



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

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

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 264 - VENDREDI 22 AU JEUDI 28 MARS 2024

MUSIQUE

Roga Roga et Extra Musica en concert à Paris



Pour le grand rendez-vous musical qui se tiendra le 19 mai au Casino de Paris en France, Roga Roga, par son talent, sa présence scénique, la richesse

thématique de ses chansons et son professionnalisme, va encore conquérir les fans et mélomanes férus de belles sonorités. La confirmation du concert a

eu lieu au cours d'un direct sur Facebook que l'artiste a organisé le 15 mars.

PAGE 5

FRANCOPHONIE

État des lieux de la langue française au Congo



La célébration de la Journée internationale de la Francophonie, le 20 mars, à l'Agence universitaire de la Francophonie de Brazzaville, a donné lieu à une table ronde sur l'état du français au Congo. « Bien que la réalité française ne le permette pas, le français reçoit d'autres innovations à cause de la réalité congolaise ; la langue devient riche avec la manière de parler », a soutenu le Pr Arsène Elongo. **PAGE 8**

PORTRAIT

Du droit à l'agroécologie, Laeticia au cœur bio



Laeticia, la vingtaine, quitte la faculté où elle fait des études de droit pour se convertir en maraîchère bio. Un pari difficile qu'elle est en passe de gagner grâce à la formation qu'elle a suivie à Essor sur l'agriculture écologique. Trajectoire d'une militante pour le maintien du respect des trésors de la nature. **PAGE 9**

SHOWCASES ACCES 2024

Les candidatures toujours attendues

La fondation Music in Africa invite les musiciens basés sur le continent (artistes solo, groupes, Dj, etc.) à déposer leur candidature avant le 15 avril afin de se produire dans les showcases d'Acces à Kigali au Rwanda, du 14 au 16 novembre prochain.

PAGE 4



CULTURE

Cubana carnaval party, le 30 mars

PAGE 5



Éditorial

Réinventer la Francophonie

Bien plus qu'une simple langue, le français est un véritable trait d'union entre des peuples aux cultures riches et diverses, répartis sur les cinq continents. Du Québec à l'Île Maurice en passant par la Suisse romande, le Liban ou encore les nations d'Afrique de l'Ouest et du centre, près de 300 millions de locuteurs partagent ce précieux héritage linguistique.

La Francophonie représente aussi un espace de solidarité et de coopération multilatérale. A travers l'Organisation internationale de la Francophonie, les pays membres œuvrent de concert pour promouvoir la langue française certes, mais aussi les valeurs humanistes qui y sont attachées : la démocratie, les droits de l'homme et l'Etat de droit.

Dans un monde globalisé où l'anglais tend à dominer les échanges, la Francophonie doit se réinventer pour rester un espace de liberté d'expression et de rayonnement culturel. Elle doit également devenir un vecteur d'éducation et de développement durable pour la population la plus démunie.

Au-delà de l'outil linguistique, la Francophonie, perçue comme carrefour humain, économique et intellectuel, doit s'affirmer véritablement comme un espace de dialogue entre des identités plurielles et faire de cette diversité un élément de progrès social au sens large.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 12 000 »

C'est le nombre de jeunes vulnérables insérés sur le marché du travail grâce au Projet de développement des compétences pour l'employabilité.

PROVERBE AFRICAIN

« *Chaque rivière a sa propre source* »

LE MOT

« ENJEU »

□ *Un enjeu est quelque chose que l'on risque dans une compétition, une activité économique ou une situation vis-à-vis d'un aléa. C'est donc ce que l'on peut gagner ou perdre en faisant quelque chose (ou en ne le faisant pas).*

IDENTITÉ

« ELSY »

Ce prénom est d'origine hébraïque. Il signifie « Dieu est le serment ». Elsy évoque une personne fiable et à l'écoute. En quelques mots, c'est une personne minutieuse, attentionnée, qui demande la stabilité au quotidien. Elle est organisée et parfois, Elsy se révèle un peu maisonnière. Elsy est une fille qui va au bout de ses objectifs et qui n'a pas peur de se lancer dans des défis.

LA PHRASE DU WEEK-END

« *Il y a trois sortes de tyrans. Les uns règnent par l'élection du peuple, les autres par la force des armes, les derniers par succession de race* »

- Etienne de La Boétie -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo

Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou
Dorly 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, Epiphane Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepechesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo . Tél. : (+242) 06 895 06 64
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Sciences

Line Lobaloba et Mita Naomie Merveilles Dello, deux jeunes chercheuses ambitieuses

Line est svelte, de teint clair, et Naomie, haute comme trois pommes avec un teint d'ébène. Ne vous fiez pas à leurs apparences, ces deux biologistes savent ce qu'elles veulent et ce n'est pas un hasard si elles se retrouvent dans les locaux élitistes du Centre de recherches sur les maladies infectieuses, Christophe-Mérieux (ex-Orostrom) à Brazzaville, sous la tutelle du Pr Francine Ntoumi.

Avec la détermination, on peut aller où on veut dit Line

Entrer dans les rangs des femmes qui s'investissent pour éradiquer les maladies infectieuses émergentes et réémergences ainsi que les maladies tropicales négligées en Afrique, tel est le leitmotiv de Line Lobaloba, la vingtaine, étudiante en instance de thèse de doctorat à l'Université Marien-Ngouabi. « *Un jour, j'aimerais que mon nom soit cité dans les rangs des femmes qui font avancer la recherche dans la lutte contre les maladies infectieuses en Afrique* », dit-elle avec sourire. Un rêve qu'elle croit possible dès lors qu'elle a franchi les portes de la Fondation congolaise de recherche médicale (FCRM) où elle travaille sur sa thèse qui porte sur « *Les maladies infectieuses émergentes et les maladies tropicales* ». En termes clairs, Line travaille principalement sur l'immunologie des maladies infectieuses qui consiste à cibler l'immunité due aux infections virales. Des recherches passionnantes, selon Line Lobaloba, qui espère trouver des solutions pour mettre fin à ces maladies qui font encore trop de victimes en Afrique.

