



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° 203 - VENDREDI 6 AU JEUDI 12 JANVIER 2023

MUSIQUE

Mariusca Mukengue aux JMC 2023

La jeune artiste congolaise fait partie des trente artistes de onze pays qui seront à l'honneur dans cette huitième édition des Journées musicales de Carthage (JMC) qui se tiendra du 21 au 28 janvier en Tunisie. . À 27 ans, la slameuse est devenue une figure et une valeur sûre de la culture congolaise et africaine. Sa participation à la huitième édition des JMC n'est pas fortuite. L'artiste œuvre pour la promotion du slam à travers le continent avec son projet "Slamunité".

PAGE 4



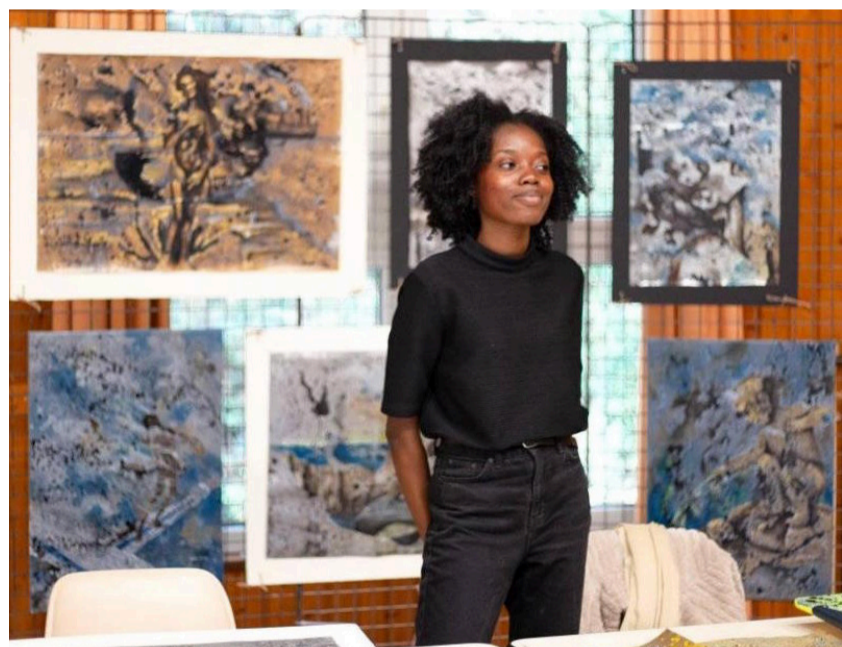
LIFE STYLE

La nouvelle vie de Sardoine Mia

La talentueuse artiste-peintre congolaise Sardoine Mia, native de Pointe-Noire, estime que changer de pays est un peu changer la couleur du paysage. Dans un entretien haut en couleurs, elle nous parle de cette autre vie, du printemps, de liberté d'expression, de

pastel, de blanquette de veau, de Mont Saint-Michel, de football, de manifs, de la ville de Nantes, où elle est désormais installée et même... d'amour. Pour le reste, ses œuvres parlent d'elles-mêmes !

PAGE 3



OUTILS

Piggy, créer des contenus visuels sur smartphone

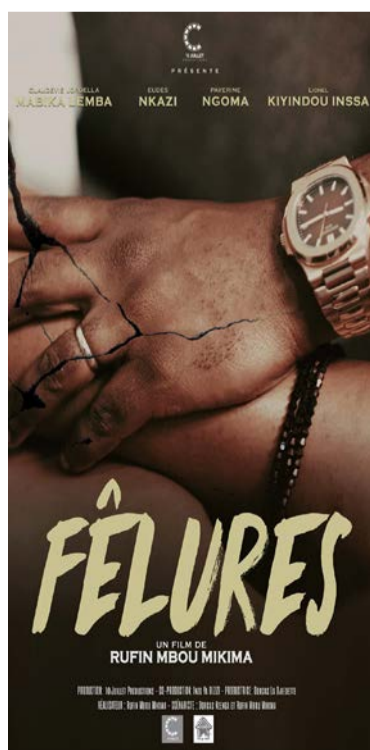


Disponible gratuitement, Piggy vise à simplifier la conception de contenus visuels attractifs. Initialement, la création de contenus demande de maîtriser des outils assez complexes tels que Photoshop ou Illustrator. Et s'il existait des alternatives plus accessibles ? Les outils permettant de simplifier la conception de visuels ont inondé le marché, avec des solutions poussées à l'IA telles que FeedHive, ou des applications sur smartphone comme Piggy.

PAGE 8

CINÉMA

« Fêlures » de Rufin Mbou projeté à Pointe-Noire



Une projection gratuite a été organisée, le 4 janvier, dans les locaux de l'Institut français du Congo de Pointe-Noire, après avoir remporté les prix de la meilleure fiction nationale et du meilleur son au dernier festival international de court métrage qui s'est tenu en septembre dernier dans cette ville. « Fêlures » est une fiction de sept minutes réalisée par Rufin Mbou en prélude à un projet de film documentaire.

PAGE 5

DÉPRAVATION DES MŒURS

Les mineurs se procurent facilement de l'alcool



PAGE 9

Éditorial

Réveil

Six décennies plus tard, après le vent de la décolonisation pour toute une série de pays africains, le Congo y compris, le continent a-t-il trouvé son modèle culturel loin de celui assigné par le cliché colonial ? Le débat est fructueux et les analyses convergent vers un seul dénouement : le développement en Afrique, conçu selon l'archétype occidental, n'a pas beaucoup fait avancer la cause du continent, bien que certaines de ses régions aient gardé leurs cultures comme socle de conversion.

La question que l'on se pose est celle de savoir si la culture africaine a vraiment été prise en compte dans les différents modèles de progrès économique et technique proposés. Une épreuve que renouvellent d'une autre manière quelques intellectuels et acteurs culturels, comme d'autres cités dans ce numéro, en tentant de dresser une sorte de bilan après 60 ans de longues marches vers un développement jugé mitigé à cause, estime-t-on, de l'absence d'une « culture-noyau » dans les processus de progrès.

Si la mondialisation vers laquelle le monde est dressé est source de développement, en Afrique elle n'engendra un vrai essor que si elle ne fait pas fi des traditions. La culture, prise dans son sens large, pourrait bien cerner les causes profondes et endogènes qui bloquent certains aspects de croissance et pourrait davantage soutenir les mesures que les organismes de développement préconisent pour améliorer la situation des pays africains.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 8 »

C'est le nombre de pays africains qui connaîtront les urnes dans la perspective de l'élection présidentielle en 2023. Il s'agit du Nigeria, de la Sierra Leone, du Liberia, de Madagascar, de la République démocratique du Congo, du Gabon, de la Libye et du Soudan.

PROVERBE AFRICAIN

« Ne pile pas ton mil avec une banane trop mûre ».

LE MOT

« AMÉNITÉ »

□ *Du latin « amoenitas » traduit par « charme » en français, l'aménité désigne l'attitude charmante, douce et courtoise d'une personne. Est amène ce qui est aimable, agréable, qui procure du plaisir (ex. : échanger des paroles amènes).*

IDENTITÉ

« NADIA »

Nadia est un prénom d'origine slave, tiré du russe « nadijda » qui signifie « espérance ». Certains lui prêtent cependant une étymologie arabe avec le prénom « Nâdya », tiré du terme « nadaha » signifiant « appeler ». En apparence exubérante et sûre d'elle, Nadia est une forte personnalité au caractère affirmé. Elle est pourtant d'une grande sensibilité, rêveuse et idéaliste. Généreuse et altruiste, elle est dotée d'un grand sens des responsabilités. Débordante d'énergie, Nadia est farouchement attachée à son indépendance et à son autonomie.

LA PHRASE DU WEEK-END

« La démocratie ne nous protège pas des mensonges. Mais la dictature nous empêche, par essence, de distinguer le vrai du faux ».

- Anne Sinclair -



Les Dépêches de Brazzaville, Le Courrier de Kinshasa, Les Dépêches du Bassin du Congo sont des publications 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

Direction des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction 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 :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosseh
Rédacteur en chef : Faustin Akono
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat - Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242) 06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA

Direction de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe Itagali
Coordonnateur : Alain Diasso
Rédaction : Laurent Essolomwa, Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi, Nioni Masela, Martin Enyimo
Comptabilité, administration, ventes : Lukombo, Blandine Kapinga, Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa Gombé/Kinshasa-RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo

Chef de service : Clotilde Ibara
Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

PAO - MAQUETTE

Chef de service PAO : Eudes Banzouzi
Chef de service : Cyriaque Brice Zoba

Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

Direction : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,
Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Ange Pongault
Adjoint à la direction : Kiobi Abira
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordination, Relations publiques : Mildred Moukenga

Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Hortensia Olabouré, Marina Zodialo, Sylvie Addhas, Mibelle Okollo

Chef de service diffusion : Guylin Ngossima
Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Moubelé Ngonu

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala
Adjoint : Elvy Mombete
Coordonnateur : Rachyd Badila
Jules César Obebi, Siméon Ntsayouolo, Jean Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

Direction : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala
Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphane Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

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. : (+242) 06 895 06 64
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Life style

Du bleu, du blanc et du rouge dans la nouvelle vie de Sardoine Mia !

Pour la talentueuse artiste-peintre congolaise Sardoine Mia, changer de pays est un peu changer la couleur du paysage. Alors on a parlé de cette autre vie, du printemps, de liberté d'expression, de pastel, de blanquette de veau, de Mont Saint Michel, de football, de manifs, de la ville de Nantes, où elle est désormais installée et même... d'amour ! Pour le reste, ses œuvres parlent d'elles-mêmes !

C'est un jour de novembre 2021 à Nantes où Sardoine pose ses bagages pour s'installer en France dans cette ville qui s'étend sur la rive de la Loire, à 50 Km de l'océan Atlantique. Mais, pour cette artiste-peintre native de Pointe-Noire, ce n'est plus tout à fait le même océan et ce jour de novembre n'a rien d'une saison des pluies et tout d'un jour d'hiver où la température avoisine les 10°. « *Je me suis habituée à vivre au rythme des quatre saisons, toutes très différentes, celle que je préfère reste le printemps quand, après l'hiver où les vêtements sont pour moi lourds à porter, la nature se réveille dans des éclats de couleurs. La ville est en fleurs et c'est juste magnifique* », s'enthousiasme celle venue s'installer à son arrivée au quartier Dervallières, à l'Ouest de Nantes. dommage, le quartier est classé Zone sensible urbaine et est stigmatisé pour son insécurité et ses deals de drogue en tous genres, alors elle déménage. « *Ca, je ne le savais pas et ça a été une mau-*



vaise surprise, j'ai depuis démenagé un peu au Nord de la ville et la vie y est plus calme », raconte Saradoine.

La ville, elle a appris à la connaître, savourant sa scène culturelle comme « *Le voyage à Nantes* » ou encore « *L'arbre aux hérons – Les machines de Nantes* ». « *Il y a une grande richesse culturelle ici où je découvre également le sens véritable de la liberté d'expression, le respect de la loi, la sécurité. Ca n'interfère pas directement dans ma vie d'artiste*

mais ça reste plus léger à vivre au quotidien », précise Saradoine, avant de poursuivre : « *Ce qui change pour moi est l'accès que je peux avoir aux matériaux pour peindre, le choix est immense et par exemple les magasins d'art font une réduction de -20% pour les artistes enregistrés. Cela influence légèrement la création de mes œuvres, modifie ma technique et mes supports, j'explore d'autres choses comme le pastel tout en restant fidèle à mes*

acryliques ».

