié, après « L'écume des maux », la pièce de théâtre « Je ne suis pas à vendre », les deux aux éditions Renaissance africaine à Paris.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Adjani » de Julio Lolo Bibas

En 2021, « Adjani » venait s'ajouter au palmarès des productions cinématographiques de la République démocratique du Congo. Tourné en une année entre Kinshasa et Moanda au Kongo central, ce film relate le poids des traditions sur le quotidien et l'avenir des populations.

La trame d'Adjani se résume par ce dicton : « Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort ». L'héroïne du film, Adjani, est une jeune femme issue d'une relation interdite. En effet, ses parents provenant de deux villages différents en conflit ne pouvaient s'unir. Mais en bravant cet interdit, ils faisaient retomber sur leur progéniture le poids de cette loi. Et Adjani, innocente, naquit de cette union et grandit normalement jusqu'à voir, à l'âge adulte, sa vie être chamboulée.

Le cas d'Adjani est certes une fiction, mais elle n'en demeure pas moins éloignée des réalités déjà vécues dans la plupart des Etats africains en général, et du Congo en particulier. Au fil des images, on partage la vie mouvementée d'une Adjani victime des paroles méchantes et des interdits prononcés par les membres de sa famille plusieurs décennies avant sa naissance. En parallèle, ce long-métrage d'environ 1h 20 min met en lumière la puissance des mots et le pouvoir des traditions. Pour le cas d'Adjani, la malédiction qui pèse sur elle par les liens du sang va considérablement troubler sa vie amoureuse. Au-delà de cette calamité, la trame du film est un appel à la résilience. Car qu'importe les erreurs commises, ce qui est fait est fait. Adjani va donc se battre pour se débarrasser de cette malédiction. *« La vie est un combat permanent. Donc il faut avoir la force et le courage pour être toujours vainqueur à chaque instant. Peu importe les difficultés, on n'abandonne jamais »*, peut-on entendre dans une séquence du film.

Avec comme scénariste Julio Lolo Bibas, en même temps réalisateur, et Guyguy Diangikulua, « Adjani » a été interprété par des acteurs talentueux, au nombre desquels Nancy Adjani également productrice du film, Trésor Abedi, Ricardo Mansinsa Guyguy Diangikulua, Noella Mukendi, Pap Witshima, Bienvenu Mutungilay, Gracia Mayiz Romeo et Vanessa Sinda.

Prix du meilleur long-métrage lors de la 3e édition du festival international de cinéma Ag'na qui s'est tenu en février dernier au Mali, « Adjani » fait partie de la sélection officielle du festival « L'Afrique fait son cinéma » 2022 qui se tiendra du 30 septembre au 8 octobre à Paris.

Merveille Jessica Atipo

Les confidences d'artistes

La thérapie par l'image de Zed Lebon

S'il n'était pas photographe, il serait certainement réalisateur de film d'animation. Une passion qu'il l'animait dans sa tendre enfance. Comme la photographie est une affaire familiale pour lui, Zed n'a pu eu d'autre choix que de perpétuer la tradition. Pas par imposition mais par choix. A ce jour, son plus grand fantasme est de réaliser un projet photographique dans différents cimetières de Brazzaville. Aussi surprenant que cela puisse être, ce talentueux photographe congolais, célibataire et père d'une petite fille, a toujours embarqué son public dans des projets aussi originaux les uns des autres. Ses réalisations empreintes de souvenirs et de recherche d'identité. Dans cet univers parsemé d'images, Zeb Lebon est un photographe en quête de l'inconnu, sensible et marqué par la mort, notamment celle de sa mère, cette femme qu'il n'a jamais connue, ni vue, et dont il ne reste pratiquement aucune photographie. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : comment tu t'es lancé dans la photographie ? Qu'est-ce que la photographie représente pour vous ?

Zed Lebon (Z.L) : la photographie est un medium artistique qui me permet non seulement de m'exprimer et de raconter des histoires, mais aussi et surtout de combler un vide, celui de l'absence de l'amour maternel. Inspiré par mon expérience d'orphelin, j'explore dans ma démarche photographique les problématiques du départ et de l'absence. A travers les images qui me viennent en songe, je décrypte le visage de cette femme que je n'ai jamais connue, ni vue, et dont il ne reste pratiquement aucune photographie. La photographie m'aide également à sortir de ma zone de confort pour aller vers les autres.

L.D.B.C : est-ce que vous vivez de votre art ?

Z.L : tout travail nourrit son homme, pourvu que vous le fassiez avec amour et détermination. J'ai osé dans la photographie et aujourd'hui je vis de ma passion. J'ai l'opportunité de voyager à l'intérieur du pays et à l'étranger.

L.D.B.C: quel est le plus grand montant qu'un client peut payer pour une prestation ?

Z.L : Trop complexe comme question. Rire ! il faut juste retenir que le travail de l'esprit n'a pas de prix. Je taxe mon travail en fonction du client en face de moi.

L.D.B.C : quelle personnalité rêvez-vous de rencontrer un jour ?

Z.L : Je rêve de rencontrer Raymond Depardon, photographe, réalisateur, journaliste, reporter-photographe et scénariste français. J'ai découvert le photographe dans mes débuts de la photographie professionnelle avec son livre « Errance ».

L.D.B.C : quel est ton divertissement préféré ?

Z.L : j'aime voyager.

L.D.B.C : vous êtes plutôt polygame ou monogame ? Pourquoi ?

Z.L: : plutôt monogame. C'est un choix de vie.

L.D.B.C : que pensez-vous de cette assertion : « l'amour n'existe pas, il n'y a que les preuves d'amour » ?

Z.L : les preuves d'amour viennent d'une personne qui incarne l'amour. On ne peut parler d'amour sans preuves d'amour. « Il y a preuve d'amour parce qu'il y a amour », Dit Kevin Bama.

L.D.B.C : et si on vous demandait de choisir le prochain lieu de votre exposition photo ?

Z.L : je rêve de réaliser un projet photo dans différents cimetières de la ville de Brazzaville. D'ailleurs, j'ai un projet photo dans ce sens intitulé « Dévoiler le deuil ». Il s'agit de partir de l'image stéréotypée de ma défunte maman afin d'en faire une performance universelle.

L.D.B.C : que pensez-vous de la photographie au Congo ?

