

# 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](http://www.adiac-congo.com)

N° 239 - VENDREDI 15 AU JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

## FESTIVAL CULINAIRE

# « Now Congo is Cooking » ce 17 septembre

La messe culinaire congolaise ouvre convivialement ses portes ce dimanche à Brazzaville. Cet événement, organisé par Coca-Cola Congo, rassemblera des milliers de participants autour de différents registres gastro-

nomiques du Congo. Les prestataires présents proposeront pour l'occasion une variété de menus congolais. Après Brazzaville, le Coca-Cola Festival « Now Congo is cooking » se rendra à Pointe-Noire.

PAGE 5



## MUSIQUE

# Sam Samouraï de retour sur scène



Il est l'un des rappeurs les plus créatifs de la scène musicale congolaise. Avec ses textes engagés, l'artiste encourage les jeunes au travail et à se prendre en charge. Pour son tout premier grand concert solo prévu pour ce samedi 16 septembre à l'esplanade de la Préfecture de Brazzaville, Sam Samouraï fera vivre au public son univers nourri de l'esthétique de la sape, du hip-hop et des rythmes traditionnels du Congo.

PAGE 5

## INTERVIEW

# Gastrone Banimba : « La Rubelle, ce jeu qui rend la rue belle »



En créant ce nouveau sport dont les contours sont déjà dessinés, Gastrone Banimba, journaliste et acteur de développement multicasquette, souhaite faire des rues congolaises le terrain de la salubrité dans un contexte de compétition et de challenge. Interview exclusive.

PAGE 3

## ARTS

# « Trame 2024 » lance l'appel à candidature

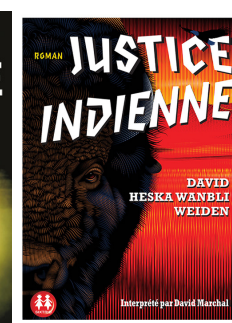
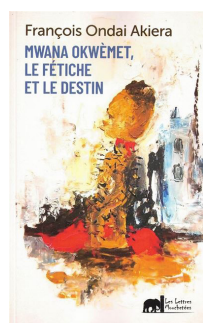
La Cité internationale des arts basée en Europe lance un appel à candidature à destination d'artistes francophones du monde qui souhaitent développer un projet de recherche et de création à Paris. Le dernier délai du dépôt des dossiers est fixé au 29 octobre. L'appel s'adresse aux artistes de toute nationalité sans limite d'âge, répondant à l'une des disciplines, à savoir arts visuels, cinéma, arts vivants, écritures, musiques.

PAGE 4



## LITTÉRATURE

# Le coup de cœur de la médiathèque de l'Institut français du Congo



PAGE 3



## Éditorial

### Entreprenantes

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

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

Pour s'en convaincre, scrutons de près le Forum international des femmes entrepreneures et dynamiques dont la troisième édition se tient dans quelques jours à Kinshasa, en République démocratique du Congo. Une occasion particulière où les femmes évoqueront non seulement leur indépendance financière, mais aussi et surtout le rôle que doit jouer l'entrepreneuriat féminin dans la relance économique du continent. C'est à juste titre que nous portons haut cette initiative dans ce numéro, car si l'on convient que la croissance économique dépend aussi des femmes, il paraît nécessaire d'apporter un soutien et des garanties indispensables à leurs démarches.

*Les Dépêches du bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

« 10 »

*C'est environ le nombre de milliards de francs CFA adopté par le comité de direction du Fonds routier pour le budget exercice 2023.*

## PROVERBE AFRICAIN

*« L'amour ne se paie que d'amour ».*

## LE MOT

« OASIS »

□ *Du grec ancien « oasis », ce mot est d'origine égyptienne, il désigne une zone de végétation isolée dans un désert aménagé par les humains pour l'agriculture, tirant profit d'une source d'eau*

## IDENTITÉ

« BRUNO »

*Le prénom Bruno vient du mot german « brun » qui signifie : « bouclier ». Grand observateur, Bruno a l'habitude d'analyser son environnement et le comportement des gens qui l'entourent. Sociable, Bruno n'a aucune difficulté à se faire des amis et réussit facilement son insertion dans le monde du travail.*

## LA PHRASE DU WEEK-END

*« Tout changement de mentalité engage un long processus ».*

**-Danielle Sassou Nguesso.**



**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](http://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 :** Romonique 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 Ngono

### COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

**Direction :** Guillaume Pigasse  
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

### LOGISTIQUE ET SECURITE

**Direction :** Gérard Ebami Sala  
**Adjoint à la Direction :** Elvy Mombete  
**Coordonnateur :** Rachyd Badila  
Jules César Olebi, 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, Mbengué Okandzé

### LIBRAIRIE LES MANGUIERS

**Chef de service :** Émilie Moundako Éyala  
Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie 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.lesdepêchesdebrazzaville.com](http://www.lesdepêchesdebrazzaville.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@lesdepêchesdebrazzaville.fr](mailto:regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr)

**Président :** Jean-Paul Pigasse

**Directrice générale :** Bénédicte de Capèle  
**Secrétaire général :** Ange Pongault



# Gastrone Banimba

## « La Rubelle, ce jeu qui rend la rue belle »

En créant ce nouveau sport dont les contours sont déjà dessinés, Gastrone Banimba, journaliste et acteur de développement multi-casquettes, souhaite faire des rues congolaises le terrain de la salubrité dans un contexte de compétition et de challenge. Interview exclusive.

**Les Dépêches du bassin du Congo (LDBC): Qu'est-ce que la Rubelle ?**

**Gastrone Banimba (GB):** La Rubelle est un sport collectif qui se joue entre deux équipes de 10 joueurs chacune. Le terrain de jeu est la rue. S'il faut dimensionner ses contours, il s'agit alors de le loger dans un rectangle de 50 mètres de long et 8 mètres de large. L'enjeu, c'est un ballon de quelques grammes que les joueurs ou joueuses doivent faire progresser vers les buts à l'aide exclusivement d'un balai. Les buts situés aux deux extrémités du terrain sont constitués par deux perches de petites tailles ; haut : 1,83 m ; 6cm de diamètre, réunies par une barre qui soutient un filet assujéti au sol en arrière du but, à 2,13m. Deux arbitres contrôlent les irrégularités parmi lesquelles figurent les tacles, le tirage de maillot, les coups du manche du balai sur des joueurs. Il est à noter que les tacles, le coup de poing et les gifles sont des fautes sanctionnées par un coup de gastrone (tir direct contre l'équipe fautive). Le coup de gastrone est exécuté à 25 mètres du but donc au centre du terrain. Les buts sont ouverts ; aucun joueur ne doit se placer sur la trajectoire du point du coup de gastrone jusqu'aux buts. Les antijeux tels que tenir le ballon avec ses mains ou le contrôle de la balle avec les pieds sont sifflés par l'arbitre qui les sanctionne

par la remise du ballon à l'équipe adverse.

**LDBC : combien de temps dure une partie de Rubelle ?**

**G.B :** Une partie de Rubelle se joue en deux parties de 25 minutes chacune entrecoupées d'une pause (mi-temps de 10 minutes). Le terrain de la Rubelle ne doit pas comporter des saletés (papier et autres). Chaque équipe doit veiller à la propreté de sa partie de terrain. La présence d'un quelconque objet qui dénote de la saleté constatée par l'un des deux arbitres fait arrêter le cours du match pour permettre à chaque équipe de mettre le coup de balai dans son camp.

**LDBC. Comment vous est venue l'idée de créer la Rubelle ?**

**G.B :** les villes et villages mènent aujourd'hui une vraie guerre contre l'insalubrité. Les rues, les quartiers, les communautés vivent au quotidien la tragédie des conséquences des différentes infections et autres pandémies. Dans les quartiers de Brazzaville, on peut voir des plaques avec des messages : « interdit de jeter les ordures ménagères sous peine d'amende ». Malgré la grande visibilité du message, les inciviques trouvent toujours l'occasion de poser leurs ordures à cet endroit, sinon ils en créent d'autres. Et souvent ces endroits finissent par devenir des décharges sauvages. Et ne figurant pas dans le schéma



Logo du jeu

de « AVERDA », ces décharges restent là longtemps, indisposent les bonnes consciences, créent un vivier pour les moustiques. Fort de ce qui précède, le balai qui donne un mouvement aux ordures ménagères, chaque matin, sous l'action d'une personne, à l'image du bousier entraînant

des excréments vers un lieu sûr, la force exercée par le balayeur et son habilité à ordonner les ordures, tout cela constitue un exercice physique. A la question, ces gestes qui peuvent différer d'un balayeur à un autre ne constituent-ils pas un jeu pouvant donner du plaisir à des spectateurs ! De là est venu le jeu qui rend la rue belle, donc : la Rubelle.

**LDBC. Pourquoi avoir appelé votre sport la Rubelle ?**

**G.B :** C'est la finalité de ce sport, en la pratiquant les rues et avenues des villes et villages seront propres, di-sons belles. Il y a plus que ça : la pratique de ce sport va donner une autre culture aux adeptes, à savoir la culture de la propreté de leur milieu environnemental et partant, ils trouveront un intérêt dans les questions environnementales. La Rubelle s'annonce comme un sport à effet multiplicateur ; entre autres bénéfi-

ciaires, les fabricants de balais. La Rubelle va booster la fabrication du balai.

**LDBC. Est-ce que ce sport a déjà des adeptes ?**

**G.B :** J'ai formulé les contours de ce sport, les règles du jeu et les objectifs etc... Il me reste à organiser le match de démonstration en bénéficiant d'une large couverture médiatique pour que le Congo et le monde entier s'approprient la Rubelle et puissent jouir des effets multiplicateurs que procure ce sport. Pour ce faire, j'ai demandé l'appui du gouvernement. Pour une meilleure réussite de cette phase de démonstration, je sollicite la participation des donateurs. Ils peuvent me contacter par le truchement de votre journal, car en publiant en exclusivité ce projet, vous devenez de facto notre partenaire.

Comme tout sport, la Rubelle porte un aspect politique : le volet politique est très visible dans la mesure où la Rubelle est née dans un contexte de lutte contre les changements climatiques, de lutte contre le paludisme, de lutte contre l'insalubrité environnementale. La Rubelle dans son volet politique est aussi la manifestation de notre soutien et notre encouragement au sommet des trois bassins : Amazonie-Bornéo-Congo dont les assises auront lieu à Brazzaville.

**Propos recueillis par Christ Boka**

## Vernissage Riac 2023

### Trois artistes en herbe à l'ouverture

La 10e édition des Rencontres internationales des arts contemporains (Riac) qui est axée sur la durabilité, l'environnement et l'eau, a donné l'opportunité à plusieurs artistes nationaux et internationaux, de participer à l'ouverture du vernissage collectif qui s'est tenu, le 6 septembre, dans le hall de l'Institut français du Congo.

Il s'agit des artistes Mirna Kitombo, photographe (Congo), de Pierre Man's, photographe et performeuse (Congo-France) et de Jérémie Libenge, plasticien (RDC). Chacun dans leurs domaines, ils ont partagé leur univers au public.

Autodidacte, Mirna Kitombo est un artiste qui mène depuis quelques années des recherches sur la photographie écologique luttant contre la déforestation de la planète et sur le projet danse en apesanteur à Brazzaville. Pour cette édition, l'artiste s'est penché sur la différenciation des sociétés selon laquelle chaque société est le reflet de sa communauté. Dans ce dialogue de différence s'inscrivent la classification et la stratification des sociétés. On trouve dans une interdépendance quelque peu autarcique, la classe supérieure, la classe moyenne et la classe ouvrière qui s'accommodent respectivement au riches, aux pauvres et aux très pauvres. « La nature avec ses codes a fait en sorte que tout ce qui existe ait un rôle et un

but défini. Les plus faibles sont la proie des plus forts. Même dans la forêt ou cette loi est appliquée, chaque espèce animal la respecte pour la survie de sa communauté et l'équilibre de son environnement. C'est pareil pour la fertilité des sols, la croissance des plantes et le fonctionnement hybride des sols », a-t-il expliqué. Et d'ajouter : « Aujourd'hui, l'éducation est plus centrée dans le secteur formel, c'est peut-être la raison de la recrudescence du chômage et de la misère. »

Par ailleurs, Pierre-Manau Ngoula ou Pierre Man's a œuvré sur les « insolences ». En partie inspirées du roman « Kipiala ou la rage d'être soi » de l'artiste plasticienne Bill Kouelany, les « Insolences » sont une ode à la vie, à la liberté et à l'estime de soi. Elevés par une femme libre dans la pensée et par un père littéraire et grand penseur, les parents de Pierre lui ont toujours appris à faire ressortir en elle ce qu'elle avait de plus précieux, peu importe la manière dont

le message serait véhiculé. L'artiste performeuse a choisi le corps nu de la femme noire pour véhiculer ses messages dits « au féminin » dans la rue. L'action s'est passée dans un quartier populaire de Brazzaville où détournent les rites et les traditions selon lesquels le corps de la femme doit être soumis au tabou et au sacré comme le veulent les traditions et le regard machiniste de la société, pourtant Pierre Man's a voulu donner à ce corps un autre type de langage. « je questionne le regard anodin, puéril, innocent que l'on peut avoir sur un corps nu et étranger, un corps différent et insolent », a-t-elle dit, alors qu'autre part les populations face à ces clichés se sentaient bousculées, curieuses et fascinées par ces corps à moitié découverts et vêtus des objets qui à la fin étaient moins banals et étrangers. « La ceinture, le ballon qui éclate tel un avortement, les câbles, la cravate qui étrangle l'adversaire, la lame qui blesse le corps timide, le grillage qui frotte et qui scarifie. Ces objets du quo-

tidien ont été retranscrits comme des objets pouvant servir d'un acte de violence », a-t-elle poursuivi. Les « insolences » traitent les sujets de l'avortement, la violence faite aux femmes et de la question du choix du genre, de l'intimité bafouée aux yeux de tous pourtant, dans cette douleur ressort un corps poétique celui de la vie et des corps nus.

