



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° 188 - VENDREDI 23 AU JEUDI 29 SEPTEMBRE 2022

AFRIMA AWARDS 2022

Roga-Roga nominé dans deux catégories

Pour sa chanson « Bokoko », Roga-Roga est nominé dans les catégories meilleur artiste d'Afrique centrale et best African artist, aux Africa Music Awards (Afrima), organisés en collaboration avec la Commission de l'Union africaine. Les votes commencent dimanche 25 septembre 2022. Les Afrima Awards se dérouleront du 8 au 12 décembre 2022. Le pays hôte sera connu le 28 septembre 2022.

PAGE 5



PORTRAIT

Sammy, l'homme qui fait pousser les fraises !



En 1999, Sammy Miboundou lâche pinceaux et gouache pour découvrir de

nouveaux outils : computer, souris, clavier... Et devient informaticien ! S'il cultive

désormais le goût de l'informatique et de l'infographie, il cultive également, de façon plus terre à terre, son propre sol, quelque 200 mètres carrés sur les terrains annexes du Stade Marchand, laissés peu ou prou à l'abandon. « Il existe ici comme un mythe qui dit qu'on ne peut pas faire pousser des fraises au Congo, il m'a fallu combattre cette idée », lâche-t-il.

PAGE 8

PRIX « VOIX D'AFRIQUE »

Ernis succède à Fann Attiki Mampouya



Après le Congo qui a remporté l'édition 2021 du prix littéraire « Voix d'Afrique », l'honneur revient cette année au Cameroun à travers la prouesse de la jeune écrivaine Ernis. Initié par les éditions JC Lattès et Radio France internationale, en partenariat avec la Cité internationale des arts, « Voix d'Afrique » est un prix littéraire destiné à faire émerger les jeunes auteurs et auteures de langue française du continent africain. PAGE 5

MUSIQUE

Tshala Muana revient sur scène en novembre



La surnommée « Mamu nationale » va renouer avec l'ambiance des concerts à Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo, en novembre prochain, a annoncé l'artiste sur les antennes de la Radiotélévision nationale congolaise, au cours de l'émission « Karibu variétés ». Le retour de Tsala Mwana intervient après une convalescence de près de deux ans.

PAGE 4

EXPOSITION-VENTE

Un marché de vente des produits à petit prix



PAGE 8

Éditorial

L'heure du conte

Si il est vrai que la littérature aristocratique écrite des villes a contribué d'une façon probablement plus décisive à dessiner notre carte d'identité culturelle, il n'en demeure pas moins que, dans nos terroirs, la littérature orale a tenu une place essentielle durant plus d'un millénaire. Elle a formé de grands esprits et réussi à perpétuer un patrimoine encore dans la mémoire collective, lequel réclame l'urgence d'une attention particulière pour une sauvegarde intelligente.

Ce plaidoyer, que nous retraçons sous une autre forme dans ce numéro à travers l'interview d'un des plus grands conteurs congolais, est, en effet, celui finalement de plusieurs institutions vouées à la même cause, avec en réflexion le patrimoine culturel immatériel comme un héritage commun. En revendiquant, au-delà, une dimension instructive et morale, le conte, si nous réussissons à pérenniser des initiatives de nos artistes, peut bien servir de pont au développement car il permet de transmettre aux générations futures la vie de nos ancêtres, afin de promouvoir le vivre-ensemble et retracer l'histoire de nos communautés.

Que nous reste-t-il de notre identité maintenant que le monde ressemble à un seul village avec un savoir culturel presque homogène ? Difficile de répondre à la question tant les nouvelles passerelles d'éducation et de divertissement, accrochées aux nouveaux médias, ont phagocyté la dimension hétéroclite des savoirs et des cultures. Les moyens par les artistes existent pour agir, sauvegarder et viabiliser cette littérature, pourvu qu'on apporte un peu d'attention aux desseins souvent riches mais soutenus que faiblement.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 4 »

C'est le nombre de cliniques médicales fermées à Brazzaville. L'arrêt des activités de ces cliniques privées fait suite à la décision de fermeture à titre conservatoire signée par l'inspecteur général de la santé, le Pr Richard Roger Bileckot.

PROVERBE AFRICAIN

« Si ton visage tourne au soleil, les ombres tombent derrière toi ».

LE MOT

« INDUSTRIALISATION »

□ Tiré du verbe latin « industria », le mot industrialisation trouve son origine dans « industrialiser » qui signifie produire ou exploiter, selon les méthodes ou techniques industrielles. Dans le développement économique d'un pays, l'industrialisation est la phase durant laquelle l'industrie croît plus vite que l'agriculture et détient peu à peu le rôle moteur de l'économie.

IDENTITÉ

« AMIDA »

Le prénom Amida convient aussi bien aux filles qu'aux garçons. D'origine indienne, il est dérivé de « adal », qui veut dire « récompense ». Amida est une personne pleine d'imagination. Empathique, Amida est également sensible et en demande de dynamisme dans son quotidien. En dépit du fait qu'Amida puisse se montrer créative et curieuse, elle peut être un peu fantaisiste. Face à ses objectifs, Amida n'a pas peur et elle les atteindra, quitte à se lancer des défis pour y parvenir.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Quand la vie semble dure, les courageux ne se couchent pas et n'acceptent pas la défaite. Ils sont d'autant plus déterminés à lutter pour un avenir meilleur ».

- Reine Elisabeth II -



LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ingamout

Secrétaire général des rédactions :

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Lossedé
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
Dury Emilia Gankama (Cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

Distribution et vente : Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa
Gombé/Kinshasa - RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

MAQUETTE

Eudes Banzouzi (Chef de service)

PAO

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

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong,
Marie-Alfred Ngoma, Lucien Mpama,
Dani Ndongidi.

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault
Secrétariat : Armelle Mounzeo
Adjoint à la directrice : Abira Kiobi
Suivi des fournisseurs :
Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso
Personnel et paie :
Stocks : Arcade Bikondi
Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordinatrice, Relations publiques : Mildred Moukenga
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Assistante commerciale : Hortensia Olabouré

Administration des ventes: Marina Zodialho,
Sylvie Addhas

Commercial Brazzaville :

Erhiade Gankama

Commercial Pointe-Noire :

Méline Eta Anto

Chef de service diffusion de Brazzaville :
Guylin Ngossima

Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,
Irin Maouakani, Christian Nzoulani

Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubélé
Ngono /Tél. : (+242) 06 895 06 64

TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

INTENDANCE

Coordonnateur général: Rachyd Badila
Coordonnateur adjoint chargé du suivi des services généraux: Jules César Olebi
Chef de section Electricité et froid: Siméon Ntsayouolo
Chef de section Transport: Jean Bruno Ndokagna

DIRECTION TECHNIQUE (INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo
IMPRIMERIE
Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service pré-press : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville -

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

INFORMATIQUE

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

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

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

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

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

ADIAC

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

Best diplomats

Luvick Otoka a représenté le Congo au congrès de Dubaï

La République du Congo a participé à l'Assemblée générale des meilleurs diplomates, « Best diplomats general assembly », tenue du 17 au 19 septembre dernier à Dubaï, aux Émirats arabes unis, par l'intermédiaire du jeune innovateur Luvick Otoka.

Le représentant congolais, Luvick Otoka, a été sélectionné et accompagné par le ministère en charge de la Jeunesse. « *Je suis ici pour me former afin d'être capable de mener des plaidoyers permettant de mettre en lumière mon pays et d'avoir un mot à dire dans le concert des nations, de promouvoir ce que la jeunesse produit et de chercher des potentiels partenariats* », a déclaré Luvick Otoka.

Il s'est, par ailleurs, félicité du leadership du ministère de la Jeunesse, à travers le Fonds national d'appui à l'employabilité et l'apprentissage, l'Agence nationale de valorisation des résultats de la recherche et de l'innovation ainsi que le Programme des Nations unies pour le développement pour leur propension à encourager les jeunes. Le but étant de les transformer en acteurs de développement au sein de la société congolaise.

Quelques résolutions prises

Au terme de trois jours des travaux, les participants ont formulé plusieurs recommandations. Il s'agit, entre autres, d'employer des solutions innovantes pour rendre les aliments locaux nutritifs afin de résoudre le problème de la malnutrition ; d'encourager la mise en œuvre de programmes d'études qui enseignent les causes, les conséquences et les solutions du changement climatique. L'Assemblée générale des meilleurs diplomates reconnaît le droit des personnes à une nourriture propre et suffisante pour mener une vie réussie et épanouie.

Rappelant l'importance de l'eau, les participants ont recommandé d'éviter les bouteilles d'eau en plastique et de les remplacer par des matériaux res-

pectueux de l'environnement. Ils ont aussi suggéré l'autonomisation des pays en développement pour qu'ils jouent un rôle actif dans le commerce international et deviennent des décideurs des prix dans le commerce international ; le développement des relations commerciales interétatiques entre les pays en développement d'une même région dans le commerce international.

Luvick Otoka en quelques lignes

Manager principal du Laboratoire d'innovation technologique et d'intelligence artificielle, Luvick Otoka est lauréat de la deuxième édition du « Prix Denis-Sassou-N'Guessou de l'innovation numérique ». Ingénieur en électricité et électronique, certifié en intelligence artificielle par Full Stack Embedded, il est, entre autres, concepteur d'un dispositif pour détecter des faux branchements électriques.

Dans le cadre de la lutte contre la pandémie de covid-19, il a mis au point un appareil de désinfection automatique des voitures, bureaux, salles de réunion... Il a aussi à son actif le dispositif médical innovant de contrôle du taux de glycémie et le rythme cardiaque.

Créé aux Etats-Unis d'Amérique, « Best diplomats » est une organisation de simulation du système des Nations unies consistant à inculquer les compétences en négociation, en leadership et en diplomatie chez les jeunes. Le thème retenu cette année était « Youth of today, leaders of tomorrow ». En effet, la rencontre a regroupé plusieurs jeunes venus de différents pays.

Parfait Wilfried Douniama



Luvick Otoka au sommet «Best diplomats» / DR

Portrait

Amida Shatur, As de pique

Muse de l'artiste musicien Jean Bedel Tshituka, alias JB Mpiana, la beauté à qui on doit la mythique chanson au titre prophétique des « Feux de l'amour », Amida Shatur, épouse de l'ancien directeur de cabinet du président de la République démocratique du Congo, est une beauté puissante en aura qui suscite l'intrigue et la fascination depuis près de deux décennies.



Amida Shatur/Jeune Afrique

Née en 1976 en République démocratique du Congo d'un père indien et d'une mère congolaise, Amida Shatur voit sa vie être destinée aux hauteurs par un atout de taille qui pourtant ne fera pas tout. Elle commence sa vie en tant que commerçante dans les quartiers de Kinshasa jusqu'à ce que sa route croise celle de l'artiste congolais JB Mpiana, l'un des piliers principaux du «Dombolo», mouvement issu de la rumba congolaise qui s'externalise de plus en plus et de mieux en mieux à l'international.