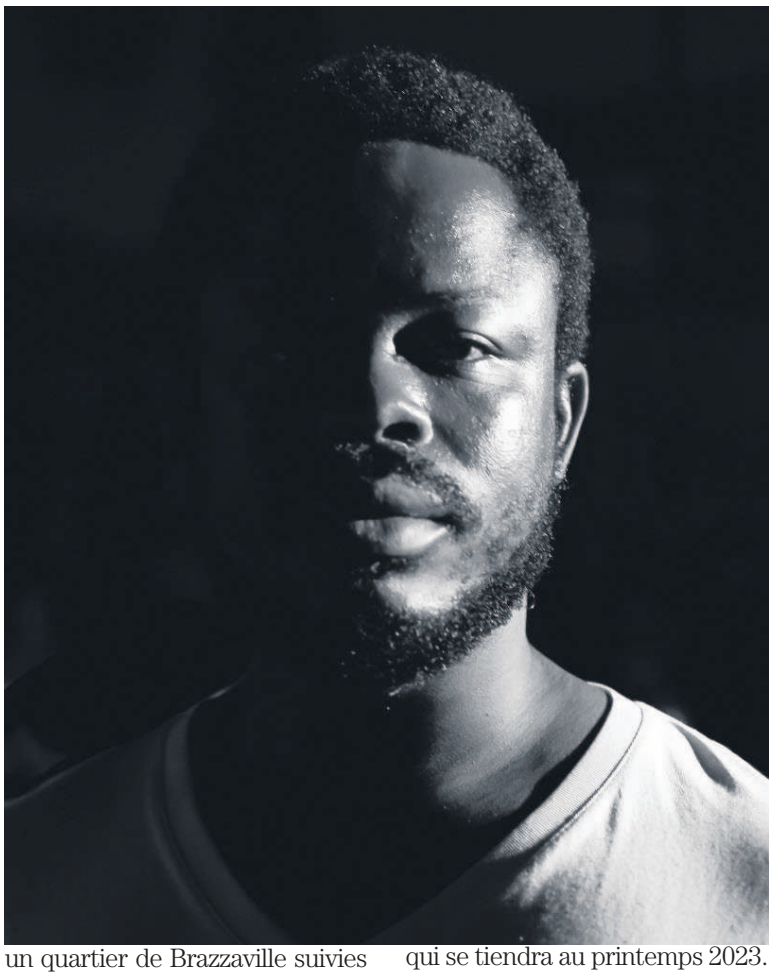
Z.L : Congo Brazzaville a trouvé lors des 10 dernières années d'autres approches de la pratique photographique avec la création du tout premier Collectif des photographes dénommé Collectif Génération Elili. Devenus des artistes à part entière, les photographes dudit collectif ont envisagé une démarche artistique et photo journalistique. Aujourd'hui, le Congo abrite un festival photo dénommé « Kokutan'Art », Rencontres internationales de la photographie d'auteur de Brazzaville, porté par ma modeste personne avec l'appui considérable de l'Institut Français du Congo à Brazzaville. Cette ville devient le carrefour des rencontres photographiques de la sous-région.

L.D.B.C : y a-t-il un tableau ou une image d'art qui vous a vraiment marqué ?

Z.L : j'ai été sans voix le jour où j'ai vu pour la première fois la seule photo de ma mère. Une photo prise 24 h avant sa mort et gardée par mon oncle maternel. Une dernière chance pour voir ma mère, malheureusement le photographe n'avait pas respecté les règles de compostions et de cadrage en photographie. Une photo floue, difficile d'identifier ma mère, sujet principal sur la photo. Pourtant, pour moi, c'est bien une œuvre d'art. Ça a ajouté quelque chose à ma sensibilité et ma démarche artistique.

L.D.B.C : sur quel projet travaillez-vous en ce moment ?

Z.L : je prépare une sortie photo. Après Flash Abidjan en Côte d'Ivoire et Flash Kigali au Rwanda, le tour revient à Brazzaville d'emboîter le pas avec la mise en place de Flash Brazza. Flash Brazza propose des sorties photos une fois par trimestre dans



un quartier de Brazzaville suivies d'une exposition photo dans un milieu public ou dans un restaurant de la place. A l'occasion de la Journée internationale de la photographie, Flash Brazza organise sa toute première sortie photo au marché total, ce 20 août 2022 avec la participation de Christel Arras, photographe basée à Kigali, au Rwanda. Prennent part à cette sortie photo, photographes professionnels et/ou photographes amateurs.

Je travaille également sur la 3e édition du Festival Kokutan'Art, qui se tiendra au printemps 2023. Cette édition aura pour thème « Nocturnes ». Cette thématique abordera les notions d'électricité et d'absence d'électricité sur le continent africain, à travers des clichés de photographes professionnels, qui souhaitent mettre en lumière le quotidien des populations soumis à cette réalité. Bien entendu, ce sera aussi le prétexte, pour les artistes, de s'interroger sur la question de la « nuit », sous toutes ses facettes.

Propos recueillis par Durly Emilia Gankama

Prix de l'innovation pédagogique

Les candidatures attendues jusqu'au 9 septembre

L'Agence universitaire de la Francophonie (OIF) invite les institutions d'enseignement supérieur et de recherche, membres de l'Agence universitaire de la francophonie (AUF), à envoyer leurs candidatures pour le prix de l'innovation pédagogique avant le 9 septembre prochain.

Le prix propose de lier l'innovation pédagogique et l'intelligence artificielle (IA). Il possède trois objectifs majeurs. D'abord, il envisage de montrer que les établissements d'enseignement supérieur et de recherche francophones sont porteurs d'innovations. Ensuite, il entend valoriser les projets individuels et collectifs en matière d'innovation pédagogique des établissements d'enseignement supérieur et de recherche francophones. Enfin, il préconise de favoriser le transfert et la dissémination

des projets en innovation pédagogique au sein du réseau des établissements membres de l'AUF.

Ce prix récompensera trois projets dont le caractère innovant des pratiques est avéré et appliqué en condition réelle pendant au moins une année académique sur les trois années qui précèdent le présent appel. Les porteurs des projets, en l'occurrence les enseignants, les chercheurs, les équipes pédagogiques ou le service ad hoc devront avoir l'accord du chef d'établissement. Les projets pourront avoir été réalisés en collaboration avec un ou plusieurs établissements d'enseignement supérieur et de recherche membres de l'AUF et avec des organisations ou partenaires extérieurs.

Pour être reçu, le projet devrait remplir un certain nombre de critères. Il faudrait notamment que le projet soit présenté au moins par un ou plusieurs établissements membres de l'AUF et à jour de leurs cotisations. Aussi chaque établissement ou groupe d'établissements ne devra-t-il présenter qu'un seul projet en cours d'application et censé détenir toutes les pièces jointes requises pour la constitution du dossier. Les projets retenus seront primés de la manière suivante : 15 000 euros pour le premier prix, 10 000 euros pour le deuxième prix et 5 000 euros pour le troisième

Christ Louzany

Carte nationale d'identité

Une pièce de plus en plus rare

Véritable casse-tête chinois pour obtenir la carte nationale d'identité, plusieurs Congolais ne savent plus à quel saint se vouer tant les tracasseries et la lenteur administrative restent interminables. Beaucoup ont fini par jeter l'éponge, d'autres entre patience et découragement ont fini par obtenir gain de cause. Ils nous racontent ce long cheminement semé d'embûches, qui a poussé certains citoyens à abandonner la course avant l'obtention de leur pièce d'identité.

« Le 16 juin dernier mon téléphone sonne. Un numéro inconnu m'annonce que ma carte d'identité est enfin prête. Je n'y croyais plus! Cela fait huit mois que je me suis lancée dans ce marathon pour l'obtenir », a informé Sylviane, la cinquantaine qui n'a pas pu effectuer durant toute cette période certaines démarches administratives. *« Je ne pouvais pas récupérer de l'argent envoyé de l'étranger. Pour le salaire, je percevais autour du 15 pour éviter les tracasseries liées à la péremption de ma carte. Et pour couronner le tout, ma carte monétique était expirée »*, a dit cette dernière.

Soulagement aussi pour Franck Banzounzi qui a reçu la nouvelle comme une délivrance. « Il y a un mois ma carte monétique avait disparu et je me demandais comment j'allais percevoir mon salaire. Mais quel soulagement quand j'ai reçu en juin dernier un appel m'annonçant que ma carte était disponible alors que je m'étais fait enrôler depuis le mois de février », a indiqué Franck qui n'a pas cessé

de faire des allers et retours à la mairie de son arrondissement sans obtenir gain de cause.

