



# LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

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

N° 257 - VENDREDI 2 AU JEUDI 9 FÉVRIER 2024

## CONCERT

# Gaz Mawete attendu à Brazzaville

L'artiste urbain originaire de la République démocratique du Congo, Gaz Mawete, se produira à l'esplanade du Palais des congrès de Brazzaville, le 10 février. Connu pour ses mélodies tantôt mélancoliques, tantôt dansantes au rythme de l'afrobeat, la rumba congolaise ou le hip-hop, et au regard de sa discographie garnie qui a longtemps fait des fans en Afrique comme ailleurs, Gaz Mawete promet un spectacle de folie à Brazzaville.

PAGE 5



## SLAM

# Un riche agenda 2024 pour Mariusca Moukengue



Figure incontournable de la musique congolaise, la jeune slameuse Mariusca Moukengue continue sa conquête au-delà des frontières nationales. Avec plusieurs dates inscrites dans son agenda pour ce premier trimestre 2024, cette tournée la conduira dans différentes villes.

PAGE 4

## MÉDIA

# «La Congolaise 242», dix ans déjà !



Bien que tournée quelquefois vers l'actualité nationale multiforme, la web TV « La Congolaise 242 » s'est donné pour principale mission de mettre en lumière et de valoriser l'écosystème culturel du Congo. 31 janvier 2014-31 janvier 2024, dix ans déjà que ce média, de fil en aiguille, a pu se faire une place et s'imposer sur la scène médiatique grâce à son sens aigu de créativité. Rencontre avec son promoteur, Arcel Diamana.

PAGE 3

## MODE

# L'upcycling : faire du neuf avec du vieux



De plus en plus de créateurs passent à l'upcycling, une technique qui consiste à réutiliser des matériaux, notamment le textile, pour en faire de nouveaux vêtements. Une démarche écoresponsable aux antipodes de la société de consommation. Au Congo, Gloire Kaeuper Balongana et Young Grace en sont les précurseurs. Leur souhait, voir cette tendance impacter positivement les consommateurs.

PAGE 6

## SOLIDARITÉ

# Le « SOS » de l'artiste Papa Noël

PAGE 8



## Éditorial

### Musique urbaine

Un rapide coup d'œil sur les listes des artistes en tête des sondages musicaux montre non seulement que la musique urbaine est le genre de musique pop le plus populaire, mais aussi le plus intégrateur d'une jeunesse mondiale et africaine en quête de proximité.

Bien qu'elle soit née de la culture musicale afro-américaine et que les principaux événements qui ont marqué son évolution rapide aient eu lieu, pour la plupart, aux États-Unis, la musique urbaine a aujourd'hui une portée internationale, jusqu'en Afrique où le genre empile les podiums.

Cette musique a désormais un impact considérable sur la jeunesse francophone. Une des preuves de cette assurance est bien entendu le nombre de rendez-vous qui promeuvent la culture hip-hop et le Rhythm & Blues (R'n'B) contemporain qui vient du continent. Le dernier festival à se faire désormais entendre a choisi d'être nomade en adoptant le luisant nom significatif « Afropolitain », pour faire le tour des capitales francophones d'Afrique.

Au-delà de la musique, et afin de surfer sûrement dans cette culture à plusieurs façades, le rendez-vous s'invite à des arts connexes comme le slam, la danse, le numérique et toujours avec un tantinet de cran pour vanter un mode de vie « branché » parfois énigmatique.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

« 510 »

*C'est environ le nombre de milliards de FCFA à consacrer aux petits projets dans divers secteurs d'activités en vue d'impulser l'économie nationale et contribuer à sa diversification, selon la Commission nationale des investissements (CNI).*

## PROVERBE AFRICAIN

*« Celui qui fréquente les sages devient sage »*

## LE MOT

« BISSEXTILES »

□ *Ce mot désigne les années qui comptent 366 jours au lieu de 365, et qui reviennent tous les quatre ans. Le jour supplémentaire par rapport à une année standard est le 29 février.*

## IDENTITÉ

« ELORA »

*Prénom d'origine grecque, Elora veut dire « lumière ». Séduisantes et charmantes, les personnes qui portent ce nom sont appréciées dès la première rencontre. A l'aise avec les relations sociales, Elora est une personne ouverte au monde et aux gens. C'est également quelqu'un de sensible qui peut vite être déstabilisé en cas de reproches : elle a tendance à prendre les choses trop à cœur. Même si cet aspect de sa personnalité peut être un atout, notamment dans son univers professionnel où elle est de ce fait très impliquée, les critiques peuvent rapidement la perturber dans son équilibre.*

## LA PHRASE DU WEEK-END

*« Un laboureur debout est plus grand qu'un gentilhomme à genoux »,*

- Benjamin Franklin -



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

### DIRECTION

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

### RÉDACTIONS

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

### RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

**Rédaction en chef :** Guy-Gervais Kitina,  
**Rédacteurs en chef délégués :** Roger Ngombé, Christian Brice Elion  
**Grand-reporter :** Nestor N'Gampoula  
**Service Société :** 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, Mbengué Okandzé

### LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

### MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

### CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

**Direction :** Emmanuel Mbengué

### ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale  
[www.lesdepechesdebrazzaville.com](http://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](mailto:regie@lesdepechesdebrazzaville.fr)

**Président :** Jean-Paul Pigasse

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

## Média

# «La Congolaise 242», dix ans déjà !

Bien que tournée quelquefois vers l'actualité nationale multiforme, la web TV La Congolaise 242 s'est donnée pour principale mission de mettre en lumière et de valoriser l'écosystème culturel du Congo. 31 janvier 2014-31 janvier 2024, dix ans déjà que ce média, de fil en aiguille, a pu se faire une place et s'imposer sur la scène médiatique grâce à son professionnalisme, son dynamisme et son sens aigu de créativité. Rencontre avec son promoteur, Arcel Diamana.

**Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pouvez-vous vous faire connaître à nos chers lecteurs ?**

**Arcel Diamana (A.D.) :** Plus connus sous le nom de Sisa Bidimbu, je suis un homme aux multitâches et services : acteur culturel, technicien audio- visuel, webmaster et photographe. Né d'un père photographe, l'un des premiers techniciens de laboratoire au Congo et d'une mère commerçante, je suis le benjamin d'une fratrie de trois enfants. J'ai fait mes études en audiovisuel et création site web en Italie, dans la ville d'Ancona. Ma carrière professionnelle commence officiellement en mars 2015 à la clinique médicale Sécurex du médecin et directeur général Jean Daniel Ovaga, où je suis nommé responsable de la Cellule communication jusqu'en décembre 2016. En janvier 2017, j'intègre la chaîne privée Vox TV du promoteur Véronique Mankou comme monteur, réalisateur et chroniqueur de musique.

Je suis le manager général du média socio-culturel en ligne «La Congolaise 242» depuis le 31 janvier 2014. Passionné des médias, je tente d'apporter à mon niveau une touche technique et artistique particulière sur les axes clés qui constituent le socle de



**Arcel Diamana aka Sisa Bidimbu/DR** ceux-ci comme le montage vidéo, la photographie, la réalisation et le webmastering en République du Congo. Un profil pluridisciplinaire dont le savoir incontestable est mis au service du monde des médias congolais et la promotion culturelle depuis environ dix ans. **L.D.B.C. : Comment et pourquoi est née l'aventure «La Congolaise 242» ?**

**A.D. :** «La Congolaise 242» est un média en ligne créé le 31 janvier 2014 en Italie. Loin de mon pays, immergé dans une culture différente, qui certes m'enrichissait, mais j'ai très vite été gagné par la nostalgie de mon pays d'origine, le Congo. Un pays qui, à ma grande surprise, est maintes fois confondu avec la République démocratique du Congo.

Pour reconnecter les Congolais à leur pays qui n'était pas visible sur internet, j'ai créé cette plateforme. Ainsi, je voulais non seulement offrir une vitrine à toutes les Congolaises et à tous les Congolais, mais aussi maintenir un lien étroit avec notre nation via la promotion culturelle. Les objectifs étant de promouvoir la culture congolaise dans toutes ses facettes ; découvrir l'histoire du Congo; montrer les actions de développement socio-économiques entreprises au Congo.

**L.D.B.C. : Dix ans déjà que la plateforme existe. Quel bilan faites-vous du chemin parcouru ?**

**A.D. :** Le bilan est positif, car les Congolais ont adopté «La Congolaise 242». Avec plus de 167 000 abonnés sur Facebook, nous enregistrons en moyenne 2 000 visites le jour sur notre site web. Nous sommes la première plateforme culturelle dotée d'un local depuis le 8 mars 2023, modestement équipé avec connexion internet et animé par deux brillantes journalistes, à savoir Vitia Koutia et Sableche Tsimba.

Récipiendaire du prix Innovation Studio 210 en janvier 2022, «La Congolaise 242» est initiatrice de la première web-série congolaise en 2021 « Tal'ba mambu », de la première web-émission et du

premier web-reportage diffusé en 2015. Nous avons été associés officiellement pour couvrir la 11<sup>e</sup> édition du Festival panafricain de musique. Cependant, nous avons encore des défis à révéler.

**L.D.B.C. : Quels sont les défis majeurs auxquels vous faites face dans la gestion et la promotion de votre web-média ?**

**A.D. :** Les difficultés sont nombreuses car les médias en ligne ne sont pas encore encadrés ni règlementés au Congo. Du coup, d'une part, on n'a pas accès à certaines informations ou avantages et, d'autre part, nous ne sommes pas associés officiellement à certaines activités comme celles de notre ministère de tutelle.

Financièrement, il est très difficile de faire de la promotion culturelle en ligne au Congo, parce que les artistes paient difficilement les services. Je suis parfois obligé de préfinancer pour permettre au média de survivre.

**L.D.B.C. : Quelles sont donc vos perspectives ?**

**A.D. :** Nous voulons faire de «La Congolaise 242» une vitrine par excellence de la promotion culturelle au Congo, un miroir de notre expression artistique sur la toile. Nous voulons aussi en faire un centre de formation et d'encadrement, car dans la pratique, nous avons noté que plusieurs journa-

listes congolais ont du mal à faire corps avec le numérique, surtout que la rédaction web est différente de la rédaction de la presse écrite.

Il faut noter que faire du journalisme en ligne obéit à un code pour que les internautes attachent du prix à vos publications.

**L.D.B.C. : Qu'est-ce qui est prévu dans le cadre des dix ans de «La Congolaise 242» ?**

**A.D. :** Nous allons organiser une conférence de presse d'ici à mars pendant laquelle nous allons partager notre histoire, notre bilan et les perspectives. Durant cette conférence, nous allons inviter en priorité les médias en ligne, les artistes et les médias dits classiques.

**L.D.B.C. : Votre mot de fin...**

**A.D. :** J'invite les passionnés de la culture congolaise à s'abonner sur notre page Facebook et à consulter notre site web [www.congolaise242.org](http://www.congolaise242.org) pour effectuer tout le temps avec nous un voyage dans le Congo profond. Dès le 1er février, les internautes ont la possibilité de suivre en direct et en continu la radio citoyenne des jeunes sur le portail web de «La Congolaise 242», une première au Congo.

*Propos recueillis par Merveille Jessica Atipo*

## Festival Afropolitain nomade

# Fredy Massamba partage son savoir faire

L'artiste congolais partagera son savoir faire, son talent artistique et son expérience professionnelle avec les jeunes du monde, en tant que directeur artistique pour l'édition 2024 du festival Afropolitain nomade, dont la première partie consacrée à la résidence artistique se déroulera du 9 au 10 février, à Montréal, au Canada.