Un album aux sonorités dansantes mais aussi aux mélodies langoureuses dont un titre en particulier fait la tête des hit parades des bars et places de Brazzaville et de Kinshasa: «Les feux de l'amour». Dans cette chanson, JB parle de cette muse qui bouleverse sa vie, trouble ses pensées: Amida Shatur, dont le nom montera aussi haut que le succès de cette chanson presque à l'égal de la popularité même de JB Mpiana. Avec le succès vient l'exposition, et avec l'exposition des propositions d'amour, d'alliance, de mariage. Amida ne s'interdit pas de vivre des expériences autres que celles de son mariage.

Pour des raisons qui restent de l'ordre du choix, elle contracte un mariage avec le très populaire Didi Kinuani dont la renommée se fait sur la base de sa prodigalité. Un mariage qui ne tarde pas à s'essouffler et ramène Amida

dans les bras de son premier mari, JB Mpiana. Cette seconde chance avec son premier époux et celui qui a constitué le socle de sa notoriété ne tient pas sur le temps. Amida est courtisée et honorée pour la troisième fois de sa vie de femme par Vital Kamerhe, alors directeur de cabinet du président de la République du Congo, Félix Antoine Tshisékedi.

Après un mariage fastueux qui n'a pas manqué de faire couler de l'encre et des auditions juridiques dans des affaires d'Etat impliquant son mari, Amida Shatur brille de cet aura et de ce mystère qui font d'elle une femme au destin exceptionnel, parfois mal aimée et malmenée dans un pays qui ne concède pas à la femme une liberté d'être et de choisir pour elle la vie qu'elle souhaite mener.

Dans une société qui pardonne et même encourage l'homme à des multiples choix amoureux, à une vie conjugale partagée entre plusieurs foyers et légalisée par la loi, la liberté absolument décomplexée d'une femme qui fait des choix de vie à travers ses différents mariages montre que tout individu est encore maître de son destin à partir du moment où il est capable de se détacher effectivement du regard de l'autre, sans avoir aucun besoin de se justifier de quelque façon.

Princilia Pérès



La chanteuse Tsala Muana /kribiosuniversal

Musique Tshala Muana revient sur scène en novembre

La surnommée « Mamu nationale » va renouer avec l'ambiance des concerts à Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo (RDC), en novembre prochain, a annoncé l'artiste sur les antennes de la Radiotélévision nationale congolaise, au cours de l'émission « Karibu variétés ».

Le retour de Tsala Mwana intervient après une convalescence de près de deux ans. En effet, en 2020, elle a été victime d'une crise d'hypertension artérielle, qui lui avait valu un séjour dans un hôpital à Kinshasa. Depuis sa sortie en juin 2020, la chanteuse et danseuse congolaise a vu son état de santé s'améliorer. Aujourd'hui, elle se dit rassurer quant à la relance de sa carrière et des prestations scéniques.

Productrice et compositrice de plusieurs albums, Elisabeth Tshala Muana Muidikayi est l'une des icônes de la musique congolaise. Leader présidente du groupe Dynastie Mutuashi et femme

politique, elle a fait monter la musique traditionnelle du peuple Luba, « le mutuashi », sur la scène internationale.

Grâce à ses titres comme « Tshibola », « Mutuashi », « Vundula » ..., souvent chantés en tshiluba, l'une des langues nationales de la RDC, elle a fait vibrer les mélomanes des quatre coins du monde et enflammer par ses pas de danses les scènes africaines, européennes et bien d'autres. Un retour sur scène de la reine du mutuashi qui fera certainement plaisir aux mélomanes congolais et d'ailleurs.

Durly Emilia Gankama

« The voice kids Afrique francophone »

Lancement de la première saison le 1^{er} octobre

La célèbre émission de télé-crochet, « The voice kids », réunira pour la première fois les talents d'Afrique francophone. La diffusion de cette première saison sur les antennes de Vox Africa débutera le 1^{er} octobre à 20 h 45 (GMT).



Un adolescent au micro prêt à concourir pour « The voice kids Afrique francophone »/DR

Le casting lancé, il y a quelques mois, par le comité d'organisation de « The voice kids », se destinait, en effet, à tous les jeunes chanteurs en herbe résidant dans dix-sept pays francophones africains, à savoir Côte d'Ivoire, Congo Brazzaville, Bénin, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Gabon, Guinée équatoriale, Guinée-Bissau, Mali, Niger, République centrafricaine, République démocratique du Congo, Rwanda, Sénégal, Tchad, Togo. Les jeunes talents sélectionnés après l'appel à candidatures seront à découvrir ce 1^{er} octobre.

Ils débiteront, chacun, leur parcours par des auditions à l'aveugle en vue d'être choisis par un coach qui aura pour mission de les aider à aller jusqu'au bout de l'aventure pour faire valoir non seulement une voix incroyable, mais également partager leur univers avec le monde. Les quatre coaches à l'honneur pour accompagner les jeunes chanteurs en compétition sont : le Malien Sidiki Diabaté, la Camerounaise Daphné et les Ivoiriens KS Bloom et Teeyah. Avec ces quatre célébrités de la chanson en Afrique francophone comme membre de jury, le show « The voice kids Afrique francophone » est bien parti pour tenir toutes ses promesses et faire le buzz durant ce dernier trimestre de l'année.

Notons que la Côte d'Ivoire est le premier pays d'Afrique francophone subsaharienne à avoir été désigné comme lieu de tournage du célèbre télé-crochet musical. L'Afrique du Sud, qui a accueilli les deux premières saisons de The Voice Afrique francophone, pour adultes, avait été fortement impactée par la crise sanitaire de Covid-19. Le tournage du programme avait donc été délocalisé vers Abidjan en 2021 pour réaliser la troisième saison de The Voice Afrique francophone. Depuis le début du mois d'août, plus de soixante jeunes talents venus des quatre coins de l'Afrique et accompagnés de leurs familles pour vivre cette aventure unique sont réunis à Abidjan.

Merveille Jessica Atipo

Concours international génie en herbe Ohada Le Congo représenté par trois étudiants

Chandelle Ngampo Mountoula, Emmanuelle Daina Mobona et Loïc Grace André Lema, trois étudiants congolais de la Faculté de droit de l'Université libre du Congo (ULC), représenteront la République du Congo du 26 septembre au 1^{er} octobre à Yaoundé, au Cameroun, à la 13^e édition du concours international génies en herbes de l'Organisation pour l'harmonisation en Afrique du droit des affaires (Ohada).

La promotion et la vulgarisation du droit de l'Ohada est l'objectif principal du concours d'excellence qui se tiendra à Yaoundé. A cet effet, trois principales activités sont prévues au programme, à savoir des compétitions étudiante et professionnelle, le colloque international et des activités éco-culturelles, a-t-on appris.

Cette année, trois établissements au Congo s'étaient engagés dans la compétition, notamment la Faculté de droit de l'Université Marien-Ngouabi, l'ULC et l'Institut Henri-Lopes. Les différents postulants avaient eu droit aux épreuves écrites et orales. A l'issue du concours sur le plan national, trois étudiants de l'ULC ont remporté la première place, obtenant automatique le



Les étudiants de l'Université Libre du Congo représenteront le Congo à la phase finale dudit concours en septembre 2022 au Cameroun.

droit de concourir au niveau international. Alors que ce concours a été lancé en 2008, la République du Congo en participait pour première fois en 2019. Le droit Ohada a pour but la fa-

cilitation des échanges et des investissements et surtout la sécurité juridique et judiciaire des activités des entreprises en Afrique.

Chris Louzany



L'artiste musicien Roga-Roga/Afrima

Afrima Awards 2022 Roga-Roga nominé dans deux catégories

Pour sa chanson « Bokoko », Roga-Roga est nominé dans les catégories meilleure artiste d'Afrique centrale et best African artist, aux Afrima Awards 2022.

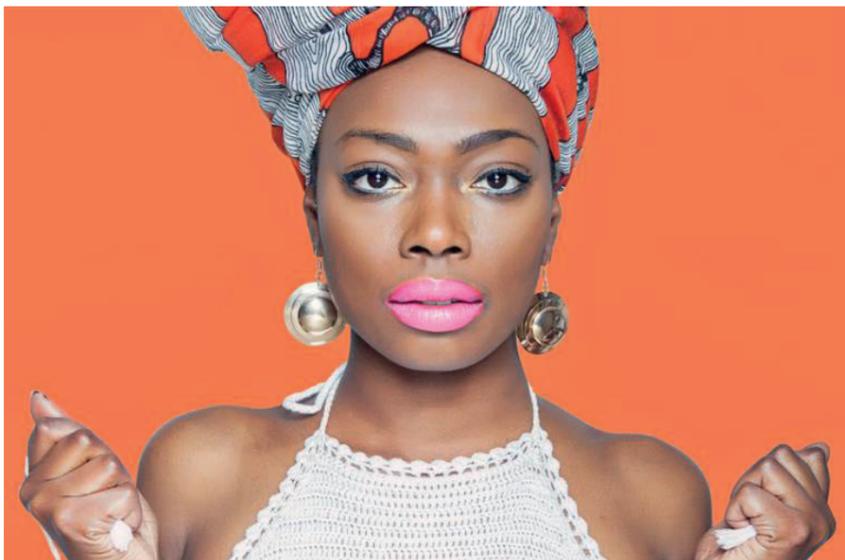
La chanson « Bokoko » est devenue depuis 2021 un hymne qui défraie la chronique musicale à travers le monde. Elle remet au goût les rythmes traditionnels du Congo. Avec ce titre, Roga-Roga a obtenu quatre prix successifs dont le trophée « Youtube » à Paris, en France, pour avoir atteint le seuil de vingt millions de vues sur cette plateforme ; le « Kundé » du leader charismatique de l'Afrique centrale et le « Kundé d'or » au Burkina Faso ; « Prix spécial pour la construction de l'art et des industries créatives » au présumé à Abidjan, en Côte d'Ivoire ; « Prix de la francophonie » au « Prix lokumu » à Kinshasa, en République démocratique du Congo.

Pour cette édition, 382 artistes sont nominés dans trente-neuf catégories pour représenter les cinq régions d'Afrique, ainsi que sa diaspora. Au total, 9067 candidatures ont été soumises au comité d'organisation ; le nombre le plus élevé jamais enregistré par ce prix depuis sa création.

Cissé Dimi

Hommage aux légendes africaines Melane Nkounkolo représente le Congo

La grande rencontre interculturelle et intergénérationnelle organisée par la diaspora africaine se tiendra le 24 septembre à Cologne, en Allemagne. Elle mettra en avant la richesse des grandes légendes de la musique africaine qui constitue l'un des facteurs du développement du continent.