Pour Mirna Yombo, la trentaine, l'aventure débute en novembre 2021 et c'est seulement en juin 2022 qu'elle est entrée en possession de sa carte d'identité. *« Durant tout le mois de novembre et même une bonne partie du mois de décembre, tous les mardis matins, je me rendais à l'Hôtel de police. Il fallait être parmi les premiers. Et sur place, on ne recevait que 150 personnes inscrites sur la liste tandis qu'on était plusieurs dans l'attente. Alors pendant six semaines, mon nom ne figurait pas sur la liste car j'arrivais après 6h. Une vraie torture ! »*, a expliqué Mirna dont le nom se retrouve la septième semaine sur la liste. *«Je n'en revenais pas, j'avais l'impression d'avoir gagné à une course»*, a raconté Mirna qui déchante très vite au vu de ce qui l'attend.

« Une fois les noms sur la liste, on devait payer 100 FCFA pour avoir une chaise et obtenir une fiche d'inscription à remplir à la mairie de notre choix », a fait noter Mirna qui s'est rendue à la mairie de Mfilou alors qu'il pleuvait pour remplir sa fiche. *« Le remplissage de la fiche m'a coûté 3500FCFA, et l'agent m'a demandé de revenir deux jours plus tard pour la photo et l'estampillage moyennant cette fois ci 1000fcfa »*, a-t-elle expliqué. *« Erreur ! Je ne sais même plus le nombre de fois que je suis allée réclamer ma carte, mais l'impolitesse et l'arrogance des agents m'ont refroidie et je ne n'y suis plus repartie... »*, a avancé cette dernière qui tombe des nues quand on lui facture 2000FCFA pour le retrait de sa carte. *«Mais ce qui m'a le plus choquée est le fait que ma carte a été émise depuis février 2022 et c'est seulement en juin que j'ai pu la retirer alors que j'avais trimé ces derniers mois pour effectuer des opérations bancaires. Bref, je suis trop dégoûtée »,* a fait savoir Mirna.

Enfin, comme Sylviane, Franck, Mirna et bien d'autres, les citoyens congolais peinent à obtenir la carte d'identité alors que *«cela devrait être comme une lettre à la poste»*, a indiqué Franck qui, le jour du retrait de sa carte, ne s'est pas retenu pour sermonner les agents de la mairie. *« C'est quand même inconcevable que l'émission d'une carte d'identité mette autant de temps, c'est tout de même une pièce indispensable au quotidien »*, a laissé entendre Franck.

Berna Marty

Vive l'indépendance du Congo

Après des semaines de préparatifs du défilé militaire marquant les 62 ans d'accession à l'indépendance de la désormais République du Congo, nous voici dans la semaine de la beauté et des hostilités.

Le déploiement civil, militaire, paramilitaire et de matériel révélé sur le Boulevard des Armées suscite une certaine admiration, excite un certain sursaut patriotique, un sentiment de valorisation commun qui lie les Congolais entre eux quels que soient leurs classes sociales, leurs appartenances politiques et religieuses, leurs combats personnels et collectifs tout comme leurs revendications.

Le 15 août, cette date historique marquant libération des âmes congolaises à l'échelle des nations au prix de la révolte anticoloniale, du sang versé des martyrs, pour une identité kongolaise, ce petit territoire niché au creu des royaumes Mboshi et Makaa au Nord ; Kongo et Loango au Sud et Tio au Sud-Ouest ; vu par le conquérant De Brazza comme la Terre Promise, pourvoyeuse mais aussi pleine de charme et d'exotisme.

Au fil des années et finalement des décennies, un mariage considéré comme forcé par André Matswa, Constant Balou, Lucien Tchicaya ; fils de cette Terre ancestrale ; a été consommé au prix du sang versé et a donné lieu à une relation d'une exclusivité peu commune, une attirance et une répulsion fascinants aboutissant à une séparation en bonne et due forme le 15 août 1960, avec la bénédiction de l'abbé Fulbert Youlou.

62 ans plus tard, au gré des blessures et des peines ; d'une histoire parfois tragique mais aussi exceptionnelle dans le domaine de l'art, du sports et de la culture ; le Congo est averti sur ses forces et ses faiblesses, sur son potentiel exceptionnel et sa capacité à enchanter le monde, dans une harmonieuse collaboration entre ses fils, sa jeunesse, ses sages expérimentés et ses partenaires privilégiés. Vive l'indépendance de la République du Congo à toutes celles et ceux qui célèbrent le Congo dans toutes ses facettes !

Princilia Pérès

des entreprises qui soutiennent le développement des énergies renouvelables en Afrique

Avec l'augmentation des prix des combustibles fossiles qui atteignent des sommets, de nombreuses entreprises du monde entier se concentrent de plus en plus sur l'efficacité énergétique pour économiser de l'argent et réduire les émissions à l'origine de la crise climatique. Les recherches montrent que pour assurer un avenir sûr en deçà de 1,5 °C, le monde doit réduire ses émissions de gaz à effet de serre (CO2) de 30 gigatonnes par an d'ici à 2030. Les émissions de carbone doivent être réduites par la construction de villes intelligentes et une gestion plus efficace des terres et des ressources. Les transports et les bâtiments sont parmi les principaux responsables de ces émissions.

C'est pour parvenir à des résultats concrets qu'un effort mondial est mené par le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) pour aider les pays en développement à faire évoluer leurs marchés vers des appareils et des équipements à haut rendement énergétique. Cette amélioration de l'efficacité énergétique permettra également de réduire les factures d'électricité des entreprises et de soutenir le développement des énergies renouvelables.

L'efficacité énergétique peut prendre de nombreuses formes. Les lampes LED, par exemple, sont non seulement plus efficaces que les lampes classiques, mais elles durent aussi 20 fois plus longtemps. La moitié des réductions d'émissions à court terme dans le secteur de l'énergie peut être obtenue grâce à l'efficacité énergétique, notamment en utilisant des appareils et des éclairages plus économes en énergie et des moteurs plus efficaces. Les entreprises ont découvert que l'efficacité énergétique est un double avantage : elle est bonne pour leurs résultats financiers, mais aussi pour l'environnement.

« Hitachi Energy », un leader mondial de la technologie qui fait progresser un avenir énergétique durable pour tous, travaille depuis des années pour améliorer l'efficacité des transformateurs de distribution dans les régions en développement comme l'Afrique. Ces transformateurs sont un produit clé dans la chaîne de valeur de l'énergie, l'électricité passant généralement par cinq d'entre eux entre la centrale électrique et le consommateur.

Les recherches montrent qu'une transition à travers le continent africain vers les transformateurs les plus efficaces sur le plan énergétique pourrait permettre d'économiser 5,7 TWh par an, soit une valeur d'environ 400 millions de dollars d'ici 2040. Cette transition permettrait également de réduire les émissions de CO2 de 4,7 millions de tonnes par an. Les transformateurs présentent également l'avantage d'être plus stables, ce qui réduit les pannes et accroît la sécurité énergétique.

