

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

Congo - République démocratique du Congo - Angola - Burundi - Cameroun - Centrafrique - Gabon - Guinée équatoriale - Ouganda - Rwanda - Tchad - Sao Tomé-et-Principe

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 245 - VENDREDI 27 OCTOBRE AU JEUDI 2 NOVEMBRE 2023

MUSIQUE

Zao, la scène pour ordonnance

Victime d'une attaque cérébrale en juillet 2022, Zao sera sur scène le 28 octobre, à la veille de la Journée mondiale de lutte contre les AVC pour un concert caritatif organisé par l'association Dons du Cœur Pointe-Noire. Jah Thiano, Shadow la Menace, Zina Hope, Maman Credo, Royaume Danse, autant d'artistes qui viendront soutenir cette bonne cause au « Jaipur Sea Lounge Restaurant » en présence de Mory Touré.

PAGE 6



PORTRAIT

Dany Synthé, le génie de l'hymne de la CAN 2024

« Akwa » est l'hymne inspiré par l'artiste congolais Dany Synthé qui accompagnera les joueurs, les supporters et tous les amoureux du football tout au long de la Coupe d'Afrique des nations qui se tiendra en Côte d'Ivoire en janvier 2024.

Portée par les voix des grandes stars africaines dont Magic système, Yemi Alade et Ramadan, cette mélodie est disponible et accessible sur la plateforme Dailymotion pour le grand plaisir des amateurs de la musique.

PAGE 3



ART DE SCÈNE

Atelier d'écriture avec Gaëlle Bien-aimé

Le programme dédié aux jeunes talents humoristes favorisera le développement de leur carrière, tout en leur valorisant un esprit créatif. Par des échanges de connaissances et d'expertises qui se tiendront du 3 au 11 novembre à l'Institut français de Pointe-Noire, Gaëlle Bien-aimé et ses partenaires veulent stimuler le génie créateur congolais. La formation se basera essentiellement sur l'écriture d'un sketch propre, original, doté d'une bonne qualité dramatique pour des fins d'exploitations scéniques.

PAGE 4

DOUALA SÉRIE 2023

La fiction congolaise « Kuamutu » en compétition



« Kuamutu » de Kelly Florentinho Mboyo fait partie des dix séries télévisées en compétition dans le cadre de la 1re édition du Festival panafricain de série de Douala qui se déroulera du 15 au 18 novembre au Cameroun. Porté par le drame, l'action et la passion, « Kuamutu » qui signifie la suprématie ou le leadership s'articule sur le pouvoir ancestral de richesse qui fait la fierté de la famille Nkita. PAGE 5

ÉCOLOGIE

Les bouses d'éléphant, une solution pour le reboisement naturel

PAGE 8



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 entreprenantes 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 Sals Obinguesso -



Les Dépêches de Brazzaville, Le Courrier de Kinshasa, Les Dépêches du Bassin du Congo sont des publications de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula
Service Société : Rominique Nerplat Makaya (chef de service), Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé
Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou
Durly 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, Mbenguét 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.lesdepechesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo . Tél. : (+242) 06 895 06 64
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Portrait

Dany Synthé, le génie de l'hymne de la CAN 2024

« Akwa » est l'hymne inspiré par l'artiste congolais Dany Synthé qui accompagnera les joueurs, les supporters et tous les amoureux du football tout au long de la Coupe d'Afrique des nations qui se tiendra en Côte d'Ivoire en janvier 2024.

Portées par les voix des grandes stars africaines dont Magic système, Yemi Alade et Ramadan, cette mélodie célébrant la grandeur du football africain est disponible et accessible sur la plateforme Dailymotion pour le grand plaisir des amateurs de la musique. « Akwa » est bien plus qu'une simple chanson, il s'agit d'un hommage vibrant à la richesse culturelle et à la diversité de l'Afrique. Ce joyau musical transcende les frontières linguistiques en étant interprété en français, en arabe, en anglais, ainsi que dans différentes langues africaines. Cette fusion harmonieuse des langues et des cultures reflète parfaitement l'esprit de la Coupe d'Afrique des nations où les équipes de tout le continent se réunissent pour concourir. L'hymne « Akwa » accompagnera les joueurs, les supporters et tous les amoureux du foot tout au long de ce tournoi mémorable. Alors qui est donc Dany Synthé, le génie de cet hymne africain 2023 ?

De son vrai nom Daniel Koueloukouendo, originaire du Congo Brazzaville, né en 1992 à Villiers sur Marne en France, Dany Synthé est musi-

cien, auteur-compositeur, producteur et directeur artistique. Si Dany Synthé est encore personnellement assez méconnu du grand public, son travail est pourtant déjà très célèbre. A 26 ans seulement, ce petit génie de la musique a travaillé avec les plus grands noms de l'industrie musicale. Orelsan, Sexion d'assaut, Maître Gims, tous le connaissent et lui doivent quelques uns de leurs meilleurs tubes. Dany Synthé est à l'origine de la chanson "Sapés comme jamais" de Maître Gims. « Je n'ai pas commencé par ça, et je suis capable de m'adapter à des univers très différents dont rock, pop. Je n'ai pas d'appréhension, mais c'est l'Afro qui me définit aujourd'hui », a-t-il expliqué.

Petit prodige de la Campo, il prend des cours de piano à l'âge de 9 ans, concocte ses propres productions à 12 ans, vend ses premiers sons à 14 ans. Il a autant pioché dans la discothèque familiale (Papa Wemba, Michael Jackson, Claude François) que dans la caverne d'Ali Baba, du Net entre vieilleries (sam Cooke) et nouveautés brûlantes (Wizkid, Drake). De quoi donner un prisme d'inspi-

ration ultra large au producteur 2.0, capable de passer de la guitare de la rumba congolaise à la kora et aux synthés retrofuturistes.

La prometteuse carrière de Dany Synthé a pris son envol lorsqu'il n'avait encore que 16 ans. Les rappeurs Nessbeal et Orelsan ont fait appel à ses compétences pour composer des chansons, puis de participer à leur tournée. Depuis, le jeune artiste ne s'est jamais arrêté. Homme de l'ombre, aujourd'hui au sommet de son art, Dany Synthé prend une place largement méritée dans la lumière et apporte sans aucun doute un vent de fraîcheur dans le domaine musical. Sa carrière a changé, le spectre s'est élargi et il voit bien plus loin que les portes de son quartier, bien plus loin que le rap lui-même. « Je ne fais pas de l'afro-trop, ni de la variété, je fais de la musique et c'est ce qui me permet cette victoire. Je suis aussi valorisé, on m'écoute désormais. J'ai donc envie d'être encore plus audacieux, libre. Je veux aller au-delà », a déclaré l'artiste.



Désormais à la tête de son label, Ovnee Music, Dany Synthé a tissé au fil du temps une étrange galaxie d'artistes et de stars. Son studio a pris des airs d'îles au trésor où on y croise des producteurs de cinéma, artistes de variétés, musiciens de rock et chanteurs RNB, superstars et patrons. Tous se posent la même question, comment ce jeune homme timide sous son bonnet de laine est-il de-

venu une telle machine à tubes ? L'artiste a participé à la réalisation de deux titres de trône, l'album de Booba et a travaillé aussi avec Lionel Florence et Maître Gims sur plusieurs titres de l'album « Le président d'abord » de Florent Pagny, dont il est le réalisateur. Il est également auteur du single « On était beau » de Louane, ainsi qu'un titre pour Shakira.

Cissé Dimi

Interview

Brenda Ndengue : « La conservation ne peut se faire sans le concours des communautés locales »

Aimable et accueillante, Brenda Ndengue, représentante pays de la Fondation Odzala-Kokoua-Lossi (Folk), facilite la collaboration entre la République du Congo et l'ONG sud-africaine, African Parks Network (APN), dans le cadre de la conservation et la protection de la biodiversité du Parc national d'Odzala-Kokoua (PNOK) et du sanctuaire de gorilles de Lossi (SGL). Un travail qu'elle fait avec beaucoup de plaisir. Brenda nous parle des difficultés auxquelles elle est confrontée et aussi des petites victoires au quotidien dans l'exercice de son travail.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Érigé au rang de patrimoine mondial de l'Unesco le 16 septembre dernier à Ryad, en Arabie saoudite, le massif forestier d'Odzala-Kokoua en sigle MFOK est devenu la fierté du peuple congolais. Pouvez-vous nous en dire un peu plus?