S'il faut changer joliment d'habitudes, il faut presque en oublier d'autres comme la cuisine congolaise, pas si grave pour Saradoine Mia qui avoue un faible pour le foie gras, un peu trop cher malgré tout, ou encore la Blanquette de Veau. Si elle n'est pas très foot, Saradoine aura été aussi supportrice des Bleus dans l'effervescence nantaise lors de la finale Argentine-France. Il faut dire qu'autour d'elle, les paysages ont aussi changé, alors elle visite bien sûr Paris, Caen ou St Nazaire, s'émerveille de la beauté du Mont Saint Michel. C'est aussi la découverte d'une autre mentalité. « *Les Français sont un peu râleurs, chaque samedi ou presque il y a des manifestations dans le centre-ville de Nantes, au début ça me faisait tout drôle, en tant que Congolaise? c'est vraiment nouveau pour moi* », sourit-elle. La belle histoire de Saradoine c'est aussi une « *Love story* » avec Baptiste, rencontré à Nantes, avec qui elle partage sa vie et ses passions. « *Je ne veux surtout*

pas généraliser mais là aussi c'est une perception différente, ici le verbe aimer a un sens plus profond. Ce que je retiens surtout est qu'il existe beaucoup plus de respect de la femme et du consentement qu'il en existe au Congo », tient-elle à le souligner. Son pays natal, Saradoine Mia le retrouvera au mois de mai pour une exposition à Brazzaville après avoir exposé à Paris en ce mois de janvier. La jeune femme de 24 ans qui aime les voyages comme ceux très récents effectués aux Pays-Bas ou en Italie s'est notamment réjouie de voir « *en vrai* », à la collection d'Art du Vatican, une œuvre de Francis Bacon dont la biographie aura été l'un des premiers livres de peinture qu'elle aura lu et qui l'aura du reste inspirée au début de sa carrière. Rappelons que les œuvres de Saradoine Mia, ayant remporté plusieurs grands prix internationaux, ont elles aussi voyagé de France aux Pays-Bas, du Portugal jusqu'aux Etats-Unis. Quand c'est Saradoine qui peint, c'est le Congo qui gagne !

Philippe Édouard

Interview

Malachie Cyrille Roson Ngouloubi : « La première dame du Congo est une figure emblématique pour le bien-être dans notre pays »

Malachie Cyrille Roson Ngouloubi dit « La plume d'or » ou « Académicien Senghor » est enseignant supérieur en gestion financière et en littérature. Récemment admis membre de l'Académie internationale de l'École de la Loire (Littérature, sciences et art), il est aussi éditeur, producteur et auteur multigenre. Il a écrit « Poèmes incandescents pour nommer Antoinette Sassou N'Guesso », ouvrage en cours d'édition dont il nous dévoile le contenu et les motivations. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Combien de livres avez-vous déjà publiés ?

Malachie Cyrille Roson Ngouloubi (M.C.R.N.) : Depuis la première publication de mon recueil de poèmes « *Le soleil des élites* » aux éditions L'Harmattan-Paris, en 2017, nous pouvons compter jusqu'à ce jour onze publications dont une dizaine d'ouvrages en littérature, sept recueils de poèmes (« *La fleur idyllique* », « *La mue des soleils insoupçonnés* », « *La survivance des lumières* », « *L'ombre d'un inconnu* », « *Mes rêves éperdus* » et « *Chants solaires pour dire Denis Sassou N'Guesso* »), deux recueils de nouvelles (« *Terre de feu* » et « *Les secrets des ménages* ») et un recueil de contes (« *Les sages parlent* »), puis une œuvre en gestion des entreprises (« *Comptabilité analytique d'exploitation : théories et applications* ») publiée aux éditions MCN, sans oublier la publication des textes et articles de réflexion dans des revues ainsi que des anthologies

littéraires et scientifiques internationales.

L.D.B.C. : Vous entrevoyez la publication d'un recueil de poèmes dédié à Antoinette Sassou N'Guesso, l'épouse du président de la République du Congo. Qu'est-ce qui vous motive ?

M.C.R.N. : La première dame du Congo est l'une des figures emblématiques qui œuvre pour le bien-être dans notre pays. C'est une personnalité engagée dans la lutte contre la pauvreté à travers son œuvre humanitaire Congo Assistance. Il ne s'agit pas de décrire, à travers les mots, l'immensité de ses œuvres déjà accomplies, mais de hisser sa geste au-delà des frontières et lui rendre l'hommage qu'elle mérite. Contrairement à « *First ladies* », un ouvrage publié par Nicole Bacharan et Dominique Simonnet, qui révèle les lignes historiques des premières dames américaines, nous voulons ici traduire les mérites de cette dame, cette « *Mama boboto* » qui continue à soulager les blessures



intérieures des marginaux de notre société et, à redonner sourire à ceux qui ont perdu l'espoir de marcher sur nos terres.

L.D.B.C. : Quel est le message de fond de ce nouvel ouvrage ? Aurait-il un préfacier ?

M.C.R.N. : Le message est très simple, décrire la figure emblé-

matique de cette dame, femme de cœur et de pitié à travers ses œuvres sociales et humanitaires et, éterniser à travers les mots ses actions, enseigner aux générations futures l'amour infini de cette dame. Ce futur livre composé de trois parties dont deux réservées aux poèmes, et la troisième aux photos souvenirs, bénéficie de la préface du colonel Aline Olga Lonziabeka, une autre écrivaine congolaise.

L.D.B.C. : Vous avez précédemment publié un livre sur Édith Lucie Bongo-Ondimba, puis sur le président Denis Sassou N'Guesso. Aujourd'hui, c'est sur madame son épouse, pour qui écrivez-vous demain ?

M.C.R.N. : Tant qu'il y a l'inspiration, il y a les idées. Vous avouez sur qui publierai-je demain serait chose difficile pour l'instant. Seulement, il y a des figures silencieuses dans notre pays qui méritent un hommage vibrant tant qu'il y a l'inspiration. En s'inspirant des actions menées par les personnes pour

qui nous offrons ces vers depuis peu de temps, nous voulons transmettre aux citoyens de notre pays et à la jeunesse la bienfaisance et l'élan de cœur qui caractérisent ces trois personnages : Édith Lucie Bongo-Ondimba (« *La Survivance des lumières* »), Denis Sassou N'Guesso (« *Chants solaires pour dire Denis Sassou N'Guesso* ») et Antoinette Sassou N'Guesso (« *Poèmes incandescents pour nommer Antoinette Sassou N'Guesso* »).

L.D.B.C. : À quand la publication du livre et où le trouver ?

M.C.R.N. : Toutes les étapes de la publication ont été visitées. Nous pensons que dans les semaines qui suivent, la publication officielle sera lancée dans les brefs délais. Quant à la vente, nous sommes en discussion avec certaines librairies de notre pays pour accomplir cette tâche.

Propos recueillis par Aubin Banzouzi

Musique

Un concert à la Maison d'arrêt de Brazzaville

Enfin, pourrait-on dire ! La musique a pénétré, le 1er janvier, les murs de la Maison d'arrêt de Brazzaville où l'artiste Parfait Young y aura apporté un peu d'évasion, le temps d'un concert.



Parfait Young lors du concert

L'an 2022 a basculé dans la nuit sur celui de 2023. Le premier jour de cette nouvelle année, les nuages et la pluie se sont invités au dessus de la capitale où la Maison d'arrêt de Brazzaville, quatre-vingts années après sa construction, semble avoir fait le vœu d'une nouvelle résolution, celle d'apporter dans ses murs un peu de musique, celle là même dont on dit qu'elle adoucit les mœurs. Ici, en République du Congo, c'est une grande première, un immense bond en avant vers un immense progrès social. Si l'action culturelle en détention est un sujet prétexte à débats, on ne peut qu'espérer qu'elle se tienne en dehors de toute considération critique au regard de cette main qu'elle tend à une humanité trop souvent laissée pour compte derrière les barreaux.

Il est donc presque midi et la pluie dans sa parfaite habitude a retardé le moment tant attendu par une soixantaine de détenus. Face à eux, quatre musiciens, orphelins d'une scène en planches et d'un moindre jeu de lumières. Mais la magie opère ; inévitablement. Sous les doigts de Parfait Young à la guitare, de Willy Bourdon à la basse, de Prince Missapi au piano et sous les baguettes de Noël Sidney à la batterie, le concert commence avec « Frères de sang », une chanson de Parfait Young et se finit deux heures de retard avec les larmes aux yeux. « A ma façon, je suis venu apporter un peu d'évasion, souffler un vent d'espoir et échanger avec eux sur la citoyen-

neté. Voir ces femmes, ces hommes, jeunes et vieux, ce public privé de sa liberté, c'est forcément quelque chose d'émotionnellement intense. Oui, mes musiciens et moi en avons eu les larmes aux yeux », raconte Parfait Young dont les thématiques de son répertoire traitent d'amour, de cohésion sociale, du vivre-ensemble. Pour la petite histoire, il faudra se souvenir que Johnny Cash, le 1er janvier 1959, avait donné un concert à la prison de Saint Quentin en Californie et que 64 ans plus tard et jour pour jour, Parfait Young aura donné le sien à la Maison d'arrêt de Brazzaville. Pour bien faire il n'est jamais trop tard ! Le 1er janvier 2023 congolais aura donc marqué d'une pierre blanche l'accès possible à un concert pour celles et ceux qui paient leurs dettes à la société à l'abri des regards du monde libre. Que la culture force les verrous pour faire entendre la voix d'une possible rédemption est aujourd'hui un progrès majeur pour la Maison d'arrêt de Brazzaville dont peut se féliciter M. Como, directeur de la réinsertion sociale et de l'action judiciaire. A la Maison d'arrêt de Pointe-Noire d'emboîter son pas et de ne pas laisser lettre morte aux demandes lui ayant été faites depuis plusieurs mois quant au concert de l'artiste Zina Hope, désireuse elle aussi d'apporter son brin de lumière à l'ombre des géoles ponténégrines.

Philippe Édouard

Musique

Mariusca Mukengue représentera le Congo aux JMC

Pour la huitième édition des Journées musicales de Carthage (JMC) qui se tiendra du 21 au 28 janvier en Tunisie, la jeune artiste congolaise Mariusca Mukengue fait partie des trente artistes de onze pays qui seront à l'honneur.

À 27 ans, Mariusca Mukengue est devenue une figure et une valeur sûre de la culture congolaise et africaine. Sa participation à la huitième édition des JMC n'est pas fortuite. L'artiste œuvre pour la promotion du slam à travers le continent avec son projet "Slamunité". Son art émerveille de plus en plus le public par sa pertinence à éduquer, à conscientiser la société. Une manière pour l'artiste de remettre l'amour de la poésie dans les cœurs des uns et des autres. Aujourd'hui, le slam congolais a énormément contribué au goût du jour de la jeunesse. Par son style et ses textes, Mariusca Mukengue aborde le vécu pour essayer de mettre les gens face à leur miroir, de les exhorter à arrêter de s'entretuer pour n'utiliser que la parole comme moyen d'expression et de résolution



pacifique des conflits. L'artiste révolutionne l'univers des slameurs, notamment la manière dont les artistes utilisent leurs mots comme étant une arme pour lutter contre les maux. C'est pré-

cisément le slameur en tant que guerrier qui utilise les mots pour dénoncer et éradiquer les différents fléaux qui minent l'équilibre de la société.

Cissé Dimi

Janvier

Le mois le plus long de l'année ?

C'est depuis l'an 352 de notre ère que les humains, en général, et les Romains, en particulier, ont commencé à considérer le mois de janvier, qui vient du latin « Janus », comme le plus long de l'année. Il existe une explication à la fois scientifique et économique à cette philosophie, selon le site vudaf.com.

En décembre, les salaires sont virés très tôt et les dépenses sont très nombreuses à cause des fêtes de la Nativité et du Nouvel An. A force de vouloir satisfaire les désirs de tous les membres de la famille, les parents se permettent de faire de nouvelles acquisitions tant pour eux même que pour leurs enfants sans oublier les neveux, nièces, etc. Les dépenses mensuelles normales sont multipliées par trois, quatre ou plus. Ces dépenses extraordinaires ne durent que quelques heures, le 25 décembre et le 1er janvier.