Quant à Jérémie Libengué, artiste plasticien, lui c'est le « SOS », « Stop », à la manière du « Don't kill me » ou plutôt « We are humanity » sur un fond rouge. C'est une œuvre qui n'est pas de nature « lèche-botte ». Il se sert de ses bottes aux lacets bleus pour s'exprimer librement. « En tant qu'artiste sur mon travail des souliers s'ajoutent un autre moyen d'expression, les mots que je ne trouve pas au hasard mais plutôt inspirer des signes conventionnels, des panneaux routiers. Tous les associer dans une composition. Je trouve des mots, Je dénonce, j'interpelle et j'en donne plein les yeux pour

exprimer le ras-le-bol a ce bain de sang, sans fin causé par la guerre. Mon art médecin fait aussi une thérapie des âmes en interrogeant notre sens d'humanisme et questionnant l'éthique de ses souliers militaires qui créent en nous le sentiment de terreur comme de sécurité. Des mots qui viennent des entrailles plein des maux. D'un citoyen humanitaire vivant dans un pays victime de viol et massacres », a-t-il déclaré. Au-delà de la chaussure, Jérémie utilise des mots pour lancer des signaux et tirer des sonnettes d'alarmes, de dénoncer des maux causés par les méfaits de la guerre en République démocratique du Congo et dans le monde.

Les œuvres contemporaines de Jérémie sont créées avec une approche artistique qui fusionne la nature morte avec le symbolisme. Il exporte le goût, le mode de vie, les excentricités, les souffrances et le bonheur des gens. La clôture du vernissage est fixée au 23 septembre.

**Divine Ongagna**



## « Miss Africa digital » La course à la couronne est lancée

Les acteurs africains œuvrant dans le secteur de l'informatique, des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques (STIM) sont invités à soumettre leurs candidatures au programme « Miss Africa seed fund Awards 2023 », jusqu'au 15 septembre.

Le programme présente trois avantages. Le premier concerne l'accélérateur du Booth camp de la DC Academy. En effet, les candidats qui seront retenus bénéficieront de six semaines de soutien et de formation sur mesure. Cela leur permettra de lancer ou d'étendre avec succès leurs initiatives afin d'augmenter leurs opportunités numériques dans les inventions, la formation et les rôles de leadership liés à la technologie.

Le deuxième avantage porte sur la fourniture d'un réseau complet. Les candidats auront l'opportunité d'avoir un accès illimité au portail numérique FemPower. Ce portail comprend d'anciens lauréats et élèves ainsi que d'autres membres de la communauté des filles et des femmes. Ces derniers faciliteront les rencontres et les symposiums, le renforcement des capacités, le soutien et les liens de conseils et de marché de leurs membres et participants pour réseauter et échanger les idées.

Le troisième et dernier avantage touche le mentorat et le coaching. Les candidats bénéficieront du coaching et du mentorat des experts de la DCA digital Academy pour produire une amélioration tangible en termes de développement de carrière et de mobilité de talents.

Pour être éligibles, les candidats devront être des résidents actuels d'un pays africain en Afrique continentale, être âgés de 18 ans au moins ou être un représentant d'une organisation non gouvernementale ou d'une entreprise sociale basée en Afrique.

Les candidats devront disposer d'une expérience démon-



trée dans la conduite d'activités de soutien aux femmes et aux filles dans les domaines de l'informatique ou des STIM. Ces candidats devront également faire preuve d'engagement à développer et à contribuer à une communauté virtuelle pour soutenir les initiatives des femmes et des filles.

Les personnes intéressées par cette offre pourront faire parvenir leurs candidatures aux organisateurs via le site internet suivant : [missdotafrica.digital/seed-digital-application-form/](https://missdotafrica.digital/seed-digital-application-form/)

Chris Louzany

## Trame 2024 Les candidatures déjà lancées

La Cité internationale des arts basée en Europe lance un appel à candidature à destination d'artistes francophones du monde qui souhaitent développer un projet de recherche et de création à Paris. Le dernier délai du dépôt des dossiers est fixé au 29 octobre.

L'appel s'adresse aux artistes de toute nationalité sans limite d'âge, répondant à l'une des disciplines, à savoir arts visuels, cinéma, arts vivants, écritures, musiques.

En effet, l'artiste doit être engagé dans la vie professionnelle et témoigner d'une pratique artistique depuis cinq ans minimum, être en capacité de s'exprimer et de rédiger en français, et manifester sa disponibilité de manière ininterrompue sur la

internationale des arts: [commissions@cite-des-artsparis.fr](mailto:commissions@cite-des-artsparis.fr): noms, prénoms, genre, âge, nationalité, adresse mail, contacts téléphoniques, site internet, adresse du domicile habituel, langue, ville et pays d'origine

Les participants sont tenus de rassembler les documents suivants : un curriculum vitae (4 pages maximum), un dossier artistique présentant vos projets passés (entre 5 et 15 pages maximum), une note de présentation du projet que le candidat souhaite développer lors de sa résidence (entre 2 et 4 pages maximum), des liens vidéo, fichiers audio représentatifs de votre travail (mp3, avi), et des lettres de recommandation au format pdf (5 maximum, en français et/ou anglais)

Cependant, les candidatures en collectif dont l'atelier peut accueillir jusqu'à deux adultes et un enfant de 7ans maximum doivent se faire de la manière suivante, selon les cas : le projet est commun : un seul dépôt de candidature au nom des deux artistes ; les projets sont différents : deux candidatures distinctes doivent être déposées. Il sied d'indiquer dans les « remarques diverses », à la fin du formulaire, le partage de l'atelier-logement et de préciser le nom du second candidat. Les candidatures retenues pour des projets collectifs incluant plus de deux artistes restent exceptionnelles, compte tenu du faible nombre d'ateliers-logements adaptés. Les duos/collectifs se verront remettre une seule bourse et affecter un atelier-logement.

Le programme Trame s'inscrit dans la lignée des actions menées depuis 2019 par la Cité internationale des arts, désignée pôle de référence de la création francophone par le ministère de la Culture aux côtés de La Chartreuse de Villeneuve-lès-Avignon – Centre national des écritures du spectacle et Les Francophones – Des écritures à la scène à Limoges.

L'annonce des résultats sera effectuée en mi-décembre 2023.

Divine Ongagna

## Prix GCSP 2023 Candidatures attendues jusqu'au 25 septembre

Les ressortissants de tous les pays, quels que soient leurs domaines d'activités et leurs champs d'action, sont invités par la Geneva Centre For Security Policy (GCSP) et son programme géopolitique de soumettre leurs candidatures au prix GCSP 2023 pour l'innovation en matière de sécurité mondiale.



Ce prix est conçu pour toucher toutes les disciplines et tous les domaines pertinents. Il vise à encourager et à reconnaître l'excellence dans la contribution à de nouvelles approches visant à renforcer la sécurité mondiale.

Pour postuler, les dossiers de candidatures devront contenir un résumé du projet de 250 mots maximum, une description de projet bien développé n'excédant pas 750 mots, une description du processus technique du projet soumis, une estimation du budget requis pour le projet, une explication de la manière dont le projet apporte une nouvelle contribution au domaine de la sécurité mondiale, une description de l'impact à court et long terme du projet du domaine de la sécurité mondiale et jusqu'à 5 fichiers images.

Le formulaire de candidature est à renseigner dans le site internet suivant : [cognitofrms.com/genevaCentreForSecurityPolicy/](https://cognitofrms.com/genevaCentreForSecurityPolicy/)

Les résultats des trois premiers lauréats seront publiés lors d'un événement qui aura lieu en novembre prochain. Le premier lauréat recevra une récompense à hauteur de 10 000CHF ainsi qu'un certificat d'excellence. Les deux autres, quant à eux, recevront chacun un certificat de reconnaissance.

Rappelons que c'est depuis 2015 que le prix GCSP avait été conçu pour récompenser des individus ou des organismes méritants qui ont une approche innovante pour relever les défis de la sécurité internationale.

Ch.L.

**TRAME**  
Un programme de résidences à destination d'artistes francophones 2024.

Soutenu par  
MINISTÈRE DE LA CULTURE  
France  
ministère  
monde

durée de résidence proposée (4 mars au 27 mai 2024 (3 mois), 4 avril au 27 juin 2024 (3 mois)). Les candidats pourront aussi participer aux différents rendez-vous professionnels et autres rencontres mises en œuvre par la Cité internationale des arts. Outre l'évaluation du parcours professionnel du candidat, les membres du jury accordent une attention particulière à la qualité du projet, à l'argumentaire présenté autour de la valeur ajoutée d'une perspective de résidence à Paris, le protocole de travail envisagé et les contacts déjà établis ou souhaités.

Les candidatures se font via le formulaire en ligne, ou contacter le Service des résidences de la Cité



## Musique Kevin Mbouade en concert à Pointe-Noire

**Kevin Mbouade, cet artiste musicien congolais que les fans appellent affectueusement « Le Métatro », livrera le 16 septembre à Pointe-Noire un concert inédit, en compagnie de son orchestre Patrouille des stars.**

Organisé par Kernesse village Loango, ce concert qui marquera la fin des vacances sera une bonne occasion pour l'artiste de réviser et de dynamiser davantage les liens avec ses fans pontenegrins, tout en les plongeant déjà dans le bain avant l'arrivée de son nouvel opus « Ligne rouge ».

Auteur-compositeur, arrangeur, Kevin a à son actif six albums. Il a su faire l'unanimité avec ses chansons à grand succès telles que « Tonton partout partout », « Congo uni », « Okomema Congo na moutou », « Likundu », « Satana », « Eteya yo » et bien d'autres.

Pour ce concert inédit, Kevin Mbouade et tout son groupe livreront une rythmique endiablée de sébène, rumba, ndombolo, folklore et un jeu de coupé-décalé.

Patrouille des stars, ce mythique groupe connaît depuis des années un grand succès et une audience élargie à travers le monde. Ce concert valorisera les talents de divers artistes qui le composent.

*Cissé Dimi*



*L'artiste musicien Kevin Mbouade/DR*

## Sam Samourai de retour sur scène à Brazzaville

**Il est l'un des rappeurs les plus créatifs de la scène musicale congolaise. Avec ses textes engagés, l'artiste encourage les jeunes au travail et à se prendre en charge. Pour son tout premier grand concert solo prévu le 16 septembre à l'esplanade de la préfecture de Brazzaville, Sam Samourai fera vivre au public son univers nourri de l'esthétique de la sape, de la langue et des rythmes traditionnels du Congo.**



Avec son concept « l'homme est beau », le jeune artiste congolais a brisé les clichés en matière de beauté dans la société actuelle afin d'emmener chacun à se sentir bien dans sa peau, qu'importe son apparence. Grâce à son originalité, l'artiste se fait énormément désirer par les fans de divers horizons. Pour être dans le bain de ses titres « Sapo gang 1 et 2 », qui constituent le vecteur essentiel de ce concert, il faudrait absolument avoir le sens du rythme car « Sapo gang » qui sera chanté essentiellement en français et en lari est avant tout un style de vie et une identité communautaire. Ce cocktail de bonne humeur mêlant rap, rythme traditionnel du Congo et humour, présentera un Sam samourai dans la peau d'un sapeur qui maîtrise son art.

Aussi, à travers « Sapo gang », le jeune artiste défend sa philosophie du rappeur atypique. Rigoureux, créatif et talentueux, l'artiste apporte une nouvelle touche musicale au rap et fait la fierté du Congo dans l'univers de la musique urbaine. Nouvelle étoile montante du rap congolais aux al-

lures d'un humoriste, sur les réseaux sociaux tout comme dans la vie réelle, l'artiste ne passe pas inaperçue avec une personnalité bien lue. Ce natif de Pointe-Noire, avec un style musical singulier qui combine avec élégance l'art de s'habiller, de « sapologie » et le rap, a fait ses premiers pas dans l'univers musical en 2017.