Le programme de leadership féminin sera un moment pour Fredy Massamba de partager son savoir faire, son expérience et son talent avec des jeunes artistes de divers horizons dont Mariusca Moukengue du Congo, Lydol du Cameroun, Sandrine Masse et Sarah du Canada. Cette résidence artistique est une plateforme d'échanges culturels et artistiques mettant en avant la musique et les arts vivants comme moyen d'expression pour la valorisation des femmes. Ces jeunes artistes sélectionnées pour cette résidence auront non seulement l'occasion de bénéficier de l'expertise du Congolais Fredy Massamba, mais aussi d'autres praticiens artistiques et obtenir des informations de la part des leaders de l'industrie musicale. Ce programme vise aussi à transcender les frontières culturelles, sociales, historiques et géographiques, contribuant ainsi aux carrières de ces jeunes artistes féminins.

En d'autres termes, par ce programme le festival Afropolitain

nomade veut poursuivre son objectif de favoriser le rapprochement interculturel entre les artistes du Nord et du Sud en faisant le tour des grandes capitales africaines et européennes. Depuis les précédentes éditions, plusieurs artistes issus de la diversité ont pris part au projet et en sont ressortis grands et fortement transformés dans leur manière de s'impliquer socialement. L'initiative crée des passerelles entre l'implication citoyenne des jeunes artistes issus du Canada et leurs homologues africains qui affrontent des enjeux avec une créativité sans pareil.

Fredy Massamba est auteur-compositeur et interprète congolais. Il s'illustre dans le soul, le hip hop ainsi que dans les polyphonies africaines. L'artiste n'est pas arrivé dans le monde de la musique par hasard. De son père lui vient son amour pour la musique. Quand à sa mère, elle chantait dans une chorale grégorienne. C'est en écoutant la radio que Fredy Massamba découvre la rumba

congolaise dès son plus jeune âge. A 14 ans, il intègre la chorale et commence à chanter et à jouer la percussion. En 1991, il fait partie du célèbre groupe de percussion « Les tombours de Brazza » et commence une tournée mondiale. En 1997, il est contraint de quitter le pays à cause de la guerre qui y éclate. En Europe, Fredy Massamba s'impose comme artiste talentueux et respecté pour son professionnalisme et l'étendue de son registre musical. Il est sollicité pour de nombreux featuring et collaborations avec des artistes de la word music tels que Zap Mama, Didier Awadi ou Manou Gallo. Quand il sort « Ethniphonie », il est kora awards 2012, à Abidjan, dans la catégorie meilleur artiste masculin d'Afrique. L'artiste est depuis plus d'une décennie sur le devant de la scène avec des tournées dans le monde, ponctuées par des succès presque dans tous les continents, à savoir en Afrique, en Asie, en Europe, aux Etats-Unis et de plusieurs prix.

*Cissé Dimi*



La slameuse congolaise Mariusca Moukengue/DR

## Slam Mariusca Moukengue dévoile partiellement son agenda 2024

Figure incontournable de la musique congolaise, la jeune slameuse congolaise Mariusca Moukengue continue sa conquête au-delà des frontières congolaises. Avec plusieurs dates inscrites dans son agenda pour ce premier trimestre 2024, cette tournée la conduira dans différentes villes.

Le périple a débuté le 19 janvier à la Faculté des lettres, des arts et des sciences humaines de l'Université Marien-Ngouabi, puis s'est poursuivie le lendemain à la Faculté de droit. Le 4 février, Mariusca Moukengue sera à Montréal, au Canada, dans le cadre du festival Nuits d'Afrique, et le 9 février toujours à Montréal, pour le compte du festival africain nomade à travers le programme « Immersion ». Cet agenda trimestriel de l'artiste sera bouclé sur le continent africain où elle sera sur scène du 1<sup>er</sup> au 7 mars au Cameroun.

Le talent et la présence de Mariusca Moukengue, en tant que femme dans l'univers du slam, ont fortement influencé la jeunesse congolaise. Passionnée par la poésie urbaine depuis 2015, elle est aujourd'hui l'une des artistes qui fait la fierté du Congo sur la scène nationale, continentale et internationale. Engagée et inspirée par des figures féministes fortes comme Michel Obama, Kimpa Vita, elle est à la fois slameuse et formatrice, comédienne et critique d'art. Mariusca Moukengue a trouvé dans l'art sa meilleure façon de faire des suggestions, de revendiquer les droits de sans voix, de blâmer la dictature dans la pluralité de ses formes et somme toute, de déclamer son idéal. Sur la scène internationale, Mariusca Moukengue se distingue par ses textes décisifs et emprunts d'humanisme.

Son engagement social l'a amenée à se lancer, en 2018, dans l'aventure «slamunite», un projet panafricain qui vise à faire la promotion du slam comme thérapie en milieu juvénile à travers des ateliers, des rencontres, des spectacles en faveur des personnes démunies. « Slamunite », c'est aussi le souci de former plus de jeunes à la pratique du slam, d'interconnecter les jeunes slameurs avec les aînés et de faire par conséquent la promotion de la poésie urbaine. Mariusca Moukengue est aussi l'initiatrice et l'organisatrice du festival panafricain de slam au Congo « Slamouv ». L'événement se veut un porte-étendard de la poésie urbaine et des poètes slameurs du Congo et d'ailleurs.

Cissé Dimi

## Brazza best awards Plusieurs artistes congolais distingués

De nombreux artistes congolais ont été récompensés, le 26 janvier dernier, lors de la cinquième édition de Brazza best awards. Organisée par Empire group, en partenariat avec Brazza buzz group, cette initiative fait la promotion de la culture congolaise et des artistes.

L'édition 2023 de Brazza best awards a permis aux jeunes artistes lauréats de faire va-

loir leurs talents. L'initiative se donne comme objectif principal de sortir du lot certains jeunes qui manquent de visibilité et de notoriété, afin de les mettre en lumière. Il s'agit, en effet, de faire la promotion de la culture congolaise en mettant en avant les jeunes artistes qui font la une. La manifestation qui fait le métissage culturel et musical dans différents domaines construit l'identité congolaise, tout en confrontant la diversité des cultures et développant ainsi le respect de l'autre dans sa singularité. Depuis sa première édition en

2019, Brazza best awards prend une nouvelle dimension et devient un des événements majeurs

meut l'influence positive; la création et les sociétés culturelles qui ont dans leur fonctionnement une politique culturelle importante et qui accompagnent les projets.

### Les lauréats dans chaque catégorie

**Theresia Bouam's**, révélation de l'année

**Nestelia Forest**, meilleure artiste féminine de l'année

**Jessy B**, meilleure artiste rappeuse de l'année

**Mariusca Moukengue**, artiste slameuse de l'année

**"Faya" de Sosey**, meilleur clip de l'année

**"Mokili" de Tidiane Mario**, meilleure chanson de l'année

**Cygy EKS**, meilleure créatrice de contenu de l'année

**Kosar et Flatt boy**, meilleur groupe de l'année

**Paterne Maestro**, meilleur rappeur de l'année

**LeMa**, meilleur chanteur de l'année

**Diésel Gucci**, meilleur artiste de l'année

**EMilio lacoss**, révélation musicale de l'année

**"Nibeto" remix de Zuko ya Deble**, meilleure collaboration de l'année

**Christopher Famy**, meilleur réalisateur

**Mixiana Laba**, fashion model

**Afara Tsena**, meilleur artiste Afro-décalé

**Ice**, meilleur groupe de danse pop

**DJ Rox Ikartashi**, meilleur artiste de la diaspora.

Cissé Dimi



Paterne Maestro, l'un des artistes primés aux Brazza best awards/DR

loir leurs talents. L'initiative se donne comme objectif principal de sortir du lot certains jeunes qui manquent de visibilité et de notoriété, afin de les mettre en lumière. Il s'agit, en effet, de faire la promotion de la culture congolaise en mettant en avant les jeunes artistes qui font la une. La manifestation qui fait le métissage culturel et musical dans différents domaines construit l'identité congolaise, tout en confrontant la diversité des cultures et développant ainsi le respect de l'autre dans sa singularité. Depuis sa première édition en

2019, Brazza best awards prend une nouvelle dimension et devient un des événements majeurs

## Concours international de photojournalisme Andrei Stenin 2024

### La compétition ouverte jusqu'au 15 mars

A l'occasion de la 10e édition du concours photo Andrei Stenin, les jeunes photojournalistes du monde entier sont invités à soumettre leurs candidatures avant le 15 mars prochain.



Le concours vise à découvrir les nouveaux talents internationaux en photojournalisme et à établir des normes de qualité pour la photographie documentaire. Les jeunes photojournalistes ont donc la possibilité de faire entendre leurs préoccupations.

Pour être éligibles, les candidats devront être âgés de 18 ans au moins et 33 ans au plus et soumettre une seule photographie ou une série de 12 au maximum. Toutes les photocopies soumises au concours photo Andrei Stenin devront avoir été prises avant le 1er janvier dernier.

Lancé en 2014 par Rossiya Segodnya, le concours international de photojournalisme Andrei Stenin est un véritable tremplin pour les jeunes photojournalistes qui soutient le professionnalisme de haut niveau.

Pour postuler, les candidats devront renseigner un formulaire en ligne sur le site web suivant : <https://stenincontest.com/register/>.

Chris Louzany

# Concert

## Gaz Mawete attendu à Brazzaville

L'artiste urbain originaire de la République démocratique du Congo (RDC), Gaz Mawete, se produira à l'esplanade du Palais des congrès de Brazzaville, le 10 février.

Gaz Mawete, de son vrai nom Gaël Mawete Kapia, est un auteur-compositeur, interprète et danseur de nationalité congolaise. Il a commencé sa carrière en 2011 lorsqu'il décide de participer au concours de musique Vodacom Superstar. En 2013, Gaz sort son tout premier single intitulé « Tupendana ». La même année, il enchaîne avec deux autres singles « Chérie a dit » et « Lisolo ». En 2014, Gaz Mawete se lance véritablement dans une carrière solo après la sortie de ses deux chansons « Etali nga te » et « Mukolo ya zoba ».

Deux ans après, il revient au-devant de la scène en participant à la première audition de The voice Afrique francophone. Malheureusement, il ne va pas loin et est éliminé aux éditions à l'aveugle. Malgré cet échec, Gaz gagne en popularité et continue de forger sa carrière. En 2017, l'artiste remporte le plus grand concours de musique de la RDC, Vodacom best of the best, en présence de nombreux artistes à l'instar de Youssoupha. Ainsi, il obtient un contrat avec le célèbre label de musique Bomayé Musik avec lequel il collaborera pendant cinq ans avant de rompre le contrat en 2022.

En août 2018, Mawete enchaîne avec un nouveau tube réalisé par Bomayé Musik « Olingui nini » qui aujourd'hui totalise près de dix millions de vues sur YouTube. Il enchaîne en 2019 avec « Antidote » et « La loi du talion » ; puis le prix du meilleur artiste masculin de l'Afrique centrale aux Afrima. En novembre 2019, Gaz Mawete fait une collaboration avec le chanteur Dajju sur le single « Mwasi ya Congo » qui cumule aujourd'hui près de vingt-sept millions de vues sur YouTube.