Melane Nkounkolo partagera le podium avec des artistes africaines comme la diva Queen Eteme, marraine de la soirée; Elvis Kemeyo; Charlotte Dipanda; Carole Bakota; Christian Bakotessa et Flore de Lille. Papa Wemba, Manu Dibango, Fela Ranson Kuti, Miriam Makeba, Mory Kante font partie de ces légendes qui seront honorées à l'occasion. Par cette initiative, les organisateurs veulent les immortaliser. L'Afrique, comme l'indiquent les organisateurs, possède des incroyables talents qui ont su traverser ses frontières et s'imposer à l'international. Avec leurs voix, leurs immenses talents et leurs messages, leurs chansons ont su toucher les cœurs de millions de gens, tout en valorisant la musique afro sur le continent africain et ailleurs. Ces légendes ont, par leurs œuvres, dénoncé les injustices sociales, la misère des peuples et la mauvaise gouvernance, tel est le cas de la chanteuse sud-africaine Miriam Makeba, dite Mama Africa, une militante politique, connue dans tout le continent et dans le monde entier, qui a utilisé sa musique pour dénoncer le régime de l'apartheid et valoriser l'Afrique. Ces artistes remarquables ont su faire apprécier la musique africaine au public

occidental. Aujourd'hui, en Europe, en Asie, en Amérique, il y a presque autant d'artistes qui puisent dans le gisement sonore de ces grandes légendes. Si l'Afrique a eu du mal à s'imposer sur la scène internationale au plan politique, ses mélodies n'ont pas besoin de visa pour traverser les frontières. Révélée grâce à sa présence sur les plateformes musicales de Youtube, la chanteuse congolaise Melane Nkounkolo trace sa route et fait parler d'elle. De 8 à 14 ans, elle a pratiqué la musique dans une chorale, a fréquenté une école de musique avant d'être chanteuse en studio ou vocaliste de groupes de Cologne, Essem, Düsseldorf et d'autres grandes villes environnantes. Ses premières écoutes musicales seront celles de la musique du pays d'accueil de ses parents venus en Allemagne pour leurs études dans les années 1980. La découverte de la musique de son pays d'origine se fera grâce à des vidéocassettes ramenées par un ami de la famille du Congo et de l'Angola. L'artiste découvre les exploits musicaux et scéniques de Pépé Kallé, Papa Wemba, Tshala Mwana, Madilu Système, Djuna Djanana, Patience Dabany.

Cissé Dimi

Prix « Voix d'Afrique » Ernis succède à Fann Attiki Mampouya

Après le Congo qui a remporté l'édition 2021 du prix littéraire « Voix d'Afrique », l'honneur revient cette année au Cameroun à travers la prouesse de la jeune écrivaine Ernis.

« Heureuse de vous annoncer que je suis lauréate du Prix Voix d'Afrique 2022 avec mon premier roman « Comme une reine ». Je remercie les Éditions JC Lattès, la Cité internationale des arts de Paris, la Radio France internationale. Merci sans fin à ceux qui me soutiennent tous les jours. Mille remerciements à ces femmes dont je partage les moments infinis », a récemment posté sur la toile Ernis.

Née en 1994 à Bafoussam, au Cameroun, Ernis a grandi entourée de femmes. Cette volonté du destin a nourri la jeune auteure d'abord pour ses poèmes, puis ses textes de slameuse, et aujourd'hui son tout premier roman « Comme une reine ». A mi-chemin entre tradition et modernité, l'ouvrage est à l'image de son auteure, une âme sans cesse en quête de liberté. Le récit met en scène une jeune Camerounaise dont l'existence se dilue à Douala et qui revient, de temps en temps, dans son village natal pour se ressourcer et redécouvrir ses origines. Une redécouverte qui s'accompagnera d'une plongée dans les coutumes ancestrales et d'une histoire d'amour avec le roi du territoire.

Marque d'une écrivaine qui fait ses premiers pas en littérature et avec au



Ernis, lauréate du prix Voix d'Afrique 2022/DR

cœur la liberté de la gent féminine, « Comme une reine » passe au peigne fin plusieurs thématiques, à savoir la polygamie, l'avortement, la maternité, le sida, la sorcellerie. Sans détour, l'oeuvre aborde de façon suave et quelques fois drôle ces thèmes aussi sensibles que d'actualité. Troisième lauréate et première voix féminine du prix « Voix d'Afrique », Ernis sera à entendre dans le grand entretien qui lui est consacré dans « Littérature sans frontières » de Catherine Fruchon-Toussaint, ce vendredi sur les antennes de Radio France internationale.

Initié par les éditions JC Lattès et Radio France internationale, en partenariat avec la Cité internationale des arts, « Voix d'Afrique » est un prix littéraire destiné à faire émerger les jeunes auteurs et auteures de langue française du continent africain.

Merveille Jessica Atipo

Portrait

Le leader de l'orchestre K-Balistik a 10 ans

Il s'appelle Jérémie Fresnay Benadio et a été récemment admis au Certificat d'études primaires élémentaires. Le jeune artiste musiciens congolais, surnommé alias Jere de Jere, est à la fois le leader, meilleur chanteur, danseur et compositeur de l'orchestre K-Balistik.



Jérémie Benadio face à la caméra

De père congolais et de mère centrafricaine, le jeune Benadio a commencé la musique dès l'âge de 4 ans, pendant qu'il fréquentait encore la maternelle. Dans ses débuts, il a été formé à la danse par son oncle paternel, Duval Benadio. « Pendant près de deux ans, J'ai essayé de lui donner une formation de base à la danse. Il a l'avantage d'assimiler facilement les pas et les différentes figures qui lui étaient enseignées. Aujourd'hui, il est devenu, de loin, l'un des meilleurs danseurs du groupe. C'est incroyable ! », témoigne Duval Benadio, le chef d'orchestre.

En 2001, l'orchestre K-Balistik avait vu le jour à Brazzaville. Ses différents artistes avaient essayé, en amateurs, d'enregistrer quelques chansons et réaliser quelques clips mais sans succès. Après cet échec, ses musiciens se sont mis à la danse. Là aussi, sans aller plus loin.

Contre toute attente, en 2017, l'orchestre a eu le privilège de danser à la fermeture d'un séminaire de formation de la langue anglaise, organisé par l'ambassade des Etats-Unis au Congo. Ce jour là, un membre du groupe était absent et c'était compliqué de se produire. Les membres du groupe avaient eu la présence d'esprit de faire monter sur scène le jeune Jérémie Fresnay Benadio. Ce fut son premier spectacle. « Tout le monde était ébloui par sa prestation. Depuis ce jour, tous les membres du groupe avaient compris qu'il fallait désormais le compter parmi ses effectifs », a fièrement reconnu Patou Benadio, père de l'artiste et manager de l'orchestre.

La même année, a été organisée la première édition du concours des meilleurs talents afro beat de Diata par Alban Kaky. Grâce à sa prestation époustouflante, le groupe a reçu le premier prix d'excellence afro beat. « Depuis ce jour, nous l'avons baptisé le leader du groupe K-Balistik. A partir de cette prestation, le groupe a eu l'opportunité d'être invité à plusieurs autres manifestations », a précisé le manager.

A partir de 2020, le jeune Jérémie Benadio a proposé aux autres membres du groupe de se lancer, à nouveau, dans le chant. A cet effet, il a composé les chansons telles que « Le monde doit bouger », « Mérité », « Noël » et, le tout dernier, « Tremblement de terre ».

« On n'arrive pas à comprendre. Plusieurs parmi nous, dans la famille Benadio, avons essayé la musique sans succès. Mais lui, tout lui sourit. De la danse à la musique. C'est un génie de la musique. Il a ressuscité notre orchestre », a révélé le manager, Patou Benadio.

Le jeune musicien Jérémie Fresnay Benadio est le plus charismatique de l'orchestre K-Balistik. Depuis qu'il l'a intégré, sa renommée est allée au-delà des frontières nationales, voire sous-régionales. A en croire le jeune musicien, il est loin de s'arrêter. « Je compte évoluer dans la musique », a-t-il dit. Poursuivant: « Je n'abandonnerai pas mes études, mais je suis fort convaincu que ma réussite est dans la musique ».

Il est couramment admis qu'aux âmes bien nées, la valeur n'attend point le nombre d'années. Cela est d'autant plus vrai dans la mesure où le jeune prodige Fresnay Jérémie Benadio le prouve à suffisance par son génie.

Chris Louzany

Les immortelles chansons d'Afrique

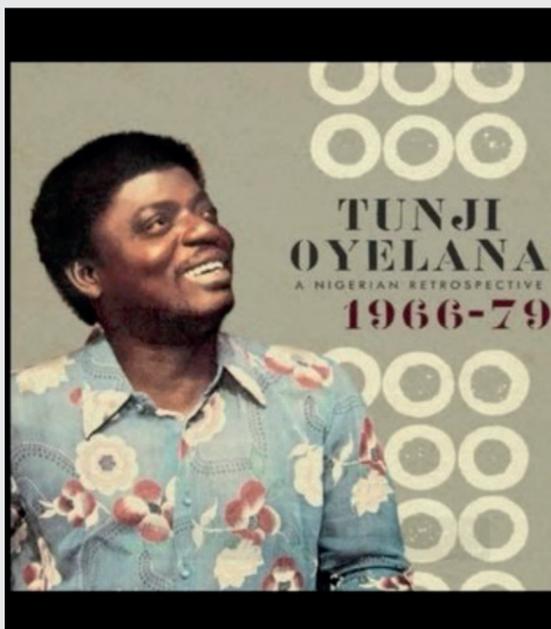
« Omora D'Eru ri » de Tunji Oyelana

Figure légendaire du monde culturel nigérian, Tunji Oyelana a bâti un vaste empire de succès avec plusieurs titres, dont « Omora D'Eru ri ».

Paru au Nigéria, en 1973, grâce à la maison de disque EMI, sous le label « His Master Voice », en format 45 tours, ce disque porte la référence HNS 1286. Dans son livre « Africa 100 », le producteur Florent Mazzoleni, écrit : « ce disque incroyable est l'un des secrets les mieux gardés de la riche discographie nigériane des années soixante-dix ».

En langue Yoruba, « Omora D'Eru ri » se traduit par « j'ai vu un prince devenir esclave ». C'est une parabole que l'auteur met en lumière. Tunji semble décrit à travers cette chanson le revers de la fortune. L'auteur nous emmène à comprendre qu'on peut être riche aujourd'hui et devenir pauvre le jour d'après. Une mise en garde à ceux dont la richesse a obscurci l'intelligence au point de croire qu'ils ne peuvent plus se retrouver dans le manque.

Cette merveilleuse mélodie débute par le son d'une cloche, suivie d'une caisse claire puis d'une guitare basse aux influences reggae avant que n'interviennent la batterie et la guitare rythmique. Ici la guitare basse est exécutée par Abayomi, les congas sont assurées par Tunde Daudu, la batterie par Charles Ogbon, le piano par Anjola Abo-



derin. La guitare solo et la guitare rythmique sont respectivement grattées par Segan Hastrup et Tony Akhial.