Pour la Journée internationale des droits des femmes, elle recadre les choses, estimant que la journée du 8 mars « *n'est aucunement une fête d'exhibition où*



les femmes se pavanent vêtues de pagnes et criant à qui veut les entendre des slogans, mais c'est une journée de réflexion où les femmes, et particulièrement les jeunes filles, doivent s'engager dans le travail (et peu importe le métier qu'elles font) pour pouvoir améliorer leurs conditions de vie et celles des autres. Ce n'est pas facile je le sais, mais avec la détermination,

on peut aller où on veut ».

Un rêve qui devient réalité

Pour Mita Naomie Merveilles Dello, 25 ans, elle fait son entrée il y a une année à la FCRM. Un rêve devenu réalité. Chose inimaginable pour la jeune fille qui a dû tenir tête à sa mère et surtout batailler fort contre son frère qui tenait absolument qu'elle fasse des études d'économie comme lui. « *Quand j'ai*



décidé de m'orienter vers la Faculté des sciences et techniques à l'Université Marien-Ngouabi, mon frère a monté ma mère contre moi et les deux me menaient la guerre, surtout quand j'ai eu à reprendre la première année. J'en ai eu pour mon compte », relate Naomie qui se félicite d'avoir pu résister à sa famille. « *C'était inimaginable pour moi, avoir une blouse, des gants, être*

dans un laboratoire à faire des recherches, c'est comme dans un rêve », dit la jeune fille, heureuse et gratifiante envers Mme Francine Ntoumi.

Naomie, étudiante en première année de thèse doctorale en biologie moléculaire et immunologie appliquée à la Faculté des sciences et techniques de l'Université Marien-Ngouabi, sait qu'elle n'a pas droit à l'erreur. Elle s'applique tous les jours pour donner le meilleur d'elle-même. Passionnée par ce qu'elle fait, la biologiste ne sait pas s'arrêter quand elle parle de ses recherches. « *C'est ce que j'ai choisi de faire et je ne le regrette pas. Mais cela n'a pas non plus été facile pour moi, mais tout dépend de la détermination que l'on a pour ses rêves. Mon message sur la jeune fille est qu'elle doit se réveiller et se prendre en main car rien n'est impossible, il suffit juste d'être déterminée et l'on peut faire ce que l'on veut et surtout quand on le fait avec le cœur et la passion. Car, faire ce que l'on veut nous pousse à aller loin, et non ce que les autres veulent pour vous »,* encourage-t-elle. Stagiaire au Centre de la recherche sur les maladies infectieuses Christophe-Mérieux de la FCRM, elle mène les travaux de recherches sur la tuberculose et entend bien révolutionner les choses dans ce domaine.

Annette Kouamba Matondo

Musique

« Les vieux là nous bloquent », une collaboration de Teddy Benzo et Mixton

Dans le single aux sonorités accrocheuses, Teddy Benzo et Mixton, deux artistes rappeurs congolais, évoquent les accusations sans fondement dont ils sont victimes.

Pertinent dans le texte avec leur style musical propre, Teddy Benzo et Mixton sont connus pour leur talent. Ils font partie des artistes rappeurs congolais qui ne reculent devant rien et qui surmontent les obstacles avec beaucoup d'intelligence. Par ce single « Les vieux là nous bloquent », ils évoquent les accusations sans fondement dont ils sont victimes de la part de ceux dont ils ont aidé. « *Est-ce que tango bozalaka na studio tozalaka na bino ?* », ce couplet est une réponse à tous les détracteurs qui pensent qu'ils sont à l'origine de leur échec. Il s'agit là pour eux de faire comprendre à leurs détracteurs qu'ils ne doivent jamais jeter la responsabilité de leur échec sur d'autres, car le parcours de réussite n'est pas linéaire, mais plutôt rempli d'obstacles à surmonter pour pouvoir atteindre ses objectifs.

En d'autres termes, ils veulent leur dire qu'au lieu de se plaindre, ils devraient plutôt travailler pour se démarquer dans cet univers musi-



cal congolais très complexe car la détermination et la rigueur dans le travail sont les maîtres mots de la réussite. Chanté en français et en lingala, « Les vieux là nous bloquent » qui est un mélange de

rap et d'Afro soul, à peine sorti, captive l'attention et reçoit des louanges, non seulement pour ses sonorités bantoues authentiques, mais aussi par le contenu du message émis.

En effet, celui que les fans appellent affectueusement « Mwana mboka », Teddy Benzo, est considéré comme l'un des rappeurs les plus en vogue au Congo. Sa musique est un mélange de rap et d'Afro soul sous forme de rythmes bantous savamment concoctés sous un temps « Old school », musique à travers laquelle il vante les mérites, les valeurs intrinsèques de l'Afrique. Autrefois surnommé Benzular, Teddy Benzo a fait ses débuts dans l'univers du hip-hop en 1990, au sein du groupe Impartial Def, jouant avec Poki Diama et Stone, deux artistes rappeurs. Après leur départ pour l'Afrique de l'Ouest et la France, il évolue avec Fuma Strong et adhère à la production Afro centrique « PAC ». C'est le début d'une longue et riche carrière qui fait aujourd'hui le bonheur de ses fans. Amoureux du basketball, Teddy Benzo, attiré par sa deuxième passion, va émerger au Gabon, puis en Afrique du Sud où il fait la connaissance de Cam, un rappeur gabonais.