Entre 2020 et 2023, Gaz n'a pas cessé de rayonner dans la sphère musicale continentale, notamment avec plusieurs titres et featuring sortis sur le marché du disque, à savoir « Kibokobo », « Zuwa », « C'est raté » en featuring avec Fally Ipupa, « Maîtresse », « Tika » en collaboration avec VegeDream, « Nani », « Dendisa », « Linga nga » en duo avec Singuila, etc. Connu pour ses mélodies tantôt mélancoliques, tantôt dansantes au rythme de l'afrobeat, la rumba congolaise ou le hip-hop, et au regard de sa discographie garnie qui a longtemps fait des fans en Afrique comme ailleurs, Gaz Mawete promet un spectacle de folie à Brazzaville. « Brazza, j'arrive le 10 février dans un concert spécial, inédit, au Palais des congrès... », postait sur la toile l'artiste tout en annonçant les différents points de vente pour se procurer les tickets.

Merveille Jessica Atipo



## Talents 4 start-up 2024

### Des candidatures attendues jusqu'au 25 février

Digital Africa invite les personnes qui désirent se former dans les métiers numériques et techniques de soumettre leurs candidatures afin de bénéficier d'un programme de formation baptisé « Talents 4 start-up » avant le 25 février prochain.



Lors d'une précédente édition de l'événement/DR

Pour prendre part à la formation, les personnes intéressées devront remplir certaines conditions. Il s'agit, entre autres, d'avoir un âge compris entre 18 et 35 ans, de vivre dans un pays africain, d'être disponible pendant au moins neuf mois et être décidé à travailler dans le numérique et la technologie, particulièrement les start-up.

Les candidats qui seront retenus auront l'opportunité de faire partie d'un réseau de plus de 300 personnes, en provenance de vingt pays africains, déjà formés grâce au programme, de contribuer à l'essor de l'écosystème tech africain et de bâtir un avenir pour l'Afrique.

Développé et financé par Digital Africa, le programme de formation dénommé « Talents 4 start-up » entend répondre aux besoins des start-up early stage africaines et recruter des talents qualifiés pour des recrutements dans le secteur des technologies et du numérique.

Pour postuler, les personnes intéressées devront prendre une inscription et renseigner un formulaire en ligne sur le site web du concours.

Chris Louzany

## Musique

### Weldoh la rafale lance « Où est passé Dominique ? »

Le titre du nouveau single de Weldoh la rafale fait parler de lui actuellement sur la toile. Membre du collectif Tombolowa, l'artiste se réjouit une fois de plus de cette réalisation.

« Ce nouveau single fait partie de l'acte 6 de mon free style. 2023 était une année de repos. L'année 2024 sera un moment de travail laborieux avec la sortie d'un maxi single qui s'inscrit dans la suite logique du morceau, "Dominique" », a indiqué l'artiste Weldoh.

Selon lui, ce titre puise sa source d'un pseudonyme pour nommer l'argent. « Pour la petite histoire, je travaillais dans une entreprise de la place. Quand nous étions proches de la paie des salaires, au lieu d'utiliser le mot argent, nous disions « Dominique », tel un code », a expliqué la rafale qui souhaite vivement à cet opus un franc succès. « Je suis surpris, après quelques temps d'absence sur la scène musicale, de voir le public continuer à apprécier mon travail », a-t-il déclaré.

Depuis la sortie du single, les internautes se donnent à cœur joie de reproduire des vidéos au son de cette mélodie. « Je les remercie de me taguer et donc de contribuer à un



Weldoh la rafale, brandissant le titre de son nouveau single/DR

vif engouement tant sur la toile que même dans mon entourage », a fait savoir l'artiste. Outre la sortie du single, il prévoit également des tournées sur le territoire national.

Weldoh la rafale compte à son actif un certain nombre de titres sur le marché de disque : Article 15 ; Likolo Likolo ; Game ; Sans complexe ; Ra-bouni...

Achille Tchikabaka

# Faire du neuf avec du vieux L'upcycling en vogue

**De plus en plus de créateurs passent à l'upcycling, une technique qui consiste à réutiliser des matériaux, notamment le textile pour en faire de nouveaux vêtements. Une démarche écoresponsable aux antipodes de la société de consommation. Au Congo, Gloire Kaeuper Balongana et Young Grace en sont les précurseurs, leur souhait, voir cette tendance impacter positivement les consommateurs.**

« Pour donner une seconde vie à vos sweats wear, blue jeans ou encore vieux t-shirt qui traînent au fond du placard, le dye est parfait. Une technique qui demande un équipement simple: de l'eau, du javel, des gants et quelques élastiques pour métamorphoser un vêtement », révèle Gloire Kaeuper qui tient cependant à mettre en garde les créateurs sur l'utilisation abusive du javel. « Nous avons finalement arrêté avec cette méthode car l'utilisation du javel va à l'encontre de nos principes », dit-il.

« L'upcycling est un ensemble de procédés qui consistent à créer du neuf à partir du vieux. Et chaque création est un véritable défi vu qu'il ne faut pas abîmer la matière qui est déjà vieille mais plutôt lui redonner de l'éclat afin qu'elle se maintienne dans le temps », a fait remarquer Gloire. Il ne jure plus que sur ces innovantes techniques qui plus est, ne coûtent pas chers (entre 2 500 et 35 000 FCFA) ; tendances pour proposer des pièces originales, écoresponsables à la portée de tous, explique-t-il.

Une technique apparemment simple mais qui nécessite d'abord de la créativité, la dextérité et la constance. « En général, ce sont des pièces uniques, ça veut dire que tu ne trouveras pas tout Brazza avec le même vêtement et forcément que tu seras remarqué », a souligné Gloire. Il fait remarquer que la seconde main a de plus en plus le vent en poupe, de même que la récupération de vieux textiles. C'est pourquoi, précise-t-il, « on ne recycle pas tout et n'importe quoi ! Avant de recycler une pièce, on a le devoir de se renseigner si le produit peut être recyclé et est-ce qu'il en vaut la peine ? Le produit est-il durable car il y a certaines matières qui ne le sont pas », a fait noter ce dernier.

Des pièces qu'ils trouvent dans les friperies, les vides greniers familiaux et amicaux et quelques donations. « Nous achetons tous les stocks de vêtements invendus dans les fripes afin que ceux-ci ne soient ni jetés ni brûlés », a révélé Gloire. Il espère une grande prise de conscience de la part des consommateurs. « En 2019, nous avons été choqués d'apprendre que la mode serait la deuxième industrie la plus polluante et face à cette réalité, nous avons pensé faire la sensibilisation via nos créations. Je suis heureux que beaucoup commencent à suivre le mouvement car nous avons reçu des personnes qui nous ont avoué qu'elles avaient arrêté de brûler ou jeter des vêtements », a-t-il confié.

Une belle petite victoire que la marque Thrifty savoure puisque malgré les nombreuses contraintes auxquelles la marque a dû faire face, l'équipe a néanmoins pu obtenir un meilleur chiffre d'affaires qu'en 2022, sans compter les commandes spéciales auprès des particuliers. Nous leur souhaitons bon vent.

Berna Marty



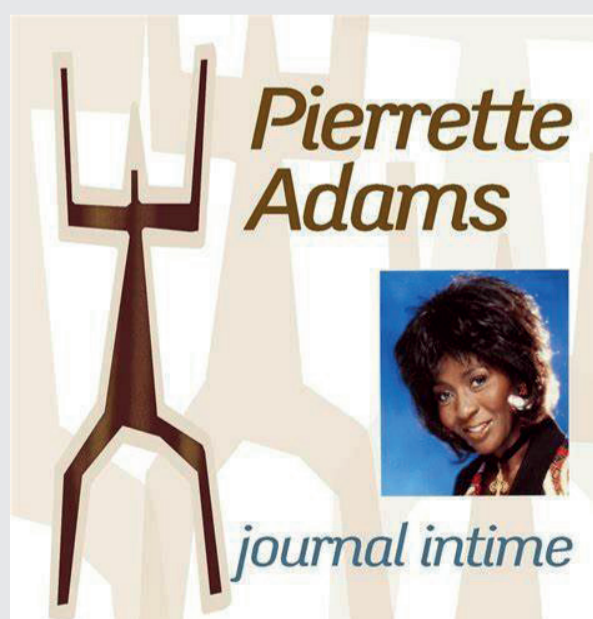
Quelques articles de la marque Thrifty/DR

## Les immortelles chansons d'Afrique « Journal intime » de Pierrette Adams

**Auteure et chanteuse à la voix limpide, Pierrette Adams s'est fait connaître dans l'écosystème musical grâce à son célèbre titre « Journal intime » paru en format cassette, en 1994, sous le label d'Emi Pathé Marconi, avec la référence PAD 001, et en format Compact disque (CD), en 1995, sous le label Sonodisc, avec la référence CDS 6837.**

La chanson contenue dans l'album éponyme, enregistrée par l'ingénieur de son Thierry Cisotto, a été arrangée et dirigée par Boncana Maïga. Elle a été écrite sous forme d'un journal intime dans lequel un enfant maltraité par la rivale de sa mère se met à raconter ses souffrances. Depuis le jour où sa mère a quitté le foyer, sa vie est devenue un véritable supplice. Pour sortir de ce calvaire, il sera obligé de désertier la maison familiale comme ce fut le cas de ses aînés, préférant souffrir ailleurs que dans la maison de son père.

Ce journal commence par la phrase : « Yoka ya ngai lisapo, mabe na sala na mokili oyo se ya kobotama na mama na ngai kasi na mama ya mibale te ». Approximativement, on peut comprendre : « Ecoute mon histoire, le mal que j'ai fait c'est d'être né de ma mère, mais pas de la seconde femme de mon père ». On y note des phrases telles que : « pasi etikela ngai bilembo », ce qui veut dire « la souffrance m'a laissé des cicatrices », ou « biso tozinga maboko na mawa tolelaka se nza-komba », « nous, nous croisons les bras, dans la tristesse nous ne supplions que Dieu ».



Cette magnifique œuvre est divisée en deux parties. La première, lente, est dominée par le solo vocal de Pierrette Adams, soutenu par le chœur et la seconde, accélérée, marquée par la guitare solo de Daly Kimoko, l'animation de 3615 Niau et le chant d'animation de Pierrette Adams sous forme de question, le chœur servant de réponse. Voici la line up de cet album : Pierrette Adams au lead vocal ; Balou Canta,

Bibi Den's, Julia Sarr, Luciana, Marylou Seba, Valérie Colau, au chœur ; 3615 Niau à l'animation ; Guy N'Sangue, Ngouma Lokito à la basse ; Lokassa ya Mbongo et Yves N'Jock à la guitare rythmique ; Daly Kimoko à la guitare solo ; Alain Hatot au saxophone ténor ; Jacques Bolognesi au trombone ; Philippe Slominski à la trompette ; Mavungu Malanda aux congas ; Philippe Chauvaux à la batterie et aux percussions ; Philippe Guez aux claviers et à la programmation ; Pierre Branet assure le mixage et Xavier Delbos, l'assistant.

Né le 5 mai 1962, à Pointe-Noire, en République du Congo, Pierrette Adams s'est distinguée dans le monde de la musique en 1994 avec l'album « Journal intime » couronné de quelques distinctions honorifiques comme Grand Prix de la Fondation children of Africa en 2014, Djembé d'or 5 en 2004, Ambassadrice du Prud en 2001. Son parcours musical est constitué de sept albums, allant de la période de 1994 à 2012. Notons que Pierrette Adams est la deuxième artiste congolaise dont le talent a éclaté en Côte d'Ivoire après Mamie Claudia.

Frédéric Mafina

A voir

## « Black tea » d'Abderrahmane Sissako

« Black tea » s'articule autour du mariage mixte et des défis à surmonter pour pouvoir le vivre dans des sociétés encore ancrées dans les mœurs conservatrices.