Au final, en mi-janvier, les gens se rappellent leurs écarts budgétaires et commencent à en subir les conséquences. La poche vide et le compte en banque à découvert, c'est très normal que le mois semble long et lent. Les fêtards ont déjà hâte d'être à la fin du mois qui ne viendra pas de si tôt. Il faudra compter encore vingt longs jours.

La parade ou l'anti dote

Les gens ont toujours, à tort ou à raison, conscience du fait que janvier est un mois de galère, de crise et de regret, le plus long de l'année. Plusieurs ont donc mis en place, semble-t-il, des stratégies permettant d'échapper à cette triste réalité. Quelques-uns ont envisagé une épargne spéciale fêtes de fin d'année. Ça aide.

Chris Louzany

Cinéma

« Fêlures » de Rufin Mbou Mikima projeté à Pointe-Noire

Une projection gratuite de « Fêlures » a été organisée, le 4 janvier dans les locaux de l'Institut français du Congo de Pointe-Noire, après avoir remporté les prix de la meilleure fiction nationale et du meilleur son au dernier festival international de court métrage tenu en septembre dernier dans cette ville.

« Fêlures » est une fiction de sept minutes réalisée par Rufin Mbou en prélude à un projet de film documentaire qu'il a développé pour la maison de production congolaise 10 juillet, que dirige l'actrice et productrice Dorcas la Djedette. Pour la petite histoire, « Fêlures » nous parle d'une jeune prostituée nommée Paty, en quête du dernier plan qui la mettra à l'abri et qui lui permettra de raccrocher la vie.

Le film est joué au premier rôle par l'actrice Claudelvie Jordella Mabika (Paty), qui a porté haut son jeu d'acteur. Rufin Mbou a dévoilé à travers cette fiction l'univers de la nuit, des femmes qui font du trottoir pour gagner de l'argent afin de subvenir à leurs besoins. « Dans « Fêlures », je me suis intéressé à la femme derrière l'étiquette, le statut et les clichés. J'ai voulu raconter son histoire, ses rêves, son espoir, son désespoir et sa part d'humanité. « Fêlures », c'est un peu la vallée des brisures que la vie inflige à chacun de nos parcours », a expliqué Rufin Mbou.

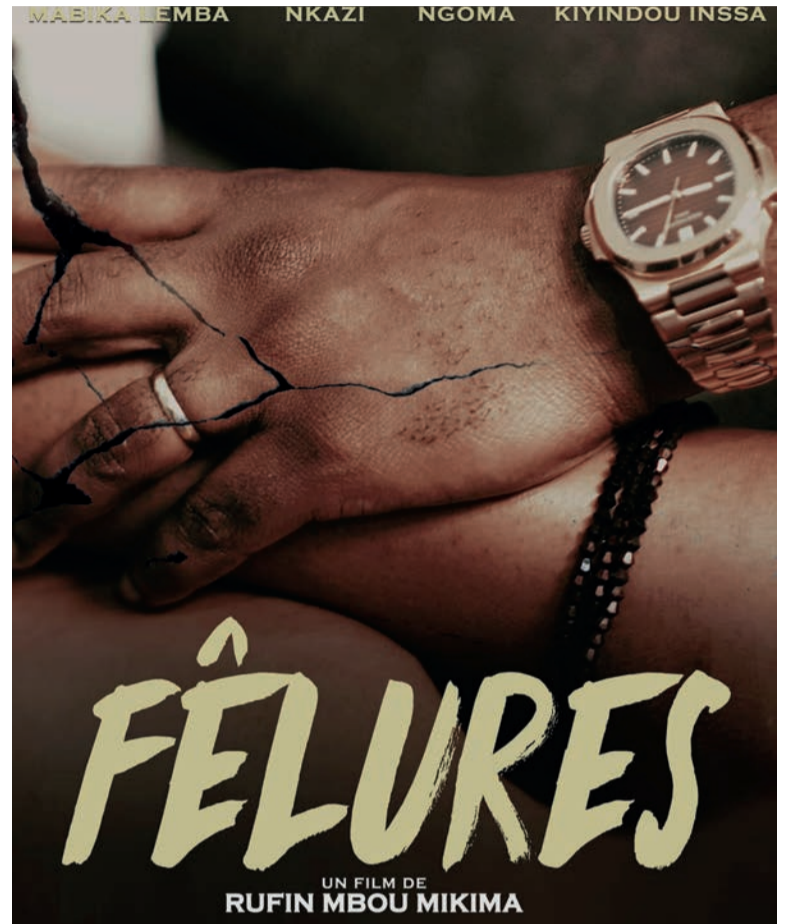
Eudes Nkasi aka Hd (second rôle), Paverine

Ngoma, Toxik Inssa ya Bizizi qui ont su donner de leur prestance afin que le film tourné en une journée et post produit en une journée et demie « récolte ses fruits », s'est-il réjoui.

Par contre, l'auteur a déploré la condition d'acteur au Congo qui semble être marginalisée. « La vie des acteurs dans les deux Congo est impressionnante. Nous avons des talents encore méconnus mais sous exploités. Je sais qu'on se plaint souvent de l'économie du cinéma quasi inexistante, et qui ne nous permet pas encore de rémunérer comme il faut les acteurs et les techniciens. Mais nous pouvons au moins leur offrir une meilleure visibilité pour qu'ils soient repérés à l'extérieur et à l'international », a indiqué le réalisateur.

Co-fondateur et producteur à Tropics Mobil TV, Rufin Mbou est auteur de plusieurs films documentaires et fictions, et co-producteur des films « Mbote » de Tshoper Kabambi et « Makila » de Machérie Ekwa.

Divine Ongagna



Affaires

Le CFEC au cœur des défis de l'entrepreneuriat féminin au Congo

Initiée par le club des femmes entrepreneurs du Congo en partenariat avec l'Union nationale des opérateurs économiques du Congo (Unoc), la journée dédiée à l'entrepreneuriat féminin se tiendra le 14 janvier. Elle sera axée sur le renforcement des capacités pour appuyer la participation des femmes entrepreneurs congolaises au développement socio-économique, de propulser leur action en leur offrant un meilleur rayonnement.

LE PATRONAT UNOC ET LE CLUB DES FEMMES ENTREPRENEURES ORGANISENT LA JOURNÉE DEDIEE AUX ENTREPRISES DES FEMMES CONGOLAISES

Master class - Panel - Opportunités - Networking

Thème
COMMENT PROFITER DE L'ACCOMPAGNEMENT DE L'UNOC POUR BOOSTER NOS ENTREPRISES : FINANCEMENT, FORMATION, RÉSEAUTAGE

Nouvelle date
14 Janvier 2023

Participation 10.000 FCFA

Centre ville
HOTEL ELBO SUITES

04414 67 05 / 06542 21 21

Sur le thème « Comment profiter de l'accompagnement de l'Unoc pour booster nos entreprises : financement, formation, réseautage », l'activité fera intervenir des personnalités influentes du monde des affaires qui, par leurs parcours, leurs expériences, constitueront une source d'inspiration pour les femmes, afin de leur permettre de prendre confiance en elles, d'une part, mais surtout de faire comprendre aux participants que le parcours de réussite n'est pas linéaire, mais rempli des obstacles à surmonter, d'autre part.

« La première partie de cette rencontre sera consacrée au master class, c'est-à-dire la formation et l'information avec des partenaires institutionnels tels que l'ACPCE. La seconde sera dédiée aux partages d'expériences et des mini formations avec notre partenaire Charden Farell qui animera un atelier sur le financement pour permettre aux participantes de comprendre le terme employé lorsqu'elles font des demandes de financements », a expliqué Séraphine Ekoa, fondatrice du CFEC.

Ce thème, comme elle l'a expliqué, a pour but d'opérer un changement de paradigme en prenant en compte les femmes dans la perspective de l'écosystème entrepreneuriat au Congo. « Avec un engagement et des ressources adéquates, les femmes ont le potentiel de transformer le monde », a-t-elle affirmé, concluant: « Le grand problème de l'entrepreneuriat féminin au Congo, c'est le manque de partage d'informations, c'est-à-dire qu'entre nous, on ne s'informe pas, on ne se fréquente pas. Cette rencontre sera alors un partage d'informations et de Netw-yorking parce qu'il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire déjà avec des acteurs présents sur le marché ».

Cisse Dimi

Littérature

Le prix « Les Afriques » attribué à la Camerounaise Imbolo Blue

Le prix « Les Afriques » édition 2022 a été décerné à l'écrivaine camerounaise Imbolo Blue pour son livre « Puissions-nous vivre longtemps ». Le prix récompense une fiction qui met en exergue une cause humanitaire, sociale, idéologique, politique, culturelle, économique, historique, en rapport avec l'Afrique ou sa diaspora.



Imbolo Blue bénéficiera d'une somme de 6 000 francs suisses et d'une œuvre d'art du peintre Mamarsrek. Le jury a salué le récit de son ouvrage, centré sur la déconstruction d'un village par la pollution pétrolière d'une entreprise américaine et la lutte de ses habitants. Si l'intrigue se déroule dans une bourgade imaginaire d'Afrique de l'Ouest, le lecteur, lui, pourrait bien la situer en République démocratique du Congo, au cœur du bassin du Congo, dans le Nord-Ouest nigérian, que dans tout le golfe de Guinée, c'est-à-dire partout où les intérêts économiques des multinationales comptent plus que les êtres humains.

Paru en 2021, « Puissions-nous vivre longtemps » est un récit épique sur l'Afrique postcoloniale prise au piège de ses matières premières et la corruption, dépossédée de sa souveraineté politique et économique. Ce livre est le récit de révolte de la jeunesse africaine contre les conglomérats occidentaux qui se sont accaparés des richesses des pays africains.

L'action se situe à Kosawa, un village fictif de l'Afrique de l'Ouest, secoué par les révoltes populaires où la colère de la population gronde contre une entreprise pétrolière qui pollue, rompt le cours paisible de l'existence. Dans tout le village, les torchères infectent l'air, les machines de forage ont anéanti le silence, les fuites des pipelines souillent le fleuve, les champs et les puits. Les hommes,

les femmes et les enfants tombent malades, succombent et plus Kosawa se meurt, plus son chef s'enrichit.

Kosawa est une métaphore issue d'un continent africain dépossédé de sa souveraineté politique et économique. Ce livre est donc une épopée polyphonique sur l'Afrique qui vit, l'Afrique qui meurt et construit comme une tragédie grecque, le continent africain est ressuscité par sa jeunesse révoltante. Dans le récit, les hommes, les femmes et les enfants vont se rebeller tant bien que mal contre la multinationale pétrolière américaine Pexton, qui exploite le sous-sol de Kosawa depuis une cinquantaine d'années, empoisonnant l'environnement avec la complicité des élites du pays et sans la moindre compensation financière. Mais un jour, à l'initiative de l'idiote du village, trois représentants de la compagnie pétrolière sont pris en otage par les habitants de Kosawa, amorçant une spirale de terreur et de représailles qui dure de longues années.

Roman de la résistance, de l'espoir et de la résilience malgré la violence désorganisée contre l'hydre pétrolière et les mille visages de corruption, éloge de l'éducation comme arme de construction, « Puissions-nous vivre longtemps » rend hommage aux révolutionnaires africains tels que Thomas Sankara, Patrice Lumumba, Ruben Um Nyobe.

Cissé Dimi

Les immortelles chansons d'Afrique

« Jarria » de Ntessa Daliénst

Chanteur de charme à la voix limpide et splendide, Ntessa Daliénst a dominé le microcosme musical africain avec des titres explosifs. Il sort en 1972 « Jarria », un tube qui le plaça au cœur d'un buzz retentissant.

« Jarria » est le prénom d'une jeune fille originaire de la République du Congo que Ntessa rencontre à Pointe-Noire, lors d'une tournée avec son orchestre « Les Grands Maquisards ». Le nom de cette jeune fille est Demba et ses deux autres prénoms sont Rose Bernadette. Elle avait irradié le cœur de Daliénst. Pour sceller ces moments, un titre éponyme verra le jour, en format 45 tours, grâce au label « African », sous la référence 90.631.