Repéré dans la rue grâce à son talent, Sam samourai participe à de nombreuses scènes et se fait démarquer par l'entremise de son flow et ses textes saisissants. En 2019, le jeune artiste signe un contrat avec MG studio production qui l'a accompagné. Chemin faisant, il sort son premier single « Sapo gang partie 1 », qui reçoit un écho favorable auprès du public et marque ainsi son entrée sur scène. Quelques mois plus tard, il revient sur le devant de la scène avec « Sapo gang partie 2 » qui cumule des milliers de vues et fait de buzz tant au Congo qu'à l'étranger, et consacre ainsi l'artiste au rang des artistes prometteurs en musique urbaine.

*C.D.*

## « Now Congo is Cooking » Le festival culinaire débutera ce 17 septembre

**La messe culinaire congolaise ouvre convivialement ses portes ce dimanche à Brazzaville. Cet événement, organisé par Coca-Cola Congo, rassemblera des milliers de participants autour de différents registres gastronomiques du Congo.**



*« Moambe au poisson fumé », un des plats phares de la cuisine congolaise/DR*

Les prestataires présents proposeront pour l'occasion une variété de menus congolais, afin de permettre au public d'explorer l'association de Coca-Cola avec différents plats locaux. Cette expérience multisensorielle sollicitera les sens du goût et de l'ouïe, créant ainsi un environnement vibrant et festif. La marque américaine de soda propose aux festivaliers de déguster leurs plats préférés tout en profitant de concerts entraînants. Les artistes tels que Roga-Roga et Rosine Layo rehausseront l'événement de leur présence en offrant aux participants des concerts live au rythme de leurs riches répertoires musicaux.

Après Brazzaville, le Coca-Cola Festival « Now Congo is cooking » se rendra à Pointe-Noire pour permettre également aux passionnées de cuisines congolaises de cette ville de faire valoir leur savoir-faire.

Placée sous le signe d'expériences culinaires et musicales mais aussi du partage, cette activité fait partie de « Now Africa is Cooking », une véritable plateforme de fusion entre la cuisine, la musique et les divertissements.

*Durly Emilia Gankama*



## Interview

## Sylvodrick Ombongo : « Nous sommes en train de préparer "Affranchissement" »

Le groupe Grande génération Ibamb'Oyiga de Sylvodrick Ombongo annonce la sortie en décembre 2023 de son 5<sup>e</sup> opus intitulé « Affranchissement ». Après un moment d'hibernation, l'orchestre tradi-moderne a repris avec les répétitions à son siège situé dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Brazzaville. Dans cet entretien, le président du groupe évoque la tournée qu'il fera après la sortie de cet opus dans les différents départements du Congo.

**Les Dépêches du Bassin du Congo (LDBC) : Vous vous trouvez en plein répétitions. Dans quel cadre les inscrivez-vous ? Sylvodrick Ombongo :**

Il y a quelques jours, nous n'avions pas un lieu pour répéter nos chansons. Et aujourd'hui nous nous sommes organisés pour prêter désormais chaque dimanche à l'arrêt Bongo-Nouara à Massengo, dans le 9<sup>e</sup> arrondissement de Brazzaville, Djiri.

**LDBC : Comment se présente votre orchestre ?**

**S.O :** Le groupe se porte bien. L'orchestre a bel et bien commencé, malgré quelques tracasseries au niveau organisationnel. Vous savez que la musique exige suffisamment d'argent si l'on veut que l'orchestre aille de l'avant. Aujourd'hui, pour que nous ayons les instruments qui nous permettent de prêter, il faut une per-

sonne de bonne volonté qui prenne l'engagement.

**LDBC : Êtes-vous présentement en studio ?**

**S.O :** Nous sommes présentement en studio en train de préparer l'album « Affranchissement ». Cet album sera dans les bacs le 3 décembre de cette année. Après quoi, l'orchestre aura des tournées dans trois départements : la Sangha, la Cuvette et, en février 2024, nous irons à Pointe-Noire, Dolisie (Niari) et Mouyondzi (Bouenza). Aussi nous avons aussi des contrats signés avec d'autres maisons que nous gardons encore dans le secret.

Pour votre information, nous avons déjà cinq albums sur le marché de disque. Le premier opus est Eyemo en 2011 ; Lamboma tsooungué en 2014 ; Achila'ha makita ; Obamba Mboro qui venait d'être mis dans les bacs.

**LDBC : Pourquoi avez-vous porté votre choix de**



Sylvodrick Ombongo en compagnie de son orchestre

**carrière sur la musique tradi-moderne ?**

**S.O :** Je veux amener les jeunes à comprendre que, sans la tradition, nous ne

sommes rien. Nous ne pouvons voir nos origines qu'à travers nos ancêtres. Sans le passé, le présent et le futur ne sont rien. Et nos valeurs

sont imprescriptibles.

*Propos recueillis par Achille Tchikabaka*

## Les immortelles chansons d'Afrique « Ba pasi ya mokili » de Charles Tchicou

Auteur-compositeur, chanteur, poète et écrivain, Charles Tchicou a apporté sa touche dans la musique congolaise moderne. « Ba pasi ya mokili », son œuvre enregistrée, mixée et publiée en 1984, à l'Industrie africaine du disque, sous la référence IAD/0010 a été bien accueillie.

Par ba pasi ya mokili, il faut comprendre « les souffrances de la vie ». Ici, Charles Tchicou, en véritable sociologue, dépeint quatre tableaux. Le premier concerne la vie d'une femme mariée depuis cinq ans qui n'arrive pas à concevoir. Son mari passe son temps à faire des enfants dehors pour les ramener dans le foyer. Le deuxième se rapporte à la vie d'un jeune homme de trente ans qui après avoir trouvé un emploi finit par être révoqué. Le troisième est lié à la vie d'une ravissante femme qui a du mal à être épousée. Elle souhaitera même se donner en bonus. Le quatrième décrit la misère d'un commerçant qui, malgré son argent, a des problèmes de santé. En dépit des traitements prescrits, des meilleurs médecins en Europe, sa santé continue à se détériorer. L'auteur pose la question de savoir quelle est la souffrance qui surpasse toutes les autres ? « Pasi ya nani e leki ya moninga ? » Avant d'apporter ce conseil : « To zala-ka na nguya mpe bwana ya ko ndima bo moyi na biso », ce qui signifie : « ayant la force et la sagesse d'accepter le sort qui nous est réservé pendant notre existence ». Cette mélodie se



PEMBEY  
SHEIRO



CHARLES  
TCHICOU

« Ba pasi ya mokili »

termine par un rythme zouk aux sonorités irrésistibles marquant ainsi la conclusion : « Mokili pasi na pasi e bongi to salisana », « le monde n'est ponctué que de souffrances, il sera judi-

cieux de s'entraide ».

Ici, le piano, le synthétiseur, la guitare basse et l'arrangement sont assurés par Freddy Kebano. La batterie, les congas, les bongos, la calebasse sont exécutés par Rikky Siméon. La guitare solo, la rythmique et la basse sont réalisées par Djef Louna. Le saxo ténor est produit par Bruno Houla. La deuxième trompette et le deuxième trombone sont effectués par Bony. La première trompette et le premier trombone sont accomplis par Samuel Malonga, dit Sammy Trompette.

Décédé le 12 juillet 2022, Charles Tchicou naquit il y a de cela 75 ans.

De son parcours riche et élogieux, on retiendra trois albums : « Pembe Sheiro l'émeraude du Congo » en 1982, « Ba pasi ya mokili » en 1984 et « Maria ma chérie » en 1986. Il a été élevé au grade des officiers dans l'ordre du Mérite congolais en 2015. Il a été premier commissaire du Festival panafricain de musique. Dans une interview, il affirma que c'est de lui qu'est venu le nom du « Fespam » dont il fut le premier commissaire.

*Frédéric Mafina*

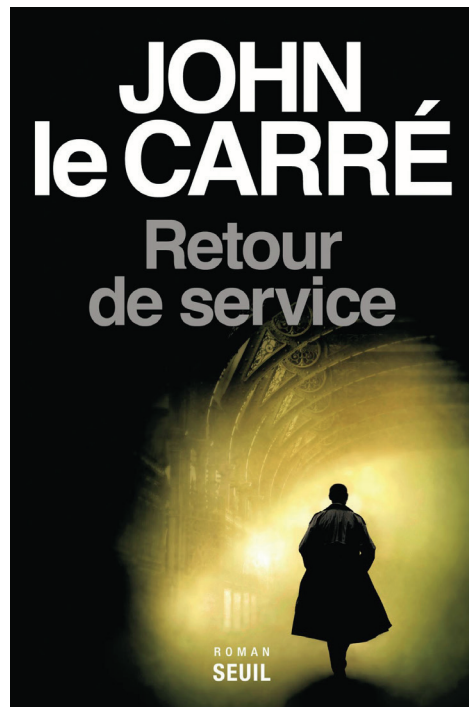


## Coup de cœur de la médiathèque

## Quatre romans destinés aux lecteurs

A l'orée de la rentrée scolaire qui approche à grands pas, la médiathèque de l'Institut français du Congo présente à ses abonnés mais aussi aux amoureux de la lecture une collection alléchante d'ouvrages susceptibles de les aider à prolonger leurs moments de détente.

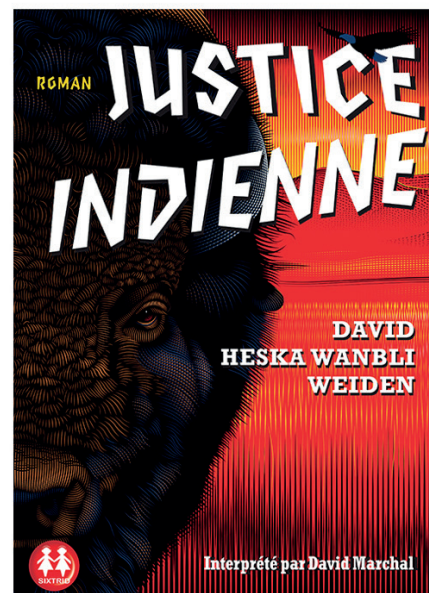
**Retour de service** de John le Carré : 25e et dernier roman de l'auteur paru aux éditions Seuil en mai 2020, le roman qui compte 336 pages, livre un portrait du monde que nous habitons, glaçant, délicatement satirique et porté de bout en bout par une tension constante. À quarante-sept ans, Nat, vétéran des services de renseignement britanniques, est de retour à Londres auprès de Prue, son épouse et alliée inconditionnelle. Il pressent que ses jours comme agent de terrain sont comptés. Mais avec la menace grandissante venue de Moscou, le service lui offre une dernière mission : diriger le Refuge, une sous-station du département Russie où végète une clique d'espions décatiés. À l'exception de Florence, jeune et brillante recrue, qui surveille de près les agissements suspects d'un oligarque ukrainien. Nat n'est pas



seulement un agent secret. C'est aussi un joueur de badminton passionné. Tous les lundis soir dans son club, il affronte un certain Ed, grand gaillard déconcertant et impétueux, qui a la moitié de son âge. Ed déteste le Brexit, déteste Trump et déteste son travail obscur. Et c'est Ed, le plus inattendu de tous qui, mû par la colère et l'urgence, va déclencher un mécanisme irréversible et entraîner avec lui Prue, Florence et Nat dans un piège infernal.

John le Carré, né en 1931, a étudié aux universités de Berne et d'Oxford. Il a enseigné à Eton, et a travaillé brièvement pour les services de renseignement britanniques durant la guerre froide. Pendant six décennies, il s'est consacré à l'écriture. Il est décédé en 2020 à l'âge de 89 ans.

**Justice Indienne** de David Heska Wanbli Weiden (2021) :



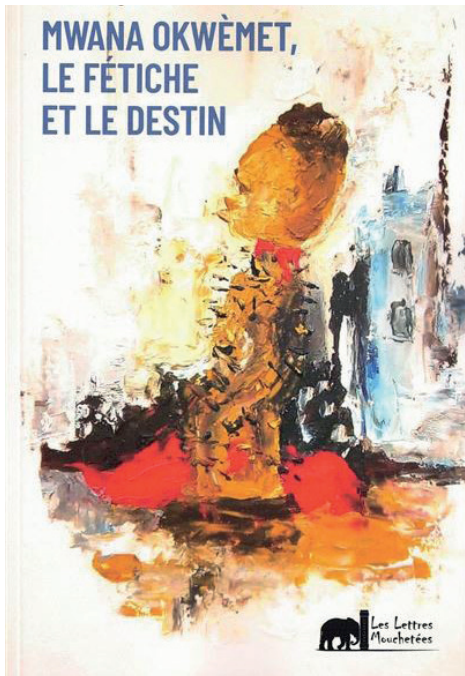
C'est un roman noir qui nous plonge de plain-pied dans la vie d'une réserve indienne de Rosebud, dans le Dakota du Sud (Etats-Unis) où le système légal américain refuse d'enquêter sur la plupart des crimes et la police tribale dispose de peu de moyens. Aussi les pires abus restent-ils impunis. C'est là qu'intervient

Virgil wounded Horse, justicier autoproclamé qui loue ses gros bras pour quelques billets. En réalité, il prend ses missions à cœur et distille une violence réfléchie pour venger les plus défavorisés. L'ouvrage de 416 pages a été édité par la maison Gallmeister.