L'histoire du film tourne autour d'Aya, une jeune Ivoirienne d'une trentaine d'années. Alors qu'elle est promise au mariage avec un homme de sa contrée, elle dit non le jour J devant l'autel, à la stupéfaction générale de sa famille. Aculée de part et d'autre pour cette décision, Aya quitte le territoire ivoirien et décide d'émigrer en Asie pour commencer une nouvelle vie à Guangzhou, en Chine. Dans l'un des quartiers de cette ville chinoise où la diaspora africaine rencontre la culture chinoise, Aya parvient à trouver un emploi dans une boutique d'exportation de thé appartenant à Cai, un Chinois de 45 ans.

Au creux de l'arrière-boutique, infuse un esprit d'initiation où la confiance rime avec le rapprochement. Des échanges, des rencontres au quotidien et bientôt le début d'une flamme d'amour entre Aya et Cai. Seulement, leur liaison n'est pas du tout la bienvenue pour leurs proches respectifs. Les deux tourtereaux devront faire face au tumulte de leur passé et aux préjugés des autres.

C'est avec une justesse esthétique maîtrisée que le réalisateur parvient à transporter le spectateur. Autour de l'histoire des deux protagonistes, la cérémonie du thé, rituel sacré de la culture chinoise, est considérablement valorisée. Avec une bande d'annonce qui donne envie de connaître la suite de cette histoire, Abderrahmane Sissako a abattu un travail de pro pour ce long métrage d'environ 1h 50 min.

A en croire son entretien accordé au magazine Variety, Abderrahmane Sissako, qui a écrit le scénario, a confié avoir eu envie de raconter cette histoire après avoir découvert un restaurant appelé « La colline parfumée (The Perfumed Hill) » qui était dirigé par un couple afro-chinois. Selon lui, la ville de Guangzhou, connue sous le nom de Chocolate city, « encourage les rencontres humaines à travers ses innombrables boutiques de toutes sortes ».

Dans ce drame romantique, le réalisateur Abderrahmane Sissako met en vedette Nina Mélo, Han Chang, Wu Ke-Xi. Produit en 2023, Black Tea sera présenté en première mondiale en compétition à la 74e Berlinale qui aura lieu du 15 au 25 février et après l'événement, le film sera disponible en salles le 28 février. Notons qu'Abderrahmane Sissako est un cinéaste et réalisateur mauritanien, né le 13 octobre 1961 à Kiffa. Le thème principal de son œuvre est l'exil, le déplacement. Il peint l'Afrique avec des touches autobiographiques. En 2015, il devient le premier cinéaste africain à obtenir le César du meilleur réalisateur pour son film « Timbuktu ».

Merveille Jessica Atipo

Lire ou relire

## « Le carabin, l'oncologue » de Jean Bernard Nkoua-Mbon

Ce livre autobiographique publié cette année à L'Harmattan, décrit l'itinéraire de vie d'un médecin, dans ses joies et ses luttes.



Le professeur Jean Bernard Nkoua-Mbon, cancérologue ou oncologue de spécialité, se raconte à travers un volume de quatre cents pages divisées en quatorze chapitres. C'est le récit de toute une vie consacrée à la santé et la promotion de la vie.

L'auteur dévoile un parcours parsemé d'embûches et d'épreuves, depuis l'obtention du baccalauréat jusqu'à l'agrégation en oncologie médicale. Il relate entre autres les faits marquant son passage à l'Université Marien-Ngouabi à Brazzaville comme étudiant en médecine, et à l'université libre de Bruxelles en Belgique, de même certains souvenirs liés à sa profession d'enseignant chercheur et de médecin.

A la quatrième de couverture, on peut lire notamment, « tout ce parcours est jalonné d'adversités et, grâce à la force de caractère, celles-ci ont été vaincues. C'est la preuve que la réussite est au bout de l'effort. » Ou encore « ce livre est un hymne à la persévérance et à l'effort. Il exhorte à poursuivre un objectif dans la vie, à ne pas se laisser abattre par les obstacles de parcours et à ne pas y renoncer malgré les difficultés ».

Cet ouvrage véhicule en effet un message de résilience face aux maux pluridimensionnels de la vie et surtout du futur. L'auteur essaie de préparer les lecteurs africains en général, et congolais en particulier, à affronter sereinement et lucidement l'avenir par rapport aux défis et catastrophes qui pointent déjà à l'horizon.

« Nos hôpitaux sont devenus de véritables mouvoirs, sans que cela n'interpelle personne. (...) Ce constat implacable nous interdit d'utiliser des slogans soporifiques pour endormir les gens. Dans les années à venir, plus personne n'acceptera d'être berné. Devrions-nous rester les bras croisés devant des bouleversements considérables, qui vont surgir à travers le monde dans vingt (20) ans ? Nous n'avons plus le temps d'ostraciser les uns, ni de condamner les autres. Nous devrions refuser cette apoptose collective », écrit-il à la page 383.

Aubin Banzouzi

## Solidarité

## L'artiste Papa Noël appelle au soutien de sa situation sanitaire

**Plongé dans la maladie depuis quelque temps, l'artiste congolais Papa Noël, ancien sociétaire des Bantous de la capitale, traverse une période difficile de sa vie. Aujourd'hui, ne pouvant pas venir à bout des dépenses liées à ses soins médicaux, il se tourne vers le grand public en vue d'une aide financière qui lui permettra de pallier sa maladie et ainsi retrouver une bonne santé.**

Papa Noël, par son appel au secours, interpelle les autorités publiques congolaises et privées, les mécènes et artistes, les amis et connaissances, toute personne de bon cœur, pour porter une attention particulière à sa situation. Cette grande icône et légende vivante de la musique congolaise, tout au long de sa carrière artistique, a œuvré pour le rayonnement de la musique congolaise hors des frontières. L'on ne devait pas attendre que l'irréparable se produise pour agir. C'est plus que jamais le moment de lui témoigner la reconnaissance car, en le faisant, l'on reconnaît sa valeur, son engagement, son influence sur la jeune génération des artistes congolais.

Véritable trait d'union entre la musique d'aujourd'hui et celle d'hier, Papa Noël rappelle avec mélancolie les légendes ou les immortels airs d'un grand Kallé Jeff, voir les tubes cultes des Bantous de la capitale, de l'orchestre Babab du Sénégal, ou du grand Sékouba Bambino. De son vrai nom Antoine Nedule Moswest, Papa Noël est auteur, compositeur et



Papa Noël/DR

chanteur et une des figures emblématiques de la rumba congolaise. Il est né en 1940, à Léopoldville, actuelle Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo. En 1957, alors qu'il est dans le Rock Mambo de José Philippe Lando, alias « Rossignol»

du club, Papa Noël est repéré par l'auteur, compositeur et guitariste Léon Bukasa, qui l'invite à participer à l'enregistrement de son album « Clara badilue-ne». Papa Noël façonne alors son propre style, un jeu de guitare rumba-salsa aux sonorités Rock

où il est sollicité par les groupes renommés du Congo comme Makina Loka de Guy Léon Fylla, les Bantous de la capitale du clarinetiste Jean Serge Essou, avec qui il réalise le titre «Muana mama Adèle», puis l'African Jazz de Joseph Kabassele.

Papa Noël est aussi cofondateur de Vox Africa avec Jean Bombenga, dit Jeannot Lolongo, Sam Mangwana et Ntesa Daliens. En 1968, il crée l'orchestre Bamboula qui représentera le Congo Kinshasa au festival d'Alger en 1969. Sa technique de guitare et sa renommée sont telles que les autorités lui confient, en 1973, la réalisation de l'anthologie de la musique zaïroise moderne, un double album réunissant des figures emblématiques de la rumba congolaise, dont Manuel d'Oliviera, Wendo Kolosoyi, Léon Bukasa, Adou Elenga et Lucie Eyenga. Trois ans plus tard, Papa Noël intègre le T.P. OK Jazz de Franco, l'un des grands groupes phares de la République démocratique du Congo avec lequel il compose plusieurs hits, à savoir «Mobali Malam», «Tangawusi». En 1984, alors que Franco est en Europe, Papa Noël profite de l'ouverture du studio Lad de Brazzaville pour enregistrer, avec Carlito, «Bon samaritain», l'un de ses albums les plus aboutis, avec des tubes devenus classiques tels que «Messenger», «Sisi».

Cissé Dimi

## Marché du livre et des arts au sol

## L'initiative en voie de disparition à Brazzaville

**Avec l'application de l'opération déguerpissement des marchés de fortune sur les artères publiques, lancée à la veille de la tenue du sommet des trois grands bassins forestiers du monde à Brazzaville, les marchands des livres à même le sol ont vu le déclin de leur activité, au grand dam de la population habituée à se procurer les livres de cette manière à des coûts abordables.**

A Brazzaville, on retrouvait notamment les «librairies au sol» au niveau de l'arrêt Congo pharmacie, non loin du ministère des Finances; sur l'avenue de l'OUA à Bacongo; ou encore au marché Moukondo... A ces endroits, l'on pouvait acheter les livres de différents genres à des prix bon marché et même retrouver d'anciens ouvrages et magazines disparus des librairies. Ces coins historiques sont malheureusement fermés depuis le lancement de l'opération déguerpissement des marchés de fortune. « C'est vraiment triste pour nous vendeurs de voir la disparition de ces adresses. J'exerçais cette activité depuis plus de 15 ans. Au-delà d'être notre gagne-pain, les prix bas de la librairie au sol aidaient de nombreux parents », a confié Christian Malonga, désormais désœuvré.

Cette opération se poursuit avec la campagne « Gardons nos villes propres » lancée le 28 octobre 2023 par ministre délégué, en charge de la Décentralisation et du Développement local, Juste Désiré Mondele. La campagne vise également l'assainissement, la protection de l'environnement

et la destruction des marchés de fortune. A ce propos, même le site où les artisans exposaient les tableaux à Congo pharmacie a été lui aussi fermé. « C'est dommage que la police nous interdise d'exposer nos œuvres ici car nous vivons de la vente de ces tableaux. On comprend l'importance de l'opération, mais la municipalité devrait aussi penser à nous », a confié Aristide Bemba.

Bien que salubre au regard de certains commerçants qui occupaient anarchiquement les bordures des grandes artères de la capitale, cette opération de déguerpissement n'offrira plus aux passants, particulièrement les citoyens étrangers, l'occasion de voyager en une fraction de seconde dans la profondeur et la splendeur des créations artistiques congolaises.

Si à certains endroits les commerçants n'ont pas pu trouver un meilleur emplacement pour continuer à exercer librement, à d'autres, par contre, le marché des arts est accessible. C'est le cas dans la rue Mbochis, dans le 4<sup>e</sup> arrondissement Moungali, où les artisans proposent toutes



sortes d'œuvres : les tableaux, sculptures, objets de décoration, jeux traditionnels... « Nous continuons d'exposer nos œuvres ici. Il serait vraiment dommage si cette opération touchait aussi notre coin », craint Wilfrid Obaka, artisan.

Dans le cadre de cette opération,

une distanciation de vingt mètres avec les grandes artères doit être observée. Toutefois, au nom de la survie de l'art et de la culture congolaise, les services municipaux devraient implanter des couloirs d'exposition et de vente des œuvres et livres pour permettre, d'une part, aux artisans

La librairie au sol/DR

de ne pas sombrer dans le chômage et la précarité, et d'autre part, à la population locale et étrangère de continuer à se procurer facilement ces articles.