L'auteur, à travers cette mélodie, exhorte les tourtereaux à attendre la bénédiction de leurs parents avant de s'engager dans leurs relations amoureuses. « *Ezalaka mpasi mingi Rose, olinga eloko mama akopekisa. Tolingani Demba Jarria tolanda toli Célia apesaki, awa na se, Nzabe se Tata, Nzabe se Mama, tantine Célia. Demba Jarria, Rose Bernadette, atako tolingani baboti Nzambe ya se, tokotosa se bango* ». Ce qui peut s'entendre par : « *Il est vraiment difficile, Rose, d'aimer la chose dont maman t'interdit. Nous nous aimons Demba Jarria, pratiquons les conseils que tantine Célia nous avait prodigués, disons que sur terre, Dieu est représenté par papa et maman, même si nous nous aimons, les parents sont les dieux de la terre, nous leur devons obéissance* ».

Cette œuvre débute par une entrée instrumentale qui se fait suivre par un chant à l'unisson avant de se terminer par un chant polyphonique. En ces temps-là, signalons-le, l'ossature des Grands Maquisards est com-

posée de Daliénst, Diana, Lokombé, Loulou et Kiessé au chant ; Dizzy et Mageda à la guitare solo ; Kalambayi au mi solo ; Dave Makondele à la rythmique ; Frank Nkodia à la basse ; Michel Sax au saxophone ; Jean Marie Kabongo ; Mauber et Jean Mboko aux trompettes ; Tambu Taby à la batterie ; Domsis à la tumba. Auteur de plusieurs hits, Daniel Ntessa Nzitani naquit le 30 octobre 1946 à Kinsiona, en République démocratique du Congo, et arrive à Léopoldville vers 1965. Il est hébergé par les parents de son cousin Kiessé Diambu au quartier Immo-Congo. Après une irruption dans le Negro succès, il intègre l'orchestre Vox Africa. En 1968, il est dans l'orchestre Festival des Maquisards. En 1970, il crée Les Grands Maquisards avant d'être recruté dans l'Ok Jazz en 1976. Au sein



Les Grands Maquisards

Jarria (Daliénst)

Sorti en 1972

de ce groupe, son premier succès sera « Tala ye na miso ». En 1985, il sort trois albums dont deux avec Josky et un en solo. En 1988, il publie son premier album avec l'Ok Jazz. En 1995, il est cofondateur, à Paris en France, de l'orchestre Afri jazz avant sa mort le 23 septembre 1996.

Frédéric Mafina



Lire ou relire

« Les petits bonbons de la sagesse » de Félix Wazekwa

Livre atypique de 153 pages publié aux éditions Bergame en janvier 2018, l'auteur y recueille, à la manière d'un testament, des paroles de sagesse sur différentes situations de la vie.

A qui faudrait-il le comparer du point de vue du style ? Benoît Moundélé-Ngollo, Confucius, Tolstoï peut-être. Félix Wazekwa prétend avoir eu l'idée d'écrire son ouvrage à une période où il fut secoué par la maladie ; et, croyant y succomber, il eut bien voulu laisser un message à la postérité pour apprendre aux contemporains et aux générations futures l'art de bien vivre et de bien raisonner. Ce livre est donc le point de départ qu'il propose pour murir le langage avec des mots poignants et inspirants.

Ce recueil est un véritable condensé de proverbes, de maximes et d'aphorismes conçus par l'auteur pour illuminer et meubler l'esprit avec un discours proche de celui des sages et griots dans la plupart des traditions orales africaines. Entre autres bonbons de la sagesse à croquer avec suavité, « si celui

qui a inventé le feu rouge s'y arrête lui aussi, cela met de l'ordre dans le puzzle de la puissance et de l'autorité » (page 20), ou « le moustique peut penser que l'on est en train de l'applaudir, alors qu'on cherche à le tuer » (page 27), ou encore « même dans la maison d'un vieillard il n'y a pas que de vieilles choses » (page 151).

« Ce que j'appelle « Les petits bonbons de la sagesse » c'est en réalité quelques pensées qui nous donnent de la matière dans la connaissance ou la recherche de la sagesse. Ces « bonbons » n'ont pas le même goût selon que l'on aborde tel ou tel sujet : l'amour, les faits sociaux, les croyances, etc. », écrit Félix Wazekwa à l'avant-propos.

Aubin Banzouzi

Lire ou relire

« Notre « maison commune » le Congo » de Jean-Pierre Heyko Lekoba

Parue aux éditions l'Harmattan Congo-Brazzaville, l'œuvre littéraire de Jean-Pierre Heyko Lekoba, titrée « Notre « maison commune » le Congo », comprend 133 pages. Dès l'avant-propos, l'auteur marque le ton. Il écrit : « L'avenir, je l'affirme, est une espérance partagée » (p. 13).

Jean-Pierre HEYKO LEKOKA

Notre « maison commune » le Congo



Bien conçu, le titre « Notre « maison commune » le Congo » renseigne sur l'ardent désir de prôner le vivre-ensemble. Le vivre-ensemble, chacun le sait, est le fondement de la vie sociale. C'est la condition de la cohésion d'une société. À la page 35 de cet ouvrage, Jean-Pierre Heyko Lekoba cite le président de la République, Denis Sassou N'Guesso : « Vivre ensemble, bâtir ensemble, dans la paix : c'est à ce prix que le Congo va gagner le pari de sa modernisation et de son industrialisation... Vivre ensemble, bâtir ensemble, dans la paix: telle est la condition sine qua non pour assurer la promotion et le renforcement de la démocratie, de l'État de droit, des libertés, de toutes les libertés ». Il s'agit d'un extrait du discours d'investiture du 14 août 2009.

Tout en condamnant les antivaleurs, l'auteur propose, entre autres, le renforcement de la libre opinion et l'unité de tous les fils et filles de la République du Congo. Pensant que l'Afrique est apte à être mature, il déplore le fait que « De tout temps, les Africains ont laissé les Occidentaux dissenter et décider de leur avenir ».

Écrivain et homme politique congolais, Jean-Pierre Heyko Lekoba fut préfet du département du Niari, député à l'Assemblée nationale du Congo de 2002 à 2007. Il a été conseiller spécial du Premier ministre Charles David Ganao en 1997. Lors des élections législatives de mai à juin 2002, il a été élu à l'Assemblée nationale en tant que candidat de la circonscription d'Etoumbi.

En définitive, ennemi de l'ethnocentrisme, Jean-Pierre Heyko Lekoba est un patriote qui n'est pas enlisé par la différenciation d'aires géographiques. « Les Congolais, pour ce qui les concerne, devraient se retrouver, se donner la main, avancer ensemble dans le sens des vents qui portent leur unité (...) Les Congolais ne peuvent pas continuer à se disputer, à se diviser, à s'ignorer. Leur destin est définitivement lié (...) » (p. 103 et 127). « Notre « maison commune » le Congo », un beau livre qui mérite d'être lu et relu. Puisse Dieu permettre que les Congolais (es) bâtissent ensemble, dans la paix !

A.B.

Outils

Un site qui permet de créer et de personnaliser des QR codes en quelques minutes

Avec SQR QR Generator, la création d'un QR code personnalisé aux couleurs de votre entreprise ne prend qu'un instant. Vous pouvez même obtenir des métriques sur celui-ci.

Parfois perçu comme has-been, le QR code peut pourtant être un véritable levier marketing. Il permet de transmettre rapidement des informations autour de ses services ou ses produits ou de simplifier la prise de contact. Autant dire que cela s'avère utile autant pour booster ses ventes, accroître sa notoriété que développer son trafic. Pour créer des QR codes, des outils comme SQR QR Generator sont accessibles en ligne.

Un outil simple à prendre en main

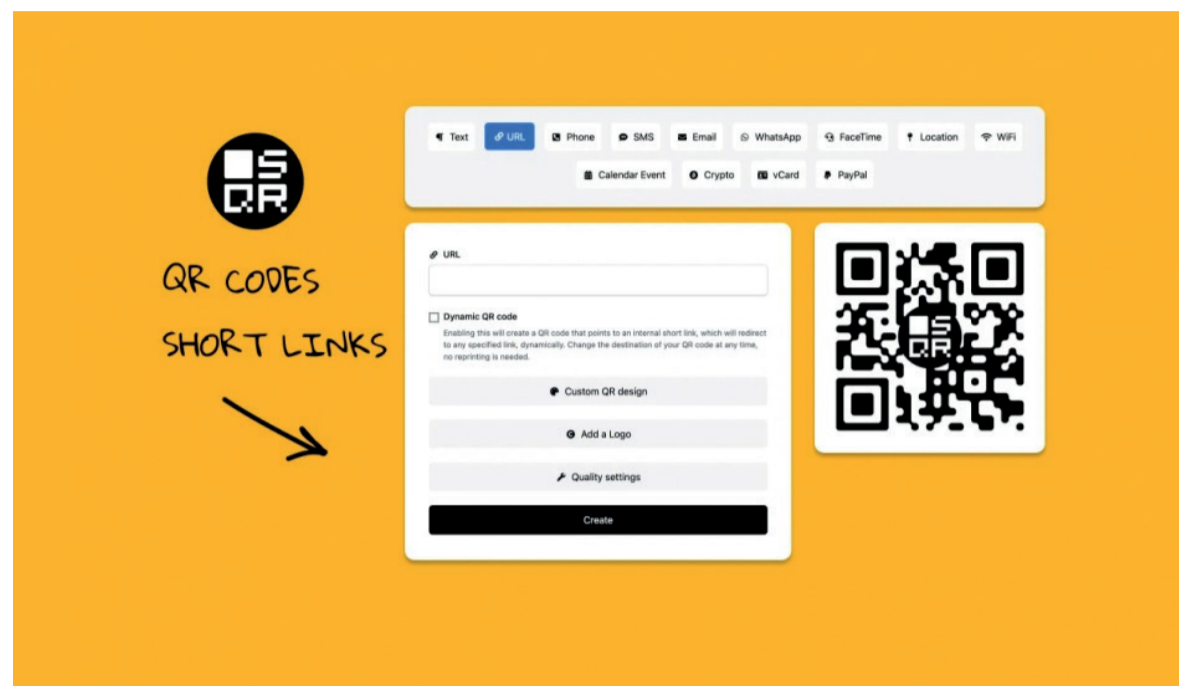
Pour générer son QR code avec SQR QR Generator, c'est très simple. Tout d'abord, il faut entrer votre lien. Il peut rediriger vers votre site web un de vos profils réseaux sociaux ou encore votre portfolio.

Les fonctionnalités de personnalisation sont un vé-

ritable plus. Plusieurs éléments sont modifiables, parmi lesquels le style comme rond ou carré, ainsi que la couleur du QR code. Pour un bel effet esthétique, vous pouvez même créer un dégradé. Il suffit de sélectionner les couleurs de votre choix. Pour concevoir un QR code complètement brandé, ajoutez votre logo, qui apparaîtra au centre. D'autres détails sont customisables, comme la taille du QR code ou celle de la marge.

À noter que vous pouvez créer des URLs dynamiques et trackables pour obtenir des statistiques quant à vos QR codes. Une fois que vous avez testé votre code, vous pouvez le télécharger en SVG, PNG, JPG ou encore WEBP. Il est également possible de l'imprimer.

Le gros avantage, c'est que vous pouvez générer des QR codes à partir de multiples



contenus : numéro de téléphone ; SMS ; texte ; e-mail ; profil WhatsApp ; PayPal ; crypto ; et bien plus encore. Le processus est le même que lorsque vous utilisez un lien. La création ne prend que quelques minutes. Pour retrouver tous les QR codes que vous avez déjà conçus avec l'outil, rendez-vous sur

la plateforme de SQR, où vous retrouverez aussi vos métriques. Vous pouvez donner un accès à vos collaborateurs si besoin.