**Mwana Okwèmet ou le Fétiche et le Destin** de François Ondai Akiera (2022) : met en exergue les contradictions d'une société esclavagiste africaine à l'entrée du 20e siècle, à savoir la résistance des peuples Mbochi et Bangagoulou, leur refus de l'asservissement imposé par les colons et sur les conséquences qui en découlent. A Bèlet, au pays de l'Alima, les augures sont favorables. Lembo'o accouchera d'une fille qui vivra cent ans. L'enfant naît sous la protection d'Okwèmet, un redoutable fétiche. Elle sera Mwana Okwèmet l'enfant du fétiche.

**Le puzzle de la restauration** d'Aichatou Djibrilia Bopaka (2021) : comme l'indique l'auteur, c'est une sorte de réconciliation avec soi afin de changer son histoire. Les mots permettent de panser les blessures intérieures et de nous remettre des maux qui nous rongent au fil du temps, voire empoisonnent notre existence. Ainsi, pour faire une catharsis de l'âme, descendre au plus profond de soi et faire une rétrospection sur le passé et extirper ces maux. L'ouvrage de 170 pages est disponible sur Amazon.

*Divine Ongagna*



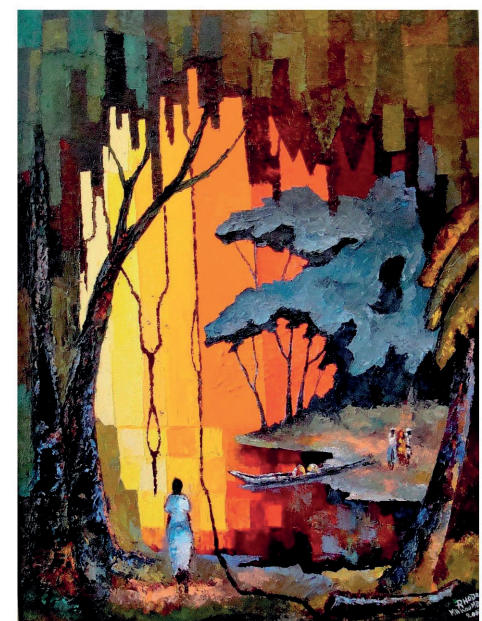
## Lire ou relire

« Fissures embrumées »  
de Jean-Bertin Mouankie

Préfacé par Sauve-Gérard Ngoma Malanda, le premier recueil de poésie de Jean-Bertin Mouankie, publié par L'Harmattan Congo-Brazzaville, est un véritable corpus de souvenirs et d'idéaux personnels en lien avec les réalités contemporaines.

C'est une trentaine de textes lyriques sur diverses thématiques de la vie courante que le lecteur parcourt avec plaisir, textes présentés en deux parties. Fissure 1 est un ensemble de chants consacrés à la mer, à la valeur écologique de l'arbre, à la défense des droits fondamentaux de la vie, à la valorisation de l'école, et aux différentes conditions humaines endogènes et exotiques. « Les mots sont morts/ Les maux tiennent corps/ Alors/ L'identité déchirée/ L'histoire plastifiée/ La nature échaudée/ L'humanité étriquée. », clame le poète à la page 23. Fissure 2 compte dix poèmes écrits de la même verve que la première partie. Seulement ici le ton est plus anecdotiques. Du soleil d'été de la Floride bercé dans le jazz et d'une présence amicale qui rend nostalgique, le poète rêve encore de son passé lointain, sous la hantise de l'être aimé et perdu. La mort et le désenchantement qui le désarme dans sa peau de pharmacien, inspire en même temps sa plume martyre. L'écriture devient alors un exutoire, une ballade de résilience où s'invite le lecteur dans une symbiose de réalisme et d'onirisme qu'illustre bien la toile de Rhodes Makoumbou, à la couverture du livre.

*Aubin Banzouzi*

Fissures embrumées  
Poèmes

Préface de Sauve-Gérard Ngoma Malanda



## Tourisme

# 40 sites de Vindza à visiter en une semaine

**Les 3500 km<sup>2</sup> du territoire de Vindza, dans le Pool, forment un véritable parc naturel, mais aussi une armoire des hommes dont l'histoire fait la démonstration de la dureté de la colonisation.**

Au-delà d'une route boueuse ou sablonneuse dans les zones de Kindamba ou Mayama, deux districts à traverser selon que l'on prend en partance de Brazzaville la route Brazzaville-Mayama-kindamba-Vindza ou Brazzaville-kinkala-Mindouli-kindamba-Vindza ; découvrir la diversité des ressources naturelles et humaines relève d'un peu de courage, de volonté et d'une embarcation dans un 4X4 pour arpenter les collines et planer à travers des plaines et vallées et parfois se frayer un chemin sur des pelouses naturelles. A Vindza, localité centre, on est aimanté pour aller visiter le Mausolée du chef de canton Kongo dia Moukouba. Toujours dans cette localité-centre, les chutes de bia et de loutéré méritent votre attention.

**A Tsinamana**, ancien village aujourd'hui disparu, mais dont le site est toujours visité. (Il se situe au bord des rivières : té et ma miéri), cet ancien village est un miroir pour lire l'histoire de « La révolte du village Tsinamana » : Juin 1940, le village de Tsinamana, dans l'actuel district de Vindza, connaît une agitation des plus extraordinaires ; des militaires à la solde du colon investissent le village, manifestement pour punir tous les hommes. Il s'agit des renforts venus de Mpangala et de Mayama appelés par le caporal Balla qui entre-temps a été molesté par les durs du village Tsinamana. La résistance est farouche. Mais les hommes en armes, des Oubangiens, des Tchadiens... réussissent à embarquer tout le village, direction Mpangala. Les plus visés ; le chef du village de Tsinamana, Mbiémo, et son frère Milongo sont conduits à Mayama. La sentence est sévère, la peine de mort est prononcée et exécutée le 17 juillet 1940 ou le 19 décembre 1944. Les villageois embarqués à Mpangala retourneront à Tsinamana après avoir été bastonnés. Parmi les détenus libérés : Tsana Ntsikita, Biyouidi, Moutsouma, Tsimou, Mbambi témoigneront plus tard de la bastonnade subie. Selon leurs témoignages.



*Une zone de Vindza*

Les coups de machettes et de chicottes des militaires tombaient sur du solide. « Les hommes cuirassés », « les corps de fer » ne ressentent rien. Certaines victimes parlaient plutôt de petites grimaces sur leurs corps pour se moquer de l'autorité coloniale. Mais ils regrettaient les dégâts enregistrés au village : des cases brûlées. Et le village avait fini par disparaître. Extrait du livre « Gaston B.B.A. Le Tirailleur ».

**A Kikouimba-Intsini**, ce sont les différents sites à visiter, notamment la réserve faunique et végétale de la Léfini et Mpouampou ; la savane de Mpouampou ; les chutes d'Intsini sur la Léfini ; le sanctuaire de crocodiles de la Léfini ; le bassin de pêche de la Léfini ; les rochers de la savane de Mpouapou sans oublier la tombe du chef de canton Miampika, qui fut un grand chef batéké qui pouvait facilement mobiliser son troupeau de lions en cas de besoin.

**A Milélé**, les sites à visiter sont les gorges de Milélé connues sous le nom de gorges de Nguelélé. Ces gorges situées au bord du djoué donnent la coloration de sa terre aux eaux du Djoué et c'est souvent remarqué à Brazzaville après les grandes pluies. Des écrits montrent que ces gorges existaient déjà bien avant le 16<sup>e</sup> siècle. Toujours à Milélé, il y a les chutes du Djoué et aussi les vallées

de Ndouabarou, mouyala, gare Sé Fiya, Boulankio.

**A Mpangala**, très célèbre poste de contrôle administratif sous la colonisation française avec son hôpital qui accueillait jadis des malades venant de Mayama, Djambala, Zanaga, Lékana, etc. Le nom du médecin militaire Joingnin reste inoubliable auprès des populations des pays de Mpangala.

**Tombe de Mi Mpangala**, c'est un grand personnage qui a laissé son nom à toute la contrée regroupant Mayama-Kindamba-Vindza, etc. Toujours à Mpangala, on peut visiter des bâtiments et des poteaux de téléphone du temps colonial.

Mpangala offre aussi le plaisir de visiter les chutes sur la djouéké, les chutes de kissanga sur la djouéké, les grottes de Mouvanou pouvant contenir plus de 400 personnes, les sources des rivières Djoué et Djouéké. A Nkô, la primauté des visites est donnée au mausolée du défunt chef de canton Moutouhoua Alexandre. Au plan sites naturels, on peut visiter les chutes de Ngalan et les empreintes fossilisées humaines au village bac-Djouéké.

Ces empreintes sont incrustées dans un rocher dans la rivière Loutété au village bac-Djouéké. A Kamounga, les sites qui se présentent sont les chutes de Mpoungala dans la rivière Ndouo, les chutes de Loua dans la rivière

Loua dans son confluent avec la Ndouo.

**A Ndouo-Youla**, la montagne de Nkimoutala qui culmine à plus de 1400 mètres d'altitude, connue sous le nom de Kingouma kia bordeaux, est une curiosité à visiter sans oublier le village de Ndouo-Youla où cohabitent Bantous et peuple autochtone. Les chutes de Ndouo et les eaux de la Ndouo qui serpentent à travers le village qui est presque au même niveau de la rivière sont autant de curiosités à satisfaire.

**Malela-Bombé**, c'est le village qui a vu grandir le cardinal Emile Biayenda et son cousin Banimba Gaston, un des nombreux tirailleurs sortis des rangs de Mpangala ayant servi l'armée française pour venir à bout de l'invasion allemande. A Maléla-bombé, c'est aussi ce mystérieux lac Moulouomo avec ses myriades. Une légende sur la naissance de ce lac se raconte de génération en génération et parle de ce site comme d'un ancien village englouti par un déluge à la suite du refus de donner de l'eau à un homme de passage dans le village. Des vieux originaires du village parlent aussi d'un gros animal sorti des eaux du lac qui aurait laissé des traces de puces sur son parcours jusqu'à un autre lac situé non loin du lac moulouomo. Entre Ndouo-Youla et Malela-bombé, on peut aussi visiter la chaîne de

montagne du nom de Nkoutoulou-Nkoutoulou. Il s'agit d'une succession de boucliers hauts constitués des rochers, particulièrement du schiste (pierre de bonne qualité). Maléla-Bombé est aussi le village de feu Miambanzi mia téléma réputé très fort dans toute la contrée. Il était tellement fort qu'il ne bagarrait point au risque de tuer son adversaire rien par son coup de point ou son coup de tête (coup de tête de Mpangala).

**A kikoumi**, prenez le plaisir de visiter le bassin de pêche situé au confluent des rivières Djouéké et Mounkala. A Masséké, visitez les rochers de Ngabaloki, entre masséké et Mindzère. A Bitambala, deux sites à visiter, il s'agit du lac de la source de kimpakassa et les chutes de Loudzinga. A Madzaka, les chutes sont une vraie merveille.

**Mounoko**, village de l'ancien député décédé en 2020, Jean Paul Matsima. On peut y visiter les grottes de mounoko et les rivières ensemencées par l'ancien député Matsima. Le village de Nkouli renferme une forêt vierge dont plusieurs essences rares. On y trouve des espèces fauniques très variées. Et on peut terminer cette visite d'une semaine par la visite de la source de Ndouo qui devient en aval le fleuve Kouilou-Niari, ce fleuve qui possède un potentiel énergétique important.

**Gastrone Banimba**



## Assainissement

# Les blouses blanches jouent l'exemplarité dans l'application du « 1er samedi du mois »

**Le fait nécessite d'être noté. A Brazzaville, les agents de la santé ont fait du 1er samedi du mois une véritable prise en charge de la propreté de leurs structures de travail et leur environnement.**

S'il y a des structures à rayer de « l'ordre des maintiens de la propreté dans son environnement », ce ne sera pas les structures de santé publique de Brazzaville. Sur ce sujet précis, les blouses blanches du public se sont approprié le mot d'ordre gouvernemental : faire de la propreté autour de soi. Une véritable compétition interdistricts sanitaires s'est déclenchée en sourdine et avec beaucoup d'enthousiasme le premier samedi du mois. Les résultats sont satisfaisants : l'insalubrité s'est éloignée des hôpitaux et centres de santé ; les infirmiers et infirmières activent cette culture de vivre décemment et en parlent avec conviction aux patients qui fréquentent les installations sanitaires...