Sarah Monguia et Merveille Jessica Atipo



# Après le régime maxima du fleuve Congo de décembre, quid de celui vers mai ?

**A Brazzaville, après la haute crue du fleuve Congo du mois de décembre, les résidents du bord du fleuve sont désormais tout yeux, tout oreilles sur la météo, l'architecture et sur la loi portant code du domaine public, tandis que les plus pessimistes pensent à quitter définitivement les zones inondables.**

Le niveau du fleuve Congo, vu de Brazzaville, a baissé. C'est la décrue. Une sortie de la zone rouge qui soulage de centaines de sinistrés pour la plupart relogés chez des voisins et d'autres dans des sites aménagés par les autorités. Avec cette décrue, certains déplacés rejoignent leur domicile. Ils découvrent les dégâts causés par la puissance des eaux du fleuve Congo : murs de clôture effondrés, arbres fruitiers arrachés, du sable ou de la boue qui tapissent la cour des parcelles, ou dans certains cas, du sable dans les maisons ou bloquant des portes et fenêtres, etc. L'heure est désormais à la remise en ordre avant de se réinstaller et voir l'avenir de ce choix de vie au bord du fleuve Congo. Une vie parfois très risquée dite « le pied dans l'eau » pour reprendre l'expression affichée au fronton d'un bâtiment de commerce montré à la télévision nationale congolaise, au titre des sinistres. Cette vie « sur la berge du fleuve Congo » appelle une vigilance sur plusieurs fronts.

## En prime la météorologie

Sur ce point, tout le monde s'accorde à dire qu'une totale objecti-



vité n'est pas possible. La science météorologique a fait de réels progrès au cours de ces dernières années, mais il reste encore à faire. Les nuages n'ont pas encore livré tous leurs secrets. Cependant, ce qui très sûr, les grands traits de la journée à Brazzaville sont connus : le soleil se lève à six heures. La chaleur augmente très vite. Des traînées de brouillard dues à la condensation apparaissent au dessus de la forêt. Des nuages surgissent, s'amoncellent

en bancs gigantesques et offrent une image majestueuse dans la lumière matinale. Jusqu'à l'après-midi ; ils prennent possession du ciel, cachent toujours davantage le soleil et s'assombrissent. L'après-midi, ils ouvrent les vannes. Toutes les précipitations possibles se produisent, de la violente averse brève aux pluies diluviennes. Les orages violents sont quasiment quotidiens.

Ce qu'il faut retenir aussi, le fleuve Congo n'est pas équatorial seule-

ment par son abondance, mais aussi par sa relative régularité de son régime, qui présente à Brazzaville deux maxima annuels, l'un en décembre, l'autre secondaire vers mai, lesquels encadrent un étiage majeur au début d'août et un autre moins prononcé en mars. « *Construire sur une berge suppose la prise en compte, avec marge de sécurité, des niveaux maximum et minimum des eaux avoisinantes et donc la maîtrise du cycle hydro-*

*logique, qui est influencé et dominé par les forces de la nature* ». Peut-on lire dans certains articles spécialisés. On ne construit pas au bord du fleuve comme on construit n'importe où.

Les limites du fleuve Congo à Brazzaville, au vu de la loi « Mabilia » (la loi 9-2004 du 26 mars 2004, portant code du domaine public, sont connues. Elles furent marquées par la haute crue de 1961. Le fleuve Congo avait atteint plus de 6 mètres de haut. Et parmi les conséquences de cette crue, l'histoire retiendra : la destruction de la biodiversité de l'île des caïmans (aujourd'hui presque l'île de Mafouta). En effet, après avoir été submergée pendant trois mois, l'île perdit l'étang des caïmans, sa forêt verdoyante, etc.

A la lumière de ce qui précède, certains résidents deviennent des candidats au départ vers d'autres zones « non problématiques ». D'autres ont déjà quitté les lieux. Mais on revient à la question que nous nous posions dans une précédente publication ; la haute crue du fleuve Congo est-elle cyclique ? Si oui, à quel espace de temps ?

**Gastrone Banimba**

## Les souvenirs de la musique congolaise

### Grand Kallé, sa vie et son œuvre

**Joseph Athanase Tshamala Kabasele, populairement connu sous le nom de Grand Kallé, figure emblématique de la musique congolaise moderne, est né le 16 décembre 1930 à Mpalabala, village situé à 15 km de Matadi, dans le Bas Congo, en République démocratique du Congo. On l'appelle le père de la musique congolaise pour y avoir introduit des instruments modernes.**

Assitôt après la naissance de Grand Kallé, ses parents se sont installés à Léopoldville, au 136 de la rue Kongolo, aujourd'hui commune de Kinshasa. Issu d'une famille noble, Kabasele a bénéficié au plan éducationnel de l'encadrement de son oncle, l'abbé Joseph Malula (futur cardinal). Ses études secondaires se sont sanctionnées par un diplôme de sténo dactylographie, métier qu'il exercera dans plusieurs entreprises commerciales de Léopoldville.

C'est sous l'influence de ses amis que Kabasele a embrassé la carrière musicale au début des années 1950, au grand dam de ses parents qui n'apprécient guère le choix de leur enfant. Il démarre son parcours dans la musique sous la férule de Georges Dula et Albert Yamba-Yamba (deux guitaristes des éditions Opika de Moussa Benathar) où il réalise ses premiers enregistrements.

Au fil des mois, le jeune s'affirme comme la figure de proue de sa génération, sa chanson « Para fifi », véritable chef d'œuvre, connaît un retentissant accueil dans la sphère musicale du Pool Malebo et d'Afrique. « Para fifi », titre sublime qui révèle au grand public l'existence d'un musicien extraordinairement créatif. L'immense succès de cette chanson a contribué dès le départ à porter à l'apothéose ce jeune musicien dont le talent s'est révélé à l'âge de 9 ans à l'église où il est chantre. Chronologiquement, Kallé est le premier à se lancer sur les rares tentatives d'une réforme musicale avec l'introduction des instruments modernes, à savoir guitare acoustique, tumba, trompette, saxophone. D'où l'attribution par les mélomanes du pseudonyme « Père de la musique congolaise moderne ».



En 1953, Kabasele crée l'African Jazz qui était l'un des premiers groupes excellant dans la rumba africaine la plus populaire et qui dominait l'échiquier musical congolais. Ce groupe était composé des grands noms comme le guitariste Nico Kasanda, et son frère Déchaud, le saxophoniste Manu Dibango, les chanteurs Tabu Pascal Rochereau, Mulamba Mojus et Roger Izéidi. En 1960, Grand Kallé avait créé sa propre édition dénommée Surboum African Jazz où l'Ok Jazz de Franco enregistrerait également ses chansons. Au cours de la même année, l'African Jazz était invité à Bruxelles afin d'agrémenter la table ronde où se retrouvait toute la crème politique congolaise venue négocier l'indépendance auprès des autorités belges. Kallé lança la chanson « Indépendance

chacha » qui connut un succès immense à travers l'Afrique. Vicky Longomba qui l'accompagnait au cours de ce voyage composait la chanson « Na weli boboto ». Dans la foulée, Kallé offrait à Franco, qui avait enregistré des chansons sous le label Surboum Jazz, son premier équipement musical. La qualité des œuvres de Grand Kallé était axée d'abord sur la recherche des nouveaux rythmes qu'il intégrait dans son répertoire avec une alchimie dont il détenait seul le secret. On trouvait dans les œuvres de Kabasele des partitions éblouissantes de beauté et d'harmonie qui invitaient les mélomanes à l'écoute et à la danse. Ce n'est donc pas un hasard si son parcours était jalonné des grandes œuvres telles que « African Jazz mokili mobimba », « Basi ya African Jazz », « Sophia Sophia », « Loboko na litama », etc.

La vie étant faite d'événements heureux et malheureux, l'African Jazz, de retour de la table ronde de Bruxelles, connut une défection. Une frange de musiciens constituée des têtes d'affiche du groupe, en l'occurrence Tabu Pascal Rochereau, Mulamba Joseph Mujos, Nico, Déchaud, Roger Izéidi quittent le navire African Jazz et créent l'African Fiesta en 1963, laissant seul à bord le Grand Kallé accusé de mégestion par les dissidents.

Après un maquis de deux mois à Bukavu, dans l'Est du pays, sous la houlette de Grand Kallé, l'African Jazz retrouvait ses lettres de noblesse dans l'arène musicale congolaise avec l'arrivée du célèbre chanteur Jeannot Bombenga, Kouka Matthieu, Papa Noël et autres... un Afrcan Jazz totalement rénové que les sympathisants de Kallé découvraient lors de ses différentes prestations dans Léopoldville...

**Auguste Ken Nkenkela**

## Alimentation

# La faim augmente dans le monde

Un document des Nations unies alerte sur les chiffres de la faim dans le monde qui repartent à la hausse. Dans son rapport intitulé « Créer un avenir alimentaire durable », le World Resources Institute dresse un tableau global de la situation de la faim dans le monde. Ce rapport de plus de 500 pages, réalisé en partenariat avec la Banque mondiale et le Programme des Nations unies pour l'environnement et propose des solutions pour nourrir la planète en 2050 sans la détruire.



On estime que la population mondiale atteindra près de 10 milliards d'habitants d'ici à 2050. Ce nouveau rapport phare montre que le système alimentaire mondial doit subir des changements urgents afin de garantir à tous une alimentation suffisante. Pour cela, il faudrait être capable de faire les choses

suivantes : produire 56 % d'aliments en plus, par rapport à 2010 en évitant d'utiliser 600 millions d'hectares de terres agricoles supplémentaires ; réduire de onze gigatonnes les émissions de gaz à effet de serre pour respecter l'Accord de Paris.

Pour parvenir à relever ce défi, le rapport propose

un « menu » en cinq solutions : réduire la croissance de la demande alimentaire, en réduisant les pertes et les gaspillages, en adoptant des régimes alimentaires plus sains ; accroître la production alimentaire sans élargir la superficie des terres agricoles en augmentant la productivité en agricultu-

re et élevage ; protéger et restaurer les écosystèmes naturels en réduisant la déforestation, en restaurant les tourbières et en reliant les gains de rendement à la conservation des écosystèmes ; augmenter les ressources halieutiques en améliorant les systèmes d'aquaculture et en gérant mieux la pêche ; réduire les émissions de gaz à effet de serre provenant de la production agricole grâce aux technologies et à des méthodes agricoles innovantes.

Le rapport « Créer un avenir alimentaire durable » identifie également une série de cadres politiques, d'innovations et de mesures incitatives permettant de déployer ces solutions à grande échelle. Un grand nombre des conclusions du document utilise le nouveau modèle GlobAgri-WRR, qui mesure comment chaque « élément de

menu » peut contribuer à accroître la disponibilité des aliments, tout en évitant la déforestation et en réduisant les émissions de gaz à effet de serre.

« A tous les niveaux, le système alimentaire doit être lié aux stratégies climatiques, à la protection des écosystèmes et à la prospérité économique », a souligné Andrew Steer, président directeur général du World Resources Institute. Quant à Laura Tuck, vice-présidente pour le développement durable à la Banque mondiale, elle a précisé lors du lancement du rapport : « Les financements publics devront si nécessaire être repensés pour soutenir une utilisation plus durable des ressources naturelles et mieux aligner la production alimentaire sur les objectifs de développement durable ».

**Boris Khari Ebaka**

## Chronique

# Réinventer les villes africaines du futur

La planification urbaine devient une exigence impérieuse de notre époque. Deux tiers de la population mondiale vivront dans les zones urbaines d'ici à 2050, et ces zones représentent 70% des émissions de gaz à effet de serre, propulsant la planète vers un climat inconnu. Le défi est donc clair et urgent : il faut réinventer les villes de demain pour qu'elles deviennent des villes compactes à la structure stratégique, dotées de quartiers et de bâtiments polyvalents, mettant l'accent sur des systèmes urbains intégrés. Bâtir des villes avec des toits et des murs verts, des corridors de biodiversité, des systèmes énergétiques décentralisés, complémentaires des réseaux et alimentées par des énergies renouvelables, ainsi qu'une meilleure utilisation des capacités inutilisées grâce à une économie de partage.