D'autres fonctionnalités intéressantes sont proposées : ajout de Pixel, une API, A/B tests...

À titre exceptionnel, SQR QR Generator est proposé

au prix de 79 dollars à vie au lieu de 399 dollars. Toutes les options citées sont incluses et bien d'autres encore, comme la possibilité de mettre un mot de passe sur vos QR codes. Avec cette offre, vous pouvez en créer autant que nécessaire.

Siècle digital

Piggy

L'application pour créer des contenus visuels interactifs depuis votre smartphone

Disponible gratuitement, Piggy vise à simplifier la conception de contenus visuels attractifs.

Initialement, la création de contenus demande de maîtriser des outils assez complexes tels que Photoshop ou Illustrator. Et s'il existait des alternatives plus accessibles ?

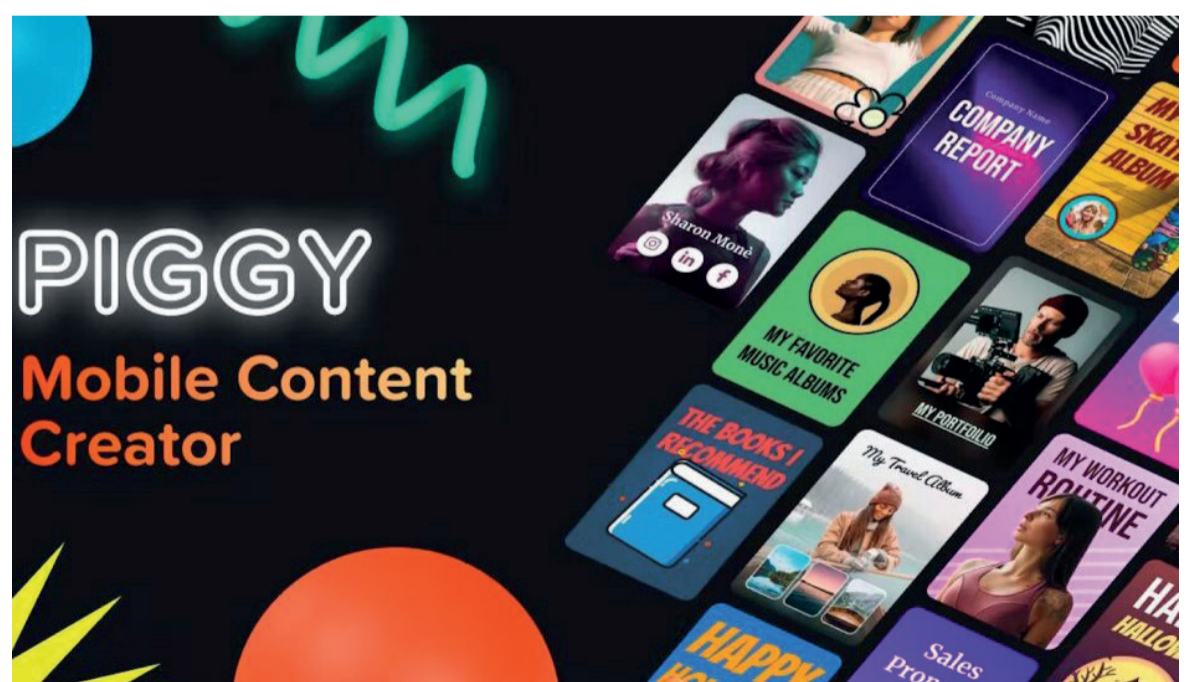
Les outils permettant de simplifier la conception de visuels ont inondé le marché, avec des solutions poussées à l'IA telles que FeedHive, ou des applications sur smartphone comme Piggy. Cette dernière est totalement gratuite !

Piggy est une application disponible sur l'App Store comme sur le Play Store. Une fois celle-ci installée et votre compte créé, il est l'heure de vous lancer dans la création de votre contenu visuel. Pour ce faire, vous avez deux possibilités. La première est d'utiliser un des templates proposés. Il en existe un large choix avec des designs très variés.

La plupart sont très colorés avec des éléments graphiques originaux. Ils répondent à différents cas d'usage : sondage, présentation d'une vidéo ou autre.

La seconde possibilité est de partir d'une feuille blanche. Vous créez votre modèle de A à Z, de la conception en passant par le texte. Vous pouvez ajouter tous les éléments interactifs que vous souhaitez : vidéo YouTube, enregistrement audio, images ou autre. Une bibliothèque de stickers et de GIF est mise à votre disposition pour rendre votre création plus attractive et amusante. L'ajout d'éléments nécessite d'appuyer sur un ou deux boutons. Autant dire que vous ne perdrez pas de temps à essayer de manier les rouages de l'outil.

Une fois que vous avez laissé



s'exprimer l'artiste qui est en vous, vous pouvez partager le contenu à votre équipe ou un client. Il est possible de copier et de coller le lien, ou de cliquer sur l'une des applications que vous souhaitez utiliser pour envoyer l'URL :

WhatsApp, LinkedIn, Facebook ou encore Twitter.

En somme, Piggy est un outil pratique pour tout professionnel opérant dans le domaine de la création de contenus, notamment à destination des réseaux sociaux. Il s'adresse

particulièrement aux Community anagers qui seraient à la recherche d'un outil simple à prendre en main pour créer rapidement des contenus visuels interactifs depuis leur smartphone.

S.D.

Dépravation des mœurs

Les mineurs se procurent facilement de l'alcool

Aux abords des voies bitumées de Brazzaville, dans les bars, buvettes, caves et night-club, les jeunes adolescents se livrent à la consommation d'alcool, à différentes occasions, au vu et au su de tous.

La consommation d'alcool semble se généraliser chez les adolescents, filles comme garçons, avec des premières expériences de plus en plus précoces. Une vidéo circulant sur la toile a démontré l'ampleur du fléau. On y voit de jeunes enfants tout émoussés avec des bouteilles de bière à la main, consommant de l'alcool en compagnie des adultes. La scène s'est produite à Pointe-Noire, capitale économique du Congo. Les autorités de cette ville ont, par la suite, procédé à la fermeture du bar où ces enfants ont été filmés. Malheureusement, cette vidéo n'est pas la première du genre, d'autres scènes similaires se sont produites au fil des ans, en particulier pendant les fêtes de fin d'année. A cette occasion, bon nombre d'adolescents sont aperçus ivres morts dans les rues de Brazzaville ou de Pointe-Noire.

L'accès facile et les prix attractifs

L'alcool, la bière en particu-

lier, fait assurément partie des choses les moins coûteuses au Congo. Dans les rues des deux grandes villes du pays, on peut constater la prolifération des débits de boisson, souvent accompagnée d'une constante promotion des produits alcooliques. Une bière à 500 FCFA, deux à 750, trois à 1200 FCFA. Quant à leur accès, on ne peut pas dire qu'il soit difficile pour les adolescents. En tenue d'école ou pas, majeur ou pas, il semble qu'aujourd'hui tout le monde peut s'en procurer.

Pourtant, au Congo, la loi n°60-18 du 16 janvier 1960 tendant à protéger la moralité de la jeunesse congolaise et le décret n°60-95 du 3 mars 1960 réglementant la fréquentation des débits de boisson et dancing club par des enfants n'ont jamais été abrogés. Mais le plus souvent, la piqure de rappel de ces textes et la prise d'autres circulaires n'interviennent qu'à la veille des fêtes, où la force de l'ordre essaie de rappeler à l'ordre des parents qui laisse-

raient leurs enfants fréquenter ces milieux. Une fois ces moments passés, ces lois semblent tombées dans les oubliettes.

L'exploitant d'un débit de boissons ne devrait pas vendre de l'alcool aux mineurs, comme cela se fait aujourd'hui sans qu'il ne soit inquiété. Jadis, l'accès aux débits de boissons était conditionné par un justificatif d'âge, présentement cette mesure louable n'est plus d'actualité. Certains parents irresponsables et ces tenanciers de bars s'adonnent à des pratiques qui favorisent la consommation d'alcool par les mineurs. Le côté lucratif du business de ces gérants de bars semble primer sur les textes réglementant la fréquentation des débits de boissons et dancing club.

Une action durable concernant l'application de ces textes, une prise de conscience, une volonté politique et un engagement qui s'applique au quotidien deviennent des impératifs à ce jour.

Durly Emilia Gankama



Un verre d'alcool/DR

Les souvenirs de la musique congolaise

De l'orchestre Negro Band à Negro Band à tout casser (2)

Suite aux événements des 13, 14 et 15 août 1963 qui marquent la fin du régime de l'Abbé Fulbert Youlou et l'avènement de la Révolution au Congo, l'orchestre Negro Band lance sur l'échiquier musical congolais un titre, «Journal dipanda», œuvre dans laquelle il salue l'avènement de la révolution et loue l'initiative et les mérites de certains ténors du Mouvement national de la révolution (MNR), éminents rédacteurs et producteurs du journal «Dipanda» (Journal d'informations du parti MNR).

En mai 1963, Michel Boyibanda, talentueux chanteur, quitta l'orchestre Negro Band et intégra les Bantous de la capitale où il séjourna pendant quelques mois, puis traversa le Pool Malebo et fut son entrée dans l'Ok Jazz, à Léopoldville.

De même, Franklin Boukaka, autre co-fondateur du Negro Band, fit défection et jeta son dévolu sur l'orchestre Cercul jazz (Cercle culturel de jazz) qui fut créé en 1956 par les transfuges du Cercle culturel de Baongo, orchestre dont Macedo, propriétaire du Bar dancing Lumi-Congo, fut le mecène.

Les événements des 13, 14 et 15 août 1963 marquent la fin du régime de l'abbé Fulbert Youlou et l'avènement de la révolution au Congo Brazzaville. Un nouveau régime qui prône le socialisme scientifique s'installe au pays. Brazzaville est en effervescence, la jeunesse montante, les artistes musiciens, ballets et groupes vocaux, sous l'effet d'une prise de conscience collective, se mobilisent et apportent leur soutien au nouveau régime et dirigeants à travers des chansons engagées dites révolutionnaires.

Dans cette optique, et pour matérialiser son soutien à la révolution, l'orchestre Negro Band lance sur le marché la chanson intitulée «Journal dipanda», œuvre de Démon Kasanaud (chanteur). «Dipanda», qui signifie indépendance, fut le nom d'un journal d'informations de tendance marxiste avant gardiste édité et publié par certains ténors du MNR et dont la quintessence faisait état des bienfaits de la révolution, sans oublier les informations émanant de certains mouvements de libération d'autres pays tels que le MPLA en Angola, le Frelimo au Mozambique et autres.

A noter que Claude Ernest Ndalla dit Graille, Jean Baptiste Lounda et Kamanke, mis en exergue dans la chanson «Journal dipanda», furent les éminents rédacteurs dudit journal.

A titre de rappel, le siège du journal «Dipanda» se situait dans la rue Banza, croisement avenue de la paix dénommé Foyer social à l'époque, actuel centre de santé 334 de Poto-Poto.

Au plan artistique, l'orchestre Negro Band excellait dans le rythme «Obemba» ou la rumba lourde (style Ok Jazz), une de ses spécificités qui rivalisait avec le style de l'orchestre Bantous de la capitale surnommé par les mélomanes du Negro Band et de l'Ok jazz «Bantous orchestre manzanza» (tôles, style dont les pulsations rythmiques produisaient un bruit de ferrailles) en guise de moquerie.