**Les blouses blanches**

Cependant, le point noir dans cet élan de mobilisation contre l'insalubrité, c'est le manque d'enthousiasme des comités de santé

dont la mission est d'entraîner les communautés des quartiers dans cette opération mensuelle. Les villes et villages mènent

aujourd'hui une vraie guerre contre l'insalubrité. Les rues, les quartiers, les communautés vivent au quotidien la tragédie des conséquences des différentes infections et autres pandémies, en instaurant cette journée de salubrité, le gouvernement entend faire participer les habitants des villes et villages à l'amélioration des conditions de vie. Et les blouses blanches engagées depuis des décennies dans la santé publique, c'est-à-dire l'ensemble de protections et de moyens visant à améliorer et à maintenir la santé au sein d'une collectivité humaine, par des actions conduites sous l'égide de programmes politiques prenant en charge l'intérêt du groupe ; donnent par cette large mobi-

lisation une démonstration de leur volonté de prolonger des vies humaines. Le 1er samedi du mois consacré à la lutte contre l'insalubrité trouve sa traduction dans les faits dans les formations sanitaires, c'est un bel exemple et cela mérite d'être souligné. Ces mêmes blouses blanches étaient, il y a quelques mois, aux avant-postes de la lutte contre la pandémie de Covid-19. Cette fois-ci, ils font de la pédagogie par une exemplarité dans la lutte contre l'insalubrité. Toute cette besogne vaut le vers de Stace : Macte animo, generose puer, sic itur ad astra (Courage enfant généreux, c'est ainsi qu'on s'élève jusqu'au ciel).

**Gastrone Banimba**

## Les souvenirs de la musique congolaise

# Rivalité entre les orchestres Bantous de la Capitale et le Peuple du trio Cépakos

**L'année 1972 fut marquée par l'âge d'or du groupe emblématique les Bantous de la capitale et son implosion en trois groupes : Bantous, Nzoï et le Peuple du trio Cépakos (Célestin, Pamélo Mounka, Kosmos). A la suite de cette implosion, une rivalité s'installa parmi les trois têtes de l'hydre Bantous. La rivalité la plus marquée fut celle qui naquit entre les orchestres Bantous et le Peuple.**

Aux lendemains de la dissidence de l'orchestre Bantous en novembre 1972, entraînant ipso facto la création des orchestres Nzoï composé d'Edo Ganga, Bitsikou Théo, Mpassi Mermans et autres, et le Peuple par le trio Célestin Kouka, Pamélo Mounka et Mountouari Côme Kosmos, l'on assista non seulement à une scission parmi les fans et supporteurs en trois groupes mais aussi au sein de la crème mondaine des ambianciers de Brazzaville, deux tendances les plus remarquées dont l'une continua de soutenir l'orchestre Bantous et une autre jeta son dévolu sur l'orchestre le Peuple.

Au plan artistique, les Bantous de la capitale ayant perdu toute leur pléiade de chanteurs, en l'occurrence Edo Ganga, Kouka Célestin, Pamélo Mounka, Bitsikou Théo et Kosmos Mountouari, recruta des jeunes chanteurs les uns après les autres, Roger Pikou, Brazz Antonio, Simon Mongouani et Lambert Kabakou, encadrés par des instrumentistes hors pairs restés solidaires à Nino Malapet et Essous entre autres, Gerry Gérard, Samba Mascot, Alphonse Ntaloulou (guitaristes), Arthur Nona (saxo) et Kabongo Wetu (trompettiste). Des artistes talentueux Kimbolo Clotaire, Louis Marie Awe, Moïse Malonga, Mavougou MAV, Sam Zoubabela (chanteurs), Mahoungou Lucky, Michel Moupala, Mienanzambi, alias Mimi mwana pose, Antoine Manana (guitaristes), Gabriel Nanitouma (tumbas), Hernest Massengo Bigs (drum), Samuel Malonga, alias Samy, trompette (trompettistes), Sita Sitos, Simon Denis, Abel Malanda, Paul Mayitezo, Paul Ngamissango (saxophonistes) composent l'ossature de l'orchestre et naviguent allègrement dans le navire le Peuple, orchestre nouveau-né dans la galaxie musicale congolaise.

Sur le marché du disque, des titres phares produits par l'orchestre le Peuple font tabac et connaissent un succès fulgurant. On peut citer « Tosaka mateya », « Kouka ba dia nséké » de Célestin Kouka, « Alléluia Mounka », « Louisie » et « Conscience » de Pamélo Mounka, « Vie Privée », « Kamwiya », « Conseil gratuit » et « Mila » de Kosmos furent les détonateurs de l'envolée de l'orchestre le Peuple vers les sommets de la musique congolaise, œuvres dont les médias en firent un large échos.

Sous la férule de Nino Malapet et Essous Jean Serge, les Bantous résistent ainsi pour contrer l'offensive des dissidents. Ils mettent sur le marché quelques titres parmi lesquels «



Isabelle mwana Kin » de Pambou Tchico, « Bongo » d'Essous « 3ss », « Gina mwassi ya Nkoyi » de Samba Mascot « Fema » de Nona Arthur sans oublier la brillante interprétation d'El Maniciero par le virtuose de la salsa José Missamou et « Nkoumbi Nzila » de Géry Gérard.

Au fil des mois, une rivalité s'installe, la guerre fait rage entre les deux orchestres qui se disputent l'apothéose en toute musicalité à travers les diatribes (mbuakela ou mbokela en lingala) qui signifie adresse à quelqu'un par le biais d'une chanson ou par des inventives, exemples « lettre ouverte » de Kosmos et « Zala reconnaissant » de Nino Malapet. Ladite guerre fut également alimentée par des polémiques interminables de tout genre entre les fans et supporteurs des deux camps, tchiatchibi ! tchiayala ! terrible ! fut le cri de guerre de l'orchestre le peuple, et loketo chaud ! loketo mba ! du côté des Bantous.

Il sied de noter que deux faits saillants illustrèrent aussi la rivalité entre les deux groupes que les mélomanes vécurent à une certaine étape du parcours des deux orchestres. Le premier remonte à l'occasion de la foire de Brazzaville organisée en juillet 1974 dans l'enceinte de l'Ecole la Fraternité où deux stands furent érigés l'un par la société Primus et l'autre par Kronembourg (deux brasseurs de bières concurrents du Congo à l'époque). Les deux ensembles se produisaient au même moment chacun sur son stand. La tension était vive au regard de l'animosité qui régnait entre les deux groupes et qui fut alimentée par les commentaires et polémiques des fans des deux orchestres.

Le deuxième fut enregistré vers la fin de la même année. En



**Les deux orchestres/DR**

effet les deux orchestres furent invités à agrémenter une cérémonie organisée par les douaniers congolais au Mess-Mixte de Garnison qui fut pris d'assaut par les douaniers et amoureux de la bonne musique. Une tension entre les deux groupes résultant d'une dispute sur le tour de rôle et de la durée de la prestation de chaque groupe fut observée.

Ce climat devint encore plus malsain à cause de l'accident de la route dont l'orchestre le Peuple fut victime à son retour de Kinkala où il alla agrémenter la cérémonie marquant le 10e anniversaire de l'Union révolutionnaire des femmes du Congo (URFC) le 8 mars 1975, accident qui ne fut pas un hasard pour certains, et qui inspira Kosmos à produire le titre « Accident ya peuple ».

Au cours de l'année 1979, l'orchestre le Peuple connut un déclin à la suite de certaines tensions et des départs de certains musiciens, notamment la défection de Pamélo Mounka qui regagna l'orchestre Bantous et qui fut considéré comme une trahison par certains supporteurs et fans. Le désintéressement de Kosmos aux activités de l'orchestre et qui opta pour une carrière en solo, la désertion d'une frange des musiciens vers les orchestres corporatifs (hydro music, télé music, et la Fanfare militaire) où une prise en charge (salaire) leur fut assurée chaque fin du mois.

De ce qui précède et nonobstant l'arrivée d'Edo Ganga, Ange Linaud et autres musiciens qui apportèrent un vent de fraîcheur dans le groupe, l'orchestre le peuple, après avoir vécu une période des vaches maigres, sombra et disparut dans le paysage musical congolais au cours de la décennie 1980.

**Auguste Ken Nkenkela**



## Climat

# Une augmentation de température pourrait changer les plus grandes villes africaines

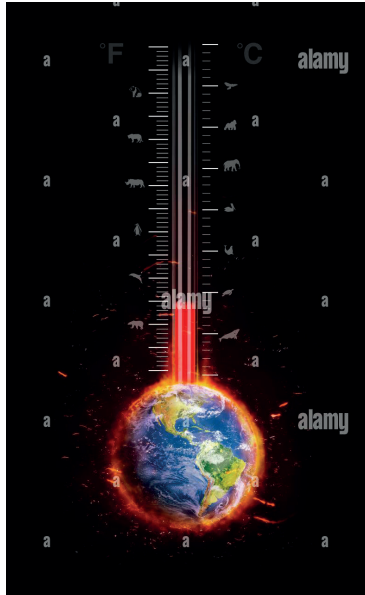
Une étude menée par la Crowther Lab, de l'Université ETH de Zurich en Allemagne, révèle qu'une augmentation de la température de 2°C pourrait changer les 520 plus grandes villes du monde. Ainsi, N'Djamena pourrait être aussi chaud que Niamey en 2050, Ouagadougou plus que Bamako, et le temps à Mbuji-Mayi ressemblant à celui d'Abuja. Cette étude montre que les latitudes septentrionales connaîtront les changements les plus spectaculaires avec des conditions de températures extrêmes.

Dans toute l'Europe, les étés seront en moyenne 3,5°C plus chauds et les hivers plus rigoureux, soit 4,7°C de plus que la moyenne actuelle.

Les villes des régions tropicales connaîtront des changements de température moyenne moins importants, mais elles seront confrontées à des événements climatiques plus extrêmes, tels que des pluies abondantes et de graves sécheresses. Plus d'un cinquième des villes étudiées (22 %), dont Manaus, Libreville, Kuala Lumpur, Jakarta, Rangoon et Singapour, connaîtront des conditions climatiques qu'elles n'ont jamais connues auparavant.

Déplacements massifs et migrations

« Pour moi, ce qui est fondamental dans cette étude, c'est que 100 villes proches de l'Équateur connaîtront un climat sans précédent dans l'histoire de l'humanité », a déclaré à la BBC News Mundo James Dyke, maître de conférences à l'Exeter University du Royaume-Uni. « Cela soulève la question de savoir s'il



sera possible de vivre dans ces villes. Nous pourrions faire face à un scénario de déplacements massifs et de migrations ».

L'étude, publiée dans la revue PLOS One, est la première analyse mondiale de la façon dont le changement climatique peut modifier les conditions dans les grandes villes du monde. Des chercheurs de l'Université de Zurich disent vouloir aider les gens à comprendre les effets du changement climatique en utilisant

des « analogues de la ville » qui leur permettent de visualiser leur propre climat futur.

« L'histoire nous a montré à maintes reprises que les données et les faits à eux seuls n'incitent pas les humains à changer leurs croyances ou à agir », a déclaré Jean-François Bastin, auteur principal. Le professeur Richard Betts, du Met Office du Royaume-Uni, qui n'a pas participé à l'étude, déclare que la recherche contribue à placer le changement climatique dans le contexte de l'expérience humaine. Plus important encore, elle montre que de nombreux endroits connaîtront des climats entièrement nouveaux, qui sont en dehors de l'expérience humaine actuelle.

### Le monde va-t-il vraiment se réchauffer de 2°C ?

L'augmentation de 2°C d'ici 2050 compare les températures actuelles à celles enregistrées dans la « période pré-industrielle », généralement considérée comme comprise entre 1850 et 1900, lorsque la combustion de combus-

tibles fossiles n'avait pas encore changé le climat. Selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), la température mondiale a déjà augmenté de 1°C par rapport aux niveaux préindustriels.

Et au rythme actuel de 0,2°C par décennie, le réchauffement planétaire est estimé à 1,5°C entre 2030 et 2052. Un réchauffement supérieur à 1,5°C nous pousserait dans « un monde très incertain », avertit le GIEC, ajoutant que « les engagements mondiaux actuels ne sont pas suffisants pour empêcher une hausse de température supérieure à 2°C, encore moins à 1,5°C ». Les gouvernements du monde entier se sont engagés à limiter la hausse des températures à 1,5°C d'ici 2050.