Dans un rapport, le groupe international d'experts sur les ressources a déclaré que les villes doivent devenir sobres en carbone, économes en ressource et socialement justes. Il est aussi

dit dans ce rapport que la demande urbaine en ressources pourrait augmenter de 125% d'ici à 2050 et que, par exemple, rien qu'en Asie, au moins 200 nouvelles villes seraient construites au cours des trente prochaines années.

Selon l'un des objectifs pour le développement durable pour lequel se sont déjà engagées plusieurs villes, d'ici à 2030, tout en réduisant leurs émissions de gaz à effet de serre de manière significative, les Etats doivent veiller à ce que tous les nouveaux bâtiments construits puissent atteindre le niveau zéro carbone, afin que tous les bâtiments répondent à cette norme à l'horizon 2050. La valeur zéro carbone signifie que la quantité totale d'énergie utilisée chaque année équivaut à l'énergie renouvelable créée sur le site et exige la réduction de l'intensité énergétique des bâtiments comme condition préalable.

La réduction des émissions générées par les automobiles est aussi un élément majeur dans la diminution de la pollution en zone urbaine.

Pour cela, l'amélioration des réseaux de transport en commun est essentielle. La gestion des déchets constitue également un défi majeur pour les cités urbaines, mais l'innovation est également en marche dans ce secteur. Il est reconnu que les pays en développement ne sont souvent pas assez équipés pour suivre le rythme de l'urbanisation. Dans ces pays, le problème majeur qui se pose le plus souvent est celui du manque de données et de la capacité d'analyse. Les autorités ont également besoin de soutien pour concevoir et mettre en œuvre la planification durable ainsi que des politiques intersectorielles.

Les solutions novatrices pour relever les défis environnementaux et urbains de nos villes seront au cœur de la prochaine assemblée des Nations unies pour l'environnement en mars. La devise de cette réunion est « Penser au-delà des schémas dominants et de vivre selon des limites durables ».

**Boris Khari Ebaka**

## Le saviez-vous ?

# Les héroïnes littéraires classiques et avant-gardistes

Inutile de rappeler les phrases qui commencent et concluent les contes les plus célèbres. Elles ne sont que trop connues. Dans les contes classiques, les femmes sont souvent représentées comme des êtres faibles attendant le prince charmant. C'est l'image que l'on capte lorsqu'on s'intéresse aux films d'animation pour enfants : Cendrillon, La belle et la bête ou encore La belle au bois dormant. Cependant, derrière la véritable version de ces histoires que nous pensons connaître sur le bout des doigts, se cachent des héroïnes fortes, indépendantes et proches de la femme moderne actuelle. Découvrons !

### Scarlett O'Hara, l'héroïne impétueuse du Sud

**P**aru en 1936, "Autant en emporte le vent" est un livre écrit par Margaret Mitchell. C'est l'histoire de Scarlett O'Hara, une jeune fille de 16 ans dont le destin est bouleversé par la guerre



de Sécession. Volcanique et déterminée, Scarlett O'Hara est prête à tout pour réussir. Elle n'hésite pas à se marier par intérêt financier pour atteindre ses objectifs. Elle paraît détestable, présentée sous cet angle. Cependant, on ne peut s'empêcher de s'attacher à cette jeune femme. Prête à en découdre avec la vie, elle lutte pour sa liberté et faire vivre ses terres natales.

En effet, si elle doit son train de vie luxueux à un homme, elle n'en reste pas moins indomptable. Pour elle, rien n'est plus important que la terre de son enfance. La détermination et l'énergie qu'elle dépense pour la restaurer après la guerre de Sécession qui l'a complètement

ruinée montre sa persévérance. De plus, la manière dont cette dernière gère ses finances la place aussi en tant que femme d'affaires active.

Carmen : la gitane la plus célèbre du monde  
Avant d'être l'opéra le plus joué au monde, "Carmen" est surtout un livre écrit en 1847 par Prosper Mérimée, écrivain français, issu du milieu bourgeois. L'auteur a conçu l'image de la femme fatale à travers son héroïne. Carmen se définit comme une femme fatale et libre. Sa force de caractère et son tempérament de feu en font une femme forte et indépendante. Elle entend être libre et ne souhaite dépendre de personne et surtout pas d'un homme. Par conséquent, elle véhicule les valeurs de la femme émancipée et libérée de l'emprise des hommes. En dressant le portrait de cette jeune andalouse, Pros-



per Mérimée définit les valeurs de la femme moderne avant même la naissance effervescente de la lutte fé-

minine. Elle affiche un avant-gardisme qui est loin de tous les clichés. Carmen, loin d'être une femme aigrie et acariâtre, est au contraire vive d'esprit sociable et fait preuve d'une intelligence de la vie encore peu évoquée au 19<sup>e</sup> siècle.

### La marquise de Merteuil : une héroïne libre qui assume sa sexualité

Cette héroïne est déjà issue d'un roman scandaleux : Les liaisons dangereuses de Choderlos de Laclos. Écrit en 1782, le livre suscite un réel phénomène lors de sa publication. En plus d'être un roman épistolaire, une forme encore peu exploitée à l'époque, il aborde le thème de la sexualité. Un thème très tabou au 18<sup>e</sup> siècle où le mariage forcé était encore courant.

Cependant, l'auteur respecte tout de même certains codes. Si la marquise de Merteuil assume ses multiples conquêtes et se permet autant de liberté, c'est parce qu'elle est veuve. Son statut social lui offre donc de multiples bénéfices. Elle peut choisir ou non de prendre un futur époux et surtout, elle n'est plus soumise à l'autorité de quelconques hommes que ce soit.

Par conséquent, en assumant tous ses désirs, cette héroïne rend compte que la femme et l'homme ont les mêmes besoins à satisfaire. Par ailleurs, elle se place sur un pied d'égalité en allant elle-même séduire des hommes. Elle casse donc les codes de la bienséance.

Libre, autonome et entière, la marquise de Merteuil ne reflète pas la femme facile et légère comme certains pensent. Elle se place au-dessus des remarques misogynes de la société.

Jade Ida Kabat

# ADIAAC

Toute l'actualité  
Du Bassin du Congo  
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES  
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER  
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

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

www.adiac.tv



## Santé publique

# Peut-on prendre un médicament périmé ?

**Une boîte de Doliprane entamée, un sirop pour la toux pas tout à fait terminé... Nous avons tous, au moins une fois, été tentés de prendre un médicament périmé. Bonne ou mauvaise idée ? Les précisions du Pr Milou-Daniel Drici, directeur du Centre régional de pharmacovigilance Nice-Alpes-Côte d'Azur.**

Il est très fréquent de conserver des médicaments au-delà de leur date de péremption. D'ailleurs, selon une récente étude de l'Agence de sécurité du médicament (ANSM), 34% des Français considèrent comme « plutôt pas risqué » ou « pas du tout risqué » de prendre un médicament périmé.

## C'est quoi la « date de péremption » ?

La date d'expiration est en quelque sorte une garantie que la puissance d'un médicament durera au moins jusqu'à cette date. « Elle est imposée par les agences de régulation aux fabricants », nous explique le Pr Drici. « On leur demande d'assurer la qualité, l'efficacité et la sécurité du médicament pendant un temps donné. Cela peut aller de un à trois ans (plus rarement cinq ans) à partir de la date de fabrication. » Ainsi, durant ce laps de temps, les

caractéristiques organoleptiques du produit, c'est-à-dire sa texture, sa couleur ou encore son goût, ne doivent pas bouger. « A condition que le médicament soit conservé convenablement par l'utilisateur », prend le temps de préciser le pharmacologue, « car des variations de températures ou encore une exposition à la lumière ou à l'humidité peuvent altérer la qualité du médicament. Raison pour laquelle il est déconseillé de les entreposer dans la salle de bain. »

## Ne pas prendre les liquides

Mais une fois la date de péremption passée, le médicament est-il moins efficace, voire dangereux ? En fait, cela dépend du médicament. Certains seront sensibles et d'autres moins. « Les formes liquides sont très sensibles. Ils contiennent des conservateurs qui se dégradent rapidement.



## Que faire faire après la date de péremption d'un produit ?

Les utiliser au-delà de la date limite expose donc à un risque de prolifération bactérienne ». Ainsi, sous ce terme de « formes liquides », on retrouve les sirops, les collyres, les médicaments injectables, mais aussi les crèmes et les pommades qui peuvent aussi

se décomposer.

## Qu'en est-il des formes solides ?

Là encore cela dépend. « Certains sont relativement résistants, comme le paracétamol ou la codéine, par exemple. En re-

vanche, hors de question de dépasser la limite de péremption pour un produit qui est utilisé dans la PrEP ou prophylaxie pré-exposition dans le cadre du VIH. Pareil pour les antibiotiques, les pilules contraceptives, les antiasthmatiques, les traitements de l'hypertension... ».

Pour résumer, le Pr Drici explique que dans l'idéal, il vaut mieux ne pas prendre de médicament périmé. Avant de préciser que pour des médicaments en libre accès (en dehors de formes liquides donc), ceux du quotidien, utilisés pour les petits « bobos », dépasser de quelques semaines ne pose pas trop de problèmes. En revanche, pour les produits soumis à prescription, il existe de réels risques de mésusage. Ils peuvent perdre de leur efficacité et/ou devenir délétères.

**Destination Santé**

## Bien-être

# Quels sont les bienfaits des rouleaux de massage ?

**Pour soulager des muscles endoloris ou pour se préparer à l'effort, les rouleaux de massage peuvent se montrer très efficaces. De quoi s'agit-il ? Quels sont leur mode d'action ? Leurs bienfaits vont-ils au-delà de la pratique sportive ? Les réponses de Laurent Rousseau, membre de la Fédération française des masseurs-kinésithérapeutes.**

Plus ou moins grands, plus ou moins denses et munis de picots. La technique des rouleaux de massage consiste à utiliser un tube en mousse pour soulager les tensions, les douleurs et l'inflammation musculaire. « Il s'agit de la technique d'auto-libération myofasciale », nous explique Laurent Rousseau, masseur-kinésithérapeute à la Flèche (Sarthe). « Les fascias sont des tissus situés juste sous la peau ou encore autour des muscles, à l'image d'un mille feuilles. » Lors de traumatismes ou après une mauvaise position, ces fascias se rétractent entraînant des douleurs. Les rouleaux peuvent donc aider à gérer l'inconfort en appliquant une pression sur les zones tendues.

## Rouleaux de massage : quelles utilisations ?

Pour le masseur-kinésithérapeute, les rouleaux de massage s'utilisent principalement dans le domaine du sport et à deux occasions. Tout d'abord, lors d'un échauffement, en appliquant une pression et en faisant rouler l'outil d'avant en arrière, vous préparez le muscle. Cela peut aussi être utile après un exercice, afin de stimuler le drainage lymphatique et évacuer les toxines. Ainsi, vous pouvez placer le rouleau sous votre dos en position allongée et faire des mouvements de va et vient pour le faire rouler. Vous pouvez, en outre, l'utiliser pour toutes les parties du corps (cuisses, mollets...).