Des ambianceurs et «mozikis» (Association féminine) en provenance de la République démocratique du Congo traversaient parfois le Pool Malebo pour venir danser et savourer la belle rumba produite par Negro Band au Bar dancing «Congo bar» qui fut le local de l'orchestre, sur l'avenue de Paix où est érigé l'actuelle BCI, en face du marché de Mougali. (A suivre)

Auguste-Ken-Nkenkela



Lutter contre le braconnage pour réduire le changement climatique

Les gouvernements du monde entier s'efforcent de réduire leurs émissions de gaz à effet de serre et de mettre au point des technologies innovantes pour capturer le carbone. Ce qu'ils ignorent certainement, c'est que l'éléphant de forêt africain est remarquablement efficace pour stocker le carbone sans aucune aide technologique. Les gouvernements du monde entier s'efforcent de réduire leurs émissions de gaz à effet de serre et de mettre au point des technologies innovantes pour capturer le carbone. Ce qu'ils ignorent certainement, c'est que l'éléphant de forêt africain est remarquablement efficace pour stocker le carbone sans aucune aide technologique.

Les éléphants de forêt africains, en effet, sont connus comme les « méga-jardiniers de la forêt », en raison de leur capacité à accroître les stocks de carbone et à disperser les nutriments vitaux.

En traversant les forêts tropicales denses d'Afrique centrale, l'éléphant de forêt crée un labyrinthe de corridors verts en broutant et en piétinant les petits arbres sur son passage. Mesurant trois mètres, l'éléphant de forêt sème la pagaille dans la végétation luxuriante de la forêt tropicale en arrachant l'écorce des jeunes arbres, en creusant pour trouver des racines dans le sol et en grignotant des feuilles et des baies. Mais cette destruction fait plus de bien que de mal à la forêt, car elle l'aide à stocker davantage de carbone dans les arbres et préserve l'un des écosystèmes les plus vitaux de la planète.

Une étude réalisée en 2019 a révélé que les habitudes destructrices des éléphants contribuent à augmenter la quantité globale de carbone stockée dans la forêt tropicale d'Afrique centrale. Chaque éléphant de forêt peut stimuler une augmentation nette du captage du carbone de ces forêts tropicales de 9500 tonnes métriques de CO₂ par km². Cela équivaut aux émissions produites par la conduite de 2047 voitures à essence pendant un an. Les scientifiques

ont d'abord effectué des travaux de terrain sur deux sites du bassin du Congo, l'un où les éléphants étaient actifs et l'autre où ils avaient disparu, et ont enregistré les différences de couverture arborée et de densité du bois. Ils ont ensuite construit un modèle qui suivait la dynamique de la forêt, comme la biomasse, la hauteur des arbres et les stocks de carbone, et simulait la perturbation par les éléphants en augmentant la mortalité des plus petites plantes.

Le modèle a montré que les éléphants de forêt réduisaient la densité des tiges dans la forêt, mais augmentaient le diamètre moyen des arbres et la biomasse totale au-dessus du sol. La raison en est que les éléphants broutent et piétinent les arbres de moins de 30 cm de diamètre, qui sont en concurrence avec les arbres plus grands pour la lumière, l'eau et l'espace. En éliminant la concurrence, les grands arbres ont prospéré. En conséquence, les arbres les plus grands sont devenus encore plus grands grâce aux habitudes des éléphants. Les arbres plus petits, que les éléphants préfèrent manger, ont une densité de bois plus faible, ce qui est lié à un taux de croissance plus rapide et à une mortalité plus élevée. Le comportement des éléphants favorise la croissance des arbres à croissance plus lente qui stockent



d'avantage de carbone dans leur tronc. Outre l'élimination de la concurrence, les éléphants dispersent également les graines et les nutriments lorsqu'ils frôlent la végétation et distribuent leurs déchets dans la forêt, ce qui permet aux arbres de pousser plus rapidement. Les éléphants aident à disperser les arbres, dont les autres animaux dépendent. Les arbres favorisés par les éléphants font vivre les primates et de nombreux autres animaux.

Lutter contre le braconnage équivaut à lutter contre le changement climatique

L'extinction des éléphants de forêt entraînerait une perte de 7% des réserves de carbone, soit trois milliards de tonnes au total, dans la forêt tropicale d'Afrique centrale, selon une étude. Cela équivaut aux émissions générées par plus de deux milliards de voitures à essence au cours d'une année. Le risque d'extinction des éléphants de forêt

d'Afrique est très élevé. Ils sont en danger critique d'extinction et leur population diminue rapidement en raison du braconnage et de la déforestation. Dans les années 1970, on comptait 1,2 million d'éléphants se déplaçant sur d'immenses étendues d'Afrique, mais ils ont été poussés au bord de l'extinction par les braconniers et la perte d'habitat. Aujourd'hui, il n'en reste que 100 000, selon une étude.

Boris Karl Ebaka

Chronique

L'impact des téléphones sur l'environnement

Le téléphone portable est devenu l'un des instruments les plus importants dans la vie des êtres humains. Il nous permet, entre autres, de rester en contact permanent avec des personnes qui sont éloignées physiquement de nous. Aujourd'hui, il ne nous permet plus simplement d'entendre, mais aussi de voir notre interlocuteur. Chaque lancement de nouveau modèle d'un opérateur en vue rapporte donc des sommes d'argent conséquentes à celui-ci. Les consommateurs ne se lassent pas de posséder, année après année, tous les produits qui sont lancés sur le marché.

Du téléphone portable, on ne parle généralement que des bienfaits et des bénéfices qu'il nous apporte au quotidien. Mais de ce produit, on ne nous dit jamais qu'il a aussi des effets néfastes sur l'environnement. Car l'impact négatif du téléphone sur l'environnement est fondé. Même s'il ne pèse pas plus de 100 grammes, le portable est gourmand en énergie et en matériaux rares ou toxiques. De sa fabrication à sa destruction en passant par son utilisation, le téléphone portable a donc des conséquences majeures sur la planète. A notre époque, c'est la consommation d'énergie qui a l'impact le plus lourd en termes d'analyse de cycle de vie d'un appareil. Non seulement à cause des matériaux nécessaires, mais également à cause des déchets causés et de l'obligation de les recharger constamment. Car pour recharger la batterie d'un portable, il faut brancher le chargeur sur le réseau électrique. Et l'électricité est essentiellement obtenue à partir de combustibles, pétrole, charbon et uranium, dont la quantité est limitée sur Terre.

Seule une infime part provient de sources renouvelables : barrages, éoliennes, panneaux solaires.

L'électricité est donc une forme d'énergie précieuse à économiser. Or, justement, beaucoup d'utilisateurs ne débranchent pas les chargeurs une fois l'appareil rechargé, ce qui consomme beaucoup d'énergie, car c'est le même principe que des appareils en veille continuant à consommer de l'électricité. Selon des estimations faites par le fabricant Nokia, si 10% des utilisateurs de portable débranchaient leur chargeur une fois la batterie rechargée, un volume d'électricité égal à la consommation annuelle de 60 000 ménages européens serait économisé. C'est pourquoi depuis 2006, les nouveaux téléphones affichent un message pour rappeler aux utilisateurs de débrancher leur chargeur une fois leur batterie rechargée. Les dégâts sont d'autant plus grands quand le portable est jeté à la poubelle ou perdu dans la nature et peu de portables sont encore recyclés. La majorité des plastiques se dégrade difficilement. Car en plus des plastiques, les métaux polluent la nature, que ce soit l'eau, l'air ou le sol. Les ressources en cuivre, platine, argent ou or sont limitées, il faut donc ne pas les gaspiller ! De plus, des matériaux très polluants comme le plomb, le mercure, le nickel ou l'arsenic

ont des effets dévastateurs sur l'environnement. Il est donc important de recycler le portable car il y a 500 à 1000 pièces plastiques et métalliques différentes. Un portable contient 63% de matières plastiques et des métaux de toutes sortes. Nickel, zinc, fer, cuivre.... Ces mines dévastent souvent le paysage et polluent localement le sol et l'eau. Les minerais sont ensuite purifiés, raffinés et transportés. Toutes ces opérations consomment de l'énergie, produisent des déchets et dégagent du CO₂ qui renforcent l'effet de serre et des gaz qui attaquent la couche d'ozone. Enfin, l'utilisation de métaux rares appauvrit des réserves non renouvelables déjà très limitées. Elle n'est pas en soi polluante mais c'est leur extraction minière, souvent dans des pays africains, qui l'est. Rappelons qu'un téléphone portable compte plus de 60 métaux différents et une vingtaine peut être recyclée au maximum actuellement. Sans compter que seuls entre 16% à 25% des téléphones portables entrent dans un circuit de recyclage; les autres sont soit mal triés, soit dorment dans les armoires de leurs propriétaires.

Boris Karl Ebaka

Le saviez-vous ?

Les bienfaits de la vanille de Madagascar

La vanille est reconnue pour ses multiples bienfaits sur la santé. On l'utilise souvent pour faire descendre la tension artérielle d'un individu hypertendu. La vanille de Madagascar est deux fois ou trois fois plus puissante que la vanille normale ou classique.

Ingrédient de cuisine tropicale très succulente, elle est diffusée en Europe et aux États-Unis. Le produit possède des vertus sanitaires et utilisées pour le traitement des problèmes d'hypertension, de cœur et de bien-être.

La vanille de Madagascar, pas cher, est une source alternative de vanilline riche en antioxydants, en acide aminé, en protéine et en graisse végétale. Elle est un produit de façon hautement standardisée à température ambiante. On obtient de l'huile essentielle de vanille de Madagascar ayant subi un procédé de fermentation à des températures comprises entre 65 et 80 °C et resté un mois environ dans un environnement humide contrôlé. Ce complément alimentaire contient des composés acides de vanilline hydrosolubles et stables, mais aussi des protéines végétales, quelques composés de graisses végétales et d'autres éléments tels que les vitamines.

Les composés chimiques de la vanille de Madagascar

La vanille est spécialement fermentée afin d'obtenir un parfum caractéristique et de développer des substances actives de nombreux effets thérapeutiques. Parmi ces substances, on a la vanilline qui est un composant extrait de la vanille, responsable des effets cardioprotecteurs et des antistress naturels. Outre ceux-ci, la vanille contient une plus grande quantité de calcium et de protéines.

La vanilline contenue dans la vanille inhibe la prolifération de nombreux microbes dans l'esto-



mac qui protège donc cet organe contre la maladie ainsi que le froid.

Les avantages de la vanille de Madagascar sur la santé

La vanille de Madagascar possède de nombreux bienfaits pour la santé que la vanille classique. Tout d'abord, elle protège les voies respiratoires, diminue le taux de cholestérol, réduit la pression sanguine et diminue le danger de certains cancers. C'est un défenseur cardio-vasculaire qui peut battre contre l'hypertension. Il est aussi l'une des propriétés thérapeutiques les plus connues qui possède une capacité hypotenseuse et qui abaisse la tension artérielle. C'est

pour cela qu'on parle de produit antidépresseur naturel. Par la suite, la vanille de Madagascar peut réduire le taux de cholestérol sanguin qui permet d'avertir les troubles cardio-vasculaires et peut être défenseur du cancer de l'estomac. Puissant antibiotique et antibactérien, la vanille de Madagascar peut combattre toutes formes de contamination de bactéries. Elle reste également forte dans la prévention et le traitement des otites. Enfin, la vanille est efficace dans le traitement des gastroentérites. Ce genre de complément alimentaire assure le réchauffement de l'organisme grâce à son acide gras végétal.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses d'études Weidenfeld Hoffmann en Angleterre

Le programme de bourses et de leaderships Weidenfeld-Hoffmann cultive les leaders de demain en offrant aux diplômés universitaires et aux professionnels exceptionnels des économies en développement et émergentes la possibilité de poursuivre des études supérieures entièrement financées à l'Université d'Oxford, combinées à un programme complet de développement du leadership, mentorat et réseautage à long terme.

1. DONNÉES SUR LA BOURSE

- **Année de la bourse** : 2023
- **Pays** : Angleterre
- **Organisme** : Université d'Oxford
- **Niveau d'études** : master
- **Spécialité de la bourse** : sciences humaines et sociales, sciences fondamentales, droit, informatique, plusieurs
- **Montant de la bourse** : jusqu'à 100% des frais des études
- **Date limite pour postuler** : 21 janvier 2023

2. Organisme d'accueil

- **Nom de la bourse** : bourses d'études Weidenfeld Hoffmann
- **Organisme** : université d'Oxford

3. DESCRIPTION DE LA BOURSE

Les bourses sont attribuées aux étudiants qui peuvent démontrer d'excellents résultats scolaires.