Brenda Ndengue (B.N.) : Le MFOK représente une grande fierté car nos efforts associés à ceux de l'Etat congolais et de son partenaire African Parks Network en matière de conservation et de protection de la biodiversité du Parc national d'Odzala-Kokoua ont été récompensés. Cette aire protégée conjuguée à la fois la conservation de la nature, le développement économique (écotourisme) et le bien-être des communautés locales. Le PNOK est la plus vieille aire protégée du Congo et aussi la plus vaste de par sa superficie. Situé à cheval entre les départements de la Cuvette-Ouest et de la Sangha, le PNOK a une superficie de 13 546 km², et est l'une des plus importantes aires protégées de la sous-région et du pays. De plus, le PNOK a été désigné réserve de biosphère en 1977, lui conférant le caractère unique de site mondial pour la biodiversité par sa richesse naturelle et les espèces rares qui y cohabitent.

L.D.B.C. : Quel est votre rôle au sein de cette structure ?

B.N. : Tout d'abord, il est important de signifier que la Folk est le fruit du



partenariat public privé (PPP) entre l'Etat congolais et l'ONG sud-africaine l'APN pour la gestion du PNOK et du SGL. Mon rôle principal au sein de la Folk est d'assurer la bonne mise en œuvre de ce partenariat dans lequel APN apporte un appui technique, et se charge de la recherche des financements, puis assure aux côtés de l'Etat congolais à travers le ministère de l'Economie forestière, la conservation et la protection de ces deux aires protégées que sont le PNOK et le SGL. Je crée une espèce de pont entre les deux partenaires afin de faciliter la collaboration entre toutes les parties prenantes. Cela implique beaucoup de travail dans la communication, dans la gestion de relations, dans la gestion de l'image, et aussi dans la sensibilisation et la vulgarisation du PNOK et du SGL afin que les Congolais s'en approprient.

L.D.B.C. : Justement en parlant

d'appropriation, est ce que le Congolais moyen peut avoir accès à ces aires protégées et à quel prix?

B.N. : Déjà il faut rappeler qu'au-delà de l'aspect touristique, notre objectif premier est avant tout de faire savoir aux Congolais et surtout à la population locale l'importance de la conservation et la protection de ces aires protégées. Sinon l'accès au parc est quasiment gratuit, il est à 3000 francs CFA par jour pour les nationaux, 10.000 pour les résidents non Congolais, et 20000 pour les visiteurs étrangers, et ces recettes sont reversées au Fonds de développement local pour les populations autochtones, mais il est clair que si vous souhaitez y séjourner, il y aura un coût, vous pouvez toutefois vous rapprocher de nous pour vos réservations ou pour tout renseignement. Cependant, le

problème fondamental reste celui de l'accessibilité au parc, au vu des infrastructures routières et aériennes qui demeurent quasi inexistantes. Mais je puis vous assurer que l'Etat congolais et le président de la République, qui est un fervent disciple de l'Afrique verte, travaillent activement afin de mettre en œuvre les infrastructures nécessaires pour rendre accessible à tous ce précieux site.

L.D.B.C. : Quelles sont les difficultés que vous rencontrez au quotidien ?

B.N. : La difficulté la plus grande réside dans la compréhension des communautés riveraines à l'égard de nos activités et de leur importance pour leur propre bénéfice. Un travail de sensibilisation doit donc se faire de façon régulière et continue, car la conservation ne peut se faire sans le concours des communautés locales. Aujourd'hui, le MFOK érigé au rang de patrimoine mondial de l'Unesco signifie qu'en plus d'être une propriété nationale, elle est devenue une richesse internationale et les yeux sont rivés sur ce site du bassin du Congo qui représente le deuxième poumon écologique de la planète. Notre devoir est de faire comprendre à la population locale qu'elle a entre ses mains un trésor qu'il faut chérir et protéger, et surtout garder intact. Du coup, nous travaillons activement à détourner les communautés de la

pratique d'activités illicites allant à l'encontre de la conservation de cette biodiversité. Avec le concours de nos experts en développement communautaire, nous accompagnons et appuyons les populations riveraines dans la mise en œuvre de certains projets en accord avec la conservation, tels que l'apiculture, l'agriculture, la transformation de produits locaux, etc. Mais le vrai combat reste celui de la lutte anti-braconnage et du conflit homme-faune. Quand par exemple des éléphants dévastent les cultures des communautés locales, il nous faut procéder à des compensations en attendant que l'Etat ne réagisse, en sachant bien que la FOKL ne dispose pas réellement d'un budget pour couvrir de telles dépenses. Donc avec les communautés et nos experts en matière de conflit homme-faune, nous trouvons des solutions pour pallier ces difficultés, en mettant en œuvre des projets financés par des bailleurs afin de limiter au maximum les conflits. Par exemple, nous travaillons actuellement sur un projet de clôture électrique qui consiste à entourer une zone agricole protégée et envoyer une petite décharge pour repousser les éléphants afin de les garder loin des cultures, et le tout sans aucun risque ou répercussion sur les éléphants.

Propos recueillis par Berna Marty

Festival Tuséo 2023

Du vert dans le rire

Non ce n’est pas une plaisanterie, cette année le festival Tuséo, crée en 2004 par Lauryathe Céphyse Bikouta, se tiendra aux mêmes dates que le sommet des trois bassins du 26 au 28 octobre à Brazzaville sur le thème « Les Rires Verts, Echos- Logiques ». Une seizième édition sous le signe de la protection de l’environnement.

Comment apporter du vert au rire, une interrogation bien difficile à laquelle l’humoriste- comédien Emerson Mouanga tente de répondre. « *L’humour en lui-même demande beaucoup de réflexion, et associé à l’écologie qui n’est pas non plus un thème courant sur nos scènes, car on y évoque souvent l’amour, la famille, le travail, nous donne matière à réfléchir; nous exige à faire la recherche et aussi à trouver des moyens subtils pour pouvoir faire rire des personnes sur des sujets comme les déchets toxiques, la pollution, la dégradation de l’environnement* », a indiqué Emerson qui encourage cette initiative qui est une grande première au Congo.

En effet, coïncidence ou non, Tuséo, festival international du rire, s’est engagé pour cette édition de la protection de l’environnement. Face à cet impératif, les humoristes, originaires d’Haïti, du Togo, du Mali, de la RDC, de la France, du Burkina Faso, de la Belgique et bien sûr du Congo se prêteront



au jeu en redoublant d’imagination, d’ingéniosité et surtout d’authenticité. « *Concevoir un texte qui fait rire toute une salle n’est pas chose facile, alors quand il faut l’associer à un thème aussi important que l’écologie, il faut pousser la réflexion. Ce qui est vrai, on a hâte de rire vert cette année* », a fait savoir Serge Cherubin Moubenza, artiste humoriste de plus en plus apprécié sur les planches nationales.

Un vaste thème qui regorge des notions comme destruction de la faune et de la flore, déchets toxiques, pollution, gaspillage

alimentaire, réchauffement climatique, écosystème, biodiversité... Des thèmes courants dans des discours mais qui n’ont toujours pas d’impact dans la société. « *Il est temps qu’on prenne conscience, chacun à son niveau a un devoir citoyen à faire pour préserver notre environnement, parfois ce sont des gestes simples, comme éviter les sacs plastiques, ne pas jeter les ordures ménagères sur la place publique, ou encore uriner sur les avenues* », a fait noter Lauryathe qui compte sur la participation nombreuse de la

population congolaise pour venir non seulement rire mais aussi participer à cette lutte planétaire qu’est la préservation de notre environnement.

Et pour que ces retrouvailles soient à la hauteur de ses attentes, Lauryathe et son équipe ont concocté un minutieux programme avec des spectacles et conférences où, dit-elle, chacun se sentira interpellé. Il s’agit, entre autres, de « Rire et humour : Terre de jubilation ou obstacle social à l’heure du réchauffement climatique », par Marius Billy, (Suède), « Relations internatio-

nales et écologies, Enjeux et défis à relever face aux populations plus vulnérables du sud », par Guillaume Quevarec, (France) « Changement climatique et pollutions de l’environnement » par Melvin Freedman Massesse, (Congo), et Severin Nkala-Guembo (Angleterre), « Le rire thermodynamique psychosomatique » Josammy Samba Nganga (USA), « Valeur culturelle, Green Week de culture scientifique du Bassin du Congo face à l’urgence climatique sur le festival Tuséo » par Nice stone de la fondation les Experts d’Afrique.

Ces rencontres seront suivies de séances de sensibilisation à la protection de l’environnement par l’ONG Tunga et une virée spéciale au lycée de la Révolution, dans l’arrondissement 5 Ouénzé comme il est de coutume dans un lycée de la place. Une édition spéciale qui responsabilisera, éduquera, sensibilisera et surtout éveillera une prise de conscience.

Berna Marty

Arts scéniques

Atelier d’écriture avec Gaëlle Bien-aimé

Le programme dédié aux jeunes talents humoristes favorisera le développement de leur carrière, tout en valorisant leur esprit créatif. Par des échanges de connaissances et d’expertises qui se tiendront du 3 au 11 novembre à l’Institut français de Pointe-Noire, Gaëlle Bien-aimé et ses partenaires veulent stimuler le génie créateur congolais.