Par ailleurs, Mixton, de son vrai nom Michel Mbama, est le créateur du « Boumboay », une alchimie mélangeant hip hop et reggae aux influences des musiques africaine et congolaise. Doté d'un flow qui ne laisse pas indifférent, il s'est très vite imposé dans les années 2000 comme un jeune artiste au talent prometteur. Ses prestations et son album « A cœur ouvert », sorti en 2014, ont conforté cette renommée qui ne se dément plus puisque les fans et les mélomanes réclament toujours, à chaque scène, les morceaux connus de cet album. Sa participation remarquable au projet « Tous contre le sida ça nous fait mal », en 2017, lui a permis de faire un premier pas en tant que professionnel dans le monde de la musique, après plusieurs interventions dans différentes compétitions locales. Avec son collectif « Kimia », Mixton lance « Nous sommes le Congo », prônant l'unité du pays, la force et la richesse de la diversité ethnique.

Cissé Dimi

Showcases Acces 2024

Les candidatures toujours attendues

La fondation Music in Africa invite les musiciens basés sur le continent à déposer leur candidature avant le 15 avril prochain afin de se produire dans les showcases d'Acces à Kigali, au Rwanda, du 14 au 16 novembre prochain.

Les showcases Acces sont organisés dans différentes villes africaines et offrent une plateforme permettant aux artistes de se produire devant un public diversifié de programmeurs de salles et de festivals, de bookers, de maisons de disques et d'autres représentants de l'industrie musicale locale et internationale.

Pour profiter de cette opportunité, les musiciens africains (artistes solo, groupes, Dj, etc.) basés sur le continent. A cette occasion, les musiciens émergents retenus pourront véritablement dynamiser leur carrière à l'échelle internationale, offrir une prestation live exceptionnelle et se préparer pour la scène internationale.

Pour prendre part à ces festivités musicales, les postulants devront respecter certaines exigences. Les participants devront, entre autres, être âgés de plus de 18 ans, être capables d'utiliser tous les genres musicaux, s'appuyer sur une prestation live et offrir de la musique originale. En outre, ils devront être disponibles pour toute la durée de l'événement et

se produire le 14, 15 ou 16 novembre.

Pour postuler, les personnes intéressées devront créer un profil dans la section Music in Africa artistes & industrie en utilisant le lien sur le site de l'événement. Le profil devra inclure une biographie claire, au moins trois chansons récentes, une vidéo de concert, deux photos promotionnelles en haute résolution, des liens vers les réseaux sociaux, le site Internet et le streaming.

En plus, ces candidats devront compléter et soumettre le formulaire de candidature en ligne. Le formulaire renseigné ne pourra plus être modifié, sous quelque prétexte que ce soit, par les candidats. Ces derniers devront s'assurer de disposer de toutes les informations et documents requis avant le remplissage du formulaire en ligne. Toutefois, les candidatures qui seront envoyées par courrier électronique ne seront pas prises en compte.

Les artistes se verront accorder un pass complet leur donnant accès à l'ensemble des activités de l'événement, notamment le



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

programme de la conférence et les workshops, les ateliers, les panels, les concerts, les temps de networking, un espace d'exposition et plus encore.

La promotion des artistes participants sera assurée sur les plateformes de Music in Africa et d'Acces (programme, newsletters, communiqués de presse, site Internet et réseaux sociaux).

Les organisateurs promettent également d'assurer une couverture médiatique. Un espace dédié sera mis à disposition des artistes sélectionnés dans le lieu d'accueil d'Acces pour la vente de merchandising.

En ce qui concerne la présence à Kigali, les organisateurs demandent aux musiciens basés hors de cette ville d'être prêts à

financer eux-mêmes les frais de transport. Par contre, La Fondation Music in Africa s'efforcera d'aider les artistes sélectionnés dans leurs demandes de financement auprès des réseaux et partenaires disponibles, mais ne pourra pas en garantir le succès. Seuls les frais de visa seront remboursés sur présentation des reçus.

Chris Louzany

Performance

La compagnie Sama en spectacle inédit le 25 mai

L'équipe des danseurs, percussionnistes, chanteurs et conteurs de la compagnie Sama est en pleine préparation d'un grand spectacle qui se tiendra le 25 mai à Mpissa, dans le deuxième arrondissement de Brazzaville, Bacongo. Le but étant de sensibiliser la jeunesse à la violence en milieu scolaire.

La direction artistique de la compagnie Sama est à pied d'œuvre avec sa vingtaine d'artistes danseurs, percussionnistes, chanteurs et conteurs pour un spectacle réaliste qui aura pour base les faits sociaux, notamment la violence en milieu scolaire, la violence faite à la femme. « Nous préparons un spectacle riche en couleurs, mélangé de différents styles de danses, et d'autres genres musicaux. Ceci pour établir le lien entre la tradition et la modernité », a confié Alexandre Mikouiza, directeur artistique. Lors de ce spectacle, le naturel viendra à la rencontre de l'artificiel. La chorégraphie et la musique mettront en relief le monde moderne et la tradition.

Les thèmes sociaux seront traités à travers l'art. « Les thèmes sur la violence en milieu scolaire, violence faites aux femmes et Ntété, qui est le pont entre la tradition et le monde contemporain, seront abordés », a-t-il ajouté. Les artistes de cette compagnie prônent la danse afro traditionnelle et exhibent les chorégraphies engagées qui font voyager le public dans la richesse des valeurs traditionnelles du Congo. « Sans notre tradition, on ressemblera à une feuille emportée par le vent. On doit être cet arbre qui, par sa racine principale, est capable de résister aux intempéries », a dit Alexandre Mikouiza. La compagnie met en valeur l'identité culturelle congolaise dans sa diversité pour les valeurs du vivre-ensemble.