L'efficacité énergétique permet de réaliser des économies d'énergie et de réduire l'impact environnemental, mais elle implique également une utilisation plus efficace des infrastructures existantes. Dans les pays en développement, l'efficacité énergétique contribue également à accroître la disponibilité et l'accès à l'énergie électrique, contribuant ainsi aux principaux Objectifs de développement durable des Nations unies.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Joe Biden replace l'Amérique dans le combat climatique

Après plusieurs mois de négociations et de débats houleux, le Sénat américain a fini par adopter le plan du président Biden sur le climat. Un plan ambitieux dont l'enveloppe comprend le plus grand investissement jamais engagé aux États-Unis pour le climat : 370 milliards de dollars. Ce montant colossal devra permettre à l'un des pays les plus pollueurs de la planète de réduire ses émissions de gaz à effet de serre de 40 % d'ici à 2030.

Fini donc l'époque où le « climatosceptique » Donald Trump annonçait le retrait des États-Unis de l'Accord de Paris, adopté en 2015 lors de la COP 21. Accord qui, rappelons-le, fixait les grandes orientations de la gouvernance climatique mondiale. Fini l'époque où même Donald Trump supprimait les financements des Etats-Unis pour le changement climatique au bénéfice des institutions des Nations unies. Fini l'époque où Trump entérinait la cessation des versements de son pays au bénéfice du Fonds vert pour le climat, créé en 2010, à la suite de la COP 15. Voici donc l'Amérique de retour sur la scène diplomatique sur les questions climatiques. Avec l'adoption de ce plan, les États-Unis entendent jouer leur rôle, en s'engageant notamment à atteindre la neutralité carbone d'ici à 2050.

Le plan d'action adopté par le sénat américain vise à encourager les grands pays émetteurs à se montrer plus ambitieux en matière d'atténuation des changements climatiques. La coordination internationale peut permettre de rassurer ceux qui craignent que ces mesures aient des incidences sur la compétitivité ou que certains pays renoncent à leurs engagements en la matière. Pour compléter les engagements pris par les pays dans le cadre de l'Accord de Paris, un mécanisme intéressant consisterait à établir un prix plancher international du carbone, autrement dit les grands pays émetteurs conviendraient d'un prix minimum à appliquer à leurs émissions de carbone.

Il serait possible de déterminer ce prix plancher de façon équitable en prévoyant des obligations plus strictes pour les pays avancés, une aide pour les pays à plus faible revenu, ou ces deux éléments à la fois. Il pourrait également s'appliquer avec souplesse pour tenir compte d'autres démarches aux incidences équivalentes sur les émissions, adoptées dans les pays où la tarification est difficile à mettre en place. Pour inciter les Américains à faire des efforts plus importants pour lutter contre les changements climatiques, le plan de Biden sur le climat, propose des mesures incitatives comme par exemple une prise en charge de 30% par l'Etat, pour l'installation des panneaux solaires par les ménages. Plusieurs milliards de dollars de crédits d'impôts seront également proposés aux industries les plus polluantes pour les assister dans leur transition énergétique.

Le plan de Biden sur le climat est certes une avancée majeure de la part des Etats-Unis, mais il faut tout de même rester prudent, car son adoption a été le fruit de difficiles tractations avec l'aile droite du parti démocrate. Démocrates qui sont d'ailleurs les seuls à avoir approuvé le texte, puisque tous les Républicains du sénat ont voté contre. N'empêche qu'avec ce plan on peut enfin dire que l'Amérique est de nouveau sur la même longueur d'onde que le reste des signataires de l'Accord de Paris sur le climat pour reconnaître l'urgence de la crise climatique mondiale.

Cette victoire de Joe Biden sur un dossier qui était l'un des plus importants de son mandat est donc aussi une victoire pour l'humanité dans sa quête de solution au désastre climatique et environnemental qui nous guette, chaque jour un peu plus.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Les meilleurs cafés en grains du monde

Pour la plupart d'entre nous, la journée commence toujours par un café. Cependant, tous les grains ne sont pas bons à écraser ni à broyer. Il peut en effet exister de gros écarts gustatifs entre deux variétés. S'ajoutent à ce constat les préférences personnelles faisant qu'on aime notre boisson plus ou moins corsée ou fruitée. Voici un inventaire des meilleurs cafés en grains du monde qui à la perfection pourront vous accompagner durant les matins difficiles.

Pour ne rien louper des saveurs, vous devez garder à l'esprit qu'il est préférable d'acheter du café en grain et si possible frais. Comme pour le thé, la fameuse boisson noire supporte mal l'eau en ébullition. C'est pourquoi la bouilloire réglable peut améliorer le café gustativement, en gardant la température normale pour un résultat optimal.

Le Kenya AA du Kenya

Le Kenya AA se remarque par la grosseur de ses grains. Ils sont de calibre AA d'après le système de classification du Kenya, donnant ainsi son nom à ce café d'exception. C'est une boisson recherchée des connaisseurs. Ces derniers savent en effet que la stricte réglementation kényane assure au Kenya AA d'être biologique (sans pour autant avoir besoin de certification internationale). Son goût d'une acidité plaisante se caractérise par des notes fruitées et son odeur par ses fragrances florales.

Le Moka d'Éthiopie

L'Éthiopie est l'endroit où est apparu le caféier. Toutefois, son nom ne vient pas de la région où l'on cultive la plante, mais de son lieu d'envoi. La ville de Moka au Yémen abrite effectivement le premier port ayant fait du commerce de café. Le Moka est

une boisson peu caféinée aux arômes fruités. Deux marques sortent du lot pour leur goût exceptionnel. Il s'agit de l'Yrgacheffe et du Sidamo qui pourraient figurer tous deux dans cette liste des meilleurs cafés du monde.

Le Bourbon Pointu de La Réunion

Ce café porte le nom de l'ancienne appellation de La Réunion : l'île Bourbon. Cette variété se démarque par son faible taux de caféine. Il peut être jusqu'à trois fois moins élevé que pour un arabica classique. Son goût le distingue un peu plus de ses concurrents. Peu amer, il apporte des notes sucrées de fruits exotiques tels que l'orange, la mandarine ou le litchi.

Le Blue Mountain de Jamaïque

Longtemps considéré comme le meilleur café du monde, le Blue Mountain offre un goût bien équilibré aux notes florales et de noix. Il tire son nom du très joli massif montagneux où il est cultivé. D'ailleurs, cette situation géographique fournit les conditions parfaites aux caféiers pour leur pousse. L'altitude comprise entre 900 et 2250 mètres et les fortes précipitations sont effectivement parfaites pour les plantes qui trouvent tous les minéraux nécessaires à leur croissance dans le sol volcanique. L'autre particularité de ce café c'est son extrême rareté. Les grains sont cultivés en quantité limitée en raison des restrictions imposées par le gouvernement local, il s'agit d'un café rare trouvable qu'en stock limité.

Le Kona Coffee d'Hawaï

Peu acide, le Kona Coffee est un arabica doux en bouche qui laisse un goût de noisette sur les papilles. Tout comme le Blue Mountain, son appellation vient de son lieu de culture. La région de Kona à Hawaï possède, en effet, toutes les conditions pour obtenir des grains d'exception : pluie, soleil et terre volcanique remplie de minéraux, ainsi que le paysage de rêve qui va avec.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses sur l'avenir mondial à l'Université de Manchester pour Africains en Angleterre en 2023

Ces bourses d'études sont destinées aux étudiants étrangers et africains pour étudier en Angleterre.