La master class de huit jours sera consacrée aux formations, aux coachings sur les concepts-clés pour créer des champions de demain dans le domaine de la comédie. La formation sera fondée essentiellement sur l’écriture d’un sketch propre, original, doté d’une bonne qualité dramatique pour des fins d’exploitations scéniques ; des procédés humoristes et leur

de lui permettre de prendre confiance en elle, d’une part, mais et surtout de faire comprendre aux participants que le parcours de réussite n’est pas linéaire, mais rempli d’obstacles à surmonter.

Gaëlle Bien-aimé est née en 1987 en Haïti. Aujourd’hui, la première chose qu’on relate d’elle c’est sans doute sa remarquable présence sur les

Elle tourne en dérision l’actualité politique, sensibilise et informe sur les droits des femmes et des filles, déniche dans les gestes quotidiens, dans les discours familiers, les manifestations les plus subtiles du machisme ordinaire qu’elle combat avec une grande détermination.

A son actif, plusieurs pièces dont le Genre et membre, Talon aiguille, Je suis Gaëlle, Que ton règne vienne, Port-au-Prince et sa douce nuit, Aimer en stéréo. Déterminé et sensible, solide dans ses convictions artistiques, elle enseigne ainsi ce qu’elle sait à des jeunes féministes convaincues à la tête d’une organisation fondée en 2015 « Négès Mawon ». Elle distille ce en quoi elle croit dans ses textes, dans ses prises de parole et prises de position.

Gaëlle Bien-aimé est aussi journaliste-chroniqueuse, comédienne, metteur en scène. Elle a fait le petit conservatoire avec Daniel Marcelin et a travaillé ensuite avec des metteurs en scène de renom tels que Jean René Lemoine, Florence Jean Louis Dupuy et a joué dans plusieurs festivals de théâtre en Haïti et à l’étranger.

Cissé Dimi



utilisation dans un sketch. Ce cadre permettra aux organisateurs de mettre en œuvre un certain nombre d’activités au bénéfice des participants consacrées à promouvoir la richesse des jeunes humoristes congolais qui émergent. Par son parcours, son expérience, Gaëlle Bien-aimé veut être donc une source d’inspiration pour la jeunesse congolaise afin

réseaux sociaux. En exploitant ses talents et ses compétences d’humoristes, elle y propose un contenu à la fois simple, agréable et surtout très instructif qui touche les cœurs de ses suiveurs. Facebook, Instagram, Tik-tok et YouTube constituent la plus large tribune de son « activisme », ainsi définit-elle sa façon de mettre son théâtre au service de son engagement.

Prix True Story 2024

Pour le mérite des journalistes de la presse écrite

Les journalistes du monde entier peuvent soumettre, jusqu’au 5 novembre, leurs candidatures en vue de participer à la prochaine édition du concours international « True Story ».

Organisé par la fondation True Story en partenariat avec le Festival Reportagen de Berne, le prix True Story vise à récompenser des reportages écrits exceptionnels dans tous les pays. Les œuvres à soumettre doivent se faire en neuf langues : anglais, allemand, français, espagnol, arabe, russe, persan, portugais et chinois. «Des textes du monde entier et dans dix langues différentes peuvent être soumis. Une fois de plus, ce prix véritablement mondial recherche les meilleures histoires du monde entier qui éclairent les événements locaux sous diverses perspectives », a annoncé la fondation sur le site de l’événement.

L’appel à candidature est ouvert jusqu’au 5 novembre et les textes ou reportages publiés entre le 1er septembre 2022 et le 30 septembre 2023 sont éligibles. Par rapport aux années précédentes, les rédactions peuvent désormais également soumettre les meilleurs textes de leurs publications. Dans les catégories « Europe », « Première Guerre mondiale » ou



« Seconde Guerre mondiale », les textes dans toutes les autres langues accompagnés d’un résumé en anglais sont également acceptés. Selon la fondation True Story, après la phase des candidatures, « le jury, composé de trente-six experts renommés du journalisme, lira et évaluera ensuite tous les textes. Parmi ceux-ci, trois auteurs de chacune des douze catégories en compétition seront nominés pour le True Story Award 2024. Ils recevront une invitation au True Story Festival à Berne fin mai. Le cœur du prix est la réunion de journalistes du monde entier et l’échange avec le public bernois. Sur place, le jury principal de sept membres, composé de représentants des cinq continents, sélectionnera les trois textes gagnants qui recevront des prix en espèces ».

Merveille Jessica Atipo

Douala Série 2023

La fiction congolaise « Kuamutu » en compétition

« Kuamutu » de Kelly Florenthinho Mboyo fait partie des dix séries télévisées en compétition dans le cadre de la 1re édition du Festival panafricain de série de Douala, « Douala série », qui se déroulera du 15 au 18 novembre au Cameroun.

Kuamutu, qui signifie la suprématie ou le leadership, est un pouvoir ancestral de richesse qui fait la fierté de la famille Nkita, des ascendants aux descendants. Mais, un jour, le destin change... Pour le respect de la tradition, Mougali Nkita doit à son tour remettre le pouvoir ancestral Kuamutu à son frère cadet Oyoubu. Ce dernier se voit être stoppé car les ancêtres l'ont déclaré inapte à la succession puisque ses mains sont imprégnées de sang et son cœur tourné vers la mauvaise foi. C'est ainsi que Mougali Nkita remettra Kuamutu à son fils adoptif, l'opportuniste Niarkos Mvuama. Lancé dans la conquête du pouvoir, la soif du leadership entraînée par le mal, Oyoubu fera de ses proches des victimes collatérales. Portée sur le drame, l'action, la passion, la série s'inspire des faits réels de la société congolaise avec une touche de fiction en vue de conscientiser les spectateurs aux

conséquences de la haine et de la jalousie face aux richesses de ce monde. Pour cette œuvre, Kelly Florenthinho Mboyo, réalisateur et producteur de la série, aborde plusieurs angles dont la politique. Par ailleurs, Kuamutu met aussi en lumière les difficultés de l'entrepreneuriat et quelques pistes de solution ainsi que le sens des relations amoureuses dans la société d'aujourd'hui en proie à plusieurs vices. « *Nous montrons ici comment la politique change l'être humain. C'est un milieu dans lequel on peut entrer riche mais en sortir pauvre. Et c'est comme aussi on peut arriver pauvre et en sortir riche. Nous avons également relaté les problèmes qui se passent dans les partis politiques, des problèmes qui ne trouvent pas leur intérêt dans la politique mais aussi sur des sentiments, des soucis qui naissent des conflits allant*

jusqu'à se généraliser dans le pays », confiait le réalisateur aux Dépêches de Brazzaville, peu avant la sortie de la série en 2022. A propos de l'événement, notons que le Festival panafricain de série de Douala se positionne comme une vitrine de promotion de la culture africaine à travers les séries télévisées. Au fil des éditions, il souhaite mettre en lumière la créativité africaine, renforcer l'industrie audiovisuelle du continent et favoriser la diffusion des séries africaines sur la scène internationale. Dans la catégorie compétition officielle, Kuamutu se confronte à « Capitale africaine-Togo » de Jean Noël Mba de la Côte d'Ivoire ; « Anaïs » d'Olivier Koné du Tchad ; « Cœur de lion » de Blaise Ntedju du Cameroun ; « Ahoe » de Julio Teko du Togo ; « Limam, le poulet et le pasteur » de Dramane Gnessi du Burkina-Faso, etc.

Merveille Jessica Atipo



Musique

Zetrei Fils en concert semi-live le 1er novembre

En quête de visibilité et de promoteur, le jeune musicien congolais, Cheryl Christmace Ossolo, alias Zetrei Fils, entend livrer, le 1er novembre prochain, dans la ville océane, un semi-concert live.

Le concert connaîtra la participation de bien d'autres jeunes musiciens congolais. Ces musiciens partagent la vision musicale de l'artiste. Il s'agit, entre autres, de Bb Do, Napa-ta la Légende, CDG, Dubling et Scar-face. A l'occasion de ce concert, au

cours duquel les musiciens et le public seront complètement déguisés, l'artiste Zetrei Fils chantera, dansera et fera danser au rythme de ses quatre sigles, à savoir « Revenons », « Freestyle », « Moula » et « Piqué ». En outre, le jeune musicien, passionné du drill, de la trappe et de l'Afro beat, trois styles musicaux prisés par les musiciens du Congo, d'Afrique et d'ailleurs, demande aux amoureux de l'art et aux producteurs de musique de venir nombreux pour apprécier sa musique et découvrir son talent.