Mais dans le cadre des plans actuels de lutte contre le réchauffement de la planète, on prévoit que l'augmentation moyenne des températures se situera entre 2,9°C et 3,4°C d'ici à 2100. Les projections faites dans le cadre de cette étude sont fondées sur un

avenir où des mesures ont été prises pour réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Pour nous maintenir en dessous de 1,5°C, l'ONU affirme que les émissions de carbone doivent être réduites de 45 % d'ici à 2030 et atteindre un niveau nul d'ici à 2050. Ses auteurs ont travaillé à partir d'un scénario où les émissions culmineraient en 2040, puis commenceraient à diminuer. Le professeur Gabi Hegerl, de l'Université d'Édimbourg (Écosse), déclare que l'étude a d'autres limites : « Elle ne capte pas les événements individuels comme les vagues de chaleur sans précédent, les sécheresses et les fortes pluies ou les inondations. » En outre, l'élévation du niveau de la mer aggravera les difficultés rencontrées par nombre de ces villes, ajoute-t-il. Quant à Mike Lockwood, professeur de physique de l'environnement spatial à l'Université de Reading (Grande-Bretagne), il a également mis en garde contre les dommages potentiels aux infrastructures.

**Boris Kharl Ebaka**

## Chronique

# Le grave impact des énergies fossiles sur le climat

**L'intensification des vagues de chaleur aux quatre coins de la planète sont les manifestations les plus évidentes du réchauffement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre. Ces vagues de chaleur sont un avant-goût du climat futur de la planète si les pays pollueurs continuent à faire la sourde oreille et refusent d'appliquer la seule solution que préconisent tous les experts depuis des années, à savoir réduire les émissions de gaz à effet de serre dus à la combustion des énergies fossiles.**

Pointés du doigt depuis bien longtemps, les principaux responsables du réchauffement de la planète sont : le pétrole, le gaz et le charbon. Notre dépendance à ces énergies met en péril l'avenir de l'humanité. Et si l'on continue à rester passif face au dérèglement climatique, affirment les scientifiques, les conséquences de la canicule et l'augmentation des vagues de chaleur que l'on observe ces dernières semaines aux quatre coins de la planète risquent de devenir la norme et cela peut devenir bien pire dans le futur si l'on continue d'émettre autant de gaz à effet de serre.

La relation entre le changement climatique et les vagues de chaleur est désormais bien établie, comme le décrit le 6e rapport du

Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat. Le réchauffement des températures induit une augmentation de la fréquence et de l'intensité des vagues de chaleur que les études d'attribution cherchent à quantifier. Il est également attendu, dans un climat qui se réchauffe, que des vagues de chaleur surviennent plus tôt ou plus tard dans la saison, à l'image de l'épisode observé ces dernières semaines.

Les promesses climatiques faites lors de la réunion de la COP26, qui s'est tenue en novembre 2021 à Glasgow (Écosse), auraient le potentiel de maintenir le réchauffement climatique juste en dessous de 2°C. Mais uniquement si tous les engagements sont bel et bien mis en œuvre comme annoncé.

Si les objectifs climatiques de 196 pays depuis l'Accord de Paris adopté en 2015, jusqu'à la réunion de la COP26 à Glasgow sont mis en œuvre intégralement et à temps, le réchauffement maximal pourrait être limité à 1,9-2°C avant 2100.

Rappelons aussi que la lutte contre le réchauffement climatique ne doit pas être la seule initiative des gouvernements et des entreprises, mais également des particuliers. De simples petits gestes quotidiens de milliards d'habitants de la planète peuvent permettre de réduire les émissions de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

**Boris Kharl Ebaka**



# Le saviez-vous ?

## D'où vient l'expression « Malabar »

On a déjà vu et entendu une ou plusieurs personnes se faire appeler « malabar » sans pourtant savoir ce que cela signifiait exactement. Un mot qui, pour d'autre, semble également nouveau dans l'apprentissage de la langue française. Je vous propose ici non seulement l'explication, mais également l'origine de son usage très populaire aujourd'hui, particulièrement dans certaines régions du monde.

Pour qualifier un homme d'être costaud ou robuste, on dit parfois de lui que c'est un « malabar ». Cependant, un malabar n'a pas toujours désigné une personne forte physiquement. L'origine de cette expression remonte aux premiers jours après l'abolition de l'esclavage en Europe.

Malabar est le nom que porte une région de l'Inde. Située sur la côte sud-ouest de l'actuel État fédéral, cette région a vu plusieurs de ses bras valides partir pour la Réunion au cours de la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle, à la fin de l'esclavage en France et dans toutes les régions de l'Outre-mer. En effet, face au vide laissé par les esclaves, certaines colonies se sont retrouvées en manque considérable de main-d'œuvre.

Par conséquent, les autorités locales ont fait venir des hommes de l'étranger pour faire face à ce problème. Parmi ceux-ci, on retrouvait une forte communauté d'Indiens venus de la région de « Malabar », notamment de Mahé. Le schéma engagiste mis en place par les autorités de la Réunion leur permettait de venir en tant qu'hommes libres, de travailler comme coolie dans les exploitations agricoles ou comme docker. C'est cet événement qui est à l'origine de l'usage de l'expression « malabar » que l'on connaît aujourd'hui.

Les travailleurs indiens ont marqué les esprits de par leur productivité et leur habileté à effectuer des tâches nécessitant une grande force physique. À partir d'un certain



moment, l'usage du mot « malabar » est devenu synonyme de force physique dans les esprits des autorités locales et des habitants de l'île à cause des exploits des travailleurs indiens.

Au cours de l'année 1848, les personnes robustes de l'île ont commencé par être désignées par l'expression « malabar ». Il a fallu très peu de temps pour que l'usage s'étende aux régions environnantes, puis au reste du monde.

Plus de cent ans plus tard, en 1959, la marque de chewing-

gum Malabar fut créée. 10 ans après en 1969, l'image du célèbre blond habillé en jaune avec un « M » inscrit dans un ovale rouge lui fut également associée.

Aujourd'hui, l'expression « malabar » permet toujours de désigner les Indiens de la Réunion, mais également ceux de l'île Maurice. Ce dicton d'« *Un esprit sain dans un corps sain* », ne serait-il pas la plus belle définition d'un malabar ?

Jade Ida Kabat

# Bourses d'études en ligne

## La Mandela Washington Fellowship offre des bourses d'étude

La Mandela Washington Fellowship amènera jusqu'à 700 jeunes leaders aux États-Unis au cours de l'été 2024 pour un programme complet de type exécutif conçu pour développer les compétences et permettre aux boursiers de diriger dans leurs secteurs et communautés respectifs.

La bourse est une opportunité sans précédent de...

Participez à un institut de leadership de six semaines dans un collège ou une université américaine pour partager vos expériences et apprendre des citoyens américains et d'autres boursiers. Explorez des secteurs au-delà de votre travail quotidien et développez votre expertise. Participez à un sommet avec de jeunes dirigeants africains. Rencontrez des dirigeants du gouvernement américain, de la société civile et du monde des affaires. Renforcez votre travail grâce à de nouvelles connexions, compétences et idées. Rejoignez un réseau d'anciens élèves continental et mondial pour vous aider à rechercher des solutions innovantes aux défis communs.

### PROCESSUS DE CANDIDATURE ET DE SÉLECTION

#### Processus et critères de sélection

Le processus de sélection des boursiers Mandela Washington est un concours ouvert basé sur le mérite. Après la date limite, des lecteurs indépendants examineront toutes les candidatures éligibles. Suite à cet examen, les demi-finalistes sélectionnés seront interviewés par les ambassades ou consulats américains dans leur pays d'origine. Les demi-finalistes sélectionnés devront participer à ces entretiens en personne dans leur pays d'origine en Afrique. S'ils sont avancés pour le tour des demi-finalistes, les candidats doivent fournir une copie de leur passeport international (si disponible) ou une autre pièce d'identité avec photo émise par le gouvernement au moment de l'entretien. Les finalistes sélectionnés doivent assister à l'orientation préalable à la bourse obligatoire dans leur pays d'origine en Afrique.

Qui est éligible pour postuler ?

Les candidats ne seront pas victimes de discrimination fondée sur la race, la couleur, le sexe, la religion, le statut socio-économique, le handicap, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre. medjouel.com vous informe que La bourse Mandela Washington est ouverte aux jeunes dirigeants africains qui répondent aux critères suivants :

Sont âgés de 25 à 35 ans à la date limite de candidature (12 septembre 2023), bien que les candidats exceptionnels âgés de 21 à 24 ans soient pris en considération ; Ne sont pas des citoyens américains ou des résidents permanents des États-Unis ; Sont éligibles pour recevoir un visa J-1 aux États-Unis ; Ne sont pas des employés ou des membres de la famille immédiate d'employés du gouvernement américain (y compris une ambassade ou un consulat américain, l'USAID ou une autre entité du gouvernement américain) ; Sont compétents en lecture, écriture et expression orale en anglais (des conseils supplémentaires sont à venir pour les candidats sourds) ; Sont citoyens de l'un des pays suivants : Angola, Bénin, Botswana, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Cap-Vert, République centrafricaine, Tchad, Comores, République du Congo, République démocratique du Congo (RDC), Côte d'Ivoire, Ivoire Côte d'Ivoire, Guinée équatoriale, Érythrée, Swaziland, Éthiopie, Gabon, Gambie, Ghana, Guinée, Guinée-Bissau, Kenya, Lesotho, Libéria, Madagascar, Malawi, Mali, Mauritanie, Maurice, Mozambique, Namibie, Niger, Nigeria, Rwanda, Sao Tomé-et-Principe, Sénégal, Seychelles, Sierra Leone, Somalie, Afrique du Sud, Soudan du Sud, Soudan, Tanzanie, Togo, Ouganda, Zambie ou Zimbabwe ; Sont résidents de l'un des pays ci-dessus ; et Ne sont pas des anciens élèves de la Mandela Washington Fellowship.

Veillez noter que les boursiers ne sont pas autorisés à se faire accompagner par des personnes à leur charge, y compris leur

conjoint et leurs enfants, pendant la bourse.

La sélection des finalistes de tous les pays éligibles peut être soumise à un examen en réponse à des événements locaux, nationaux ou mondiaux ayant un impact sur la capacité à mener les activités du programme.

Le Département d'État américain et l'IRES se réservent le droit de vérifier toutes les informations incluses dans la candidature. En cas de divergence ou si les informations s'avèrent fausses, la candidature sera immédiatement déclarée invalide et le candidat inéligible.

### Quels sont les critères de sélection ?

Les critères suivants seront utilisés pour évaluer les candidatures (pas par ordre d'importance) :

Une expérience avérée de leadership et de réalisations dans les affaires ou l'entrepreneuriat, l'engagement civique et/ou le service public/gouvernemental ; Un engagement démontré envers le service public ou communautaire, le bénévolat ou le mentorat ; La capacité de travailler en coopération dans divers groupes et de respecter les opinions des autres ; Solides compétences sociales et de communication ; Une attitude énergique, positive et flexible ; Une connaissance, un intérêt et une expérience professionnelle démontrés dans le secteur préféré/ parcours de bourse et des objectifs concrets pour appliquer les connaissances et les compétences acquises grâce à la bourse à des travaux actuels et/ou futurs ; et Un engagement à retourner en Afrique subsaharienne et à apporter ses compétences et ses talents pour construire et servir leurs communautés.

Consultez nos conseils pour préparer une candidature solide ! Appliquez maintenant!

Par Concours



# Perdre du poids Pourquoi le sport ne suffit-il pas ?

**Non, se dépenser, se muscler, transpirer ne suffit pas à déclencher une perte de poids progressive et stable. Pour quelles raisons ? Comment mettre toutes les chances de votre côté pour vous sentir mieux dans votre corps, et dans votre tête ?**

Pourquoi ne maigrit-on pas forcément quand on fait du sport ? Voici quelques éclairages et conseils à prendre en compte :

Le muscle est plus lourd que la graisse : s'ils sont dessinés, qu'ils affinent votre silhouette, les muscles pèsent davantage sur la balance que vos petits bourrelets. En effet, les muscles sont composés à 75% d'eau, une eau connue pour sa forte densité. En revanche, les cellules graisseuses, elles, en sont nettement dépourvues. Un paradoxe à prendre en compte avant de vous blâmer si jamais la balance n'affichait pas encore vos objectifs de poids. C'est une des raisons pour lesquelles la perte de poids doit avant tout être évaluée en termes de ressentis : vous sentez-vous plus léger(e), dans votre corps et dans votre tête ? Etes-vous plus à l'aise dans vos vêtements ? Autant de questions dont les réponses pourront vous conforter dans l'idée que oui, le sport entraîne bel et bien des bénéfices sur votre organisme. Vous avez même le droit de mettre votre balance de côté...

Les apports nutritionnels vont évidemment influencer votre perte de poids. Ainsi, la pratique assidue d'un sport ne permet pas

de se venger sur les sucreries, les produits gras ou trop salés ainsi que sur l'alimentation transformée. Un conseil : privilégiez les protéines (poissons, viandes blanches, œufs...), les sucres lents (pâtes complètes, riz complet...), les aliments riches en fibres, les légumineuses, les fruits et les légumes, les acides gras insaturés (oléagineux, huiles végétales...)