Fondée en 1997 au sortir de la guerre, la compagnie Sama tire son nom du lari, pour vendre la tradition congolaise. Sama renvoie à la ter-



Les artistes de la compagnie Sama en pleine répétition/DR

mière. A son actif, elle a réalisé plusieurs activités : la vie au village qui retrace le passé, Mi Kuiza une projection dans le futur, Mia Nza les maux qui minent le monde, Ntété un rapport entre le passé et le temps moderne, Ntsi tu sais, violences faites à la femme. Véritable porte-parole de la cause sociale, la compagnie a participé à plusieurs scènes culturelles nationales comme le Festival panafricain de musique, le festival Maloba, le festival RIAPL, le festival Mantsina sur scène, le festival Mabina danse, le festival Boya kobina.

Sarah Monguia

« Le Congo au féminin »

Le rendez-vous s'invite du 22 au 23 mars à Brazzaville

Initié par le cabinet Emi&Co que dirige Emilia Mambissa, le salon de la femme « Le Congo au féminin » tient sa troisième édition du 22 au 23 mars à l'hôtel Elbo. Placé sur le thème « Influence, impact et héritage », l'événement entend mettre en lumière des femmes performantes de différents domaines afin d'en inspirer bien d'autres.

Autour de la thématique de cette année, plusieurs conférences sont prévues à l'ouverture de la troisième édition du salon « Le Congo au féminin ». Parmi les thématiques qui seront débattues, on note « Trouver sa passion, sa formation et son projet » ; « Devenir entrepreneur » ; « Se lancer l'e-commerce » ; « Construire son personal branding »... Quant à

la seconde journée, qui marquera également la clôture du salon, les échanges porteront notamment sur « Leadership au féminin », se démarquer dans un monde d'influence » ; « L'impact des femmes dans l'innovation et l'entrepreneuriat » ; « Femme pionnière, défier les normes et créer un héritage durable », etc.

Pour répondre à ces thématiques, les organisateurs ont mis sur plusieurs oratrices au nombre desquelles Gisèle Van Houcke, fondatrice de Zury Luxury Hair et invitée d'honneur de cette troisième édition ; Mariame Diefaga, photographe professionnelle et CEO de Maranatha ; Elfie Ilunga, promotrice et directrice générale de la radio de la femme depuis 2020 ; Awa Diarisso, secrétaire générale



de l'Institut français du Congo à Brazzaville ; Nelly Berthelot, consultante en communication institutionnelle et spécialiste en plaidoyer ; Sandra Tchinianga, spécialiste en architecture bioclimatique, en développement durable dans les domaines de l'architecture et de l'urbanisme et en restructuration de quartiers précaires, etc.

Notons qu'en parallèle des ateliers et conférences qui se dérouleront durant les deux jours de l'événement, une exposition-vente de divers produits accompagnera cette initiative. L'occasion non seulement d'apprécier le savoir-faire de toutes ces femmes qui font bouger les lignes, mais aussi de soutenir leur travail en achetant leurs produits et services.

Merveille Jessica Atipo

Musique

Roga Roga et Extra Musica en concert à Paris

Pour le grand rendez-vous musical qui se tiendra le 19 mai au Casino de Paris, en France, Roga Roga, par son talent, sa présence scénique, la richesse thématique de ses chansons et son professionnalisme, va encore conquérir les fans et mélomanes férus de belles sonorités. La confirmation du concert a eu lieu au cours d'un direct sur Facebook que l'artiste a organisé 15 mars dernier.

Avec un répertoire inédit et riche en chansons depuis 1994 à ce jour, Roga Roga promet de livrer un concert à la hauteur de son savoir-faire, un concert hors normes qui restera à jamais gravé dans la mémoire des amoureux de la bonne musique. A l'en croire, cela fait longtemps que le groupe ne s'est plus produit au complet dans une grande salle à Paris. Après la visite guidée de l'artiste et son staff des installations qui abriteront le concert, ils se préparent pour ce grand rendez-vous afin de donner le meilleur d'eux-mêmes et de servir au public un spectacle inoubliable. En effet, pour la bonne organisation de ce grand événement, Roga Roga a eu un entretien avec son staff Zangul de différentes villes d'Europe dont Paris, Londres, Suisse, Bruxelles en vue de mutualiser leurs liens. « Il faut savoir que lorsque l'on est en train de préparer un projet comme celui du Casino du Paris, on doit être en communion

avec les différents fans. Il a fallu se rencontrer et nous avons bâti les stratégies. Je pense qu'ils sont restés là-bas pour faire la promotion, nous aussi ici au pays, nous travaillons pour la réussite de l'événement », a expliqué l'artiste.

Ce concert, Roga Roga l'abordera avec maestria et professionnalisme devant un public dont il imagine déjà enflammé, où allégresse et émotion se mélangeront pour donner un spectacle « vitaminé » qui prendra des heures. Depuis de décennies, Roga Roga continue de marquer les esprits des mélomanes, son succès n'ayant jamais baissé. Il a gardé la même énergie, le même enthousiasme et l'envie de faire de chacun de ses concerts un moment unique de la vie. L'artiste aime manifestement la scène et dégage une belle énergie. Pendant ce concert de Paris, il donnera, de par son charisme, son professionnalisme, son énergie débordante, un aperçu de son talent. Une belle carte

qui reflète une personnalité sur laquelle les mécènes et les opérateurs culturels vont désormais compter. Roga Roga, c'est d'abord une voix puissante, fervente et généreuse qui a le grain idéal pour aborder un répertoire pleinement teinté de ndombolo et de la rumba congolaise.