Au sujet de ses projets, l'artiste a fait savoir qu'il aimerait porter, à l'exemple de ses aînés, le plus haut et le plus loin possible sa musique et son style ainsi que la culture congolaise. Accrocher à l'idée de voir plusieurs de ses compatriotes venir le soutenir par leur présence, leur participation à la danse et leurs acclamations, l'artiste a promis donner le meilleur de lui-même lors du concert.

Chris Louzany



L'artiste congolais Zetrei Fils/DR

Concours de scénarios

Le court-métrage en avant

Les inscriptions à la 25e édition du concours de scénarios ont été ouvertes le 20 octobre en ligne et se fermeront le 23 décembre.



Depuis vingt-quatre ans, en parallèle de la compétition de courts-métrages, le festival du Cinéma européen organise un concours de scénarios de courts-métrages. Cette compétition met notamment en lumière de nouveaux talents et leur permet de faire connaître leurs projets.

Aussi, le concours se veut une rencontre entre jeunes réalisateurs et cinéastes aguerris, et moteur d'accès à la culture. Avec plus de quatre-cents scénarios reçus par an, le concours est vraiment devenu un tremplin pour les scénaristes français et internationaux. Étudiants ou scénaristes confirmés, tous peuvent participer au concours et donner une chance à leur projet de court-métrage. « L'édition précédente, le comité du Festival a fait une pré-sélection pour envoyer les scénarios restant à notre principal partenaire, l'association Séquences 7, qui sélectionna 6 finalistes. Cette année, la finale aura lieu lors de la 40e édition du festival du cinéma européen à Lille, en France. Les scénaristes y défendront leur scénario lors d'une séance de pitch devant un jury de professionnels. Ils

devront synthétiser et vendre leurs intentions d'auteur », a annoncé le comité d'organisation du concours de scénarios sur son site web.

Au terme des présentations, comme le stipulent les organisateurs, le jury désignera trois finalistes. Ces derniers suivront une formation au pitch, dans le but d'exposer ensuite leurs projets de scénario à l'oral face au jury du concours et du public. « Les finalistes du concours doivent s'engager à être présents ou à se faire représenter lors de la cérémonie de clôture du festival à Lille en début avril 2024. Le Festival invite par ailleurs chaque scénariste dont le scénario aura été sélectionné à assister à l'intégralité de la manifestation », détaille le communiqué de l'appel à candidature.

Les lauréats bénéficieront des formations et master class réalisées par des scénaristes professionnels et reconnus, d'un accompagnement à la réalisation du projet de court-métrage lauréat, d'un prêt de matériel, peaufinage du scénario, aide à la recherche de fonds et d'une mise à disposition de fonds.

Merveille Jessica Atipo

Musique

Zao, la scène pour ordonnance

Victime d’une attaque cérébrale en juillet 2022, Zao se produira le 28 octobre, à la veille de la Journée mondiale de lutte contre les AVC à Pointe-Noire. Tout un symbole !

Début juillet 2022. « *Je revenais d’un événement, le temps de me changer, d’enlever mes chaussures, j’ai senti une grande chaleur dans mon corps, je n’arrivais plus à me tenir debout, je me suis affalé directement* ». Ces mots, recueillis par Alain-Patrick Massamba, sont ceux de Casimir Zao, victime d’un accident vasculaire cérébral. Depuis, l’ancien combattant a changé son fusil d’épaule pour devenir en quelque sorte un nouveau combattant pour vaincre cette fulgurante attaque cérébrale. Son principal remède, la scène ! Encore et toujours. « *La musique n’est pas finie, la musique ne peut pas s’arrêter. Je suis-là, surtout qu’on ne m’a pas cousu la bouche ! Je parle encore, je ne suis pas cadavéré. Donc, je peux encore chanter, j’ai la force* », déclarait-il quatre mois plus tard après son AVC.

Pour preuve : l’artiste brazzavillois joindra le geste à la parole et sera de nouveau sur scène pour fêter le 30^e anniversaire de Perenco Congo à la fin de cette année 2022, six mois après son accident. L’homme est un guerrier et, s’il a perdu quelques forces dans la bataille, il manie toujours l’humour, son arme préférée, sur et en dehors des planches ; son passage couronné de succès au Festival international Ponton Miziki, fin septembre 2023 d’ailleurs en témoigne.

A la veille de la Journée mondiale de lutte contre les accidents vasculaires cérébraux, Zao sera une nouvelle fois sous les projecteurs - et en haut de l’affiche - pour un concert caritatif en faveur des victimes d’AVC, organisé par l’association Dons du Cœur Pointe-Noire. Participeront également Jah Thiano, Shadow la Menace, Zina Hope, Maman Credo, Royaume Danse, autant d’artistes qui viendront soutenir cette bonne cause au Jaipur Sea Lounge Restaurant ce 28 octobre en présence du célèbre Mory Touré.

Le public attendu ce soir là viendra se délecter du légendaire Zao Casimir et se plaira certainement à entendre ces refrains inscrits dans la mémoire collective, ceux de « Soulard » de « Moustique » ou de « Corbillard » et, bien entendu, d’« Ancien combattant ». Affichant soixante-dix ans au compteur, ce combattant là semble en tout cas pourvu d’une santé de fer entretenue par un désir inépuisable de musique qui, dit-on, adoucit les mœurs et lui tient lieu assurément d’ordonnance.

Philippe Edouard



Les immortelles chansons d’Afrique

« Jalousie » de Nino Malapet

Saxophoniste de renommée internationale et pilier de l’empire Bantou de la Capitale, Nino Malapet a produit des sonorités magnifiques dans le paysage musical des deux rives du fleuve Congo. Arrangeur et auteur-compositeur, il signe vers la fin des années 1950, sa sublime chanson « Jalousie ».

Encouragé par le succès récolté par Essous avec ses deux morceaux « Baila » et « Sérénade sentimentale », Nino Malapet à son tour va récidiver avec deux titres : « Jalousie » et « Panchita » qui figurent dans le disque 45 tours estampillé ESDF 1321. C’est grâce à la firme Esengo que ce disque paraît. Dans la chanson « Jalousie », l’auteur raconte l’histoire d’un amoureux qui manifeste un peu de la jalousie mais qui n’ose pas l’avouer auprès de sa muse. C’est pourquoi il affirme qu’il ne faut pas être sincère avec les femmes : « *Yo soy poquito geloso, mi chiquita no lo sabe to davia, Tiene el alme muy grande, hay que no sinceria par mujer* ». En français : « *Je suis un tout petit peu jaloux, ma petite amie ne le sait pas encore, elle a une grande âme, il ne faut pas être sincère avec une femme* ».

Cette chanson est un cha-cha-cha irrésistible écrit en espagnol par Nino et chanté par Philippes Lando, alias Rossignol, et Joseph Kabaselle, dit Kallé, dans l’orchestre Rock-A-Mambo. Ici, Tino Baroza excelle à la guitare solo, Nico à la rythmique, Roitelet à la contrebasse, Saturnin Pandi à la Tumba, Essous à la clarinette et Nino



L’artiste Nino Malapet/DR

au Saxophone ténor. Le label Esengo, disons-le, sous l’initiative d’Henri Bowane, a eu l’ingénieuse idée de mettre sous sa coupe les orchestres African Jazz et le Conga Jazz auxquels il a ajouté à Rock-A-Mambo qui faisait déjà partie de son écurie. Notons que l’orchestre Rock-A-Mambo dont on parle peu fut le maître incontesté de la mu-

sique congolaise de 1957 à 1959, année durant laquelle il fut amputé de ses membres influents. Le grand Kallé le reconnaissait et jouait souvent avec cet ensemble qui, à mon sens, constitue la troisième école de la musique congolaise. Né à Brazzaville le 8 mars 1935 et décédé le 29 janvier 2012 à Brazzaville, Dieudonné Nino Malapet fut influencé par son oncle Emmanuel Damongo Dadet, créateur de l’orchestre Melo Congo, ancien sénateur du Moyen-Congo à Paris, ancien ambassadeur de la République du Congo aux Nations unies à New-York. Il a vécu avec son oncle dans ces deux capitales. En 1954, il est dans l’orchestre « Negro Jazz ». En 1957, il participe à la naissance de l’orchestre « Rock-A-Mambo » avec Jean Serge Essous, Philippes Lando (Rossignol), Roitelet. Après la dislocation à Pointe Noire en 1961 de cet orchestre dont il fut le chef, Nino a rejoint ses frères de l’orchestre Bantou. Il a été chef de l’orchestre Bantou après Essous. Grâce à son leadership, l’orchestre Bantou a pu résister à toutes les situations difficiles dont il a fait face. Lui et Pandi sont les seuls qui n’ont pas abandonné le navire Bantou jusqu’à leur mort.