Né le 4 octobre 1939 au Nigéria, Tunji Oyelana démarre sa carrière au début des années 1960 comme acteur au sein de la troupe théâtrale de

Wole Soyinka, prix Nobel nigérian. Il encourage et exalte les riches traditions culturelles venues du pays Yoruba. A l'université d'Ibadan où il est formé, Oyelana parcourt les théâtres du monde entier. Il va parallèlement prendre goût à l'ethnomusicologie et apprendra à jouer de la guitare. A l'aube de la décennie 1970, il va créer sa propre formation musicale et enregistrera ses chansons sous le nom de « Tunji Oyelana et the Benders ». En 1974, sous le label Ariya Production, il sort l'album « Which way, Africa ». La même année, il sort l'album « Ogun Adubi ». En 1976, chez EMI, il enregistre l'album « Double face ». En 1980, chez EMI, il publie l'album « Business Man ». En 1983, chez EMI, il sort l'album « For better for stay: For Worse for go ». La même année, sous le label Ewuro Productions, il enregistre « Unlimited Liability Company ». Tunji a sorti également chez EMI l'album « Cuban connexion » et « Voster and Smith Must Reason ». Il a, à son actif, quelques singles, notamment « Agba Lo De » et « Eso Laiye Gba » parus chez Ariya Productions. Tunji Oyelana est compté parmi les musiciens nigériens à avoir vendu plus d'albums.

Frédéric Mafina

Notes de lecture

« Sortir de la nasse, tome 1, la nasse de l'éthos » de Sainval Dimitri Olingui

Édité chez Le Lys Bleu, « Sortir de la nasse, tome 1, la nasse de l'éthos » de Sainval Dimitri Olingui, un essai en sciences humaines de 421 pages, relate l'histoire de la perte de l'identité et des cultures africaines en général et bantoues en particulier, à travers un cas école : celui de l'éthos Mbéré ou Mbéti.

Dès les premières pages, l'auteur sonne le glas, se questionnant sans ambages sur les solides équilibres sociopolitiques et les modèles de gouvernances construits avant la colonisation. « Cette organisation sociale soutenue par une parfaite maîtrise de la nature profonde de l'homme et encadrée par des sociétés secrètes et cultes traditionnels, comme le ndjobi, chez les Mbéré, a pu tirer des hommes vers la droiture maximale et tendre les communautés vers des valeurs morales étanches, au point que des maux comme le vol, l'assassinat, le viol, l'adultère n'étaient pas connus du commun des mortels », lit-on dès la douzième page de l'essai.

L'auteur fait une sorte d'étude des clans pour mieux saisir les paradoxes entre les différentes classes en décrivant spécialement l'art de vivre des Mbéré et des Kouyou, en évoquant les crises qui ont jalonné la vie de ces clans à travers une chronique à la fois intime et sociale, évoluant sur près de trois générations auxquelles il rend hommage.

Par sa plume intimiste, Sainval Dimitri Olingui permet également au lecteur de faire incursion dans sa sphère familiale, qui est, elle aussi, une cellule de l'humanité. Il brosse avec un humour acéré le portrait d'une figure paternelle excentrique qui avait une conception différente du mariage par rapport à ses contemporains pour qui la polygamie était la solution à tous les problèmes de couple. « Norbert considérait une union comme un pacte et si l'amour n'y était plus, les conjoints étaient libres de refaire leurs vies car, pour lui, la polygamie était une situation dangereuse... ». C'est ainsi que l'on est transporté au cœur de douloureux et attachants secrets de famille, bouleversant à jamais la vie de plusieurs femmes. Les sentiments tels que le bonheur, le pardon, le déchirement, sont dépeints avec un mélange d'humour et de tendresse, au milieu d'une famille instable. L'auteur suit une approche sociologique

mettant en avant les interactions entre individus, familles et/ou clans, s'appuyant sur des petites histoires oralement recueillies auprès de ses ascendants et des faits vécus dans sa tendre enfance. Pour se donner la légitimité d'aborder un thème qui renvoie aux secrets de l'arrière-pays, à l'instar de la vérification des mandats lors d'une palabre relative à la succession et l'héritage d'un mort, dans le premier chapitre du livre, l'auteur né pourtant en ville, commence par décliner son arbre généalogique et les traditions aussi bien de ses ancêtres que de l'Afrique profonde. Il dévoile le fondement et le sens originel des coutumes relatives à la dot (obalé), au lévirat, au sororat, à l'homonymie (...) en les remettant dans leur contexte spatio-temporel, en vue de mieux saisir leurs mobiles.

Une histoire de familles, de clans, de villages, mais aussi de la nation nègre (si l'on peut emprunter ce concept à Senghor et Césaire), car l'auteur fait référence à la religion, à la tradition, aux croyances et parcours initiatiques antiques (de l'ordre de la panthère ou le ngô, de l'onkani ou la Grande école de la notabilité, du ndjobi...); en les confrontant avec adresse aux nouvelles mœurs en désaccord avec les anciennes. Un livre qui apporte d'informations sur l'histoire du Congo, avant et après la colonisation, ainsi que de la lumière sur les pratiques coloniales dans une partie du monde dont on connaît peu de choses.

L'histoire et les épopées glorieuses des Mbéré relatées avec passion

Abordant la période postcoloniale, Sainval Dimitri Olingui relate des scènes de la vie au village comme la chasse ou la bagarre érigée en sport préféré au village Okoba, pour aguerrir et éveiller des enfants, l'éloignement des écoles et le manque de structures d'accompagnement. Le ndjobi, religion phare de la population actuelle des régions de la Cuvette-Ouest et de la Lékoumou (au Congo) ainsi que du Haut Ogoué (au Gabon) est également étudié

en profondeur, de sa création dans les années 1930 à sa destruction lors du choc avec les acteurs du messianisme religieux des années 1990.

L'auteur relate avec passion l'histoire et les épopées glorieuses de cet ordre de protection réservé à la gent masculine. Il fait immersion dans le secret des trois loges de son sanctuaire et détaille, sans tabou, son mode opératoire en matière de représailles et de guérison de mauvais sorts ou d'attaques mystiques comme la lutte contre les pratiques de sorcellerie ou magiques à l'instar du «mouandza», du «mombandzi ou mopandzi», des empoisonnements, des complots et crimes y relatifs, de vol, d'adultère, etc. Sainval Dimitri Olingui relate aussi, dans le chapitre 9, la montée en puissance, puis la déchéance du thaumaturge et prophète Emile Ambiéni, ancien sociétaire du ndjobi devenu légendaire héros de la lutte contre les coutumes et les sorciers, dont le plus haut fait d'armes fut d'avoir mis fin au ndjobi dans la quasi-totalité des villages Mbéré. Le lecteur parcourt ici toutes les étapes post- traite négrière jusqu'à la situation calamiteuse actuelle, vu que les Congolais et les Africains ont apostasié leurs coutumes au profit de la « modernité ».

«Sortir de la nasse» est aussi un grand saut vers le passé, pour nous emparer de notre histoire, nos coutumes et croyances, afin de permettre à l'Africain de se réapproprié son histoire après un courageux regard introspectif sur les causes de la décadence de nos sociétés. Il nous ramène



enfin au questionnement de soi, en incitant le lecteur à mettre au placard ce qui l'empêche d'avancer sereinement.

Enfin, navigant entre satire et réalisme, cet essai-fleuve qui charrie les ombres de l'histoire d'un peuple dispersé sur deux pays et trois régions exhume des souvenirs enterrés pour guérir, apaiser et reconstruire aujourd'hui ou plus tard.

C'est finalement une invitation aux Africains en général à se réapproprié leurs valeurs morales torpillées par la politique coloniale et des religions importées dont la portée sur la transformation sociale et normative s'est avérée calamiteuse. «Sortir de la nasse» est ainsi une fresque sociale, politique, historique et culturelle.

Berna Marty

Voir ou revoir

« Massoud » d'Emmanuel Mbaïdé Rotoubam

Long-métrage tchadien écrit et réalisé par le jeune cinéaste Emmanuel Mbaïdé Rotoubam, « Massoud » traite de l'épineuse question de l'extrémisme violent et surtout de la radicalisation des jeunes dans certains pays d'Afrique.

La fiction traite de l'insécurité et de la radicalisation de la jeunesse, à travers l'histoire d'un jeune étudiant qui s'endocritine pour se faire recruter par un groupe armé terroriste. Son gourou le pousse à abattre son propre père pour démontrer sa bonne foi. Mais, Massoud finit par retrouver son bon sens et regagner les siens contrairement aux autres qui perdent leur vie dans cette aventure.

Articulé autour d'un sujet sensible et poignant, « Massoud » plonge le spectateur dans la réalité des pays sahéliens en proie au terrorisme depuis belle lurette face à des re-



belles qui ont la peau rude et qui, malgré l'engagement des forces africaines et l'intervention des forces européennes et

américaines, ne cessent de semer le chaos dans cette partie d'Afrique. L'auteur présente le phénomène avec une profon-

deur qui donne l'impression d'être soi-même dans le film. Un travail de longue haleine pour lequel on tire une fière

chandelle à Emmanuel Mbaïdé Rotoubam pour son questionnement sur ce fléau qui mine le développement d'Afrique.

Long d'environ 1h 30 mn et coproduit par Saï Production, « Massoud » vise à sensibiliser et conscientiser la jeunesse africaine sur le danger de l'extrémisme religieux et la radicalisation. Ce film a été tourné pendant plus de sept semaines au Burkina Faso, dans neuf localités différentes. Ce, dans la plus grande discrétion possible, afin de ne pas mettre l'équipe de tournage en danger.

Merveille Jessica Atipo

Portrait

Sammy, l'homme qui fait pousser les fraises !

Cela paraît simple : prenez un stade de football, ajoutez-y un informaticien, faites tomber un mythe et vous n'aurez plus qu'à regarder pousser les fraises !

Il s'appelle Sammy Miboundou, né à Brazzaville au début du dernier mois de l'année 1975. Il a grandi entre la capitale, Mindouli et Boko et, détail sans importance, n'avait jamais connu le goût de la fraise autrement que dans les yaourts. « Moi, c'était plutôt le dessin et la peinture. J'ai d'ailleurs fait l'École nationale des Beaux Arts où j'étudiais les arts plastiques. Je m'imaginai devenir professeur de dessin ou artiste peintre mais, après un stage de deux mois comme enseignant au collège Angola libre, je n'ai pas trouvé d'emploi dans la fonction publique. Pour ce qui est de la peinture, il était difficile d'exposer à l'époque ailleurs qu'au Centre culturel russe ou au Centre culturel français. Alors, il fallait attendre un miracle pour qu'un expatrié passe devant mes toiles pour m'acheter

un tableau. Les Congolais ne s'intéressent pas trop à l'art en général, pour preuve le seul tableau que j'ai vendu à un Congolais était pour le célèbre Dieudonné Niangouna, un auteur dramaturge, metteur en scène, acteur et écrivain », soupire Sammy.