1. DONNÉES SUR LA BOURSE :
Année de la bourse : 2023
Pays : Angleterre
Organisme : Université de Manchester
Niveau d'étude : master
Spécialité de la bourse : Ingénierie, environnement, sciences de la santé, développement, éducation, textile et droit.
Montant de la bourse : Jusqu'à 100% des frais des études
Date limite pour postuler : 31 août 2022

2. ORGANISME D'ACCUEIL :
Nom de la bourse : Bourses d'études sur l'avenir mondial à l'Université de Manchester
Organisme : Université de Manchester

3. DESCRIPTION DE LA BOURSE :
L'Université de Manchester est fière d'offrir des bourses totalisant plus de 1,7 million de livres sterling à des étudiants internationaux, commençant leurs études en septembre. Cette bourse est ouverte aux étudiants de premier cycle et de maîtrise titulaires d'une offre de l'Université de Manchester et l'évaluation sera basée sur le mérite académique et la qualité de votre demande de bourse. Vous devez être autofinancé (non parrainé). Le niveau d'attribution, les critères d'éligibilité et les dates limites de candidature diffèrent pour chaque région.

Pour pouvoir postuler, vous devez détenir une offre de place d'étude à l'Université de Manchester pour un cours qui débutera en septembre 2022.Vous devrez également soumettre un formulaire de candidature en ligne qui sera automatiquement envoyé par e-mail à toutes les offres concernées.

4. GROUPE CIBLE :
Pour tous les groupes.

5. POUR POSTULER :
https://www.manchester.ac.uk/study/international/finance-and-scholarship...

Par Bourses Africaines

Beauté

Quelles solutions contre l'acné sévère ?

L'acné est l'une des maladies de la peau les plus fréquentes. Mais elle ne touche pas tout le monde de la même façon. Alors que certains seront « épargnés », d'autres peuvent développer une forme sévère. De quoi s'agit-il ? Et comment en venir à bout ?

Pour beaucoup d'adolescents (et d'adultes), l'acné est un passage obligé. En France, 200 000 personnes sont concernées. Mais à des degrés divers. Alors que certains ne vont développer que quelques points blancs ou noirs (les fameux comédons), d'autres seront touchés par une forme sévère localisée sur plusieurs parties du corps (comme le visage, le tronc ou le dos…) et caractérisée par la présence de comédons de grande taille devenant rapidement inflammatoires et douloureux, de cicatrices en relief ou en creux… Cette forme d'acné concerne plus souvent les garçons et les personnes ayant des antécédents familiaux.

Une peau acnéique/ DR

Un réel impact psychologique

Une acné douloureuse et qui se voit résonne nécessairement sur l'image de soi. Différents travaux ont ainsi montré que les symptômes dépressifs étaient plus élevés chez ces patients acnéiques. Pourtant cet impact psychologique indéniable est bien souvent sous-estimé par l'entourage.

Consultez sans attendre

Trop nombreux sont ceux qui ne consultent pas. A tort car ne pas traiter l'acné sévère augmente les risques pour les patients de conserver des traces, qu'elles soient physiques ou psychologiques.

Des solutions existent

Pour traiter l'acné sévère, le dermatologue est le meilleur allié. Il saura rassurer le patient et le guider. Dans le cas d'une acné modérée à sévère, une thérapie d'attaque associant un traitement local et une antibiothérapie pourra être mise en place. En cas d'échec, le recours à l'isotrétinoïne (anciennement connu sous son appellation commerciale Roaccutane®) peut s'imposer. Mais son utilisation est très encadrée, notamment en cas de grossesse. Là encore, n'hésitez pas à en parler avec votre dermatologue.

Conservez votre hygiène de soins

En cas d'acné sévère, nettoyez votre peau matin et soir avec un produit adapté. Ce qui permettra aux soins d'être plus efficaces. Si votre peau est fragilisée, allez-y doucement sur les gommages et autres cosmétiques irritants. Et, bien entendu, ne touchez pas vos boutons et points noirs.

A noter : l'acné, même sévère s'améliorera si vous associez à vos traitements une bonne hygiène de vie : zéro alcool, tabac… Et limitez au maximum le stress.

Destination Santé

Barbecue

Le plaisir sans les risques

Avec les beaux jours ressortent les barbecues. Un moment convivial qui n'est pas pour autant dénué de risques. Au premier rang desquels les brûlures et les intoxications alimentaires. Pour ne pas en être victime, voici quelques conseils.

Les principaux dangers associés à l'utilisation d'un barbecue sont bien sûr liés aux brûlures. Et les premières victimes sont les enfants. Les brûlures – touchant le plus souvent le visage et les mains – sont généralement graves. La précaution évidente est donc d'interdire à tous les enfants d'approcher le barbecue ou de jouer à proximité.

Assurez-vous également de la stabilité de l'appareil. Installez-le sur une surface bien plane. Par ailleurs, n'utilisez jamais d'alcool ni d'essence pour allumer ou réactiver le feu ! Logique direz-vous ? Pas tant que cela au regard des dizaines de brûlures graves rapportées chaque année.

Attention aux intoxications alimentaires

Crues, les viandes rouges ou blanches peuvent par nature contenir des germes. Pour ne pas les consommer par mégarde à l'occasion d'un barbecue, ne déposez pas la viande cuite là où était déposée la viande crue ou marinée. Servez-la de préférence directement dans les assiettes.

De même, n'utilisez jamais les restes de marinades de viande dans une sauce à salade. Celle-ci étant crue, vous pourriez la contaminer avec les germes contenus dans la marinade.

Un barbecue entre amis/ DR

Pensez à utiliser une planche pour découper poulet et autres morceaux de bœuf, et une seconde planche pour les autres aliments.

Comment cuire la viande ?

Si une viande cramoisie est vite immangeable, une viande pas assez cuite peu devenir délétère. Les volailles doivent toujours être consommées bien cuites à cœur, et ce pour éviter les maladies d'origine alimentaire. La couleur n'est pas un indicateur fiable. La viande peut brunir avant que toutes les bactéries ne soient tuées. Le mieux reste encore d'utiliser un thermomètre numérique pour aliments. Les morceaux de poulet ou encore de dinde sont considérés comme bien cuits à cœur, à partir de 77°C. Le porc, dès 71°C. Pour le bœuf, attendez 63°C pour qu'il soit saignant et 71°C pour qu'il soit à point et 77°C pour être bien cuit.

D.S.

Sommeil

Pour bien dormir, mieux vaut être dans le noir total

Pour un sommeil réparateur, c'est zéro lumière durant la nuit. Cette recommandation serait si vraie que le moindre éclairage entraînerait des conséquences néfastes immédiates sur notre santé. La preuve par une étude américaine.

Fermez les rideaux ou les stores de votre chambre et éteignez toutes les lumières avant de vous coucher. Voici la recommandation du Dr Phyllis Zee. Avec son équipe du service de médecine du sommeil de la Northwestern University Feinberg School of Medicine, elle a mené un travail qui confirme l'importance de dormir dans le noir.

Pour ce faire, les scientifiques ont testé l'effet sur le sommeil d'une lumière modérée (100 lux) comparé à une luminosité faible (3 lux) durant une nuit. Résultat, plus la lumière est forte, plus le corps manifeste un état d'alerte important. En clair, le rythme cardiaque est plus rapide et la force de contraction cardiaque est aussi plus élevée.

Ces conséquences sont dues à la stimulation par la lumière du système nerveux sympathique. *« C'est mauvais »,* soulignent les auteurs. *« Généralement, le rythme cardiaque ralentit durant la nuit et s'accélère le jour. »* Dans le cas d'une exposition à une trop forte luminosité, l'équilibre est rompu.