Le groupe Extra Musica a des shows mémorables à son actif. Ses musiciens sont des vrais maîtres de la musique congolaise avec des atouts pour émerveiller les foules. Son patron, Roga Roga, a gagné en maturité et en notoriété au fil des années, tissant ainsi un véritable lien avec le public congolais et d'ailleurs. Pour le bonheur de ce public, l'artiste interprétera ses plus belles chansons aux sons accrocheurs, clou d'un show généreux à la bonne humeur communicative.

Par ailleurs, l'artiste a profité du direct pour assurer les mélomanes que toutes les dispositions sont prises afin d'éviter que les incidents de la dernière fois se



produisent. « Il faut savoir que cela fait plus de cinq ans que nous n'avons pas joué à Paris. La dernière fois, c'était un peu compliqué, mais cette fois-ci, c'est vraiment un grand plaisir et je tiens à remercier tous les

combattants. Nous respectons leur combat et ils ont compris que la culture n'a rien à voir avec leur combat. Ils nous ont autorisé de jouer », a déclaré l'artiste.

Cissé Dimi

Centre d'innovation interculturelle 2024 Dernier virage des candidatures

L'Alliance des civilisations des Nations unies (Unaoc) et le groupe BMW, avec le soutien d'Accenture, invitent les organisations à but non lucratif qui mettent en œuvre des projets axés sur la promotion du dialogue interculturel et la promotion de sociétés diversifiées et inclusives, disposées à élargir leur champ d'action, de soumettre leurs candidatures au concours dénommé « Centre d'innovation interculturelle », avant le 25 mars.



Des anciens participants/DR

La compétition vise, entre autres, à sélectionner les dix meilleurs projets qui contribuent à lutter contre la xénophobie et les discours de haine, à prévenir l'extrémisme violent, à promouvoir l'égalité des sexes, à utiliser le sport, l'art et la culture comme outils pour conduire le changement social et favoriser l'inclusion sociale et bâtir des sociétés inclusives et cohésives.

En outre, ces projets devront défendre les droits des personnes handicapées et favoriser leur inclusion. Ne seront sélectionnés que les projets innovants et défendant la diversité, l'intégration et l'inclusion sociale. Les candidats retenus bénéficieront d'un soutien financier pour une croissance durable. En effet, chaque finaliste recevra jusqu'à 20 000 dollars américains pour accroître la durabilité de son projet et accélérer l'impact de son travail.

Aussi, il est prévu que les candidats élus suivent un programme de renforcement des capacités pendant un an. En d'autres

termes, les bénéficiaires sélectionnés profiteront d'une série d'ateliers de renforcement des capacités d'une durée d'un an, d'un soutien ciblé et d'un mentorat personnalisé fournis par l'Unaoc et le groupe BMW, avec le soutien d'Accenture.

Enfin, selon les organisateurs, les bénéficiaires auront un accès à une plateforme de leadership mondial. En termes simples, ils auront la possibilité d'étendre leur sphère d'influence, de collaborer avec d'autres acteurs du changement et de participer à des événements régionaux et internationaux en faisant partie d'un réseau de leadership mondial.

Notons que grâce au Centre d'innovation interculturelle, l'Unaoc et le groupe BMW envisagent continuer de connecter les personnes et les cultures, de responsabiliser les organisations de base, ainsi que d'élever et de développer des approches innovantes qui contribuent à des sociétés inclusives.

Chris Louzany

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

Cubana carnaval party La première édition démarre le 30 mars

Du 30 au 31 mars, le label « Desperados » entend organiser la première édition de la manifestation culturelle dénommée « Cubana carnaval party » afin de permettre à la population congolaise de découvrir la culture cubaine.

La manifestation inédite vise à rassembler les citoyens congolais, d'un côté, et les ressortissants cubains installés au Congo, de l'autre, autour d'un moment festif et fédérateur. Plusieurs activités sont prévues parmi lesquelles la danse, la musique, la comédie, le théâtre, les jeux concours communément appelés « tombola », la cuisine et bien d'autres encore.

De nombreux Congolais ont eu le privilège de faire leurs études universitaires et professionnelles à Cuba. Cette élite connaît bien l'ambiance, la joie et la nature festive du peuple cubain. Ceux qui n'ont jamais mis pied dans ce pays insulaire ignorent sa culture et ses valeurs.

Les organisateurs de la manifestation, qui sont d'anciens étudiants formés à Cuba, désirent aider leurs compatriotes à goûter l'ambiance et la joie de vivre du peuple cubain.

« Nous sommes un peuple béni. Les Cubains le sont tout aussi. Ces derniers ont un rythme de vie relaxant, moins stressant et assez convivial. Bref, ils savent profiter de la vie. Ils vivent bien car ils ne se prennent pas trop au sérieux et s'amusent beaucoup. C'est ce message que nous voulons faire passer à nos compatriotes en organisant cette évasion momentanée que nous avons baptisée Cubana carnaval party », a expliqué Jacques Mavoungou, l'un des organisateurs.

Prévenant que l'ambiance sera électrique compte tenu du nombre des surprises agréables prévues en faveur des participants et des spectateurs, les organisateurs demandent au public de prendre massivement part à l'événement.

Ch.L.



Humour

Trois figures féminines sur scène à l'IFC

Idéale Comedy, M'vata et Nana Cépho sont les trois artistes humoristes congolaises qui ont marqué de leurs empreintes la scène du jardin de l'Institut français du Congo (IFC), le 20 mars, à la première édition du « Mercredi air libre », un nouveau concept créé sous le signe de la bonne humeur et de la découverte.