En 1999, Sammy Miboundou lâche pinceaux et gouache pour découvrir de nouveaux outils : computer, souris, clavier... Et devient informaticien ! S'il cultive désormais le goût de l'informatique et de l'infographie, il cultive également, de façon plus terre à terre, son propre sol, quelque 200 mètres carrés sur les terrains annexes du Stade Marchand, laissés peu ou prou à l'abandon. Dans ce stade chargé d'histoire, inauguré en 1927 et qui aura vu naître d'innombrables clubs de football brazzavillois, y jouent tantôt des football-



leurs amateurs, tantôt des jardiniers en herbe : « Oui, c'est ici que je cultive principalement de l'artémisia annua, mais aussi diverses variétés de menthe, de la citronnelle chinoise pour faire des huiles essentielles, sans compter des bananiers ou des

papayers, d'autres choses encore... J'ai également planté dix pompiers et je viens de commander des graines en France pour faire pousser des kiwis », raconte-t-il. Et les fraises alors ? « Je n'en avais jamais mangé de ma vie, tout ce que

je connaissais c'était les yaourts ou les bonbons à la fraise. Il existe ici comme un mythe qui dit qu'on ne peut pas faire pousser des fraises au Congo, il m'a fallu combattre cette idée et mon épouse m'a convaincu d'essayer. La première fraise que j'ai pu manger est donc celle de ma propre culture. J'ai aujourd'hui une quarantaine de fraisiers et j'aimerais me lancer à moyen terme dans la vente de ce fruit qui est trop rare au Congo », se réjouit Sammy Miboundou. Entre informatique et agriculture biologique, l'homme qui fait envers et contre tout pousser les fraises au cœur de la capitale congolaise s'attarde encore et parfois sur sa planche à dessin comme pour dire que culture de l'art et culture de la terre restent les fruits d'une seule et même passion.

Philippe Édouard

Humour

Fortune Bateza dévoile « Le monde est fou »

A l'occasion de la fermeture de la première session du Centre culturel Zola (CCZ), l'artiste humoriste congolais, Fortune Bateza, a présenté, le 15 septembre dernier à Brazzaville, son époustoufflant sketch dénommé « Le monde est fou ».

De l'infidélité dans les foyers à la coupure d'eau et d'électricité, en passant par la recherche d'emploi et la pauvreté, l'invité d'honneur du CCZ, Fortuné Bateza, a ébloui le public en abordant les problèmes qui minent le quotidien des Congolais, dans un élan poétique. Parlant de l'infidélité ou du concubinage, il a attiré l'attention du public sur la polygamie en s'appuyant



sur l'exemple du roi Salomon, qui entretenait 700 femmes et 300 concubines. Selon lui, dans la Bible, ni Christ ni Yahvé n'ont condamné cet acte. Poursuivant son propos, l'humoriste s'est interrogé sur les raisons pour lesquelles, de façon générale, les gens s'opposent quand une personne trompe sa femme. De son point de vue, les gens ne devraient ni s'en préoccuper ni s'en mêler car il s'agit de la vie privée d'un couple. Sur le sujet de la pauvreté, Fortuné Bateza a estimé que les pauvres sont le plus souvent ceux qui sont non seulement réguliers dans les

églises, mais aussi ceux qui ne sont jamais reconnaissants. Il a souligné qu'il n'avait rien contre les pauvres et pense pouvoir faire passer un message, celui de dire au public de ne pas être méchant, égoïste, paresseux et ingrat.

Dans une atmosphère détendue, conviviale et joyeuse, Fortuné Bateza a profité de l'occasion pour encourager son auditoire à être travailleur, généreux et reconnaissant. Notons que le CCZ a commencé sa première session culturelle le 12 février dernier et l'a clôturée le 15 septembre.

Ch.L.

Exposition-vente

José Cyr Ebina lance le « marché de vente des produits à petit prix »

La rue Piétonne Charles-Ebina, située au Centre-ville de Brazzaville, a pris des allures d'un marché des arts, grâce à l'initiative de l'ancien député d'Ignié, José Cyr Ebina, baptisée le « marché de vente des produits à petit prix ».

Des produits artisanaux, de la pharmacopée et des tableaux de peinture font partie des objets proposés à la vente. Cette initiative entend, selon le responsable de l'exposition, Christian Koulafoua, faire valoir le travail des artistes congolais et africains peu connus. Ce lieu d'exposition pourrait également, par la même occasion, à long terme, se transformer en repère d'approvisionnement pour les amoureux de l'art et de la culture tant Congolais qu'Africains, a-t-il annoncé. Parmi les objets exposés à cette foire figurent, par exemple, les robes, les foulards, les chapeaux traditionnels et modernes, les tisanes sous forme de thé, les tableaux de peinture dont les prix varient entre 1000 et 7 500 FCFA.

Au sujet de l'écoulement des produits, Logane Ntsika, président directeur général de la société Nkambi Caira et exposant à cette foire, a laissé entendre que les clients ne sont pas au rendez-vous. « Les gens ne connaissent pas l'existence de cette exposition-vente. Les produits ne s'écoulent pas convenablement. Les achats se font de façon timide », a-t-il ajouté.

Concernant la participation à cette fête de l'art, la couturière sénégalaise, Aminata Sylla, a révélé la raison de sa présence. « Je prends part à cette exposition-vente juste par curiosité. Nous sommes encore au début de l'activité. Je souhaite que les choses marchent. Que les clients



Un des stands de l'exposition-vente viennent nombreux. Si les choses se passent comme je le souhaite, je verrai dans quelle mesure ouvrir un atelier de couture ainsi qu'une boutique de vente d'habits », a-t-elle fait savoir.

Créé en 2005 et aménagé entre 2020 et 2021, le lieu de l'exposition, la rue Piétonne Ebina, est l'une des ruelles très passantes du Centre-ville sur laquelle se tiennent, le plus souvent, quelques activités culturelles.

Lancée le 12 septembre dernier, cette exposition prendra fin le 26 de ce mois.

Chris Louzany

Entrepreneuriat

La Fondation Telema souhaite créer une communauté de porteurs de projets au Congo

L'organisme à but non lucratif a indiqué, le 19 septembre à Brazzaville, avoir mis à la disposition des jeunes des espaces de coworking équipés du matériel technique pour stimuler l'esprit entrepreneurial et encourager leurs innovations.

L'initiative a pour objectif de créer une communauté dynamique et innovante des jeunes entrepreneurs ainsi que de corser le système de réseautage entre les porteurs de projets. En effet, le concept de « coworking » représente un mode de travail économique et collaboratif qui permet d'encourager la productivité. Cet espace situé en plein centre-ville de Brazzaville s'adresse aux jeunes entrepreneurs, entreprises, travailleurs indépendants ou toute personne qui souhaite travailler tranquillement.

L'espace de coworking de la Fondation Telema compte six bureaux et un comptoir de six places, du wifi haut-débit et sécurisé, du matériel d'impression de qualité, un espace cuisine et un service d'accompagnement. Par ailleurs, il se compose respectivement de douze et vingt-cinq places modulables.

« Aussi, la flexibilité de notre offre permet aux entrepreneurs de profiter de nos espaces, selon leur besoin, depuis le 1er septembre 2022. En effet, les coworkers ont la possibilité de souscrire à un abonnement mensuel ou profiter d'une offre à la carte. Enfin, pour ceux qui souhaitent organiser un événement ou tenir une réunion avec leurs collaborateurs, la salle de réunion et les deux salles de formation peuvent être louées », a ajouté la Fondation Telema.

Une communauté de plus de cinquante jeunes entrepreneurs congolais a bénéficié de la formation gratuite et a été mise en réseau par l'incubateur de la Fondation Telema. Désormais, avec l'espace de coworking, la Fondation se donne pour mission de repérer de nouveaux projets et proposer des activités qui encourageront la création et le dévelop-



Des jeunes entrepreneurs à la Foire internationale de l'artisanat du Congo/Adiac

pement d'entreprises.

« Notre accompagnement s'articule autour de conseils pour la création de son entreprise, des rencontres avec un réseau d'entrepreneurs expérimentés, des experts

et des investisseurs, des workshops métiers, ateliers de formation sous des thématiques variées : TIC, business model, maîtrise du pitch, étude de marché, pricing, business plan, financement,

stratégie marketing, structure juridique, un coaching personnalisé pour la création et le développement de son projet... », a expliqué la Fondation Telema.

Fortuné Ibara

Gastronomie

L'école Jean-Paul II innove dans la pratique de l'art culinaire

L'école de gastronomie Jean-Paul II s'est dotée d'une nouvelle salle équipée pour la formation et la pratique de ses différents services. Les apprenants de ce centre vont désormais améliorer leurs performances grâce à ce nouvel espace qui a été financé à hauteur de 10 000 euros par l'ambassade de l'Allemagne au Congo.

Située dans le deuxième arrondissement de Brazzaville, Bacongo, l'école Jean-Paul II présente un nouveau visage et va ainsi améliorer et élargir l'offre

d'enseignement, mais aussi renforcer la motivation des élèves.

« Cette salle va nous permettre de travailler davantage en stockant des

produits et étendre nos activités. Merci beaucoup à son excellence, cela était un rêve qui se réalise aujourd'hui. Notre école est un catalyseur pour la for-

mation en art culinaire », a expliqué Boris Songuessa. Selon l'ambassadeur de l'Allemagne, Wolfgang Klapper, la gastronomie professionnelle est importante pour pouvoir accueillir des hommes d'affaires au Congo, pour créer davantage d'offres de loisirs et pour promouvoir le tourisme.

« Le projet s'inscrit donc parfaitement dans la ligne du programme gouvernemental qui prévoit de diversifier l'économie et de promouvoir le tourisme. Je peux vous assurer que l'ambassade de poursuivre sa collaboration avec l'école de gastronomie. Elle a, d'ailleurs, déjà participé à certaines réceptions dans ma résidence. L'implication dans la communauté internationale est importante pour permettre aux

élèves d'acquérir une expérience pratique et pour les former, notamment à la préparation de plats internationaux », a-t-il signifié.

Dans cette école, les apprenants venant de plusieurs pays dont la Libye, la Côte d'Ivoire, le Congo, la République centrafricaine et autres améliorent leurs connaissances en cuisine. Créée par des jeunes congolais ayant terminé leur formation en la matière, cette école offre la possibilité aux apprenants d'apprendre l'art culinaire, afin de valoriser la cuisine congolaise. Elle a été lancée en 2016 par son promoteur Boris Songuessa, un technicien supérieur en gastronomie. L'école de cuisine Jean-Paul II compte à ce jour plus de 350 jeunes hôteliers et gastronomes déjà formés et en activité sur le marché.

Rude Ngoma



Les parties prenantes lors de l'inauguration de la salle/Adiac

L'Afrique renforce son arsenal pour lutter contre la pollution plastique

Lors de la 18e session de la Conférence ministérielle africaine sur l'environnement (CMAE), qui s'est tenue à Dakar, au Sénégal, du 12 au 16 septembre, les ministres de l'Environnement des cinquante-quatre pays africains ont adopté une série de décisions et de messages clés visant à lutter contre le changement climatique, la perte de la nature, la pollution et les déchets, y compris l'élimination des décharges à ciel ouvert et du brûlage des déchets.