Le programme de bourses et de leaderships Oxford-Weidenfeld et Hoffmann a

été créé en 2015 grâce aux généreux dons de plusieurs donateurs pour marquer le 95^e anniversaire de Lord Weidenfeld.

En juin 2017, le président André Hoffmann a promis un don supplémentaire de 9 millions de livres sterling au Trust qui, grâce à un financement de contrepartie de 6 millions de livres sterling de l'Université d'Oxford, doublera la taille du programme de bourses et de leaderships Oxford-Weidenfeld et Hoffmann.

Cette bourse fait partie des bourses d'études supérieures d'Oxford, qui ont été créées dans le cadre d'une nouvelle initiative de financement jumelé révolutionnaire pour permettre la création de bourses entièrement financées pour les étudiants diplômés du plus haut calibre du monde entier.

La bourse couvrira 100% des frais de cours et une subvention pour les frais de subsistance (d'au moins 17 668 £).

Les récompenses sont accordées pour toute la durée de votre responsabilité de frais pour le cours convenu.

Groupe cible : pour tous les groupes.

Comment postuler pour la bourse : pour postuler pour ces bourses d'études, merci de postuler via le lien ci-dessous.

Par concours

Insomnie

Comment en venir à bout ?

Parce qu'elle touche une personne sur cinq, l'insomnie est considérée comme l'un des fléaux de nos sociétés modernes. Heureusement, qu'elle soit chronique ou passagère, des solutions existent.

Ne pas avoir un sommeil de qualité ou ne pas dormir en quantité suffisante. Voilà comment pourrait être définie l'insomnie qui, côté symptômes, se manifeste par des difficultés pour s'endormir, des réveils nocturnes ou trop matinaux avec de grandes difficultés à se rendormir. Mais aussi, en cours de journée, une fatigue ou un manque d'énergie, une somnolence diurne, des troubles de l'attention et de la concentration, une irritabilité... Une situation qui n'est pas sans dangers car elle multiplie par 8 les risques d'accidents de la route et par 4 ceux liés au travail.

Transitoire ou chronique ?

L'insomnie peut prendre deux allures : celle qui passe et celle qui dure. L'insomnie occasionnelle (ou transitoire) se manifeste quelques nuits. Elle peut être liée à un environnement défavorable (bruit, lumière excessive, chaleur ou froid, mauvaise literie), à un événement stressant, à la consommation d'excitants comme le café... « Dès que la cause à l'origine du trouble disparaît, l'insomnie cesse »,



explique l'Institut national du sommeil et de la vigilance. En revanche, l'insomnie est dite chronique lorsqu'elle dure plus de trois mois, à raison de trois mauvaises nuits par semaine.

A côté des éléments extérieurs ou encore du stress, certaines

maladies peuvent mener à l'insomnie : un syndrome des jambes sans repos ou encore une apnée obstructive du sommeil.

L'insomnie, comment ça se traite ?

Chaque cas est particulier. La

prise en charge le sera tout autant. Mais la première étape consistera à corriger toutes les mauvaises habitudes et à adopter un comportement adapté pour favoriser l'endormissement. Un dîner trop copieux, la consommation de caféine, d'alcool ou de ta-

bac dans les heures précédant le coucher, la pratique d'une activité sportive au-delà de 20 heures, les écrans le soir ou des horaires de coucher irréguliers sont autant de comportements affectant la qualité du sommeil.

Si rien n'y fait, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Un traitement spécifique pourra être mis en place. Il débutera le plus souvent par une approche douce et non médicamenteuse (relaxation, phytothérapie, sophrologie...). Si les nuits ne sont toujours pas réparatrices, les thérapies cognitivo-comportementales doivent être privilégiées. Selon l'Inserm, « elles sont plus efficaces que les traitements pharmacologiques dans le traitement de l'insomnie sur la durée, et peuvent favoriser le sevrage en somnifères des personnes qui y sont dépendantes ». Car des hypnotiques (ou somnifères) peuvent aussi être prescrits... mais par courtes périodes. Ces traitements sont, en effet, pourvus d'effets indésirables et ne sont pas efficaces chez tous les patients.

Destination santé

Dry January

Les bonnes raisons de s'y plonger

Ne pas boire une seule goutte d'alcool tout au long de ce mois de janvier : c'est votre défi de ce début d'année ! Vous hésitez à vous lancer ? Les bonnes raisons de l'accomplir ne manquent pas. En voici quelques incontournables !

A l'origine, une initiative lancée en 2013 par une association caritative britannique : Alcohol change. En France, « 41% des interrogés connaissent le Dry January », soulignent les représentants de la Ligue contre le cancer, s'appuyant sur les résultats une étude BVA. Avec une « notoriété qui reste meilleure chez les jeunes et les CSP+ mais moindre chez les fumeurs et les personnes aux plus faibles revenus ».



donc de réels bénéfices à ne pas boire, et c'est un facteur de motivation à participer ». Et ces avantages ne se limitent pas au seul mois de janvier : « Ensuite, lorsque nous interrogeons les participants après six mois, ils déclarent qu'ils boivent significativement moins qu'avant, que ce soit en nombre de jours de consommation par semaine, en quantité d'alcool bue par jour de consommation ou en nombre d'épisodes d'ivresse par mois. Ces résultats traduisent le fait que les participants ont ressenti des bénéfices après avoir arrêté, puis réduit leur consommation d'alcool », précise-t-il. Alors, prêt à relever le défi ?

D.S.

Lave-vaisselles pros

Des résidus potentiellement toxiques

Les détergents et produits de rinçage utilisés dans les lave-vaisselles professionnels sont-ils parfaitement inoffensifs ? C'est l'objet de travaux de chercheurs suisses, qui ont constaté la présence de résidus de substances toxiques sur les assiettes et couverts après lavage.

Après les phosphates, bannis depuis 2017 des détergents pour lave-vaisselles en raison de leur impact sur la qualité des eaux, un autre composant chimique couramment utilisé dans ce type de produits est à son tour dans le viseur. Celui des chercheurs de l'Institut suisse de recherche sur les allergies et l'asthme (SIAF), associé à l'Université de Zurich. Ils soupçonnent en effet les éthoxylates d'alcool d'être toxiques pour le tube digestif.

Comment sont-ils parvenus à cette conclusion ? En testant des lave-vaisselles ainsi que leurs produits de lavage et de rinçage, couramment utilisés dans les lieux collectifs comme les restaurants ou les écoles. Ces lave-vaisselles professionnels fonctionnent en deux cycles d'une minute chacun : pendant le premier, eau chaude et détergent circulent à haute pression ; puis le second cycle démarre en utilisant de l'eau et un produit de rinçage. Vient enfin la phase de séchage.

Produit de rinçage

Problème, selon Cezmi Akdis, professeur d'allergologie et d'immunologie expérimentale et auteur de l'étude, « dans de nombreux appareils, il n'y a pas de



cycle de lavage supplémentaire pour éliminer le produit de rinçage restant » qui est donc toujours présent sur les assiettes, les verres et les couverts à la sortie du lave-vaisselle. Et qui a de grandes chances de se retrouver dans le système digestif des utilisateurs suivants.

C'est le deuxième problème : certains composants de ces produits sont potentiellement toxiques. Lesquels, dans quelle mesure et avec quelles conséquences ? C'est ce qu'ont évalué Cezmi Akdis et son équipe, au moyen d'une technologie mêlant biologie et micropuces imitant l'environnement intestinal humain. Conclusion : à doses élevées, les produits de rinçage ont tué les cellules épithéliales de l'intestin. A doses plus faibles, ils les ont « seulement » rendues plus perméables.

Barrière épithéliale

Et voilà le troisième problème : composée d'une couche de cellules épithéliales, la barrière épithéliale de l'intestin contrôle ce qui pénètre dans l'organisme. Allergies alimentaires, gastrite, diabète ou obésité sont associés à une barrière épithéliale défectueuse. Mais aussi beaucoup, beaucoup d'autres maladies, affirme le Pr Akdis, « nous supposons que des barrières épithéliales défectueuses jouent un rôle dans le déclenchement de deux milliards de maladies chroniques ».

Dans le cas présent, les éthoxylates d'alcool ont été identifiés comme étant les principaux responsables de ces effets toxiques pour la barrière épithéliale, mais également de signes de réactions inflammatoires. Pour le Pr Akdis, dans un contexte d'augmentation des maladies chroniques associées à un déséquilibre de la barrière intestinale, il est donc urgent de s'emparer de ce sujet, « car les éthoxylates d'alcool semblent être couramment utilisés dans les lave-vaisselles professionnels ».

D.S.

A la découverte de ...

Gloire Gidèle, une apprentie sportive aux ambitions surmesurées



Gloire lors d'un combat d'escrime/DR

La jeune Gloire Gidèle Ntiakoulou est certes novice dans l'univers sportif mais son dynamisme et son engagement rassurent ses coéquipiers et dirigeants. Celle qui se surnomme « Princesse guerrière » touche presque à tout. Elle pratique le judo, le jiu-jitsu ainsi que l'escrime. « *Je pensais faire uniquement le judo pour m'améliorer à mes cours à l'Institut supérieur d'éducation physique et sportive mais j'ai essayé le jiu-jitsu et je me suis accrochée. Je pratique également l'escrime* », explique-t-elle. Au début, elle a pratiqué le sport par curiosité et aujourd'hui elle assure et rassure lors des mini tournois. Elle se dit épanouie grâce au sport et invite les jeunes filles à pratiquer au moins un sport pour leur bien-être. Gloire Gidèle Ntiakoulou déplore les conditions de travail qui, selon elle, ne garantissent pas l'évolution des jeunes sportifs. Aussi, elle estime que les garçons devraient faciliter l'intégration des filles dans les clubs, notamment lors des entraînements communs.

Rude Ngoma

ADIAAC



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

A la découverte de la coriandre

Proche du persil, le condiment de cette semaine appartient à la grande famille des apiaceae qui regroupe également d'autres plantes comme le fenouil. Plusieurs espèces sont recensées à travers le monde, partant de la coriandre de Chine à celle de la Bolivie ou encore du Vietnam. Découvrons-la ensemble.

Comme pour la plupart des plantes, la coriandre n'échappe pas, elle aussi, à l'usage multiple que l'on peut en faire en cosmétique, en parfumerie, en aromathérapie et surtout en cuisine.

Grâce au parfum de ses feuilles, la fraîcheur de ce condiment se retrouve dans de nombreuses préparations culinaires. Si en Afrique on tend encore, à découvrir l'épice, ailleurs en Asie, en Amérique latine et dans tout le pourtour du bassin méditerranéen, la plante a bien fait son long chemin bien que son origine est difficile à situer.

La présence de la coriandre a été belle et bien retracée à travers les périodes anciennes notamment chez les hellénistes, les romains et même auprès des israéliites. Certaines de ces civilisations utilisaient l'épice dans la conservation des viandes et d'autres pour parfumer des galettes.

Toutefois l'utilisation de la plante aromatique de nos jours se heurtent d'un côté à la mauvaise publicité de ceux qui n'apprécient pas la coriandre. Elle revê-

trait une odeur de « punaise » et de bien plus pire.

Reconnue pour faciliter la digestion, la coriandre en cuisine doit encore être mieux exploitée. Commercialisée sous la forme moulue, en grain ou fraîche dans les grandes surfaces, les différentes espèces de coriandre s'adapteraient bien aux recettes traditionnelles de nombreux autres contrées.

Ainsi, en remplacement du persil ou de la ciboule, elle aurait bien sa place dans un plat de haricot « madeso » ou dans un bon bouillon sauvage ! la plante sublimerait également les convives à table dans les recettes à base de viande de poisson ou de crustacé.