Dans l'objectif de divertir, soulager le stress ou renforcer les liens sociaux, plusieurs formes d'expression sont mises en place pour provoquer le rire, le sourire et l'amusement. Parmi elles, figure en bonne place l'humour, un excellent complément pour la santé mentale et physique de tous.

Etant donné que le mois de mars est celui qui consiste à revendiquer les droits de la femme dans le monde, Idéale Comedy, M'vata et Nana Cépho ont été à l'ouverture de cette première programmation afin de s'exprimer librement et de partager leur art tout en rendant un hommage grandiose à la femme congolaise.

Issues de l'atelier humour de l'IFC, ces humoristes extraordinaires au talent prometteur ont apporté une touche de fraîcheur et de spontanéité sur la scène. Abordant chacune des thématiques poignantes de société, jouant elles-mêmes les différents personnages à la perfection. A l'ouverture de la soirée, Idéale comedy, vêtue d'une



longue jupe noire et d'un haut décolleté coloré, a ébloui le public à travers sa joie, son rire, sa gaieté. Elle qui se fait appeler « la femme idéale » a conscientisé le public avec plusieurs thèmes, notamment la dépigmentation de la peau, la sorcellerie, la cupidité et la tromperie. Idéale s'est lancée dans la comédie en 2020. Elle a été la candidate n°6 de la compétition de stand-up en 2022 où elle a remporté son premier trophée, le prix Comedy battle révélation au dé-



triment de ses concurrents, à savoir Chynalda, Tantine Anna de Brazzaville et Gomez premier de Dolisie. S'en est suivie M'vata ou le village, qui s'est penchée sur les conflits des générations, le mépris, le mensonge, l'exploitation, le plagiat ainsi que les avantages et inconvénients des prénoms attribués aux enfants dès le bas âge. A en croire ses propos, « il faut faire extrêmement attention aux prénoms que nous donnons à nos enfants. Un



Les trois humoristes congolaises/DR

enfant qui s'appelle Riche, s'il est destiné à être pauvre, il va accuser les oncles du village », a-t-elle expliqué. Très saluée par le public pour son talent unique, M'vata, également comédienne, maîtresse de cérémonie et voix off, a représenté le Congo en finale du concours d'humour « Mon premier Montreux » aux côtés d'Esdras Mbemba. Ce concours vise à mettre en lumière les talents africains dans le domaine de l'humour. Nana Cépho est celle qui a

clôturé la soirée en mettant en exergue les problèmes de couple. Aussi, elle a rendu hommage aux artistes africains à travers la reprise de leurs œuvres artistiques, en particulier Mariusca et Nestelia Forest (Ngo ngwani), Papa Wemba (Ye te), Singuila (Ma nature), Koffi Olomidé, Black M, Maître Gims et bien d'autres. L'occasion a permis aussi de conseiller la jeunesse féminine sur la confiance en soi, la maîtrise de soi, mais surtout le respect envers les autres.

Connue pour sa vivacité et son énergie débordante, Nana Cépho monte particulièrement en puissance depuis peu. L'artiste humoriste et comédienne congolaise a débuté sa carrière en octobre 2020 avec le casting du Brazza comedy show. Elle rejoint, ensuite, le mouvement « Yaka to seka » en 2021 et enchaîne les prestations au niveau national. Depuis, Nana Cépho a participé à plusieurs festivals comme Bonana, Tuseo, Wasobia et Africa stand-up festival.

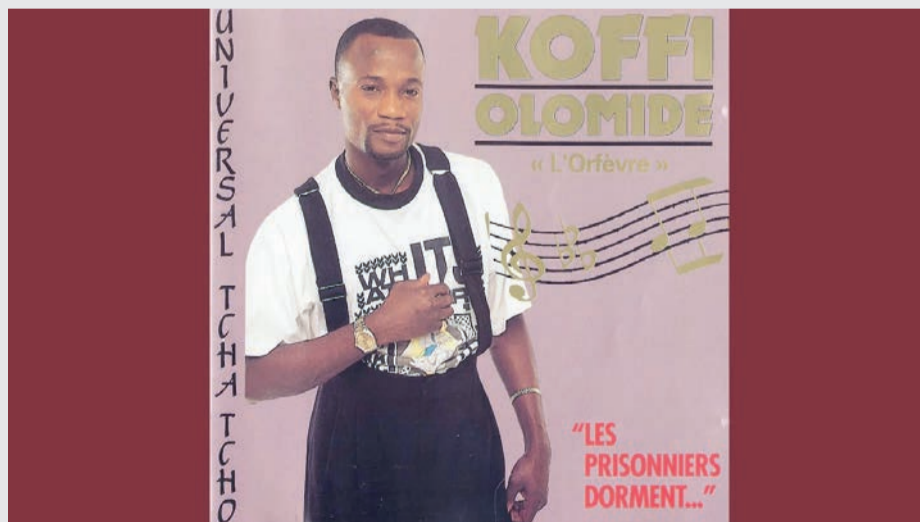
Divine Ongagna

Les immortelles chansons d'Afrique « Civilisé » de Koffi Olomidé

Avec des textes philo-poétiques, des chansons à succès, Koffi Olomidé a conquis les cœurs des fans et des femmes. Sa chanson « Civilisé » parue dans l'album « Les prisonniers dorment » est un véritable régal auditif.

C'est l'histoire d'amour entre un jeune homme et une jeune femme du nom de Nyonyon. Cette dernière décidera de mettre un terme à cette histoire qui ne lui apporte que des ennuis. L'homme, conscient d'être à l'origine de cette situation, fera un mea-culpa et suppliera sa dulcinée de renouer avec lui. Il va affirmer que depuis que Nyonyon est partie, il n'est plus civilisé, il a repris ses instincts sauvages. Son ultime volonté est qu'elle revienne et qu'ils vieillissent ensemble.