Insulinorésistance

Autre conséquence : les chercheurs ont observé une résistance à l'insuline le matin suivant une nuit trop éclairée. Ce mécanisme correspond au fait que les cellules dans les muscles, dans la graisse et le foie ne répondent plus correctement à l'insuline et ne peuvent donc pas utiliser le glucose sanguin pour produire de l'énergie. Pour compenser cela, le pancréas est surstimulé pour fabriquer davantage d'insuline. Et le taux sucre dans le sang augmente puisque le corps n'est plus capable de réguler le glucose correctement.

Dormir en permanence en présence de lumière expose donc à des dangers réels pour notre cœur et augmente le risque de diabète et de syndrome métabolique, facteurs de risque pour la santé cardiovasculaire.

Conseils pratiques

Sauf que parfois il est difficile de se plonger totalement dans le noir pour dormir. Alors voici quelques conseils pour améliorer votre environnement de sommeil en termes de luminosité :

Idéalement n'allumez pas la lumière, mais si vous ne supportez pas d'être dans le noir car vous ne vous sentez pas en sécurité, placez la source lumineuse la plus faible possible près du sol ; la couleur est importante : les couleurs ambre, rouge ou orange stimulent moins le cerveau. Evitez donc le blanc et le bleu et placez la source de lumière le plus loin possible de vous ; si vous ne pouvez empêcher la lumière extérieure de pénétrer dans votre chambre, utilisez des masques pour vos yeux et éloignez votre lit de manière à ce que la lumière n'éclaire pas votre visage.

D.S.

Championnat national juniors de handball

La population en parfaite symbiose avec les équipes

Depuis le lancement, le 6 août, de la 20e édition du Championnat national juniors hommes et dames de handball, les localités de Makoua et Owando sont en pleine effervescence. La compétition met en exergue les valeurs sportives de l'unification, du vivre ensemble et de partage entre les peuples.

Jusqu'au 15 août, les habitants de ces deux villes sont à l'honneur et offrent leur hospitalité aux clubs de handball issus de tous les départements du Congo. L'organisation de cette compétition à l'hinterland est une véritable source de cohésion nationale d'après les différents acteurs.

A chaque rencontre, le public prend d'assaut les alentours des terrains et chacun apporte son soutien à l'équipe de son choix. La mobilisation de la population hôte, surtout à Makoua, prouve que des moments pareils sont rares et l'arrivée de cette fête du handball juvénile dans la Cuvette est une vraie aubaine pour la population qui assiste à des matchs de haut niveau. *« Je croyais que le handball est un sport des faibles mais les spectacles, le jeu auquel j'assiste ici, me poussent à aimer ce sport puis féliciter les athlètes. Vu que je ne peux plus pratiquer le sport, par rapport à mon âge, je vais placer mon enfant dans un club de handball »*, a lancé un supporter.

La complémentarité entre les athlètes et les supporters est formidable puisque les fans applaudissent, encouragent et mobilisent toutes les équipes, même s'ils ne connaissent pas les noms des joueuses. *« Ici nous sommes pour le pays. On supporte tout le monde. J'apprécie beaucoup la qualité de jeu de certaines équipes »*, a signifié un habitant qui passe toute la journée a animé les équipes de son choix.

La fête est belle et l'ambiance est au rendez-vous. Selon le président de la Fédération congolaise de handball, Ayessa Ndinga Yengue, la Cuvette, qui a produit beaucoup de stars de handball, mérite d'abriter cette fête du handball congolais dans la catégorie des juniors.

Rude Ngoma

Disparition

Le sélectionneur des Diables rouges judo, Me Alvin Ngakosso, n'est plus

Le sélectionneur de l'équipe nationale de judo, Me Alvin Ngakosso, plus connu par Me Amigo, a rendu l'âme le 8 août, à la suite d'un accident de circulation.

L'annonce du décès de ce faiseur des stars et des judokas professionnels a bouleversé le monde de judo, en particulier et des arts martiaux en général.Le judo congolais vient de perdre l'un de ses fervents acteurs, Me Alvin Ngakosso dit Amigo le José Mourinho. C'est dans un communiqué signé par le président de la Fédération congolaise de judo et disciplines associées, Me Francis Ata, que son décès a été officialisé.

Grand formateur et encadreur de renom, ce désormais défunt dirigeant et entraîneur principal de Kodo Kagu Cha a beaucoup fait pour le judo au Congo. Il était en préparation avec l'équipe nationale pour les Jeux africains de la jeunesse, en Égypte.

Les témoignages sont légion sur l'illustre disparu. Ses athlètes cartonnent toujours lors des compétitions départementales, nationales et internationales.

R.Ng.

Pari sportif

Football, pronostics de notre expert

Ce week-end signe le retour de quasiment tous les grands championnats européens. Notre expert vous propose une série de pronostics.

Les paris sûrs de la semaine

En Angleterre: Arsenal bat Leicester; Manchester City bat Bournemouth ; Wolverhampton bat Fulham.

En France: PSG bat Montpellier; Nice bat Strasbourg; Marseille bat Brest et Lyon bat Lorient.

En Allemagne : Bayer Leverkrusen bat Augsbourg ; Leizpig bat Cologne et Bayern Munich bat Wolfsburg.

En Italie : Lazio bat Bologne ; Milan AC bat Udinese et Fiorentina bat Cremonese.

Les bonnes côtes de la semaine

Valence bat Gijon ; Nice bat Strasbourg ; Réal Madrid bat UD Almeria ; Borussia Dortmund bat Fribourg ; Wolverhampton bat Fulham ; Lazio bat Bologne.

Le ticket gagnant de notre expert

Tentez cette combinaison de notre expert, elle pourrait vous rapporter un petit pactole : Atletico Madrid bat Getafe ; Manchester United bat Brentford ; Lyon bat Lorient; Naples bat Hellas Verone ; Hoffenheim bat Bochum ; Ce ticket de 5 matchs donne une cote globale de 26.47 et pourrait vous rapporter 132.355 Frs sur une mise de 5000 Frs. Bonne chance !

LDBC

A la découverte de ...

Rose Lekoussouma, la joker d'As Neto

Capitaine de l'équipe championne du Congo en juniors dames, malgré son jeune âge, Rose-Bergina Lekoussouma est une handballeuse qui fera parler d'elle.

Pensionnaire de l'équipe d'AS Neto où elle a touché pour la première fois le petit ballon en 2018, la petite Rose a aussitôt été détectée par le sélectionneur des Diables rouges juniors dames, en quelques mois seulement de pratique sportive. Une année après, en 2019, elle a participé à la Coupe d'Afrique des nations de sa catégorie à Niamey, au Niger.

L'appétit venant en mangeant, elle a redoublé d'effort sur le terrain et grâce à l'apport de ses coéquipières ainsi que des entraîneurs et dirigeants du club, AS Neto est terminée 2e du Championnat de Brazzaville puis a remporté aussi le Championnat national.

Lors de la saison 2020-2021, cette formation sportive a remporté la Coupe du Congo puis le Championnat de Brazzaville. Tous ces exploits collectifs riment bien sûr aux trophées et récompenses individuels puisque, lors des matchs, Rose était soit meilleure buteuse ou meilleure joueuse.