Petite précaution à prendre tout de même lors de la préparation des différents plats, les feuilles de coriandre doivent être ajoutées juste en fin de cuisson.

Les feuilles peuvent selon les recettes, peuvent être utilisées entières, ciselées ou pilées dans les plats à base de riz par exemple, des ragoûts où dans une simple salade ou omelette. Elles libèrent un parfum unique et envoûtant



partout où les feuilles sont employées. Appelée aussi persil arabe, la coriandre est aussi associée dans les mélanges d'épices où elle apporte aussi un plus. Elle

peut être échangée contre du persil, carvi ou encore par le fenouil. Ce sont des herbes très proches et le choix de l'une de ces épices relèverait par exemple, les prépa-

rations à base de sauces.

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

Samuelle Alba

RECETTE

Poulet à la coriandre

Cuisson: 20 min.

Marinade: 1 heure

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de cuisses de poulet désossées (cuisses ou ailes de poulet)

huile pour la friture

Pour la garniture

des tranches de citron vert

des feuilles de coriandre ou de persil (à hacher finement)

Pour la marinade (15 min):

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail émincées

4 cuillères à soupe de coriandre (tiges et feuilles pilées)

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

1 piment rouge

½ cuillère à café de sel

PRÉPARATION

Commencer par mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un grand plat ainsi que le poulet. Puis laisser mariner au moins pendant 1 heure.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle avec les morceaux de poulet, jusqu'à ce la viande soit légèrement dorée de chaque côté.

Préchauffer le four à 150°C, thermostat 5.

Ensuite, dans un plat au four laisser cuire le poulet pendant 20 min.

Sortir le plat du four, placer les morceaux de poulet bien cuit et ajouter au-dessus ce qui reste de la marinade dans un plat pour servir.

Décorer votre assiette avec la coriandre hachée et les quarts de citron.

ASTUCE

Le poulet peut être cuisiné aussi au grill.

Bonne dégustation !



S.A.

SOLUTION :

Le mot-mystère est : **GALION**

C	L	A	N	█	U	S	I	N	E
O	U	T	I	L	S	█	D	O	T
N	█	R	█	E	I	D	E	R	█
G	R	E	L	O	T	█	E	M	U
R	A	█	A	N	E	S	█	E	N
E	M	E	R	I	█	A	S	█	A
█	P	█	G	N	O	U	█	D	U
R	A	G	E	█	S	C	I	E	█
A	█	U	█	B	E	E	R	█	B
M	A	I	G	R	E	█	O	D	E
E	S	█	R	U	█	A	N	A	L
█	I	S	O	█	S	U	I	T	█
R	E	U	S	S	I	█	E	A	U

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

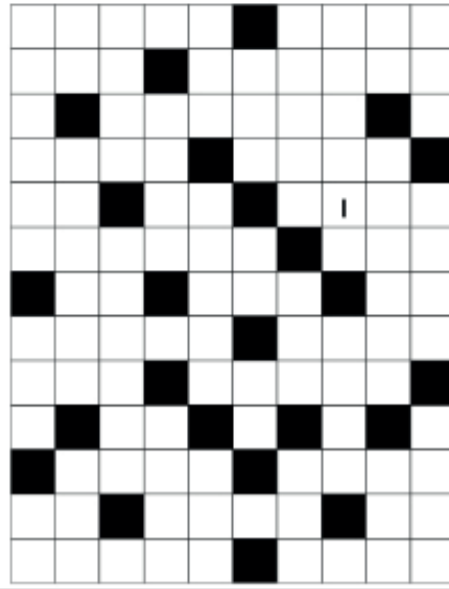
• SOLUTION DE LA GRILLE N°663 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°669 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°134



- 2 LETTRES**
IL - GE - HI - LA - QI - ON - PU - RG
- RA - RU - SF - TU
- 3 LETTRES**
CRI - EAU - ETE - EUE - LOT - LUI - OBI - OUF - PAR - ROC - TEL - UFO - YEN
- 4 LETTRES**
AIMA - ALLA - BAHT - BRUN - EIRE - EURO - LIRE - NIDS - PESO - REAL - REGI - SEIN - SENT - TACT - USEE
- 5 LETTRES**
ABUSE - BURIN - EPIEE - FRANC - GRIEF - YUANS
- 6 LETTRES**
ANERIE - BEAUTE - EDUQUE - ELA-GUA - FLORIN - MAITRE - NABABS - REUNIE

IL MET LES GAZ DANS FAUCONS	PREL TRES ELUE PLUTOT VACHE	POUFFE BALADE INFANTILE	RURAL GRAME LYROUE	VILLE ALLEMANDE REPETE	COUTURES APPARUE
INSTRUMENT A VENT AUTOUR DE L'ODYSSÉE		ELLE EST PEQUANTE INVENTAIRE			SURCHARGE
SOLDAT COUP DE FEU			VEUX POETES SONT PRONONCER		ERRUM AU LABO
VERBOLE SPATIAL ORNER A SON	POISSON PLAT PAYS D'ASSE			BELLE-FILLE VELLE FOR BELVINE	
		BOSSON	ARTICLE		SURT LE TAUREAU
DESSOUS DE TABLE	SA CHEVEUX SUR INTERPRET GRATTER			SUCCEDA A POBYDOU JAIR DE FETE	MILLESME
PAYS D'AFRIQUE	TRENPLE	CUSTUS BAZIE TARD		POSSESSIF DENON	
			RELATIF AU VENT POSSEDA		
INVENTAIRE DU CINEMA ROULE EN ABE		SANS AUCUN EFFET	ANCIENTE DISTANCE		GRACE DE JUDOKA QUATRE A ROME
REPOUSSE					PIQUE AU VIF

• SUDOKU • GRILLE N°671 • FACILE •

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

SUDOKU • GRILLE N°665 • DIFFICILE

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

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

- ACCENT
- ANODIN
- BALEINE
- BEGAYER
- BISTOURI
- BITUME
- BOCAGE
- BOURDON
- BRONZE
- CARAPACE
- CEPAGE
- CLAVICULE
- COFFRE
- COLOMBE
- CYCLE
- CYMBALE
- DESPOTE
- FEBRILE
- FILOU
- FLOCON
- FOETUS
- HORMONE
- HOSTILE
- LABEUR
- LIBIDO
- LIEVRE
- LINCEUL
- MAGMA
- MARTYR
- MENESTREL
- MENHIR
- PELLICULE
- PIEGE
- PIROGUE
- PLAGE
- RUSTRE
- SYMBOLE
- TOCSIN
- VASSAL
- YACHT

A cœur ouvert

« Faites un choix »

Nouvelle année, nouvelles résolutions. Après les souhaits et les vœux plus ou moins originaux, une chose reste certaine : l'atteinte de ces objectifs reste la quête première de tous. Pourtant, l'indécision reste une entrave majeure à la réalisation personnelle. Alors cette année, faites un choix !

« Choisir, c'est renoncer », a dit André Gide. D'entrée de jeu, ça ne fait pas très envie. Renoncer suppose perdre. Un intérêt, une position, un amour... parmi plusieurs... Mais si l'Homme n'a qu'un seul corps pour une multitude de pensées et de volontés, c'est bien que s'impose à lui la nécessité du tri et du choix dans la direction de sa réalisation personnelle. « Un corps, un chemin » pourrait-on aussi réduire. Pourtant, l'Homme a toujours du mal à se faire à l'idée de la perte et préfère le cumul qu'il considère à tort ou à raison comme richesse, abondance. Après tout, abondance de biens ne nuit pas.

Mais très certainement abondance d'expériences ne mène pas très loin, ne culmine pas aussi haut que l'aigle dans les sphères de l'excellence. Le choix, le focus, donne de la consistance, aide à persévérer dans la voie choisie quand elle est ainsi considérée comme la seule issue ou la mort. Penser à un plan B mènerait aisément à penser à un plan C, D, E puis finalement Z alors que les difficultés gérées de façon responsable et assumée dans le plan A suffiraient à trouver sinon à créer son bonheur.

Il faut savoir renoncer, renoncer non pas pour se priver mais renoncer pour exceller. Cela est

d'autant plus vrai en amour et en entreprise où lorsqu'on poursuit un certain idéal, on se doit de fermer les yeux sur les autres possibilités pour vaincre ou mourir, réussir son choix en se donnant tous les moyens nécessaires pour y arriver.

En 2023, ciblez votre voie et travaillez pour votre victoire, retentissante. Choisissez une seule voie et ne craignez pas l'échec ; l'échec n'est que le germe de la grandeur, le brouillon de la réussite, la première étape vers le succès. Trompez-vous et choisissez, choisissez et trompez-vous mais choisissez et ajustez. Avancez.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

En couple, vous partirez à l'aventure avec la fougue qu'il faut pour vous entraîner dans des situations inusitées. De belles surprises se présenteront à vous, soyez ouvert à la discussion pour ouvrir toutes les portes possibles. Place au changement !



Lion
(23 juillet-23 août)

À force de réquisitionner les services de votre entourage et d'émettre un jugement sur tout, vous aurez la sensation de vous trouver seul aux moments importants de votre vie, tel en est le cas en ce moment. Revoyez votre manière de considérer les autres.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Avec le Soleil dans votre signe, vos actions, même les plus petites, se muent en réussites. Vous saurez quelles cordes tirer pour vous hisser sur le devant de la scène et faire entendre parler de vous. La complicité est au rendez-vous, en amour comme en famille.



Taureau
(21 avril-21 mai)

La patience ne sera pas votre fort cette semaine. Soucieux de voir des résultats effectifs au plus vite, vous aurez tendance à brûler les étapes. Attention à ne pas gâcher inutilement vos efforts ! un peu de recul ne vous sera que très bénéfique.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Avec la chance de votre côté, vous contournez aisément des situations litigieuses et imprévues. Dans un même ordre d'idée, les jeux de hasards pourraient vous rapporter gros...



Verseau
(21 janvier-18 février)

La persévérance sera votre moteur pour ce nouveau cycle. Tout ce que vous entreprendrez en ce moment, que ce soit d'un point de vue professionnel ou humain, demandera plus d'efforts qu'à l'accoutumée. Montrez-vous tenace et persuasif.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous accomplissez de grandes choses, vous pouvez en être fier. Vous vous montrez chaleureux, gai et dynamique, les choses iront naturellement dans votre sens. En amour, vous pouvez compter coûte que coûte sur votre moitié, cela vous sera précieux.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Des étoiles dans les yeux, vous abordez les petites situations de la vie d'un angle des plus romantiques. La poésie qui émane de votre état d'esprit devrait avoir son effet sur l'être convoité. Ensuite, déclarez-vous sans hésiter !



Poisson
(19 février-20 mars)

Ressourcé et les idées claires, vous attaquez les jours à venir avec une grande sérénité. Cette attitude vous permettra de voir loin pour les mois à venir et de mettre en place un projet qui vous tient à cœur depuis longtemps. Vous serez dans les meilleures



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Créatif et passionné, vos projets prennent vie en un éclair et toujours sans fausse note. On peut dire que vous êtes actuellement dans les meilleures dispositions pour aller de l'avant et ouvrir des portes.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

On ne peut pas dire que vous manquez d'efficacité. Présent sur plusieurs fronts à la fois, vous menez à bien vos actions. Les réponses affluent et se font positives. Vos projets personnels prennent forme et vous mettent en joie.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Votre force de jugement sera particulièrement aiguisée et vous viendra en aide dans les moments difficiles. Le cœur à l'action, vous démêlez les situations du mieux que vous pouvez et de manière éclairée. Vous apprendrez beaucoup de cette période.



PHARMACIES
DE GARDE

8 JANVIER
2023

Voici, 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

TALANGAI

La Gloire
Clème
Marché Mikalou
Yves

MFILOU

Santé pour tous
Le bled

Vandalisé pour le moment : **Tahiti**