Adoptez le bon sport. Tous les sports vont bien sûr par définition favoriser votre dépense énergétique. Voici la liste des pratiques connues pour brûler les graisses le plus efficacement possible : la course à pied, le saut à la corde, le rameur, la natation, le cyclisme, le CrossFit, la musculation. Un conseil, restez régulier dans votre pratique : suivre un « *programme sportif régulier permet au corps de mieux réguler ses sécrétions hormonales, ce qui mène [en plus de favoriser la perte pondérale] à plus de bien-être, à un meilleur sommeil* », résume le site Toutelanutrition.com.

Cultivez votre patience ! Si vous ne plongez pas dans l'extrême de la pratique, le métabolisme de la perte de poids ne s'active pas en deux jours. Laissez donc le temps

à votre organisme de s'habituer petit à petit à tous ces efforts que vous lui demandez pour qu'il vous réponde quand il est prêt. La perte de poids s'en trouvera consolidée sur le long terme : au revoir le yoyo !

Votre objectif est-il atteignable ? Vous vous défoulez plus que de raison dans la seule idée de perdre du poids, mais cela ne fonctionne pas ? Avez-vous vérifié que votre objectif est raccord avec votre poids de forme ? Car rien ne sert de s'acharner à la pratique du sport dans le but de maigrir si d'office vous ne pourriez atteindre ce Graal sur la balance. Tout simplement parce que votre organisme n'est pas fait pour cela. Votre corps vous dira merci sur le long terme si vous le respectez en restant sur une perte de poids raisonnable, en phase avec votre morphologie et métabolisme de base. Pour cela, vous pouvez en parler à votre médecin traitant, à un diététicien ou un nutritionniste.

Les perturbations psychologiques empêchent parfois la perte de poids. Dans certaines phases de vie, l'anxiété augmente la sécrétion de cortisol, hormone du stress impliquée dans la régulation gly-



cémique accentuant le stockage des graisses au niveau abdominal. Cette hormone augmente aussi notre appétit et accentue l'envie d'aliments gras et sucrés. L'impact des « kilos émotionnels » est lui aussi à prendre en compte : ils nous collent parfois au corps alors même que nous prenons soin de nous. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez tout à fait consulter un psychologue ou un spécialiste des pratiques douces (acupuncture, shiatsu, sophrologie, méditation...) pour

apaiser en vous tout ce qui peut faire obstacle au lâcher prise. Et permettre à votre mental comme à votre corps de se délester de ce qui ne lui appartient pas.

A noter : en règle générale, si vous vous sentez envahis par cette pratique du sport et/ou l'objectif de perdre du poids, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou un psychothérapeute qui pourra vous écouter et vous accompagner.

**Destination Santé**

## Le grignotage Un impact direct sur la santé

**Le grignotage exerce une influence sur les taux de glycémie et de lipides d'un individu en fonction de son contenu mais aussi de l'heure à laquelle il a lieu. Explications.**

Le grignotage, le fait de se nourrir en dehors des heures de repas habituelles, est aujourd'hui une pratique très populaire. Des chercheurs ont voulu comprendre si et comment cette habitude pouvait affecter la santé. Pour y parvenir, ils ont suivi les habitudes alimentaires d'environ 1 000 personnes.

Assez logiquement, les premiers résultats de l'étude indiquent que la qualité prime sur la quantité. « *Notre étude a montré que la qualité des collations est plus importante que la quantité ou la fréquence des collations, donc choisir des produits de bonne qualité plutôt que des produits ultra-transformés est probablement bénéfique* », explique Kate Bermingham, post-doctorante au King's College de Londres. L'heure joue également un rôle puisque plus le grignotage a lieu tardivement, plus il est mauvais pour la santé.

Les taux de lipides et de glycémie, marqueurs cardiométaboliques

Ces travaux sur le grignotage font partie d'une plus vaste étude, ZOE PREDICT project, qui vise à comprendre comment et pourquoi chacun réagit différemment aux mêmes aliments. Le projet a permis de suivre dans les moindres détails les habitudes alimentaires de près de 1 000 participants, et notamment leur comportement en matière de grignotage. « *En utilisant les données des participants, les chercheurs ont examiné la relation entre la quantité, la qualité et le moment des collations avec les taux de lipides sanguins*

*et d'insuline, qui sont tous deux des indicateurs de la santé cardiométabolique* », précise le communiqué.

Dans le détail, les aliments considérés comme étant de bonne qualité sont ceux qui contiennent une quantité importante de nutriments par rapport aux calories qu'ils fournissent. Ces aliments sont associés à de meilleures réponses de l'organisme concernant les lipides sanguins et l'insuline.

**Améliorer le grignotage pour améliorer sa santé ?**

Autres informations de cette étude, le grignotage en fin de soirée est associé à des taux de glycémie et de lipides défavorables. En cause : des temps de repas qui s'allongent en même temps que le jeûne nocturne raccourcit.

En outre, de faibles liens ont pu être établis entre le grignotage et le reste de l'alimentation sur les taux de glycémie et de lipides. Ce qui, selon Kate Bermingham, « *met en évidence les collations comme une caractéristique alimentaire modifiable indépendante qui pourrait être ciblée pour améliorer la santé* ». Celle-ci souligne également l'importance d'une telle étude alors que 70 % des individus affirment grignoter au moins deux fois par jour et que ce grignotage concerne 20 à 25 % en moyenne des apports énergétiques de la journée.

Les résultats de ce travail ont été présentés dans le cadre du congrès Nutrition 2023, la grand-messe de l'American society for nutrition, du 22 au 25 juillet à Boston.

**D.S.**

## Travail sur écran Quelle est la bonne posture ?

**Avec la rentrée, il est temps de revoir l'aménagement de son poste de travail. Un point souvent mis de côté et qui pourtant permet de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).**



Posture générale. Les pieds doivent reposer à plat sur le sol de préférence. Voir sur un repose-pied lorsque le siège ou le plan de travail n'est pas réglable en hauteur et que vous n'êtes pas en mesure de poser vos pieds à plat. Lorsque vous utilisez le clavier, l'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps. Le dos, droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier. Fauteuil. Son dossier et son assise doivent être réglables, au même titre que les accoudoirs (en hauteur). Ces derniers doivent être disposés afin de supporter les avant-bras sans soulever les épaules. L'assise doit également être profonde afin de vous donner la possibilité d'appuyer le bas du dos « *sans que le bord avant n'exerce de pression derrière les genoux* », précise l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS). Optez enfin pour un rembourrage ferme.

L'écran. Le haut du moniteur doit se situer au niveau des yeux, à une distance confor-

table de lecture. Celle-ci correspond plus ou moins à la longueur du bras. Si vous travaillez sur un ordinateur portable, utilisez un rehausseur qui permet de placer le haut de l'écran à bonne hauteur. Et connectez le cas échéant un clavier standard pour préserver des conditions optimales de frappe.

Clavier et souris doivent être disposés au même niveau pour une utilisation dans le prolongement de l'épaule et de l'avant-bras. Le clavier étant légèrement incliné et doté d'une surface mate pour éviter les reflets. A noter qu'il existe des souris verticales. Elle « *permettent une posture plus neutre de l'avant-bras* », comme le dit l'INRS. « *Elles constituent un bon compromis entre posture, ressenti et performance* ».

Environnement. Idéalement, le plan de travail doit être placé dans une pièce lumineuse, avec l'écran disposé – autant que possible – à la perpendiculaire de la ou des fenêtres. Le cas échéant, recourrez à une lampe d'appoint mobile et réglable.

A noter : les troubles musculo-squelettiques constituent en France la première cause de maladies professionnelles indemnisées, selon Santé publique France. En 2019, ils concernaient 88 % des maladies professionnelles reconnues par le régime général. Les TMS touchent les mains, doigts et poignets (37 %), les épaules (31 %), les coudes (22 %), le dos (7 %) et les genoux (2%).

**D.S.**



# Basket masculin

## Les pays africains ont tenu leur rang lors de la Coupe du monde

La 19e édition de la coupe du monde de basket masculin a vu l'Allemagne sacrée à la surprise générale. Représentants africains à cette édition du Mondial de basket, le Soudan du Sud, l'Angola, le Cap-Vert, la Côte d'Ivoire et l'Égypte n'ont pas franchi le premier tour de la compétition.

Les Sud-soudanais ont réussi à décrocher le ticket qualificatif direct aux Jeux olympiques. L'Angola, la Côte d'Ivoire, l'Égypte et le Cameroun passeront par le tournoi de qualification olympique, où sortiront les 4 derniers pays qualifiés pour Paris 2024.

Le Soudan du Sud est la révélation africaine du Mondial de basket 2023. Pour sa première participation, l'équipe de Luol Deng se retrouve dans le top 20. Ce qui lui permet de finir comme meilleure nation africaine, synonyme de qualification directe aux Jeux olympiques. Les Sud-Soudanais terminent à la 17<sup>e</sup> place mondiale, comme le Nigeria en 2019. Ils ont remporté 3 de leurs 5 matchs. La formation sud-soudanaise sera très attendue à Paris en 2024, au regard de son potentiel de joueurs. Vice-championne d'Afrique en titre, la Côte d'Ivoire a déçu surtout au regard de son groupe. Elle était dans la poule H avec l'Espagne (championne en 2019), le Brésil et l'Iran. Les



Elie Okobo lors du match France-Iran à Jakarta, le 31 août /DR

Eléphants ont fini 3<sup>es</sup> et éliminés dès le 1er tour. Les Ivoiriens gagnent toutefois 2 rangs au classement final en pointant à la 27<sup>e</sup> place. En 2019, ils avaient fini à la 29<sup>e</sup> place. La Côte d'Ivoire est qualifiée pour le tournoi qualificatif olympique (TQO). L'Angola aussi a fait un léger bond en avant. Les Palancas Negras gagnent

une place au classement final. 27<sup>e</sup> en 2019, ils se retrouvent à la 26<sup>e</sup> place. Les Angolais prendront également part au TQO de février prochain.

### Tavares meilleur rebondeur du tournoi

Enfin, il y a l'Égypte qui a terminé 20<sup>e</sup>. Les Pharaons font mieux que cette 24<sup>e</sup> place ac-

quise en 2014. Ils seront aussi de la partie pour le TQO. Toutefois, il faut noter que le Cameroun est aussi qualifié pour le TQO après avoir remporté le tournoi pré-olympique en août dernier à Lagos. Pour sa première participation, le Cap-Vert termine à la 28<sup>e</sup> place. Il devance la Chine, le Venezuela, l'Iran et la Jordanie. Mal-

heureusement, les Cap-Verdiens ne seront pas au TQO. Ils peuvent se contenter du prix de meilleur rebondeur, remporté par Edy Tavares, auteur de 62 prises durant ce Mondial de basket. En 2019, les cinq représentants étaient classés comme suit : Nigeria (17<sup>e</sup>), Tunisie (20<sup>e</sup>), Angola (27<sup>e</sup>), Côte d'Ivoire (29<sup>e</sup>) et Sénégal (30<sup>e</sup>).

### Encore quatre places à prendre pour Paris 2024

Allemagne, Serbie, Canada, Etats-Unis, Australie, Japon, Soudan du Sud et France (pays hôte) sont les qualifiés pour les Jeux olympiques. Vingt-cinq équipes se disputeront les quatre derniers tickets de Paris 2024. Il s'agit du Bahamas, Bahreïn, Cameroun, Croatie, Pologne, Lettonie, Lituanie, Slovaquie, Italie, Espagne, Australie, Monténégro, Porto Rico, Brésil, République Dominicaine, Grèce, Géorgie, Égypte, Finlande, Nouvelle-Zélande, Liban, Philippines, Mexique, Angola et Côte d'Ivoire.

**Boris Kharl Ebaka**

# ADIAC

Toute l'actualité  
Du Bassin du Congo  
EN VIDÉO



AGENCE D'INFORMATION  
D'AFRIQUE CENTRALE

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

# L'échalote ou le jeune oignon

Issue de la famille des alliacées tels que l'ail, l'oignon ou le poireau, l'échalote est originaire d'Asie Centrale. Son nom scientifique "Allium ascalonicum" laisse penser qu'elle viendrait du Turkestan, un pays d'Asie où on a remonté sa trace à plus de 2000 ans.

On a également retrouvé des traces de l'échalote en Palestine, en Israël, en Perse et en Egypte, où elle était utilisée dans des rituels religieux ainsi que dans des cultes.

Aujourd'hui l'échalote est principalement cultivée dans le nord de la France, en Bretagne et dans le Val-de-Loire. Elle fut introduite dans ces régions au XVIIe siècle.

L'échalote se prépare comme l'oignon, mais génère moins de larmes à conditions que vous la coupez en deux dans le sens de la longueur et que vous ne prenez pas la variété dite "grise", qui est la plus lacryfère. Elle se coupe ensuite en fine lamelles.

### VARIÉTÉS

L'échalote a une saveur plus parfumée et moins âcre que celle de l'ail ou de l'oignon. Les plus réputées sont l'échalote grise, l'échalote de Jersey (échalote rose) et l'échalion aussi nommée « échalote cuisse de poulet ».