Certes petite en âge, cette arrière droite qui évolue également comme pivot a été retenue par la Fédération afin de participer à la préparation de la Can seniors dames, Cameroun 2021. Aux côtés de ses grandes sœurs de l'équipe nationale, Rose a découvert *« l'engagement, le sens du patriotisme mais aussi le travail acharné. C'est une belle expérience de travailler avec les personnes que tu admires. La Fédération actuelle apporte vraiment l'innovation dans la gestion du handball congolais. A cette allure, le Congo va bientôt reprendre le leadership au niveau continental. Le championnat des juniors nous dévoile beaucoup de jeunes talents »*, explique-t-elle.

Très athlétique sur le terrain, cette joueuse qui ambitionne de traverser les frontières et jouer comme professionnelle déplore le manque d'accompagnement du handball. Selon elle, les pouvoirs publics et les sponsors devraient aider la Fédération afin de booster le travail du bureau exécutif national.

Rude Ngoma

Plaisirs de la table

Le gombo

Originaire d'Inde et aussi d'Afrique, l'ingrédient de cette semaine est utilisé à la fois comme légume et condiment. Consommé depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales mais aussi nutritionnelles, le gombo réserve bien des surprises. Découvrons-le ensemble.

Appartenant à la famille des malvacées, le gombo est une source de magnésium, de calcium, de manganèse et de bien d'autres nutriments tels que la vitamine K. Le rôle que joue cet aliment est essentiel dans la formation des os notamment et dans la carence en vitamines K et B1.

Ce petit légume est un antispasmodique, digestif, anti-inflammatoire et aiderait à lutter contre le mauvais cholestérol selon les spécialistes en la matière. Mais la liste des nombreux atouts n'est pas exhaustive, le gombo abaisserait aussi la tension arterielle.

Très peu calorique, le légume d'un vert éclatant ou foncé renferme aussi du fer. Les bienfaits sur l'organisme humain sont d'autant plus nombreux à cela que l'on consomme du gombo cru ou bouilli. Ce véritable allié pour la santé est désigné différemment selon que se trouve à la Réunion où il est appelé lalo, aux USA il est plus connu par le lady finger et en Asie le mot okra serait le plus répandu.

En cuisine, si au Congo il ne serait plus le présenter le dongo-dongo ou tout simplement le gombo est l'ingrédient indispensable qui sert à épaissir les bouillons ou les sauces.

Sous forme de capsule le fruit de la plante annuelle nommée gombo varie de longueur selon les variétés. Il renferme des petites graines blanches qui selon les préférences sont retirées du fruit pour une meilleure présentation du plat au final.

Associé dans la plupart des bouillons de poissons frais ou fumés et surtout dans les mélanges de légume du gombo on apprécie son côté gluant, petite touche finale que chaque ménagère, bon cuistot n'oubliera pas d'incorporer.

Pilé, coupé en rondelles ou dans le sens de la longueur, le gombo est consommé en Afrique dans de nombreux pays où il occupe une place de choix juste après la tomate.

Mais il est incontournable dans d'autres pays comme l'Inde, le Brésil, dans le bassin méditerranéen où encore dans les pays arabes.

Ils se choisissent bien tendres et aussi bien fermes. Comme pour tout aliment, on évitera de sélectionner des légumes qui présentent des tâches ou autres imperfections.

Si du côté en Afrique, le gombo est le typique ingrédient des sauces blanches ou rouges, ailleurs le gombo se déguste aussi cru dans des compositions de salades spécialement.

Nombreux ne le savent pas mais le gombo peut être remplacé avec des petites aubergines le tout mélangé avec des assaisonnements bien frais.

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

Samuelle Alba

RECETTE

Bouillon de poisson fumé aux crevettes

Cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

500g de poisson fumé de votre choix (1 poisson moyen)
200g de crevettes séchées
200g d'épinards (à couper)
100g gombo (à piler)
3 tomates fraîches (à piler)
1 filet d'huile d'arachide
1 oignon (à couper)
quelques tiges de ciboule (à piler)
2 piments (facultatifs)
sel, poivre noir

PRÉPARATION

Commencer par laver à grande eau les légumes, les crevettes et le poisson fumé. Puis couper également les légumes finement. Le poisson fumé bien ramolli doit être décortiqué en petits morceaux (comme sur la photo).

Dans une casserole, mettre de l'eau à bouillir avec du sel, les légumes ainsi que les autres ingrédients. Porter le tout à ébullition jusqu'à ce que la sauce prenne bien.

Juste avant la fin de la cuisson, incorporer les crevettes dans le mélange, le piment, le filet d'huile, le poivre et le gombo.

Servir chaud.

Bon appétit !

S.A.

SOLUTION :

Le mot-mystère est : FAUBOURG

D	E	G	R	E	■	G	E	N	T
O	T	E	■	S	O	R	T	E	■
N	I	A	I	S	■	A	I	S	E
■	R	I	■	A	N	S	E	■	P
D	E	■	A	I	E	■	R	E	E
O	R	N	E	■	V	A	S	T	E
I	■	A	R	M	E	S	■	A	■
G	A	G	E	E	■	S	A	L	E
T	U	E	■	R	O	I	■	O	N
■	G	R	E	C	■	S	A	N	G
R	E	■	D	I	T	■	M	■	I
O	S	A	I	■	O	D	E	O	N
T	■	S	T	O	P	■	N	U	S

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

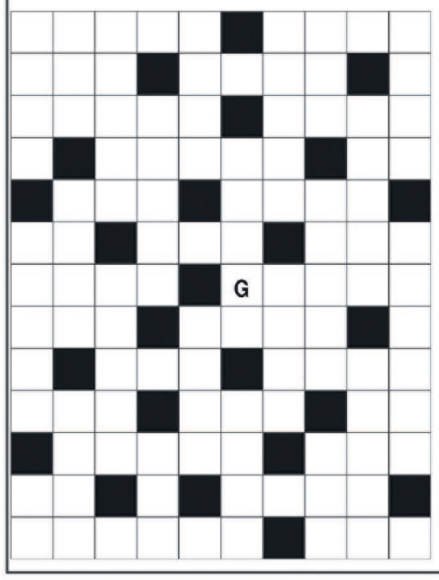
• SOLUTION DE LA GRILLE N°610 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°621 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°347