Frédéric Maftina



Lire ou relire

« Toumayi porté disparu » de Norbert Biembédi Dyondzé

Ce roman édité par l'Alliance du développement de la culture en langue française (ADCLF) soulève une importante thématique sociale autour de la femme africaine, du fait du vivre-ensemble et de la gestion des conflits.

Ecrire pour mieux vivre est l'un des leitmotifs qui animent souvent les auteurs africains. Norbert Biembédi Dyondzé s'inscrit dans la foulée à travers un récit didactique porteur d'un message fédérateur.

À la manière d'une nouvelle, ce récit met en scène deux voisines habitant une même cour, source d'intrigues à cause de la disparition de Toumayi, un bébé de l'une face à l'indifférence de l'autre.

Cette non-assistance à personne en danger et la cachotterie qui s'en suit génèrent des soupçons sur un bouc-émissaire, au nom d'une certaine superstition anachronique qui perdure malgré l'accroissement du niveau d'instruction des populations et l'influence de la modernité.

Le livre s'oppose, en effet, au charlatanisme, à la méchanceté et à la mésentente entre les personnes appelées à tisser des liens solides d'amitié et de fraternité pour une société plus harmonieuse et inclusive, il fait bon vivre pour chacun.

La vision globale de cette œuvre à effet de fiction laisse transparaître un écrivain humaniste, soucieux du bien-être de l'homme dans sa diversité et la complexité de sa nature. C'est, à n'en point douter, un terreau anthropologique révélateur des mœurs contemporaines, des vilénies à corriger et des valeurs à promouvoir.

Né au Congo Brazzaville en 1954 dans le district de Bouanela, Norbert Biembédi Dyondzé est à son deuxième roman.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Banel et Adama » de Ramata Toula-Sy

A l'allure d'une épopée version Roméo et Juliette, « Banel et Adama » conte l'histoire d'amour de deux jeunes, vivant dans un village sénégalais éloigné de la civilisation.

Le jeu d'acteur des deux personnages principaux du film, Khady Mane et Mamadou Diallo, forcent l'admiration. Banel et Adama s'aiment d'un amour fou et passionnel. Ils s'aiment au-delà du physique et ça se voit à travers leur regard qui perce l'âme. Seulement, les protocoles au sein de leur communauté ancrée dans la tradition et la religion s'érigent comme un frein à leur union et vont tout doucement déchirer le couple.

Banel a une mentalité qui diffère des femmes de sa communauté. C'est une évidence, elle ne veut pas de cette vie de « villageoise » qui la limite à s'occuper du village, se marier, s'occuper du foyer et faire des enfants. Un peu comme les autres femmes de son village. Banel ne conçoit pas le monde de cette manière. Elle rêve d'amour, d'indépendance et souhaite s'émanciper. Le village l'étouffe.

Le personnage d'Adama est lui partagé entre ses devoirs et ses désirs. Il aime Banel d'un amour absolu mais la survie du village repose sur lui. Il se doit de respecter la lignée de sang. Acceptera-t-il ?

A travers son premier film, Ramata Toula-Sy souligne subtilement le mépris de la femme qui a perdu au sein de certaines communautés. A travers des séquences poignantes et des mots forts, la réalisatrice parvient à montrer combien, pour certains, la voix de la femme n'est pas aussi importante que celle de l'homme. De ce fait, elle ne jouit pas de ses droits.

En termes de mise en scène, le film se constitue principalement de gros plans, même si ceux-ci alternent aussi de temps en temps avec des plans d'ensemble mettant en valeur le superbe écrin dans lequel évolue les personnages, dans un village un peu perdu au nord du Sénégal. Sorti en aout dernier, ce long-métrage d'environ 1h 27 min est actuellement au cinéma.

Merveille Jessica Atipo



Livre

La 26^e édition du Sila met à l'honneur le continent africain

La 26e édition du Salon international du livre d'Alger (Sila) s'est ouverte, le 25 octobre, avec, comme invité d'honneur, le continent africain. « L'Afrique écrit son avenir » est d'ailleurs le slogan de ce salon du livre, l'un des plus grands des pays arabes et africains. Cette édition se déroule sur une dizaine de jours en présence de plus de 1200 éditeurs.

Alger avait annulé des multiples manifestations de cinéma et de musique. La ville a également suspendu tous les matchs de foot en signe de soutien à Gaza, mais a maintenu ce rendez-vous culturel considéré comme le plus important du pays : le Sila, qui a débuté le mercredi 25 octobre. Les éditeurs et écrivains sont venus de 61 pays dont 18 africains. Pour cette 26e édition, le Sila 2023 consacre plusieurs tables rondes à des personnalités africaines, des symboles connus de tous, comme Nelson Mandela pour le dixième anniversaire de sa mort ou Frantz Fanon, figure majeure de l'anticolonialisme. Le salon met aussi en lumière l'héritage et l'histoire commune des pays du continent. Ainsi, par exemple, un colloque sera organisé sur le soufisme. Le salon souhaite



Lors du coup d'envoi de la 26e édition du Sila mercredi soir au Palais des expositions des Pins maritimes à Alger/DR

célébrer la littérature et la pensée intellectuelle, sans oublier de parler de l'importance de la numérisation dans le monde de l'édition. « C'est une édition exceptionnelle, grâce à la richesse et l'am-

pleur du programme culturel, qui inclut, en premier lieu, l'Afrique à l'honneur. Il est aussi exceptionnel par notre thématique qui est le livre et le numérique », a dit Mohamed Iguerb, le directeur

du salon. Nouredine Azzouz du comité d'organisation a expliqué le choix de l'Afrique comme invité d'honneur du salon : « On parle de l'Afrique comme horizon géo-éco-

nomique, comme horizon géopolitique. On s'est dit : puisqu'on parle de ces horizons-là, il y en a un autre qui est extrêmement intéressant et porteur de facteurs de rapprochement encore plus important, c'est l'horizon géoculturel. On a en Algérie, dans le champ des acteurs de la recherche universitaire, des gens qui s'intéressent au fait culturel esthétique africain, on s'est dit que l'idée serait intéressante de ramener et d'inviter ces gens-là pour qu'ils disent au public du Sila ce qu'ils font comme travail ». Le salon durera jusqu'au 4 novembre prochain. Plusieurs auteurs africains sont présents à Alger à l'image du Guinéen Tierno Monénembo, la Camerounaise Calixthe Beyala, le Nigérian Wale Okediran et la Malienne Fatoumata Keita.

(Source: RFI)

Ecologie

Les bouses d'éléphant, une solution pour le reboisement naturel

L'éléphant, cet imposant mammifère, n'a pas fini de nous surprendre. Après l'utilisation de ses cornes et de sa peau à des fins commerciales, les bouses d'éléphant ont le vent en poupe. Ils seraient un bon remède contre la déforestation, nous le révèle Christ Nzouzi du service de la communication à la Wild life Conservation Society.

« L'éléphant dépose des excréments accompagnés de graines provenant de nombreuses plantes qu'il consomme. Et dans ce lot, il y a des éléments qui repoussent. C'est pourquoi l'on dit qu'il est un moyen naturel pour le reboisement », a expliqué Roch Nzouzi dont la structure en dehors de la protection est aussi tournée vers la recherche. « Les éléphants régénèrent ce qu'ils mangent, ils sont considérés comme les gestionnaires des forêts, ce qui signifie qu'ils jouent un rôle essentiel dans le maintien de la biodiversité de leur habitat », a ajouté Christ qui apprend jour après jour grâce aussi à la connaissance des peuples autochtones. « Nous étudions le comportement des animaux pour mieux les connaître et mieux les protéger. Et cela se fait dans une branche de la foresterie qui est la récolte et l'échantillonnage », a indiqué ce dernier. Par ailleurs, si la digestion de l'éléphant est peu efficace (50% de sa nourriture n'est pas digérée), ses excréments participent grandement à la dissémination des graines et au reboisement. Il joue un rôle écologique important dans la forêt, notamment pour l'entretien des milieux ouverts et pour la dispersion des graines de plantes. Ainsi, même si l'éléphant de la forêt, cet animal regorgeant des richesses insoupçonnées, dévaste les végétations arrachant écorce des jeunes arbres, creusant pour trouver des racines dans le sol ou encore grignotant des feuilles et baies, cette destruction « fait plus de bien que de mal à la forêt : elle aide les forêts à stocker davantage de carbone dans leurs arbres et préserve l'un des écosystèmes les plus vitaux de la planète. De plus, ses passages dans la forêt lui confère le titre d'architecte de la forêt puisqu'il trace des pistes qui servent également de voie pour les populations », a dit Christ.