Le président de la CMAE, ministre de l'Environnement et du Développement durable du Sénégal, Abdou Karim Sall, a souligné que la session intervient dans le sillage d'une crise régionale sanitaire, alimentaire, énergétique et financière qui touche particulièrement l'Afrique. Il a fait état du caractère urgent du thème de la conférence, à savoir assurer le bien-être de la population et garantir un environnement durable en Afrique. En ce qui concerne la pollution, les ministres se sont engagés à :

- éliminer les décharges à ciel ouvert et le brûlage des déchets en Afrique et à promouvoir l'utilisation des déchets comme ressource pour la création de valeur et d'emplois. Ils ont appelé les partenaires du développement à soutenir les pays africains pour mieux surveiller et réduire les émissions de méthane et de carbone noir associées aux déchets ;

- améliorer la sensibilisation aux risques que la résistance aux antimicrobiens fait peser sur la santé humaine et le développement durable en Afrique. Ils ont également appelé à une action urgente et collective pour prévenir et minimiser les impacts négatifs de la résistance aux antimicrobiens.

« Nous reconnaissons le rôle

crucial que joue la CMAE dans la conduite et la défense des positions et des intérêts de l'Afrique dans les domaines de l'environnement et du développement durable, à tous les niveaux, y compris par sa participation active aux négociations mondiales sur les accords multilatéraux sur l'environnement. Nous devons renforcer le rôle de la CMAE en tant que plateforme de mise en œuvre », a déclaré la présidente de la sixième Assemblée des Nations unies pour l'environnement, ministre de la Transition énergétique et du Développement durable du Maroc, Laila Benali.

John Kerry, l'envoyé spécial du président des Etats-Unis pour le climat, qui a participé à la conférence, a quant à lui déclaré : « C'est un honneur de me joindre à la CMAE de cette année, où j'espère offrir quelques réflexions, mais surtout vous entendre... Notre défi est trop grand pour qu'une nation, ou un groupe de nations, le résolve seule. Nous devons œuvrer ensemble, en tant que secteur privé, société civile, gouvernements, groupes tribaux et indigènes, pour gagner la bataille ici. Créer des partenariats sera essentiel en Afrique et au-delà ».



Les ministres se sont également engagés à renforcer la CMAE et à la rendre plus efficace, notamment en appuyant la collaboration avec les ministres africains des Finances et de la Planification économique. Ils ont fourni des orientations politiques pour la participation de l'Afrique aux prochains événements environnementaux mondiaux.

En ce qui concerne la conférence des Nations unies sur le climat (COP27) qui se tiendra du 6 au 18 novembre à Sharm el Sheikh, en Egypte, les ministres ont souligné la nécessité de :

- reconnaître les besoins et les circonstances particulières de

l'Afrique dans le cadre de l'Accord de Paris ;

- demander aux pays développés de respecter les engagements financiers promis et lors de la COP27, fixer un nouvel objectif ambitieux pour 2025, incluant les pertes et dommages ainsi qu'un cadre de financement de la transition juste pour soutenir les pays en développement ;

- soutenir les pays africains pour qu'ils abandonnent les modèles de développement à forte intensité de combustibles fossiles tout en améliorant l'accès à l'énergie.

Concernant la conférence des Nations unies sur la diversité

biologique (COP15) qui se tiendra du 7 au 17 décembre 2022 à Montréal, au Canada, les ministres réaffirment que le cadre mondial de la biodiversité pour l'après 2020 doit inclure une solution pour le partage des avantages découlant de l'utilisation des informations sur les séquences numériques des ressources génétiques. Les ministres soulignent la nécessité de combler le déficit financier pour assurer la mise en œuvre des objectifs et de la cible du cadre et appellent à la création d'un fonds mondial pour la biodiversité.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Changement climatique dans les pays en conflit

Les scientifiques s'accordent généralement à dire que le changement climatique ne provoque pas directement de conflits, mais qu'il peut indirectement accroître le risque de conflit en exacerbant les facteurs sociaux, économiques et environnementaux existants. Par exemple, lorsque les éleveurs de bétail et les agriculteurs se retrouvent contraints de partager des ressources qui s'appauvrissent en raison du changement climatique, cela peut engendrer des tensions dans des lieux dépourvus de gouvernance solide et d'institutions inclusives.

Saviez-vous que sur les vingt pays considérés comme les plus vulnérables au changement climatique, douze se trouvent en situation de conflit ? Selon l'indice qui évalue la vulnérabilité d'un pays au changement climatique et aux autres défis mondiaux en fonction de sa capacité à renforcer sa résilience, le Yémen, le Mali, l'Afghanistan, la République démocratique du Congo et la Somalie, tous confrontés à des conflits, figurent parmi les pays les moins bien classés.

Cela ne signifie pas qu'il existe une corrélation directe entre le changement climatique et les conflits. En fait, il en ressort que les pays touchés par des conflits sont moins à même de faire face au changement climatique, précisément en raison de l'affaiblissement de leur capacité d'adaptation dû aux conflits. Les personnes vivant dans des zones de guerre sont donc parmi les plus vulnérables à la crise climatique et les plus délaissées par l'action climatique. Trop souvent, l'environnement naturel est directement agressé ou dégradé par la guerre. Les attaques peuvent pro-

voquer une contamination de l'eau, des sols et des terres, ou libérer des polluants dans l'air. Les restes explosifs de guerre peuvent contaminer les sols et les points d'eau, ainsi que nuire à la faune. Cette dégradation de l'environnement affaiblit la résilience des personnes et leur capacité à s'adapter au changement climatique.

Les conséquences indirectes des conflits peuvent également provoquer une plus grande dégradation de l'environnement, par exemple, les autorités sont moins à même de gérer et de protéger l'environnement ; les déplacements à grande échelle appauvrissent davantage les ressources ; les ressources naturelles sont parfois exploitées pour soutenir les économies de guerre. Les conflits peuvent également contribuer au changement climatique. La destruction de vastes zones forestières ou la détérioration d'infrastructures telles que les installations pétrolières ou les grands sites industriels peuvent avoir des conséquences néfastes sur le climat, notamment le rejet de grands volumes de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Le

changement climatique peut entraîner une pénurie d'eau et réduire la disponibilité des terres arables.

Comme on peut le voir, plusieurs semaines après le début de l'invasion russe de l'Ukraine qui était alors le quatrième exportateur mondial de maïs et en passe de devenir le troisième exportateur de blé derrière la Russie et les États-Unis, toutes les cartes sont rebattues.

Certains pays comme l'Égypte, qui fait venir 90% de son blé de Russie et d'Ukraine, ont réduit leurs prévisions d'importations ou commencé à chercher d'autres origines. D'autres, comme l'Argentine, font le choix de la sécurité alimentaire nationale en décidant de suspendre leurs exportations d'huile de soja, dont elle est la première exportatrice mondiale.

Pour limiter tout cela, un plus grand respect envers les règles de la guerre peut réduire les dommages et les risques auxquels sont exposées les communautés touchées par les conflits afin qu'elles subissent moins les effets du changement climatique.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Les chiffres arabes ne sont pas arabes !

Le saviez-vous ? Les chiffres arabes qui servent à nos mathématiques et géométries modernes désignent les dix chiffres (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 et 0) selon leur écriture occidentale, et le système décimal qui les accompagne. Ils remontent en réalité au III^e siècle avant Jésus-Christ et on les retrouve absolument partout, notamment sur les cadrans de montres. Mais l'origine de la provenance de ces chiffres arabes pose problème. Explication !

Ces chiffres n'ont pas encore l'apparence qu'on leur connaît, la graphie ayant évolué au fil des siècles, mais ils fonctionnent déjà de la même façon qu'aujourd'hui, via le principe de juxtaposition. C'est cette idée selon laquelle plusieurs chiffres réunis forment un nombre, avec des unités, des dizaines, des centaines, des milliers, etc.

L'histoire atteste donc l'existence du calcul décimal avant l'ère moderne en Asie. La civilisation arabe l'aurait découvert au cours de son expansion. D'après les textes, les chiffres arabes auraient été introduits à Bagdad, au début du IX^e siècle, par le mathématicien Ouzbek Al-Khwarezmi au moyen d'un ouvrage baptisé le « Livre du calcul indien ». Ce sont donc les mathématiciens arabes qui ont transmis ces chiffres et les pratiques mathématiques associées dans l'ensemble de l'Europe, d'où le nom qui leur a été donné.

Petit à petit, les chiffres arabes se sont imposés dans les usages et le système décimal est deve-



nu la norme, là où les Romains, par exemple, avaient leur arithmétique et leur monnaie sur une base duodécimale (12).

D'ailleurs, le mot « chiffre » lui-même est hérité de l'arabe, puisqu'il est la transcription du mot qui signifie « zéro » dans cette langue. La graphie des chiffres a évolué dans des proportions importantes au fur et à mesure de la dissémina-

tion au travers de l'Europe. L'écriture des dix chiffres arabes est aujourd'hui relativement uniforme, mais certaines habitudes subsistent tout de même en fonction des pays.

En France, on a par exemple tendance à écrire le 1 avec une petite barre oblique, alors que les pays anglo-saxons se contentent d'un simple trait vertical. De la même façon, notre 7 barré d'une barre horizontale ne se retrouve pas aux États-Unis, ni d'ailleurs sur la plupart des outils informatiques.

Un Occidental aura cependant parfois des difficultés à reconnaître les chiffres s'il se rend dans les pays arabes d'Orient et d'Asie où l'on emploie une forme plus ancienne des caractères.

Les chiffres arabes ont progressivement supplanté les célèbres chiffres romains, qui restent toutefois utilisés pour désigner les siècles, les arrondissements ou le numéro d'ordre des régimes politiques. Si nous faisons bien attention, dans les livres destinés au gouvernement, on écrit la « V^e République » et non la « 5^e République ».

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses d'études internationales de l'université du Minnesota

Description de la bourse. Avec des programmes universitaires de premier ordre, des institutions de classe mondiale et une diversité inégalée, les États-Unis offrent une multitude de possibilités d'enseignement supérieur aux étudiants internationaux qu'ils ne trouveront nulle part ailleurs dans le monde. Une plus grande population d'étudiants internationaux au monde, plus d'1 000 000, choisissent les États-Unis pour élargir leur expérience de vie et leurs opportunités éducatives.

Pays hôte : États-Unis d'Amérique

Niveau de diplôme : l'Université du Minnesota est disponible pour entreprendre des programmes de premier cycle.

AVANTAGES DE LA BOURSE

Les étudiants sélectionnés recevront jusqu'à 20 000 \$ sur quatre ans (5 000 \$ par an).

NATIONALITÉS ÉLIGIBLES

Toutes nationalités

CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

Nous accueillons les candidatures de tous les étudiants internationaux nouvellement admis, de premier cycle et à la recherche d'un diplôme, qui répondent aux critères suivants :

Dans un statut de visa temporaire non-immigrant actif ; les étudiants qui sont admissibles à une réduction ou à une dispense des frais de scolarité ne sont pas admissibles à ces prix ; Les étudiants qui ont déjà fréquenté un collège / université seront éligibles pour recevoir ces prix pendant trois ans, tandis que les nouveaux étudiants du secondaire seront éligibles pour recevoir leur prix pendant quatre ans, sous réserve de critères de renouvellement.

Une demande internationale complète de première année comprend les éléments énumérés ci-dessous. Les candidatures ne peuvent pas être examinées tant que

tous ces éléments n'ont pas été reçus.