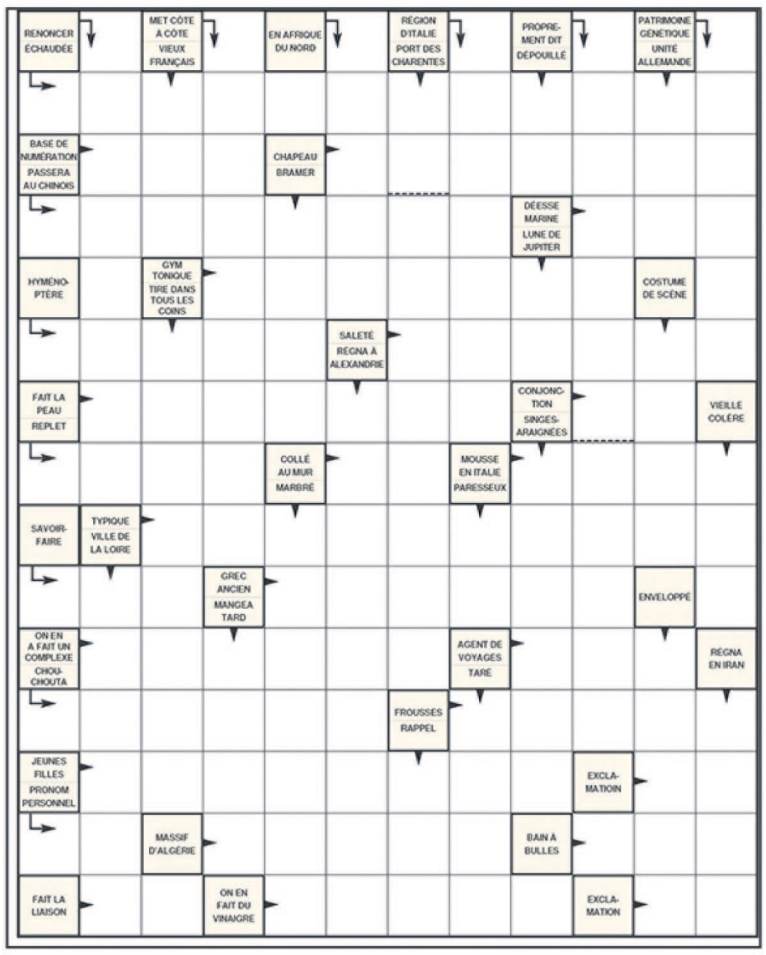
2 LETTRES
NA - NE - PC - PI - PU

3 LETTRES
ARA - ERE - FER - GLU - ILE - NEE - OTE - PAS - PIF - PIN - ROC - SIC - THE - TIR

4 LETTRES
ARME - EMET - EOLE - ETES - IENA - LAIE - MEAT - MOLE - NUIT - OEUF - REEL - RIEN - SEIN - SEPT - TARE - VERS

5 LETTRES
AORTE - ENFIN - EPATE - GORGE - GRENU - MAREE - METEO - NANTI - NENNI - NOTRE - RANGE - ROUGE - USENT - VANNE

6 LETTRES
CERCLA - CURSUS



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

www.fortissimots.com

ASCENSEUR / ASTICOT / BAOBAB
BOUCANIER / BUCHERON / CHARI-VARI COBRA / COMPAS / DESTIN
DOCKER / ECHOUER / FAISAN / FAUSSAIRE

FECULE / FURTIF / GORILLE / GUITARE / HORIZON / ILLICITE
INFECT / LEZARD / MENTHE
NAGUERE / NAUSEEUSE / NOUGAT / ORFEVRE

PACHA / PIGEON / PISTOLET
PRALINE / RABOUGRI / RIPOSTE
SERENADE / TABLIER / TURBAN
VINAIGRE / WALLABY / WEBCAM / ZOULOU

SUDOKU • GRILLE N°622 • DIFFICILE

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

• SUDOKU • GRILLE N°624 • FACILE

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

A cœur ouvert

« Sois belle et tais-toi »

« *La place de la femme, c'est à la cuisine* », oui mais pas seulement. Elle est aussi au boulot et auprès des enfants, sans oublier à côté de son mari de jour comme de nuit, en maîtresse de maison ou en maîtresse au lit ; lit qu'elle est, évidemment, la seule à faire le matin au réveil.

Dans le monde des Hommes, grands ou petits, les femmes, ce sexe faible est souvent affaibli on ne saurait si par négligence, par déni, ou par vengeance du drame d'Eden. Les femmes, ce sexe faible si fort en compétences est pourtant si souvent réduit en silence, dans les grandes choses comme dans les petites.

Quels que soient son origine, son éducation, ses ambitions; ses besoins, un jour ou l'autre immanquablement si ce n'est tous les jours ; ailleurs et surtout ici, sont réduits à néant par une société qui la veut à la cuisine, auprès des enfants et, surtout, auprès d'un mari, même si celui-ci vient à elle comme un prédateur ; quelqu'un qui se sert sans demander, jusqu'à se servir d'elle, sans demander.

Comme des chevaux forcenés, les femmes, réduites en sous-espèce sont obligées de courir, mais encore pas dans une seule direction mais dans plusieurs. Les quêtes, les ambitions pas trop permises, les rêves mais aussi les enfants car l'horloge biologique tourne et n'attend ni un bon salaire, ni même un bon mari pour achever sa course.

Bon gré mal gré, toute cette charge mentale lourde à porter au quotidien, jour après jour, minute après minute, seconde après seconde… Les hommes, pris dans un élan d'«amour» font leur demande sans fléchir le genou car il est au-dessus, le genou, c'est la femme qui le fléchit par soumission aux traditions et à son homme qu'elle aime tant car, après tout, il lui enlève son déshonneur. Motus, bouche cousue… Sois belle et tais-toi mais surtout n'oublie pas *« Tu es belle et tais-toi »*.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

La période a beau être éprouvante, vous prenez sur vous et serez maitre de la situation. En couple, vous vous retrouvez, des discussions importantes vous ouvriront les yeux. C'est le moment de tout mettre sur la table.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous effacez vos doutes d'un revers de la main et avancez coûte que coûte. Cet instinct de survie sera déterminant pour vivre au mieux le quotidien, particulièrement dans votre vie amoureuse.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vos fantaisies vous démarquent tout à fait de vos confrères, particulièrement dans le domaine professionnel. Vous serez reconnu pour vos idées qui sortent de l'ordinaire et apportent une vision nouvelle.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Il y a de la nouveauté dans l'air ! Vous êtes prêt à modifier en profondeur certains aspects de votre vie et ceci vous offre de nouvelles lignes d'horizon. Le changement toque à votre porte, soyez prêt !

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous vous ressourcez et serez particulièrement bien entouré pour les semaines à venir. C'est en groupe que vous vous sentez le plus stimulé, vous sentirez le besoin de construire de nouveaux projets.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Des retrouvailles avec vos proches vous mettent le cœur en joie. Vous êtes ouvert à de grandes discussion et à changer votre état d'esprit, quitte à modifier vos opinions. Tout ceci vous rend plus léger.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Attention à ne pas vous braquer pour un rien, vous pourriez regretter des réactions disproportionnées et vous sentir incompris. Vous serez surpris d'apprendre un peu plus sur vous de chaque situation vécue.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous aurez la sensation d'être face à un dilemme. Pourtant, les choses sont plus simples qu'elles n'en n'ont l'air, il vous faudra surtout prendre un peu de recul pour mieux analyser la situation.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous voilà prêt pour la grande aventure ! Vous aurez envie de bousculer vos habitudes et de vous donner de nouveaux défis. Votre courage et vos idées bien agencés vous emmènent loin.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Il y a de l'eau dans le gaz ! En ce moment, vous n'épargnez rien ni personne avec votre mauvaise humeur. Cette attitude pourrait vous porter préjudice si vous ne vous justifiez pas rapidement.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous voilà ressourcé et prêt à en découdre. Ces derniers jours vous ont fait le plus grand bien, vous êtes déterminé à prendre votre vie en main, surtout dans le domaine professionnel.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vos idées se démarquent et vous confèrent une certaine assurance. Vous vous sentirez maitre d'une situation et en pouvoir de la faire évoluer selon vos désirs. Une rencontre pourrait bien bouleverser vos projets.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 14 AOÛT

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

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

BACONGO
Trinité
Reich Biopharma

POTO-POTO
Centre (CHU)
Mavré

MOUNGALI
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli

OUENZÉ
Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys

TALANGAÏ
La Gloire
Clème
Marché Mikalou
Yves

MFILOU
Santé pour tous
Le bled