Berna Marty

Un tas de bouses d'éléphant/DR

Nutrition

Les parents outillés sur l'importance de l'éducation alimentaire

Le diététicien congolais, Grâce Mboundou, a tenu une séance d'échanges le 21 octobre dernier à Pointe-Noire avec un public constitué essentiellement des parents en vue de leur partager des connaissances alimentaires pouvant prévenir les indigestions et malnutritions chez les enfants.

Au cours du séminaire organisé par la revue Mwana, Grâce Mboundou a démontré que la réussite de l'éducation alimentaire auprès des enfants passe par plusieurs facteurs. D'abord, les parents ont l'obligation de parler d'alimentation avec leurs progénitures dès le plus jeune âge. Ensuite, les parents doivent montrer à leurs enfants l'utilité de consommer tous les produits d'origine animale et végétale indispensables à l'organisme humain. Enfin, a-t-il insisté, les parents doivent être les premiers à donner le bon exemple aux enfants en matière de bonnes habitudes alimentaires. En outre, selon Grâce Mboundou, les parents doivent pouvoir veiller à l'équilibre alimentaire des membres de leurs familles en général et celui de leurs enfants en particulier. Entendu



L'un des panelistes lors des échanges/Adiac

qu'au Congo-Brazzaville sont considérés comme enfants, a-t-il rappelé, les citoyens dont l'âge varie entre 0 et 18 ans. « *Un enfant qui mange équilibré devrait devoir consommer les fruits, les légumes, les céréales, les poissons, les viandes, l'eau ainsi que les produits laitiers* », a-t-il indiqué. Le diététicien a fustigé le

comportement de la plupart des enfants congolais à imposer leurs choix en termes d'alimentation. « *Nos enfants jettent les légumes et les céréales, mais raffolent de poissons et de viande. Ils ne veulent pas toucher un plat dénué de viande et de poissons. C'est dommage ! Chers parents, pesez de tout votre poids et de toute*

vosre force pour aider vos enfants à consommer tous les aliments indispensables à l'organisme humain », a-t-il insisté. Le Dr Makosso, également paneliste lors de cette rencontre, a abordé le thème de l'impact des écrans sur les enfants. « *La première recommandation pouvant aider les parents à contrer la dépendance de leurs écrans est la sensibilisation. Chers parents, prenez le temps d'informer les enfants sur le bon et le mauvais usage des écrans, fixez des règles sur leur utilisation, donnez à votre progéniture un bon exemple dans ce sens et prévoyez des activités en famille comme les jeux de société ou les balades* », a-t-elle conseillé. Intervenant sur la même thématique, le directeur de publication de la revue pour enfant

Mwana, Passi Bibene, a rappelé aux parents, une fois de plus, la nécessité de contrôler la qualité des contenus visualisés par leurs progénitures à travers les écrans. Selon une étude menée par la Snil en 2020 en France, « *plus de 80% des parents ignorent ce que leurs enfants regardent sur les réseaux sociaux. Et plus de 80% des enfants âgés de 6 à 18 ans regardent de la pornographie sur les écrans* », s'est-il alarmé. Pour réduire l'impact négatif des écrans sur les enfants, Passi Bibene a recommandé aux parents congolais le retour au support imprimé, en d'autres termes, au livre. « *Le livre est le meilleur média. Il stimule la réflexion, le discernement ainsi que le raisonnement. C'est la raison d'être de la revue Mwana* », a-t-il conclu.

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise

De l'OK Jazz au Tout-Puissant Ok Jazz, à l'ascension et la gloire du Grand Maitre Franco (1)

En 1956, le 6 juin à Léopoldville, l'annonce est faite d'un point à un autre de la ville, un nouvel orchestre vient de voir le jour, l'Ok Jazz qui au départ fut un groupe des musiciens d'enregistrement sans nom du studio Loningisa du grec papa Dimitrious, est composé des musiciens des deux Congo, l'Ok Jazz, orchestre emblématique que dirigea des mains de maître Luambo Makiadi Franco de Mi à Mor pendant plusieurs décennies.

Le studio Loningisa et les enregistrements sont au point de départ de l'avènement de l'Ok Jazz dans le microcosme musical congolais. Des musiciens brazzavillois participent aux enregistrements de ce groupe. Il s'agit de Lamontha, Diaboua Lièvre, Nino Malapet, Liberlin de Shori Badiop, Jean Serge Essous, Loubelo de la Lune. Au fil des temps, les musiciens des éditions Loningisa se décident de se produire en public avec l'aval de papa Dimitrious (patron des éditions Lonigisa) et un groupe se forme composé ainsi qu'il suit : Luambo Franco à la guitare solo et chant, Jean Serge Essous à la clarinette, Loubelo de la Lune (guitare rythmique), Roitellet Moniama (guitare basse), Lando Rossignol (chant), Diaboua Lièvre (flûte), Bosuma Dessoin, Liberlin de Shori Badiop Pandi Saturnin et Lamontha (batteurs). Ils s'installent dans un bar dénommé Ok bar appartenant à Germain Gaston qui leur fournit un équipement musical. Le nom Ok Jazz est adopté pour les besoins de la cause en référence au célèbre bar Ok Bar qui fut le lieu lors de la signature du contrat entre le groupe et le chemin de fer Matidi-Léopoldville relatif à un concert entre avril et mai 1956. A cet effet, Jean Serge Essous fut désigné pour signer le contrat au nom de l'orchestre endossant ainsi le titre de chef d'orchestre de l'Ok Jazz et devient ipso facto le premier chef de l'orchestre Ok Jazz dans l'ordre chronologique (titre dont Franco lui a toujours reconnu de son vivant). Mais sur instigation de Bowane (une figure de proue de la musique congolaise qui encadra Franco au studio Loningisa dans sa chanson « Bolingo na ngai Beatrice », Essous accompagné de Rossignol et Pandi

rejoignent à la sauvette la maison Essengo du grec Dino Antono Poulos tout en étant encore sociétaires des éditions Loningisa pour créer l'orchestre Rock-A-Mambo. Il sied de noter que ce sont les étrangers, notamment les Grecs et les Français, qui sont à l'origine des maisons d'éditions ayant permis à la musique congolaise de s'épanouir, l'on peut citer : Ngoma, Loningisa, Opika, Essengo, la voix de son maître, Philips, Olympia, Cefa, etc. Le départ du chanteur Rossignol est comblé par Vicky Longomba qui, depuis fort longtemps, accompagne ses amis lors des enregistrements aux éditions Loningisa. Edo Ganga appelé à la rescousse et Célestin Kouka transfuge du Négro Jazz orchestre brazzavillois disloqué à Léopoldville font leur entrée dans l'Ok Jazz qui se compose de Franco, Vicky, Edo Ganga, Célestin Kouka, Brazzos Muando Issac Musikiwa, Loubelo de la Lune et Desoin Bosuma. Ils enregistrent trois chansons qui vont marquer les mélomanes et ambianciers des deux rives du fleuve Congo « Aimé wa Bolingo » d'Edo Ganga, « Joséphine » et « Motéma na ngai e payi ya mama » de Franco, trois tubes qui remportèrent un succès fulgurant. Au début de l'année 1957, l'Ok Jazz subit un contre coup avec la sortie du titre flamboyant d'Essous intitulé « Baila » avec Rossignol Bowané de l'orchestre Rock-A-Mambo, titre qui fut le premier cha cha cha chanté en espagnol, véritable coup de maître qui bouscula l'écosystème musical congolais. Pour préparer une riposte, Franco et ses collègues s'installent à Brazzaville pendant une certaine période sous la houlette de Macedo et Faignond, propriétaires des bars le plus célèbres de

la ville où l'Ok Jazz se produit et met sur le marché un répertoire composé de plusieurs titres dont le plus célèbre fut « Ba bomi mboka » de Franco. De retour à Léopoldville, Franco obtient de papa Dimitrious son premier scooter de marque Vespa. L'Ok Jazz est au summum de son art et tient la dragée haute aux autres orchestres Kinois, entre autres, African Jazz, Rock-A-Mambo appartenant à la même écurie Essengo. Au plan artistique, l'Ok Jazz excelle dans la Rumba « Odemba » ou Rumba lourde qui est la spécificité du groupe et qui le singularise avec d'autres orchestres du clan African Jazz. En 1958, Franco est arrêté par les autorités coloniales pour des raisons obscures, « *une affaire de cœur d'après certaines bouches* ». Son absence réduit le succès de l'orchestre dont il est le porte-flambeau, Bolhèn le remplace en tant que soliste. En janvier 1959, à la suite des troubles socio-politiques qui secouèrent Léopoldville et qui opposèrent les Congolais et les colons belges, troubles qui furent à l'origine d'une antipathie des Congolais envers les colons belges et les étrangers vivant à Léopoldville, antipathie ayant revêtu des allures xénophobes, Célestin Kouka, Edo Ganga, Loubelo de la Lune firent défection et regagnèrent Brazzaville et créèrent l'orchestre Bantous de la Capitale avec Pandi, Essous, Dignos et Dicky Baroza dont la sortie officielle eu lieu le 15 août 1959 au bar chez Faignond qui fut à l'époque le haut lieu de la vie, du plaisir et de la danse les mardis, jeudis, vendredis et dimanches, journées des grandes retrouvailles pour les ambianciers.