Dans sa façon de la supplier, l'auteur commence par une figure de style : « Même ata na enfer; ba zabulu ya gentil, Nyonyon, ba zali, oyo soki okweyi a koki ko pesa yo loboko ko tia tembe te muasi », « même en enfer, il s'y trouve des démons gentils qui te tendraient la main si tu venais à trébucher; ne doute point ». Ensuite, il enchaîne avec des phrases comme : « Na lingi yo mais na za si maladroït », « je t'aime mais je suis si maladroït » ; « Pesa etumbu, kasi mokongo te, bolingo esili te, ekoki'o sila te »,



« Punis-moi, mais ne me tourne pas le dos, car mon amour n'a pas cessé et ne pourra jamais cesser » ; « Moto ya bolingo na yo ezo tumba ngai, ata na mipupoli tongo ti pokwa, moto eko sila te », « le feu de ton amour me brûle tellement, même si je me sert de l'éventail, ce feu ne s'éteint pas » ; « Nyonyon aza ya ngai moko, esika motema ebetaka oza toujours », « Nyonyon est à moi seul, là où mon cœur bat elle est toujours ». Cet album, paru en 1990 grâce au label « Disque Espérance » sous la référence ESP 8480, a

connu la participation de trois ingénieurs : François Coyault, Pierre Braner et Johnny Williams ; trois percussionnistes : Jean Marie Bolangassa, Niaou et Abro ; trois bassistes : Touré Aladji, Ngouma et Noel Assolo ; trois solistes : Rigo Star Bamundele, Beniko Zangilu et Maika Munan. Ce dernier y a participé avec Manu Lima à l'arrangement et au synthétiseur ; trois artistes y ont écrit des chansons : Do Akongo (Kot-kot), Bamundele (Mulherengo) et Idianga Mayel (Les prisonniers dorment) ; et six chanteurs ont exécuté le chœur : Mukangi Déesse, Myriam Betty, Likinga Redo, Luciana et Dodo Munoko.

Compté parmi les artistes africains les plus prolifiques, Antoine Agbepa Mumba, alias Koffi Olomidé est né le 13 août 1956 à Kisangani, en République démocratique du Congo. Il est venu dans le monde musical comme parolier avant d'être encouragé à chanter par Eménéya. Avec l'appui de Djo Mass Massaka, il crée « Le quartier Latin » en 1986. Deux ans après, il est plébiscité meilleur auteur-compositeur du Zaïre. Il a su faire valoir la musique congolaise au-delà des frontières.

Frédéric Mafina

Livre

Marie Françoise Ibovi dédicace « La disparue du lampadaire »

Publié aux Editions Kemet en mai 2021, le roman «*La disparue du lampadaire*» est un polar de 130 pages contenant dix chapitres qui traitent des sujets s'imbriquant dans un air déjà vu, connu et vécu par le commun des mortels. L'ouvrage présenté au public le 20 mars à l'Institut français du Congo est disponible sur Amazon.



L'écrivain congolais Obambé Ngakosso durant la rencontre littéraire/Adiac

Le roman traite notamment des scènes obscènes, d'horreur, de crudité effrayante, de la débauche sexuelle, mais aussi du détournement des mineurs, de l'infidélité conjugale, des crimes rituels, du blanchiment d'argent, de la trahison, des faussaires et de l'hypocrisie humaine. L'auteure s'en est servie dans l'objectif de partager sa peine et son indignation devant une dérive sociétale qui, sous la forme fictionnelle, n'en est pas moins le reflet d'une société qui se délite dans la réalité des faits.

L'histoire, en effet, se déroule dans la ville de Brazzaville, dans la nuit du 11 au 12 mars. Shékina Ebakata, une étudiante âgée de 25 ans, polie et très obéissante, pieuse et chrétienne, a disparu alors qu'elle révisait ses leçons sous un lampadaire. Il s'agit sans doute d'un enlèvement. Sa mère, effondrée devant l'inaction de la police, a résolu de faire recours à Kimya Koubemba, une détective privée de renom âgée de 32 ans. Celle-ci va mener son enquête, aidée par son compère Rigo-Rigobert. Cependant, elle découvre que la demoiselle dont l'éducation est à n'en point douter n'est pas aussi sainte qu'on le pensait. Mais les questions se posent: « Qui a organisé ce kidnapping? », « Qu'est-il arrivé à Shékina? », « Quelle sera l'issue de l'enquête de Kimya Koubemba? », dans une ville où les enlèvements d'enfants et de jeunes gens sont une pratique courante pour un commerce macabre de trafic d'organes entre les criminels de gangs, où les médecins ont fait du serment d'Hypocrate celui d'« hypocrite ».

Selon Marie Françoise Ibovi, la particularité de cette détective qui est l'actrice principale de l'histoire est le fait qu'elle avait « la capacité unique au monde d'entendre et voir les odeurs à travers son œil gauche devenu bleu après un coma de cinquante jours, sans explication scientifique. Un phénomène difficile à appréhender chez tout esprit cartésien et de tracer le chemin de ceux qu'elle rencontrait juste grâce à leurs parfums persistants », peut-on lire à la page 12 du premier chapitre.

L'auteure étant absente lors de cette présentation, le décryptage du livre a été assuré par l'écrivain congolais Obambé Ngakosso qui a tant soit peu permis au public de comprendre les motivations de Marie Françoise Ibovi derrière l'écriture de ce roman. « Même quand on veut créer dix mille personnages lorsque nous écrivons des romans, il y a toujours un qui nous ressemble à la perfection. C'est pourquoi je me suis permis de poser la question à l'auteure qui était évidente pour moi, celle de savoir si elle fumait. On la retrouve dans ce personnage parce que kimya non plus ne fume mais côtoie toutes ces personnes qui l'aident dans son enquête », a-t-il expliqué.