Demande d'admission : soumettez la candidature en ligne.

Frais d'inscription : soumettez vos frais de demande uniques non remboursables de 50 \$. Nous ne renonçons pas aux frais de candidature pour les étudiants internationaux. Les frais peuvent être payés en ligne au moment de la demande ou payés en ligne à une date ultérieure. Veuillez noter que votre demande ne sera pas complète tant que les frais ne seront pas payés.

Dossiers des écoles secondaires/secondaires : les étudiants peuvent télécharger tous les dossiers du secondaire (lycée) via le portail d'état des candidatures. Des copies non officielles suffisent pour le processus d'examen des demandes.

Preuve de maîtrise de l'anglais : les candidats des pays suivants sont exemptés de l'exigence du test d'anglais : Canada (provinces anglophones), Irlande, Royaume-Uni, Australie, Nouvelle-Zélande et Caraïbes du Commonwealth. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle ou votre langue d'enseignement, nous acceptons les tests et scores suivants :

TOEFL : score iBT minimum de 80 ; IELTS : score minimum au test académique de 6,5 ; Duolingo : score minimum de maîtrise de l'anglais de 105 ; Cambridge : note minimale (CAE) C1 de 180 ; Pearson : score minimum

(PTE académique) de 55.

Les candidats qui sont autrement admissibles mais pas encore pleinement compétents peuvent être admis sous condition à l'UMD par le biais de son programme ELCI . La réussite du programme d'études du programme d'anglais intensif ELCI fournit une exemption directe des exigences de maîtrise de l'anglais de l'UMD.

TOEFL : score de 79 ou moins IELTS : score de 6,0 ou moins Duolingo : score de 100 ou moins Cambridge : score de 179 ou moins Pearson : score de 55 ou moins Remarque : les résultats des tests sont considérés comme officiels s'ils sont envoyés à l'UMD directement par l'agence de test (College Board, ACT, etc.) :

TOEFL : le code de test UMD est 6873 ; ACT : le code de test UMD est 2157 ; SAT : le code de test UMD est 6873.

En outre, l'université prendra en compte les éléments suivants pour répondre aux compétences en anglais : Anglais AP, anglais de niveau A ou anglais IB ; ACT (21 sous-scores en anglais et en lecture) ; SAT (540 lecture et écriture) ; Cours de transfert d'un collège ou d'une université américaine de 26 crédits ou plus ; A fréquenté au moins une année complète dans un lycée américain. Procédure de demande :

Postuler ici

Par Concoursn

Bien-être

Comment soulager les crampes musculaires ?

Lorsqu'un exercice musculaire est trop intense, qu'il se prolonge ou que vous êtes mal préparé, une contraction musculaire involontaire peut survenir. C'est la crampe. Comment la prendre en charge ? Et surtout, comment l'éviter ?



Très douloureuses, les crampes musculaires sont heureusement transitoires. De manière générale, celles-ci correspondent à une contraction involontaire, douloureuse, prolongée mais passagère du muscle. Lorsqu'elles surviennent par temps frais, ces douleurs reflètent généralement une mauvaise condition physique.

Mais lorsqu'elles se manifestent par fortes chaleurs, ce phénomène est souvent dû à un manque d'hydratation. En effet, les crampes dites « de chaleur » sont parfois observées chez une personne en bonne forme physique mais... déshydratée. Car la déshydratation va non seulement augmenter « l'excitabilité » musculaire, mais aussi les déséquilibres ioniques (sodium, magnésium, potassium...) de l'organisme. Lesquels favorisent l'apparition des crampes.

Comment calmer la douleur ?

Quelques gestes simples peuvent vous aider à aller mieux :

- Cessez immédiatement votre activité ;
- Étirez et massez le muscle atteint par la crampe ;
- Et réhydratez-vous en buvant de l'eau abondamment.

Pour prévenir tout risque de crampe, l'idéal reste encore de boire suffisamment avant, pendant et après l'exercice. De l'eau certes, mais aussi – surtout si l'effort est prolongé – des boissons « pour le sport » qui apportent en plus des sels minéraux et des glucides. Pensez également à bien vous échauffer au début de votre séance et à vous étirer à la fin.

A noter : les nageurs, cyclistes et autres amateurs de disciplines « portées » seront moins exposés que d'autres sportifs tels que les coureurs à pied, les tennismen ou les footballeurs. Ces derniers pratiquent, en effet, des sports qui imposent davantage de blocages à leurs muscles.

Destination santé

Nutrition

Manger du poisson, oui, mais pas n'importe comment...

Dans une alimentation équilibrée, le poisson a toute sa place. Les recommandations sont d'en consommer deux fois par semaine. Mais certaines précautions sont à prendre, afin d'éviter les métaux lourds et de protéger l'environnement. Précisions.

Une portion deux fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon). C'est ce que recommande le PNNS. En sachant qu'une portion équivaut à 100g, un petit pavé de saumon ou une boîte de sardine.

Pour quoi faire ?

« Le poisson (...) apporte des protéines d'excellente qualité ainsi que du fer », précise le PNNS. Il est aussi source de phosphore, d'iode, de zinc, de cuivre, de sélénium et de fluor, mais aussi des vitamines A, D, E indispensables à la santé.

De plus, les poissons gras sont riches en Oméga-3, des acides gras dits « essentiels » car le corps humain ne sait pas les synthétiser. « Ils participent notamment à la bonne santé cardio-vasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux. » Si vous respectez les deux portions par semaine, cela équivaut à « 300 à 500 mg d'acides gras oméga-3 chaque jour », ce qui correspond à la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé.

Pourquoi varier ?

Malheureusement, en raison de la pollution, les poissons « peuvent accumuler des contaminants chimiques en filtrant l'eau de mer ou en se nourrissant d'autres poissons », précise l'Anses. Parmi ces substances, on peut citer « les dioxines, les PCB ou le méthylmercure, qui



peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surexposition ». Ce sont les poissons les plus gras comme les anguilles, ainsi que dans certains poissons bioaccumulateurs comme le barbeau, la brème, la carpe ou le silure qui contiennent le plus les PCB et les dioxines. Pour le méthylmercure, les poissons prédateurs sauvages comme le thon, la lotte ou la dorade sont les plus concernés.

La solution ?

Associer un poisson gras à forte teneur en acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole...) durant la semaine. Mais aussi, varier les espèces et les lieux d'approvisionnement et ne consommer l'anguille qu'à titre exceptionnel. Ce qui permet en même temps de « répartir mécaniquement la pression exercée sur les ressources marines », qui ne cessent de s'appauvrir, comme le note le WWF. Pensez aussi à « recher-

cher les labels MSC, ASC ou BIO indiquant que votre poisson provient d'une source responsable, à savoir de la pêche ou de l'aquaculture durables certifiées », précise le WWF.

Recommandations spécifiques pour public fragile

« Au cours de la grossesse et jusqu'à 3 ans, le cerveau de l'enfant est particulièrement vulnérable à l'action toxique des contaminants chimiques et notamment du méthylmercure et des PCB », indique l'Anses. C'est pourquoi il est recommandé :

- De limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte-baudroie, loup-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...)
- D'éviter la consommation d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie ;
- De limiter la consommation de poissons d'eau douce, comme les anguilles, barbeaux, brèmes, carpes, silures.

D.S.

Chaleurs

Comment rester hydraté...

Alors que les pics de chaleur se succèdent cet été, l'enjeu demeure plus que jamais d'éviter la déshydratation. Si les nourrissons et les aînés s'avèrent particulièrement à risque, le conseil des autorités sanitaires reste des plus simples : « buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ».

La déshydratation « correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme », définit l'Assurance-maladie. Elle survient notamment lorsque l'apport en eau et sels minéraux ne compense pas les pertes.

L'un des tout premiers symptômes est la sensation de soif... qu'il convient justement d'éviter. Voilà pourquoi les autorités sanitaires préconisent de s'hydrater sans attendre la soif. Il s'agit donc de boire régulièrement de petites gorgées d'eau ou éventuellement des fruits pressés : l'équivalent, par exemple, d'un verre toutes les heures. Si vous vous déplacez, ayez toujours une gourde dans votre sac. Et pour varier les plaisirs, glissez-y quelques rondelles de citron.



Ni alcool ni de boissons sucrées

En revanche, proscrivez les boissons alcoolisées. Elles exacerbent la sensation de soif et favorisent la déshydratation, tout comme les sodas et autres boissons sucrées. Évitez également les breuvages à forte teneur en caféine.

Le meilleur exemple étant le café qui présente la caractéristique d'être diurétique. Ce qui signifie qu'il facilite l'évacuation de l'eau et des sels minéraux... Sans compter, d'ailleurs, la sudation engendrée par le fait de boire trop chaud...

D.S.

A la découverte de ...

Abraham Bikoka, un champion en construction

Le jeune karatéka congolais de 17 ans, Sagesse Abraham Bikoka, est certes en train de se perfectionner et de poursuivre la découverte de son art mais marque déjà son empreinte lors des grandes compétitions continentales et nationales.

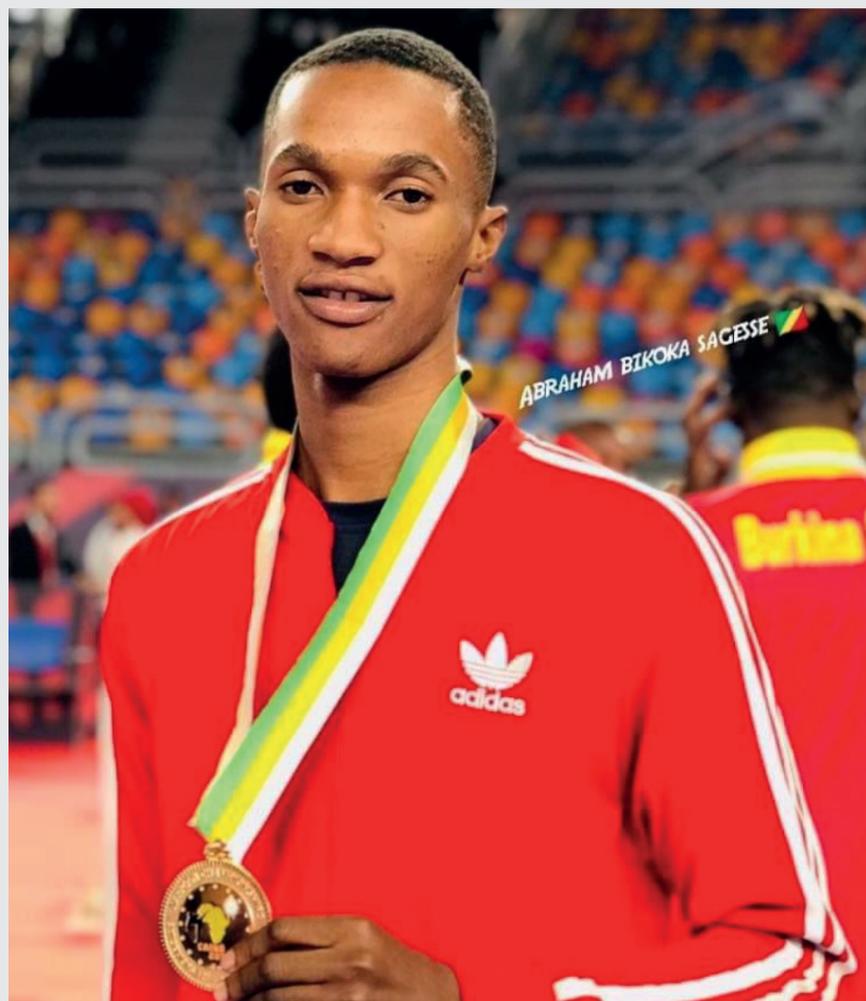
Plusieurs fois champion d'Afrique, du Congo et de Brazzaville, le jeune athlète évoluant chez les cadets vient à peine de rejoindre la catégorie des juniors. Il compte vraiment des beaux jours devant lui. A condition que « nous soyons suivis et accompagnés par les pouvoirs publics. Nous sommes toujours disposés à avoir une carrière afin d'honorer le Congo », explique-t-il.