(A suivre)

Auguste-Ken-Nkenkela

Villes africaines Limiter l'impact climatique en promouvant la marche et le vélo

Les transports urbains étaient au cœur de la Semaine africaine du climat 2023, qui s'est déroulée au mois de septembre à Nairobi au Kenya. Cet événement annuel, auquel ont participé des décideurs politiques de tout le continent, a eu pour but d'aider les pays du continent à surmonter la crise climatique, notamment en réduisant leurs émissions de gaz à effet de serre. La région est pourtant l'une de celles qui contribuent le moins au changement climatique.

L'un des moyens préconisés pour y arriver est d'emmener les Africains à adopter la marche et le vélo qui présentent d'énormes avantages pour les personnes et la planète, en améliorant la santé, en réduisant notre empreinte carbone et en améliorant la qualité de l'air. Quelques pays, à l'instar de l'Éthiopie, sont devenus des modèles pour le potentiel environnemental de la mobilité active. Avec le soutien du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), le pays a lancé une initiative ambitieuse visant à convaincre les citoyens de continuer à marcher et à faire du vélo tout en évitant les véhicules qui crachent de la suie.

Le mouvement de la mobilité active s'étend à toute l'Afrique. Dans la capitale Kenyane par exemple, toutes les nouvelles routes sont construites avec un



Un jeune africain pédalant son vélo/DR

chemin piétonnier et une piste cyclable. 20% du budget des transports de la ville de Nairobi sont consacrés à la mobilité active, une politique que le PNUE a contribué à promouvoir. Le Rwanda a instauré des journées bimensuelles sans

voiture, au cours desquelles les routes sont réservées aux marcheurs, aux joggeurs, aux patineurs à roulettes et aux cyclistes. « Guraride », une application qui permet aux utilisateurs de louer des vélos et des deux-roues électriques, a également été in-

troduite. A Brazzaville, l'avenue de la Corniche qui longe le fleuve Congo est fermée chaque dimanche à la circulation automobile pour permettre aux piétons d'y vaquer librement à toutes leurs activités. Cependant, dans une grande

partie de l'Afrique, les routes restent périlleuses. Le continent compte 20% des décès dus aux accidents de la route, alors qu'il ne compte que 3 % des véhicules immatriculés dans le monde. En moyenne, 260 piétons et 18 cyclistes sont tués chaque jour en Afrique. Cela est dû en grande partie au manque d'infrastructures, à une mauvaise planification urbaine et à une mauvaise conduite. Les experts estiment que la résolution de ces problèmes de sécurité pourrait conduire à une floraison de la mobilité active à travers le continent, ce qui apporterait toute une série d'avantages. Un rapport du PNUE a montré qu'une personne qui fait du vélo au lieu de faire cinq petits trajets en voiture par semaine réduit de 86 kg par an la quantité de gaz à effet de serre dont elle est responsable.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Les effets néfastes de la crise climatique sur la santé

Alors que le monde est aux prises avec la triple crise planétaire du changement climatique, de la perte de la nature et de la biodiversité, et de la pollution et des déchets, les conséquences de ces crises sur la santé mentale sont de plus en plus préoccupantes. Des études récentes montrent que le changement climatique, la pollution sonore, atmosphérique et chimique affectent le bien-être mental des personnes.

Le rapport « Frontières 2022 » du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) démontre que l'expansion des villes provoque une exposition prolongée à des niveaux de bruit élevés provenant des routes, des chemins de fer, des aéroports et de l'industrie nuit à la santé mentale des gens en perturbant leur sommeil. Les estimations suggèrent que 22 millions de personnes souffrent de nuisances sonores chroniques et que 6,5 millions sont affectées par des troubles du sommeil en Europe. Les personnes âgées, les femmes enceintes et les travailleurs postés sont les plus exposés. L'étude met en évidence des moyens naturels d'améliorer la santé mentale et d'atténuer les effets néfastes de la pollution sonore, tels que la plantation de végétation dans les environnements urbains pour absorber l'énergie acoustique, diffuser le bruit et réduire l'effet d'amplification par les rues. Les ceintures d'arbres, les arbustes, les murs verts

et les toits verts peuvent avoir des effets visuels positifs et contribuer à amplifier les sons naturels en attirant la faune urbaine. Certains sons, en particulier ceux en provenance de la nature, sont bénéfiques pour la santé car ils peuvent signaler un environnement sans danger qui a pour effet la réduction de l'anxiété. 99% de la population mondiale respire un air dont les niveaux de toxicité dépassent les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et l'on estime à 7 millions le nombre de personnes qui meurent prématurément des causes de la pollution de l'air. La plateforme d'action « Breathelife », fruit d'un partenariat entre l'OMS, le PNUE, la Coalition pour le climat et la qualité de l'air (CCAC) et la Banque mondiale, présente plusieurs solutions locales que les gouvernements peuvent mettre en œuvre pour lutter contre la pollution atmosphérique dans les villes et ainsi avoir des citoyens en meilleure santé.

Celles-ci mettent l'accent sur la mobilité électrique, la marche et le vélo, ainsi que sur d'autres options à faible émission de carbone permettant aux pays et aux villes de réduire la pollution atmosphérique, d'atténuer le changement climatique et de créer des espaces verts. La campagne souligne également l'importance de s'attaquer à la pollution atmosphérique provenant de l'industrie, des transports, de la gestion des déchets, des ménages et de l'agriculture, et d'améliorer la gestion de la qualité de l'air en adoptant et en respectant de bonnes normes de qualité de l'air. Bien que des progrès aient été accomplis, les recherches montrent qu'il reste encore beaucoup à faire pour souligner l'importance de la lutte contre la pollution atmosphérique, de mettre en lumière les progrès accomplis et de donner un élan à l'action mondiale.

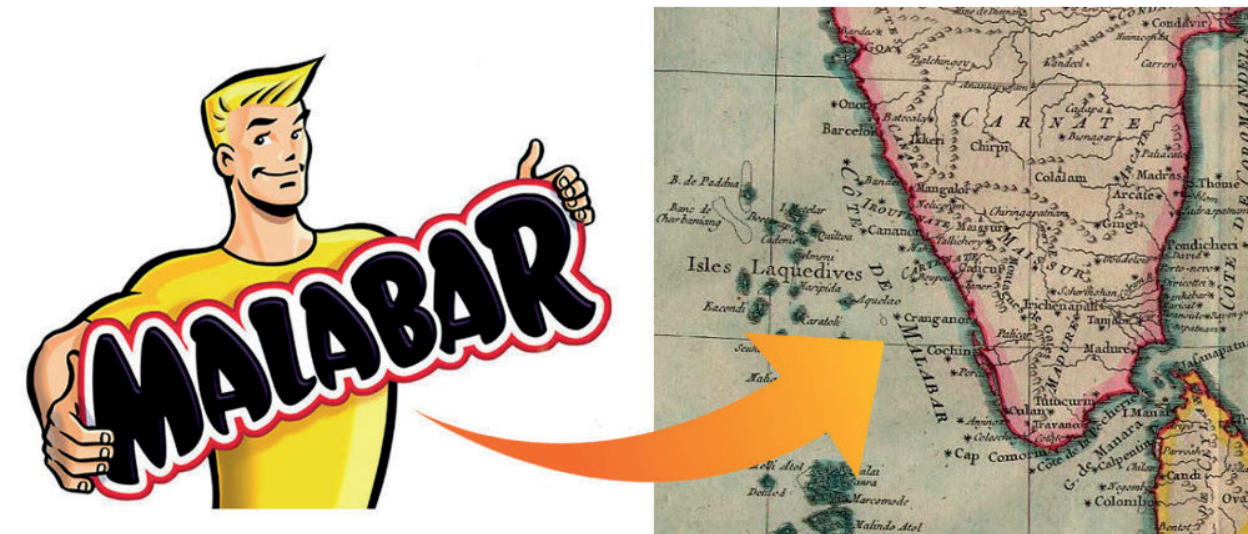
Boris Khari Ebaka

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 19e 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. Veuillez 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, postdoctorante 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 des 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.



Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO

www.adiac.tv

+336 11 40 40 56 info@adiac.tv B4, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA



Plaisirs de la table

L'échalote ou le jeune oignon

Issue de la famille des alliées 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 grosse 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 : PROFITEROLES

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°97 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°106 •

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

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

CA NE MENE NULLE PART PASSAGE AU SCANNER	RECONDUIT DOUCEUR	COMPASSION COUPS DE SABOT	ELLE OUVRE SON BEC GASANIER	PRO DES LANGUES POSSESSIF	PETITE QUANTITE BOUCHIER HUMAIN
OFFICIER VILLE D' AUSTRALIE					ZOZOTE
ESQUIVEE MARTEAU OU ENCLUME				VENT MAUVAIS PERIODE	
	MULTITUDE	FIN DE L'HISTOIRE	FAISEZ DES LONGUEURS TRES MAIGRE	MANGEBOIRE QUANTITE INFIME	
OZO ET RAKI VIEILLES PIECES			COL ROUGE	TRAVAIL DE CHOIX	ASPÉRITE
NOUVEAU DANS LES RANGS	EN ATTENDANT LA RUICHE PASSER A CÔTÉ			DUPEE RAPPEL	
		SOMMET ROCHEUX APPÂTE LE CHASSEUR		PRÉCIPICE	CHAMBRE PARLE- MENTAIRE
AU FOND DES FILETS	GUETTE MET EN BALANCE		DÉSIR FREUDIEN FOYER		
		ILE DE FRANCE VIEILLE BAIGNOIRE	NIVELE PASSE AU CAIRE		
ENDURANT ANTI-VEIN				BOISSON	
			AGAÇA		
FRONDEUR				SANS BAVURE	

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

- BACON
BERCEAU
CAGOULE
CELTIQUE
CHAOS
CHARABIA
CHETIF
COPULER
CORRIDA
CULTURE
DJELLABA
FANFARE
FANTOME
- FECOND
FLOTTER
FOURREAU
GALETTE
HALEINE
HARMONICA
LARGESSE
MENTHE
MONDAIN
MONSTRE
NABAB
PERFIDE
POINTU
- PROCUREUR
QUILLE
RECORD
REPORTER
SALIVE
SANTAL
SOCIABLE
SIROCCO
TRUFFE
UTOPIQUE
VEGETAL
VENDREDI
VERGLAS

SUDOKU • GRILLE N°98 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°107 • FACILE

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

A cœur ouvert

« Le kilomètre additionnel »

« Si quelqu'un te demande de faire un kilomètre avec lui, fais-en deux », un secret bien gardé des dieux ou des cieux qui accorde à ceux qui le pratiquent abondance et prospérité.

Il est un secret qui rend joyeux, qui ouvre des portes là où elles étaient fermées, qui accorde abondance et prospérité, longs jours et fluidité dans la vie de ceux qui le pratiquent : c'est le secret du kilomètre additionnel. Lors d'un chemin à deux, un contrat signé, une demande exprimée tacitement ou explicitement, un engagement personnel, volontaire, la loi du kilomètre additionnel demande que l'on fasse toujours plus que ce qui nous est demandé, que ce pour quoi l'on est payé. La loi du kilomètre additionnel n'est en soi pas une obligation, ni même un loisir ou une perte de temps. C'est un secret de réussite qui ouvre des portes là où elles

ne sont ni attendues, ni espérées et les maintient ouvertes quels que soient les temps et les saisons. Celui qui se contente de ne faire que ce qu'on lui demande, ce pourquoi on le paie ne connaîtra jamais les avantages de cette loi. Le kilomètre additionnel n'est pas la manifestation inconsciente d'un esprit de servitude qui dessert le soi pour ne servir qu'autrui, il s'applique dans le courant naturel de la rivière d'une vie, pas à contresens. Le kilomètre additionnel veut que même en face d'un vis-à-vis ingrat, un vis-à-vis qui ne mériterait même que l'on fasse un mètre seul avec lui, qu'on le fasse quand-même non pas pour lui mais pour le kilomètre en lui-même,

c'est-à-dire pour l'activité. L'activité est le bien le plus précieux de l'homme et s'il se limite dans ce qu'il peut donner, il se limite ainsi dans ce qu'il peut recevoir, se bloquant dans les opportunités qui ne viennent que dans le kilomètre additionnel. Ainsi, que ce soit dans les relations, dans les affaires, dans le mariage, soyons ces personnes qui font de la suite une évidence, qui anticipent les besoins avant et sans qu'ils aient été exprimés. Parce que si là où mille s'arrêtent à cause de ce qui est explicitement dit et qu'un seul se distingue parce qu'il a anticipé un besoin, un désir, une envie, celui-là sera retenu même en temps de crise.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous serez satisfait de la tournure des événements. Votre implication paye et vous rencontrez un certain succès. Vous serez beaucoup sollicité, restez concentré sur l'essentiel pour ne pas vous éparpiller.



Lion
(23 juillet-23 août)

De beaux projets et perspectives s'ouvrent à vous. Vous prendrez des décisions importantes pour votre futur proche, vous serez heureux de faire changer les choses et de vous impliquer dans de nouvelles aventures.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

N'oubliez pas que l'union fait la force et que vous êtes plus efficace lorsque vous êtes accompagné, surtout si vous devez affronter de grandes négociations. Vous trouverez l'inspiration auprès de vos amis.



Taureau
(21 avril-21 mai)

L'amour vous donne des ailes. Vous êtes sur un petit nuage et rien ni personne n'entrave l'harmonie avec la personne que vous aimez. Profitez pleinement de cette jolie période d'harmonie !



Vierge
(24 août-23 septembre)

Les proches qui vous connaissent le mieux seront d'excellents conseils si vous avez des décisions importantes à prendre. Laissez-vous guider et porter par leur bienveillance et leur expérience.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous voilà prêt à en découdre et à affirmer vos ambitions. Vous ne craignez pas d'affirmer vos points de vue et de les défendre. Vous apprendrez beaucoup de cette période, particulièrement sur le plan professionnel.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Tout ne se passe pas exactement comme prévu, gardez en tête que vous ne pouvez pas toujours tout contrôler. Le hasard se mêle donc à vos projets, tirez-en parti plutôt que d'essayer de lutter.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous rencontrez un certain nombre d'imprévus, certains se transformeront en bonnes surprises. Faites-vous confiance, votre intuition vous guidera au mieux dans toutes les prises de décisions.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous trouvez une forme d'apaisement et quelques réponses à tous les questionnements que vous traversez en ce moment. Laissez-vous guider par des personnes de confiance, il y aura de jolis dénouements à la clé.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Profitez du moment présent et de chaque opportunité. Vous serez heureux d'accompagner un projet stimulant, de vous montrer soutenant et de bons conseils auprès d'une personne que vous aimez tout particulièrement.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous donnez beaucoup de votre personne ces temps-ci et on vous le rend très bien. Vous êtes stimulé par les personnes qui vous entourent et celles que vous êtes amené à rencontrer. Vous vous ressourcez en famille.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Les bonnes nouvelles affluent, vous êtes satisfait de voir vos projets prendre la bonne direction et accélérer leur mise en œuvre. Si le doute survient, vous ne vous laissez pas abattre.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023

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

MAKÉLÉKÉLÉ Pharmacies de jour Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte) Terinkyo Lys Candys (Kinsoundi) Jumelle II Pharmacies de nuit Grand Séminaire Rond-point Makélékélé Kisito Château d'eau Goldine	OUENZÉ Pharmacies de jour Béni (ex-Trois martyrs) Marché Ouenzé Rosel Relys Pharmacies de nuit Sophiana Désir Tsieme (ex Galesy) Ebina Boueta Mbongo Coronella
BACONGO Pharmacies de jour Tahiti MG Eve Blanche Gomez Pharmacies de nuit Sandza Prosper Commission La Glacière	TALANGAI Clème Marché Mikalou Yves Pharmacies de nuit Esplanade Saint Robert Galy Jaque Rufin Père Emerauce Immaculé Eckodis Louanges Lycée T.Sankara Croix Saïte
POTO-POTO Pharmacies de jour Centre (CHU) Mavré Franck Continental Pharmacies de nuit Péniel	MFILOU Pharmacie de jour Santé pour tous Pharmacies de nuit El Rodriguo Ô Océanne Bethesda Nuit Exode
POTO-POTO Exaucé Alex Les Anfes MOUNGALI Pharmacies de jour Céleste Loutassi Sainte Rita Emmanueli Patrice Pharmacies de nuit Celmesterica et Jenny Délivrance Jagger Boueta Mbongo La Renaissance Liema La Grâce	DJIRI Pharmacies de jour Trésor Miriale Île de beauté Keylon La Florale Bass Exodus Pharmacie de nuit Oasis MADIBOU Pharmacies de jour L'Oracle Divin Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma) Pharmacie de nuit Nuit Victorieuse