En fait, comme tout massage musculaire, ces rouleaux aident à soulager douleurs et

courbatures, à réduire l'inflammation musculaire, augmentent le flux sanguin vers les muscles et surtout, ils aident à se détendre. Certaines études ont aussi montré qu'ils pouvaient améliorer l'amplitude de mouvement articulaire et réduire les courbatures. Pour Laurent Rousseau, ces bienfaits pourraient – du moins en théorie – aller au-delà du sport. En favorisant la circulation et grâce à une action neurosensorielle (des endorphines sont libérées, ce qui participe au bien-être), cette technique pourrait potentiellement agir sur le système cardiovasculaire et favoriser un sommeil de qualité. Enfin, pour le spécialiste, un autre aspect des rouleaux ne doit pas être négligé : celui de l'effet placebo. Pour la plupart des gens, il s'agit avant tout d'un moment agréable qui permet de se relaxer.

## Des mises en garde ?

« L'utilisation de ces rouleaux est sûre », lance Laurent Rousseau, avant de préciser tout de même que cette technique qui parfois utilise le poids du corps (pour le massage du dos, par exemple) doit être utilisée de façon appropriée chez les personnes âgées. « Ne roulez pas directement sur une articulation ou un os », précise-t-il, « et évitez de passer sur des cicatrices. » Enfin, « même si certains sportifs aiment se faire du mal, le massage avec rouleau ne doit pas être trop douloureux. »

D.S.

## Ménopause

# Nager en eaux froides pour atténuer les symptômes

**Bouffées de chaleur, fatigue, irritabilité... La ménopause s'accompagne souvent de symptômes qui altèrent la qualité de vie et parfois difficiles à prendre en charge. Mais selon des chercheurs britanniques, la natation en eaux froides, même si elle n'est pas forcément agréable, aiderait à réduire ces manifestations.**

La ménopause se traduit souvent par des symptômes désagréables. Elle peut ainsi entraîner des symptômes aussi divers que des bouffées de chaleur (présentes chez 75 % des femmes), des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur, des maux de tête, une fatigue, une prise de poids...

S'il est conseillé de faire du sport pour régulariser le sommeil et lutter contre la dépression, l'ostéoporose, le surpoids, le cholestérol ou encore les maladies cardiovasculaires inhérentes à la ménopause, encore faut-il savoir quelle activité pratiquer et surtout comment.

Des chercheurs du King College de Londres ont interrogé 1 114 femmes, dont 785 en période de ménopause, pour examiner les effets de la natation en eau froide sur leur santé et leur bien-être.

## Un soulagement immédiat

Les résultats ont montré que les femmes ménopausées ont connu une amélioration significative de l'anxiété, des sautes d'humeur et des bouffées de chaleur après une séance de natation en eau froide. Certaines participantes ont expliqué qu'elles considéraient l'eau froide comme « un soulagement immédiat du stress et de l'anxiété » et ont décrit l'activité comme une « guérison ». Ainsi, l'une d'entre elles, âgée de 57 ans, a indiqué que « l'eau froide est phénoménale. Cela m'a sauvé la vie. Dans l'eau, je peux tout faire. Tous les symptômes (physiques et mentaux) disparaissent et je me sens au mieux de ma forme. »

« Il a déjà été démontré que l'eau froide améliore l'humeur et réduit le stress chez les nageurs en plein air », rapporte le Pr Joyce Harper qui a conduit ce travail. « Les bains de glace sont utilisés depuis longtemps pour aider la réparation et la récupération musculaire des athlètes. »

Au-delà de la température de l'eau, la fréquence à laquelle ces femmes nageaient, ainsi que la durée de leur baignade étaient également importantes. Celles qui nageaient plus longtemps bénéficiaient d'effets plus prononcés.

Malgré les avantages de la natation en eau froide, les chercheurs ont tout de même tenu à souligner que ce sport comporte certains risques. « Il faut être prudent car les participantes pourraient s'exposer à un risque d'hypothermie ou même de noyade. »

Notons que des recherches supplémentaires doivent encore être menées sur la fréquence, la durée, la température pour obtenir une réduction des symptômes maximale.

D.S.

## CAN 2023

## Des quarts de finale inédits

Après une phase de groupes de la Coupe d'Afrique des nations (CAN) considérée par de nombreux observateurs comme la meilleure de l'histoire de la compétition, on n'a pas été déçu par les 8es de finale. Les rebondissements et les surprises ont été riches et le paysage de la CAN est profondément renouvelé.



Tableau complet des quarts de finale CAN 2023 /DR

Aucun des quarts de finalistes n'était présent à ce stade de la compétition lors de la précédente édition. Et il est bien délicat de dégager

un favori, même si la Côte d'Ivoire, pays hôte porté par l'instinct du survivant, sera désormais difficile à battre. Après les éliminations de

la Tunisie, du Ghana et de l'Algérie lors du premier tour, deux cadors du continent africain sont passés à la trappe en 8es : le Maroc et le

Sénégal. Le Maroc a été surpris par l'Afrique du Sud (2-0), au cours d'un match qui aura été marqué par le penalty manqué par le Parisien Achraf Hakimi et l'expulsion, dans le temps additionnel, de Sofyane Amrabat. Le Sénégal, tenant du titre et seule équipe qui avait remporté ses trois matches de poule, s'est pris les pieds dans le tapis face à la Côte d'Ivoire. Le pays hôte, qui s'était qualifié in extremis pour les 8es de finale à la faveur du succès des Marocains aux dépens de la Zambie (1-0), est venu à bout du tenant du titre à l'issue de la séance des tirs au but (5-4). C'est dans ce même exercice que l'Égypte, recordman de victoires dans la CAN (7), s'est incliné (7-8) face à la République démocratique du Congo (RDC).

Place désormais aux quarts de finale ! Huit équipes peuvent encore rêver remporter cette CAN 2023. Ces quatre quarts de finale se dérouleront ce vendredi et demain. La première rencontre mettra aux prises le Nigeria, triple vainqueur (1980, 1994, 2013), à l'Angola. Le soir, deux outsiders, la RDC et la Guinée s'affronteront pour une place dans le dernier carré.

Demain, la Côte d'Ivoire défiera le Mali pour la plus belle affiche de ces quarts de finale. Enfin, l'affiche surprenante opposera l'Afrique du Sud au Cap-Vert. Les demi-finales se disputeront le 7 février, la petite finale pour la 3e place se déroulera le 10 et la finale le 11 février, au stade Allassane-Ouattara, à Abidjan.

**Boris Khari Ebaka**

## CAN

## Tout sourit désormais au Congolais Mpsasi

Dans le sourire du Congolais Lionel Mpsasi, au moment de tirer un penalty décisif, brille la tranquillité d'un gardien qui s'est cassé les dents, au propre comme au figuré, au long d'une carrière tortueuse, avant de viser une place en demi-finale de la Coupe d'Afrique des nations (CAN), vendredi 2 février (21h00) à Abidjan.

« Quand je l'ai vu, le sourire aux lèvres, j'ai rigolé tout seul, j'étais sûr qu'il allait marquer », raconte à l'AFP son entraîneur à Rodez, Didier Santini, qui a suivi le 8e de finale devant sa télé en France. Le gardien a marqué, en toute décontraction, le tir au but qui a qualifié la République démocratique du Congo (RDC) contre l'Égypte (1-1, 8 t.a.b. à 7). Juste avant, il avait « marabou-té » Mohamed Abou Gabal, le gardien égyptien, pourtant un spécialiste de l'exercice, qui a envoyé le sien sur le poteau. « Je les tire à l'entraînement », a raconté Mpsasi sur Canal Plus, « quand on se regarde avec Gabaski (Abou Gabal, Ndlr), je vois de la nervosité dans ses yeux, j'essaie de le sortir du contexte, après je tire... » Et la RDC file en quarts. Ce sera contre la Guinée. « J'ai eu la sensation qu'il vivait un moment de bonheur, de plénitude, qu'il s'est dit: Maintenant, pour moi, c'est et ce sera extra », reprend Santini.

## « Il a bossé »

L'entraîneur rappelle la « carrière atypique » de Mpsasi-Nzau, « qui a commencé toutes ses saisons comme remplaçant, en National comme en L2. Il était le même quand il ne jouait pas, n'en



voulait à personne. Il a bossé et depuis un an et demi, il est titulaire. Il a atteint sa maturité à 27, 28 ans (il en a 29)».

« Il a besoin de concurrent, à Rodez, on a un n°1 bis Sébastien Cibois, qui avait joué les six premiers matches de la saison dernière avec l'entraîneur de l'époque (Laurent Peyrelade, NDLR). Il sait ce que c'est de prendre le temps, d'être calme ».

Appelé chez les « Léopards » par le « réseau Cédric Bakambu », qui a « recruté » un bon tiers des internationaux actuels, Mpsasi, quart de finaliste du Mondial U17 2011 avec la France, a aussi commencé sur le banc en équipe du Congo.

« J'ai connu cette situation pendant suffisamment longtemps pour savoir que je dois être patient, travailler et attendre mon tour », racontait-il au site de la 2e division française, Ligue2.fr.

« Ça ne me pose aucun problème de retrouver une place de numéro 2 en sélection. Ce n'est que du bonheur d'être appelé. Quand je suis sur le banc, qu'il y a l'hymne national et que je vois tout le monde chanter, c'est un truc de malade », décrivait-il.

## Fracture de la mâchoire

Après une blessure du titulaire, Joël Kiassumbua, Mpsasi a fini par s'imposer comme n°1. Il compte douze sélections. Et même si sa CAN a mal commencé, avec une sortie folle qui a coté un but contre la Zambie (1-1), il s'est bien repris.

Le gamin de Meaux, formé au Paris Saint Germain et passé par Toulouse (2012-2015), a surmonté des épisodes plus durs : un an de chômage (2015-2016), à s'entraîner avec le soutien du coach des gardiens du « Téfécé » Teddy Richert, une fracture du tibia et une autre terrible de la mâchoire.

« Il s'était pété toutes les dents de devant contre Nîmes (1-1, 15 février 2023) pour une sortie kamikaze dans les pieds que le joueur (Lys Mousset) avait laissés traîner », se souvient Santini.

« Lionel a fini le match comme ça. Puis il a joué le match d'après. Il faut quand même du courage et de l'abnégation, il a repris plus tôt car le club avait besoin de lui », souligne Santini. Depuis, tout de même, il joue avec un dentier. Il faut protéger le sourire de Mpsasi.

AFP

## Plaisirs de la table

# Le beurre d'arachide, un délice

Parfait exemple de sucré-salé, le beurre de cacahuètes ou beurre d'arachide est encore appelé pâte d'arachide. Populaire et vendu à un prix abordable, le beurre d'arachide est un aliment très nutritif. Il constitue un bon choix autant pour le déjeuner que pour un mets.

**E**n Afrique, les cacahuètes sont utilisées dans d'authentiques soupes, ragoûts ou marinades tandis que le beurre de cacahuète est utilisé comme épaississant dans de nombreux plats. Il calme longtemps la faim car il contient des protéines et des fibres alimentaires, en plus de bons gras et de plusieurs vitamines et minéraux. Le beurre d'arachide a une meilleure valeur nutritionnelle que la confiture, la tartinade au chocolat et le fromage à la crème.

### Valeurs nutritives

Le beurre d'arachide naturel est certainement un bon choix santé puisqu'il s'agit d'un aliment non transformé. En plus d'être exempt de gras trans (que l'on trouve dans l'huile végétale hydrogénée souvent ajoutée au beurre d'arachide commercial), le beurre d'arachide naturel ne contient pas de sel ni de sucre ajouté.

Il est largement admis que le moment le plus bénéfique pour consommer du beurre de cacahuète pour prendre du poids et gagner de la masse musculaire est entre les repas. Manger du beurre de cacahuète tôt le matin est toujours une meilleure option car cela augmente votre niveau d'énergie.