### PROPRIÉTÉS SANTÉ

L'échalote aurait un effet protecteur de certains cancers (estomac, côlon), mais aussi du système cardiovasculaire. Elle posséderait une forte activité antioxydante par la présence des flavonoïdes et du bêta-carotène, ainsi qu'une activité antibactérienne et antifongique.

### Conservation

Au sec et au frais: elle se conserve plusieurs mois à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Au réfrigérateur: uniquement épluchée, 2 à 3 jours dans une boîte pour conserver les arômes et ne pas envahir de parfum les autres ingrédients du frigo.

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

*Imane de Imelda*



## RECETTE

# Queue de bœuf à la tomate fraîche

### INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :

1kg de queue bœuf coupés en morceau  
3 gousses d'ail  
3 grosses tomates fraîches  
2 échalotes  
3 tiges de basilic  
2 feuilles de laurier  
Un piment vert (facultatif)  
2 cuil. d'huile végétale (ou d'olive)  
Sel, poivre

### PRÉPARATION

Commencer par bien nettoyer et enlever le surplus de graisse de la viande, avant de placer les morceaux dans une casserole avec de l'ail râpé, du sel, du poivre et un filet d'eau. Faites cuire à feu moyen, en y ajoutant de l'eau au fur et à mesure jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Puis apprêter les ingrédients à utiliser dans la recette et une fois que la viande devient tendre, faites revenir dans de l'huile les tomates fraîches les échalotes émincées et les morceaux de viande, remuez avec une spatule et couvrir la préparation d'eau. Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Rajoutez le basilic émincé, les feuilles de laurier et le piment vert, laissez encore mijoter pendant 5 minutes pour garder toute la saveur.

Servir avec un accompagnement au choix.  
Bonne dégustation !

*Imane de Imelda*





**SOLUTION :**

Le mot-mystère est : SUPERFICIEL

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

V	E	R	S	E	T	M	U	R
E	T	U	I	O	V	I	N	E
R	I	R	E	C	I	T	F	
V	O	L	E	T	O	R	A	L
E	L	U	R	E	L	E	V	E
E	T	H	E	R	S	E	T	
M	T	E	R	O	N			
A	M	E	P	A	N	S	U	E
L	A	R	V	E	O	I	E	S
T	U	E	P	I	N	E	S	
V	E	R	I	N	R	O	I	
M	E	R	E	C	O	S	S	E
U	S	E	R	A	U	E	U	

• SOLUTION DE LA GRILLE N°65 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°74 •

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

**MOTS CASÉS 10X13 - N°170**


**2 LETTRES**

AU - CA - CE - ET - HA - HE - IF - NE - SA - TA - TE

**3 LETTRES**

ETE - IRM - OUI - SAC - SEC - SEL

**4 LETTRES**

AINE - ELLE - ERES - ERRE - IRIS - LIEN - NOIR - ONDE - RAGE - TIEN

**5 LETTRES**

ACHAT - ALORS - DIETE - ETHER - ETIER - FEMUR - LIANE - METRO - ONGLE - RENNE - STERE - TATEE - TENOR - TIGRE - TITAN

**6 LETTRES**

ECREME - GENTIL - GHETTO - GLANEE - INEDIT - LATENT - NATURE - NOUGAT - TIERCE

ABANDONNE BLOCAGE	TOUR DANS L'ESPACE SPECIALITE DE PROVENCE	OUVRENT GRAND LA GOUACHE VIEUX FRANÇAIS	METTRA EN TERRE	RESTROT MERE D'APOLLON	APPLIQUEE DEPARTEMENT N°33
DROLE DE LANGAGE VN DE FÊTE			METTRE AU COURANT RECEPTEUR		
AVARE DOMMAGE		PRÉSENTIE CHEZ LE SPORTIF TOUT SEUL		FORME DE RIE CHAIVE-SOURS	
PLUME DU PORTUGAL	FUTURS DVALES	OR DU THORAX CAMPE SUR SCENE		SANS EFFETS	PLAIS
PRISON POPULAIRE FEMME SPORTIVE			DEUTRE DE SARTRE LAJ HERSE DES DUNES	CARDINAL MARAGES	NUANCE DE MARFON
SOLUTION WISKY CANADIEN		FROMAGE DE HOLLANDE	CRE DES SACRIFICES	YA DES POURBLES POUR CA OPPOSITION A POUTINE	CELEBRITE
FILORE GEOME TRIQUE	EDOUARD FAMILIER CEST NICKEL		APRES CORRENT		DEBITE A LA BOURSE
ROYAUME DE THALANDE			EVALUE		

• SUDOKU • GRILLE N°66 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°75 • FACILE •

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

DEDNOMPRALLYEHA  
TELUOBECNNABRUT  
ANCPYPYDDAOIAMMD  
JETENYASURTYEIE  
UZRENRLRCSGSPDL  
ONEGRNOSCAEOIEU  
GEGUIDITLPLBCFG  
EBEOGAEEIRRPIME  
HC EEURNCLOCHERL  
CHIFFREIMDELRAA  
IAEAABMMVIDAODG  
ECLRERREEMGYDII  
SARROGANTEXSOCC  
BLGECNECIILOUNAN  
HARPONENAVASILT

- |          |         |          |
|----------|---------|----------|
| ARROGANT | FISTON  | MYGALE   |
| BALAFRE  | GOIJAT  | OXIDE    |
| BENZENE  | GOURMET | PEDALO   |
| BOULET   | HARPON  | PRODIGE  |
| CARAFE   | HERON   | PYGMEE   |
| CARGO    | HUMIDE  | RADICAL  |
| CEDRE    | ICEBERG | RALLYE   |
| CHACAL   | INODORE | SAVANE   |
| CHIFFRE  | LAPSUS  | SAYNETE  |
| CIGALE   | LICENCE | SCALP    |
| CLOCHER  | MEDUSE  | SCRIBE   |
| CRAYON   | MERGUEZ | SEICHE   |
| DECENNIE | MONDE   | TURBAN   |
| DELUGE   | MORBIDE | VINAIGRE |
| EPICIER  |         |          |



# A cœur ouvert

## « D'oublier et se mettre en retrait »

Dans un monde où l'ego joue en première ligne, s'oublier et se mettre en retrait reviennent à parler le langage des anciens. Oui, les hommes à la couronne blanchie par les années disent que l'humilité précède la gloire Mais se taire et écouter, observer et se mettre en retrait, est-ce vraiment humain ?

On vous dira souvent que celui qui veut diriger une nation doit apprendre à diriger une maison. On vous dira que personne ne peut prétendre diriger la cité s'il n'est pas capable de maîtriser son foyer. Et certaines fonctions administratives, civiles et militaires ne peuvent être assumées sans passage devant l'Etat civil. Le mariage est ainsi le plus beau des camps d'entraînement si on veut percer dans la vie. Pourquoi ? Eh bien, c'est parce que c'est compliqué de gérer ses émotions, ses envies, ses besoins et aussi ceux de l'autre. L'humain est la conception de l'être supérieur la plus complexe qui soit dans sa constitution, ses raisonne-

ments et son fonctionnement. Alors, qui veut diriger les autres doit être prêt à passer sur l'autel de sacrifice de son ego. L'état émotionnel de nos familles, la sorcellerie, les envoûtements, la comparaison, la compétition prouvent à suffisance que l'élévation attire du monde mais il y a un secret qui n'a jamais trahi ceux qui le pratiquent : s'effacer. On dirait un contre-sens, un illogisme, un paradoxe... Mais qu'observez-vous quand votre mari hausse le ton, gronde dans la maison, s'irrite et vous percute de ses émotions et que vous répondez par le silence ? Pas un silence de frustration, pas une bouderie de méconten-

tement, ni même de renoncement ou de capitulation mais un silence qui laisse la place à l'autre d'exprimer tout ce qu'il ressent, même si c'est très difficile à entendre... Un silence qui assume ses torts, autorise le mécontentement de l'autre et la divergence du moment. Un silence qui permet la désescalade, qui accorde une issue favorable à la crise et attend que la tempête des émotions passe pour permettre un contexte ultérieur de communication bienveillante, si nécessaire, car la laisser couler est parfois une solution à part entière...

Princilia Pérès

### HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Les choses se débloquent et d'heureuses surprises changent vos perspectives de vie. Vous êtes dans une belle dynamique, vos projets vont bon train et les étoiles s'alignent pour vous. Vous marquez une nouvelle étape.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Vous foncez dans toutes les directions, parfois en oubliant de vous ménager. Soyez réaliste en ce qui concerne ce que vous pouvez réellement faire ou donner, ou bien vous risquerez d'être déçu.

**Capricorne**  
(22 décembre-20 janvier)

Avec vous, la routine n'a pas lieu d'être. Vous avez l'art de rendre les choses simples extraordinaires et d'en faire profiter tout votre entourage. Votre originalité vous démarque, vous serez sollicité de toute part.

**Taureau**  
(21 avril-21 mai)

Une fatigue et une lassitude pourraient se faire sentir, particulièrement dans votre couple. Si vous n'êtes pas sur la même longueur d'ondes, un peu de distance vous fera le plus grand bien.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Les derniers rayons du Soleil dans votre signe vous encouragent à vous dépasser et à rendre possible tout ce que vous avez en tête. Vous serez bien entouré pour mener vos projets comme vous l'entendez.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Vous pourriez vous sentir trahi par certaines personnes de votre entourage. Prenez garde à qui vous faites affaire et ne vous laissez pas influencer par les premiers venus. Vous devrez affirmer votre point de vue.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Votre détermination vous fait remporter de bien belles victoires. Vous serez heureux de pouvoir faire avancer les choses comme vous le souhaitez et de faire triompher vos idées. Vous avez l'âme d'un leader.

**Balance**  
(23 septembre-22 octobre)

Vous pourriez rencontrer un dilemme qui remettra vos certitudes en question. La période sera propice à la réflexion, vous serez amené à voir la vie différemment, avec un regard plus affûté.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Votre ténacité paye et les choses commencent à bouger pour vous, particulièrement dans le domaine professionnel. Certaines discussions seront éclairantes et vous aideront à trouver les réponses à vos questions.

**Cancer**  
(22 juin-22 juillet)

Le retour à la réalité n'est pas toujours évident, particulièrement pour les cœurs malmenés. Vous avez tendance à agir vite et parfois mal et serez amené à le regretter. Vous pouvez réparer les choses.

**Scorpion**  
(23 octobre-21 novembre)

La famille sera au centre de vos occupations cette semaine. C'est avec vos proches que vous vous sentez le mieux et que vous vous ressourcez. Votre créativité vous conduit à prendre les meilleures décisions.

**Sagittaire**  
(22 novembre-20 décembre)

La perspective de retrouvailles avec vos proches vous met le cœur en joie. L'âme séductrice, vous attirez tous les regards en société, les célibataires en seront particulièrement comblés, de belles amourettes seront au rendez-vous.

**PHARMACIES DE GARDE**

**DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023**

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

<b>MAKÉLÉKÉLÉ</b>	<b>Pharmacie de jour</b>
Bienvenu	La Persévérance
Olivier	Jane Vialle
Mayanga	Texaco
<b>Pharmacie de nuit</b>	<b>Pharmacie de nuit</b>
Grand Séminaire	Sophiana
Rond-point Makélékélé	Désir
Kisito	Tsieme (ex Galesy)
Château d'eau Goline	Ebina
	Boueta Mbongo
	Coronella
<b>BACONGO</b>	<b>TALANGAÏ</b>
<b>Pharmacie de jour</b>	<b>Pharmacie de jour</b>
Bonick	Mikalou
Matsoua	Mpila
Maremcy	Père Jacques
Pharmacie 3 Francs (ex Trinité)	Adèle
<b>Pharmacie de nuit</b>	<b>Pharmacie de nuit</b>
Sandza	Esplanade
Prosper	Saint Robert
Commission	Galy
La Glacière	Jaque Rufin
	Père Emerauce
	Immaculé
<b>POTO-POTO</b>	<b>MFILOU</b>
<b>Pharmacie de jour</b>	<b>Pharmacie de jour</b>
Brant-Jynes (gare PV)	Teven
Duo	<b>Pharmacie de nuit</b>
FII	El Rodriguo
Foch	Ô Océanne
Joseph	Bethesda
<b>Pharmacie de nuit</b>	Nuit Exode
Péniel	<b>DJIRI</b>
Poto-Poto	<b>Pharmacie de jour</b>
Exaucé	La Florale
Alex	Bass
Les Anfes	Exodus
	<b>Pharmacie de nuit</b>
	Oasis
<b>MOUNGALI</b>	<b>MADIBOU</b>
<b>Pharmacie de jour</b>	<b>Pharmacie de jour</b>
Pharmapolis Santé	Pharmacie de
Plateau des 15 ans	Mayanga
Metta	<b>Pharmacie de nuit</b>
Lenal'O	Nuit Victorieuse
La Clémence	
<b>OUENZÉ</b>	