Élève en classe de terminale scientifique, série D, Abraham est déjà ceinture noire et suit avec précision les pas de son frère aîné et double champion d'Afrique, Nardy Bikoka Mbako. Lui qui a commencé avec la pratique du karaté en 2012 est cinq fois champion de Brazzaville, une fois champion du Congo, vice-champion d'Afrique 2019, vice-champion d'Afrique centrale 2021 et champion d'Afrique 2012. Il se dit toujours prêt à donner le meilleur de lui afin de s'améliorer.

« J'imagine, lorsque que nous avons fait retentir l'hymne national au championnat du monde. Malheureusement, nos efforts ne sont souvent pas récompensés », déplore la jeune karateka.

Pensionnaire de l'Interclub, Abraham fait partie, sûrement, des futures têtes de l'équipe nationale de karaté.

Rude Ngoma



ADIAC

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo

www.adiac.tv



Plaisirs de la table

Tout sur l'épinard

D'après un personnage de bande dessinée (BD) très célèbre, manger des épinards permet de faire le plein de fer et par conséquent de maintenir une parfaite santé. Pour Popeye, en effet, les épinards donnent une force exceptionnelle. Mais en réalité, le légume originaire d'Asie mineure ne contient que très peu de fer.

Le message relayé par la BD est en fait une invitation très spéciale à consommer plus de légumes en général tant chez les tout-petits que chez les plus grands.

Véritable mine d'or, au Congo l'ingrédient de cette semaine est souvent associé à de bons bouillons. Le meilleur que la tradition culinaire locale puisse suggérer, c'est le bouillon dit « sauvage ». Cette terminologie vient en fait indiquer que l'on y a incorporé toute sorte de condiments rares pour créer une explosion de saveur.

Ainsi, champignons, crevettes ou poissons fumés séchés, poissons salés, gombo, piment, tomate fraîche sont souvent rassemblés pour un bon plat. Cerise sur le gâteau, c'est la petite touche finale que l'on y ajoute, celle qui s'apparente au vert des légumes de saisons. Souvent les

tout-petits préfèrent le coco et les plus grands des épinards, du bari, de l'endive ou ce qui peut bien garnir le plat. Cette petite discordance transforme bien le plat mais ce qui est sûr, la meilleure manière de satisfaire tout le monde c'est de faire certaines concessions. Procéder cette semaine, par exemple, avec la sélection du coco, un autre légume feuille qui est coupé bien finement par des femmes spécialisées en la matière et revisiter le même plat prochainement avec des épinards. Ce qui est vrai, le légume passe bien dans l'assiette de nos jours avec les tourtes, les fameuses quiches puis, que dire de l'association avec du fromage frais, un vrai délice lorsque l'on tente de voiler subtilement le léger goût amer que pourrait contenir certaines variétés d'épinards. Toujours sur l'épinard, comme suggestion



de la semaine, il est possible d'exploiter tous ces bienfaits aussi dans des compositions de salades rustiques, avec d'autres légumes comme le chou, la betterave.

Grâce à ses nombreux bienfaits, l'épinard s'avère être un bon allié chez les personnes qui suivent un régime

alimentaire particulier telles que les femmes enceintes, ou encore dans la prévention des cancers, notamment du sein ou de l'œsophage. Toutefois ses atouts s'étendent aussi sur d'autres organes et ce sont les fibres contenues en grande quantité dans l'épinard qui contribueraient

à ces effets bénéfiques. Pauvre en calorie et dépourvu de lipide, l'épinard est une excellente source de vitamines A, K, B9 et C. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

RECETTE

Bouillon de légumes sauvages de maman Matondo Nzonzi

Temps de cuisson : 30 à 45 mn

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

½ kg de poisson salé (morue)
 ½ kg de poisson fumé
 500g d'épinards (à couper)
 100g de crevettes Cinq gombos (à piler)
 Trois tomates mûres (à piler)
 Deux piments verts et rouge
 Un filet d'huile (huile de votre préférence)
 Sel, poivre

PRÉPARATION

Commencer par bien laver à grande eau tous les ingrédients, spécialement les légumes. Puis décortiquer votre poisson fumé en morceaux et laisser reposer dans de l'eau tiède un moment afin de le ramollir.

Séparément, couper le poisson salé en morceaux et porter le tout à ébullition dans une casserole avec de l'eau. Une fois cuit, laver vos morceaux de poisson dans de l'eau bien froide puis laisser reposer également dans de l'eau pendant un moment.

Poursuivre en mettant les légumes à cuire séparément dans une casserole juste avec un peu d'eau salée puis réserver.

Enfin, incorporer dans la marmite un litre et demi d'eau (quantité à évaluer au fur et à mesure selon la quantité des ingrédients), puis ajouter la tomate, le poisson salé et fumé, sel, poivre et crevettes et porter le tout à ébullition.

Une fois que le mélange est bien homogène, ajouter les légumes verts, le filet d'huile, le gombo pilé ainsi que les piments. Laisser mijoter quelques minutes et servir chaud.

Bon appétit !



Samuelle Alba

A cœur ouvert

Mère amère

« Honore ton père et ta mère afin que tes jours soient multipliés sur la terre ». Des relations filiales les plus complexes mais aussi des plus intéressantes, la relation mère-fille est celle qui peut être source de toutes les joies mais aussi de tous les malheurs.

Miroir de sa mère, cœur de son père, sur un terrain où le complexe d'Œdipe est souvent mal vécu dans des familles divisées, tirées en élastique, recomposées et décomposées, la relation mère-fille se peut être une relation de la plus merveilleuse des complicités ou à l'opposé une rivalité jamais pensée sur un lit de frustrations dues au père absent, au conjoint démissionnaire...

Le père se doit de trouver sa place dans le duo mère-fille, en aisance, par la grâce ou s'il le faut par la force et par le feu. Porteuse et couveuse de la vie, la femme, future mère, se voit souvent « propriétaire »

et seule garante de la vie et du devenir d'un enfant, plus encore s'il s'agit d'une fille. Possessive et castratrice, elle met le père hors-jeu dès les premières années de vie de l'enfant, au nom de la sacro-sainte loi de la maternité...

Les mères amères ne le sont pas par le fait du hasard. Une enfance traumatique, marquée elle aussi par l'absence d'un père, de son amour et de sa protection, de limites posées et par la fermeté masculine respectées, autant que le manque de la chaleur amoureuse d'une mère qui instruit à la fois sur la féminité mais aussi sur la maternité...

Foncièrement victimes de leur passé, de leur histoire,

les mères amères sont des bourreaux sévères auprès desquelles la vie manque d'oxygène. Elles contrôlent tout, dirigent au doigt et à l'œil la vie de leurs filles, contraignent leurs études, leurs mariages, leurs réseaux, leur image et même leurs façons de penser... Loin d'une éducation bienveillante, les mères amères privent leurs filles de leur identité même et vivent au travers elle la vie qu'elles n'ont pas eu la grâce de connaître à cause de l'expérience qui était la leur. On ne guérit pas une mère amère, on s'accorde le droit et le devoir d'exister par soi et pour soi, loin d'elle.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous êtes sur le point d'ouvrir un nouveau chapitre qui sera accompagné de belles surprises et promesses. Vous reprenez du poil de la bête et serez porté par un grand nombre de projets et d'idées.

Lion
(23 juillet-23 août)

Attention à ne pas vous braquer au moindre désaccord, cela pourrait inutilement compromettre vos actions. La discussion sera de mise, vous serez amené à dépasser vos raisonnements et à les emmener plus loin.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous avez une idée bien précise de ce que vous voulez dans la vie. Cela vous permet d'aller droit au but, sans perdre de temps. Attention tout de même à ne pas tout balayer sur votre passage.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Le sentiment d'injustice vous fait bondir de colère et vous le combattez coûte que coûte. Cette noble attitude sera un moteur pour la façon dont vous menez vos actions au quotidien.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous vous montrez tenace et cela vous paye. Les projets que vous imaginiez il y a quelques mois prennent vie et seront particulièrement stimulant pour vous. Vous en profiterez pour énoncer clairement vos idées.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Un voyage se profile et vous donne un regain d'énergie. Vous voyez loin et ouvrez un grand champ d'horizon, cela sera particulièrement stimulant pour vos projets de création. L'amitié sera au cœur de cette aventure.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Il y a de la jalousie dans l'air. Vous pourriez perdre confiance et c'est à tout prix ce que vous devrez éviter. Entourez-vous de personnes bienveillantes et privilégiez le dialogue si vous ne vous sentez pas à votre place.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Le Soleil entre dans votre signe. Cette période sera propice à votre épanouissement. Les aventures qui vous attendent seront toutes aussi stimulantes les unes que les autres, de belles surprises seront au rendez-vous.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous gagnez en confiance et en assurance. Ainsi, vous imposez votre rythme et vision des choses tout en vous faisant respecter. Vous trouvez un bel équilibre dans cette nouvelle dynamique et en tirerez de beaux projets.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous serez amené à dépasser vos limites et à vous déployer là où vous ne l'attendez pas. Cette période sera particulièrement stimulante et bénéfique pour vos projets immédiats. Place à l'aventure !

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous concrétiserez de grands projets créatifs. Cette semaine sera placée sous le signe de la réalisation, il y a dans votre quotidien cette envie d'avancer et de vous projeter. Votre cercle amical s'agrandira.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Votre vie professionnelle vous cause parfois quelques soucis. Exprimez clairement vos désaccords quand il le faut, attention à ne pas faire le dos rond à tout bout de champs, vous perdrez votre crédibilité.



**DIMANCHE
25 SEPTEMBRE**

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Bienvenu
Olivier
Mayanga

BACONGO

Bonick
Matsoua

POTO-POTO

Brant Jynes (Gare PV)
Duo
FII
Foch
Joseph

MOUNGALI

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

OUENZÉ

Jehovah Nissi
Jane Viale
Texaco

TALANGAÏ

Mikalou
Mpila
Père Jacques

MFILOU

Teven

DJIRI

La Florale
Bass