Pour des raisons nutritionnelles, privilégiez les recettes bio 100% à base de cacahuètes. Et côté quantité, tout doux sur les cuillères. L'idéal est de consommer entre dix et vingt grammes par jour, soit l'équivalent de deux cuillères à café bien bombées.

*Imane de Imelda*



## RECETTE

# Poulet mafé

### INGRÉDIENTS

Quatre cuisses de poulet 2 tomates mûres Deux cuillères à soupe d'huile d'olive Sel fin Oignons blancs Bouillon de volaille Deux cuillères à soupe de beurre de cacahuètes Poivre noir

### PRÉPARATION

Epluchez l'oignon, rincez-le brièvement et émincez-le finement. Réservez. Lavez et séchez soigneusement les tomates. Ôtez les pédoncules puis taillez-les en petits morceaux. Réservez-les. Ôtez délicatement la peau du poulet. Portez à ébullition deux litres d'eau dans une casserole.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y dorer l'oignon émincé. Quand l'oignon émincé commence à bien dorer, baissez le feu sur doux et incorporez les petits morceaux de tomates, mélangez bien. Ajoutez ensuite les cuisses de poulet puis couvrez le tout avec l'eau bouillante. Incorporez le cube de bouillon de volaille. Salez et poivrez à votre convenance puis ajoutez le beurre de cacahuètes. Mélangez bien.

Posez un couvercle sur votre cocotte puis laissez mijoter votre poulet à l'africaine à feu doux pendant trente minutes, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Servez votre poulet à l'africaine aussitôt et dégustez-le bien chaud, accompagné de riz blanc pour un voyage culinaire complet.

*Imane de Imelda*



**SOLUTION :**  
Le mot-mystère est : *rugbyman*

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°143 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°154 •

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

**MOTS CASÉS 10X13 • N°190**

- 2 LETTRES**  
AI - ET - HE - NE - NI - PI - RA - SU - TU
- 3 LETTRES**  
AIE - ECU - EST - MAL - PAN - QUI - TAS - TES - UNE - USE
- 4 LETTRES**  
ACRE - AIES - AMER - EPEE - GEMI - MEAT - PIPi - SURS - TETE - TIEN
- 5 LETTRES**  
ARIDE - CRISE - ELISE - ENFLE - FRIPE - PEINE - REGNE - RUINA - SALEE - STAGE - STAND
- 6 LETTRES**  
APNEES - ERAFLE - FRITES - IMITAI - OTARIE - PAQUET - PEAGES - PECHER - PUANTS - REGAIN - ROUGES

RETRAIT D'UN MEMBRE METTENT À L'OMBRE	VILLE DE CAMARGUE COULEUR DU TEMPS	FÊTE RELIGIEUSE	SOUDÉE CONJONCTION	DANS LA GAMME TENUE	SIDÉRATION NÉGATION
VIEUX SUPPLICE VIEUX PARIS	OUVRE GRAND LA BOUCHE FRÈRE MEURTREIER		LENTILLES AROMATÉ	VILLE DE NORMANDIE DANS LA GAMME	INVENTERA
BOISSON CHAUDE TRANSPORT DE TROUPE			MAUVAIS PENCHANT		
	PORTE DE SORTIE LUSTRES À NOUVEAU			COURS D'EAU DÉBAUCHÉ	
OBSCURITÉ NÉGATION			ÉRODER ÉCHARPE		
	IDENTITÉ BANCAIRE	FRÈRE D'OPICÈNE PRIMITIF			FAIRE DU SURPLACE
CERVEAUX AU BUREAU ALLIANCE			JEU DE STRATÉGIE FEMME D'INDIENNE	FIN DE PARTIE	
DANS LA GAMME	TRAVAILLER EN AMATEUR TIRE AU CANNON				ACCUEILLI
	AMORPHÉ JEUNE			DÉSERT AU SAHARA	
LANGAGE INFOR MATIQUE CARDINAL			PROTÈGE LE MAJEUR	MÈNE À L'AUTEL	PRÉPOSITION MOT DU BREIT
		PUBLIC			
ENVIEE				ECHÉC CURSANT	

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

- ADHESION KARAOKE SORBET
- AMANDE LUSTRE SPIRALE
- ANNEXE MACADAM SUSPECT
- AVOCAT MACARON TAMBOUR
- AZIMUT MADRIER TAPENADE
- BABEURRE MARTYR TOUAREG
- BARNUM MOTEUR TRAVERS
- BIPLAN OCEAN UTOPIE
- CASTOR PERRUCHE VELOCE
- CEPHALEE PISTACHE VELOURS
- COCCYX RADIS VERTUEUX
- CONGRES ROTATIVE VIRGULE
- FIGUIER SERUM VISQUEUX
- GENIEVRE

• SUDOKU • GRILLE N°142 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°153 • FACILE •

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

# A cœur ouvert

« Et un jour, le soleil se lève... »

**Lorsqu'on pratique le kilomètre additionnel, on n'a pas toujours l'air de comprendre pourquoi servir sans en tirer les bénéfices immédiats, sans même savoir si la vie elle-même nous récompensera. On n'a pas non plus l'air de comprendre pourquoi on devrait servir dans les contextes les plus difficiles alors qu'il suffirait de se retirer et de jouir d'une vie facile.**

Le kilomètre additionnel exige une certaine discipline, une volonté et un engagement qui ne se prêtent pas à des élans faciles. Faire plus que ce que l'on attend de nous, aller plus loin que la ligne d'arrivée, offrir plus que ce que stipule le contrat demandent un renoncement à soi et peut-être même, pourrait-on le penser, que cela trahirait quelque trait masochiste, sacrificiel, suicidaire...

D'autant plus que les efforts produits ne sont pas toujours vus, reconnus ni même sollicités. D'autant plus que les personnes que l'on sert ne font pas toujours dans l'émotionnel ou peuvent

être de véritables loups pour leurs prochains et ce de façon totalement assumée, sans état d'âme aucun.

Ce qui est vrai est que tant que l'on excelle dans son art, que l'on est expert dans sa matière, aucun de nos efforts ne demeure orphelin ; aucune perle de sueur de notre front qui abreuve la terre ne demeure sans germe.

Même si la rémunération tarde à venir et que la lutte est telle qu'il est plus facile de renoncer, d'abdiquer, la récompense ne saurait s'absenter de façon éternelle car la poule est déjà dans l'œuf, l'arbre dans le grain, la récompense dans l'effort.

Même si la récompense ne vient pas sous la forme escomptée, qu'elle ne se profile ni à l'Orient ni à l'Occident, elle viendra bien de quelque part ; et on lui prêtera peut-être le nom de chance, ou de hasard, par ignorance. C'est le fruit d'un effort semé quelque part dans le rétroviseur de notre vie.

Et même si l'on est honni, combattu, violenté, abusé, volé ou violé dans son âme, il y a une restauration qui vient de quelque part. Celle qui rend à chacun selon ce qu'il a semé. Quelle que soit la longueur de la nuit, un jour la lumière se lève.

Princilia Pérès

## HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

Vous respectez vos envies et ce que vous dit votre corps. Cette écoute vous fait grandir et vous apaise. Si votre vie sentimentale a été tourmentée, vous allez vers la réconciliation et surtout vers de meilleurs jours.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Vos pensées dépassent parfois vos paroles, vous pourriez heurter la sensibilité des personnes qui vous entourent. Un voyage à deux se profile et vous fera le plus grand bien.

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

Vous changez d'avis comme de chemise et votre entourage aura du mal à vous faire confiance. Tâchez d'être plus clair pour ne pas vous retrouver pris au piège d'une situation trop contraignante.

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

La chance vous sourit et le hasard fait bien les choses. Vous verrez beaucoup de situations se décanter ces jours-ci, profitez de ces facilités pour projeter vos idées le plus loin possible.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Votre ciel amoureux s'éclaircit et laisse de la place à une belle histoire de se construire. Vous serez comblé par votre partenaire, de beaux projets naissent. Profitez-en autant que vous en pouvez.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Des projets mis entre parenthèses se ravivent et prennent une forme inespérée. Des discussions vous ouvrent de nouveaux horizons, vous vous démarquez pour le mieux par vos idées.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Vous nagez dans le bonheur, vous êtes parfaitement à l'endroit où vous devez être. Toutefois, prenez garde à ne pas prendre trop vite une situation pour acquise, vous pourriez regretter certains choix.

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

Vous aurez du mal à retenir votre jugement. Pourtant, il faudra faire preuve d'une certaine diplomatie si vous ne voulez pas vous confronter à quelques échecs. Tâchez de ne pas vous emporter au moindre désaccord.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

L'aventure est là tout proche de vous. Vous êtes prêt à vous hisser et à vous distinguer, et cela tombe bien car les choses iront dans ce sens. Vous serez tenté de vous fixer de nouveaux défis personnels.

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

Vous donnez du sens aux actions que vous menez, cela vous permet de les conduire au mieux. Une belle expérience changera certains aspects de votre vie. Vous pourrez compter sur votre entourage.

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

Vous serez ravi de proposer de nouvelles idées aux personnes qui vous entourent car celles-ci sortiront de l'ordinaire et vous démarqueront. C'est le moment de demander une augmentation dans votre travail.

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

Vous profitez d'un moment de répit pour mettre les choses à plat et pour regarder vers l'avenir. De grandes surprises vous attendent. Votre famille sera d'un soutien important, particulièrement si vous devez faire des choix.

## PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 4 FÉVRIER 2024

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

<b>MAKÉLÉKÉLÉ</b>	Rosel
<b>Pharmacie de jour</b>	Rond-point Koulounda
Hopital Makélékélé	La Victoire
Jireh Rapha	Daphné
Nobel	<b>Pharmacie de nuit</b>
<b>Pharmacie de nuit</b>	Sophiana
Grand Séminaire	Désir
Rond-point Makélékélé	Tsieme (ex Galesy)
Kisito	Ebina
Château d'eau Goldine	Boueta Mbongo
<b>BACONGO</b>	Coronella
<b>Pharmacie de jour</b>	<b>TALANGAI</b>
Chris Roi	<b>Pharmacie de jour</b>
Commune de Bacongo	Lecka
Marché Total	Terminus Mikalou
<b>Pharmacie de nuit</b>	Vert D'O
Sandza	<b>Pharmacie de nuit</b>
Prosper	Esplanade
Commission	Saint Robert
La Glacière	Galy
<b>POTO-POTO</b>	Jaque Rufin
<b>Pharmacie de jour</b>	Père Emerauce
Carrefour	Immaculé
Christale	Eckodis
Vader Veecken	Louanges
<b>Pharmacie de nuit</b>	Lycée T.Sankara
Péniel	Croix Saite
Poto-Poto	<b>MFILOU</b>
Exaucé	<b>Pharmacie de jour</b>
Alex	Konix
Les Anfes	Médine PK Mfilou
<b>MOUNGALI</b>	La Base
<b>Pharmacie de jour</b>	Pharmacie de nuit
Rond-point Mougali	El Rodriguo
Zoo	Ô Océanne
Mayama	Bethesda
Auréole	Nuit Exode
Daffe	<b>DJIRI</b>
5 <sup>e</sup> Galaxie	<b>Pharmacie de jour</b>
<b>Pharmacie de nuit</b>	Saint Luc
Celmesterica	M-Reina
et Jenny	Ile de la santé
Délivrance	Horeb
Jagger	<b>Pharmacie de nuit</b>
Boueta Mbongo	Oasis
La Renaissance	<b>MADIBOU</b>
Liema	<b>Pharmacie de jour</b>
La Grâce	Affia
<b>OUENZÉ</b>	<b>Pharmacie de nuit</b>
<b>Pharmacie de jour</b>	Nuit Victorieuse