Née en Russie et originaire du Congo, Marie Françoise Ibovi est auteure de plusieurs œuvres, notamment des recueils de nouvelles et des pièces de théâtre. Elle s'engage aujourd'hui dans le polar avec «*La disparue du lampadaire*», 2021, et «*La disparue du fleuve*», 2023. Un genre littéraire peu exploité au Congo et en Afrique subsaharienne.

Divine Ongagna

Voir ou revoir

« La grotte sacrée » de Daniel Minlo et Cyrille Masso

Film d'animation camerounais produit par Malo Pictures, «*La grotte sacrée*» pose la problématique de la succession dans les chefferies africaines.



Long métrage d'environ 1h 40, «*La grotte sacrée*» plonge le spectateur au cœur de l'Afrique où un roi est empoisonné par l'un de ses sujets. Le Fon, autrement dit roi, de Mabuno est malade et son état inquiète son conseiller Dembélé d'autant plus que les multiples tisanes avalées se révèlent inefficaces. Appelé à la rescousse, Ngan'ga, un vieil ermite aveugle et médium, autrefois expulsé du royaume pour sorcellerie, découvre que le Fon souffre d'un étrange poison et que le seul antidote capable de le guérir se trouve dans une grotte sacrée au cœur d'une forêt lointaine. Manou, son fils spirituel, et Samba, l'héritier présumé du roi, sont chargés de trouver et de ramener ledit remède avant sept jours...

Rebondissant et un peu énigmatique, «*La grotte sacrée*» est une merveilleuse aventure, tant pour les grands que les petits. Les images sont belles, la trame captivante, la musique rythmique et le rendu splendide. Au-delà de son côté film d'animation, l'œuvre cinématographique met grandement en lumière les magnifiques réserves naturelles et les paysages que regorge l'Afrique en général. Dans cette fiction, les deux réalisateurs, Daniel Minlo et Cyrille Masso, abordent plusieurs sujets, entre autres, la succession, la place de la femme dans la société patriarcale, le respect des traditions, la loyauté, l'amitié, l'amour, le pardon, la différence.

On le remarque, d'ailleurs, dans la scène où Samba et Manou rencontrent en forêt Jamal, un nain porté disparu et doté de pouvoirs extraordinaires. Samba disparaît, victime d'un tour du nain à qui il a manqué de respect. Manou se lie d'amitié avec ce dernier. Bénéficiant de son aide, il se rend à la grotte sacrée où se trouve le remède miracle. Dans la suite de cette aventure, Manou fait la connaissance de Ngwengou, une princesse prisonnière d'un mystérieux sort qui lui apportera aussi son aide. Manou, obligé de partir à temps pour remettre le remède, lui promet de revenir la libérer...

Notons que ce mois de l'année consacre la sortie officielle du film d'animation «*La grotte sacrée*» de Daniel Minlo et Cyrille Masso. Depuis le 16 mars, les projections se dérouleront simultanément dans plusieurs pays africains, notamment à travers le réseau des salles Canal Olympia Afrique.

Merveille Jessica Atipo

Francophonie

Un état des lieux de la langue française au Congo

La célébration de la Journée internationale de la Francophonie, le 20 mars dernier à l'Agence universitaire de la Francophonie (AUF) de Brazzaville, a donné lieu à une table ronde sur l'état du français au Congo.

Placée sur le thème « Créer, innover, entreprendre en français », la table ronde était animée par le Pr Arsène Elongo, vice-doyen à la Faculté des lettres, arts et sciences humaines; le Pr Alain Raoul Sakoumounou, chef de parcours en master de français à l'École normale supérieure; et le Pr Edouard Ngamounsi, représentant de l'AUF au Congo. Elle a connu la participation des étudiants de l'Université Marien-Ngouabi qui ont voulu comprendre les enjeux de cette journée internationale consacrée à la langue française.

Parlant de l'état du français au Congo, le Pr Arsène Elongo a fait savoir que cette langue a connu des modifications dans le parler de la population, relevant que beaucoup de mots des langues ethniques ont intégré celle de Molière. « La langue quand elle est parlée dans un espace, elle est colonisée. Parce que dans notre culture, il y a l'espace et notre identité. Elle est colonisée dans la manière de parler. Nous avons notre ton à nous à cause de notre identité. Cela fait aussi notre fierté. Étant dans un espace, celui-ci nous donne certaines orientations », a expliqué le Pr Elongo.

La manière de penser des Congolais influe sur leur littérature avec des expressions qui paraissent



Les panelistes durant les échanges/DR

anormales aux yeux de ceux qui ne sont pas de leur espace. Cela apparaît chez Sony Labou Tansi quand il écrit : « L'oncle a mangé mon fils ». Ici, a indiqué l'orateur, la langue française reçoit un nouveau sens du verbe manger. « Or dans le monde spirituel, la personne qui reçoit un sort et meurt, on dit qu'elle a été mangée », a-t-il commenté.

Avec Henri Lopes, pour traduire

la puissance des Tékés à maîtriser la pluie, il utilise le verbe « attacher » la pluie. Ce qui est impensable dans la réalité française. La langue française reçoit ainsi quelques innovations avec la mentalité congolaise de par la manière de penser. C'est la même orientation avec Jean-Baptiste Taty Loutard qui parle de la marche. Pour traduire cette réalité congolaise, l'écrivain utilise le verbe « Taper ».

Dans la littérature, il y a des innovations stylistiques, des métaphores qui sont choisies avec notre culture. Le Pr Elongo a relevé celle du baobab. Dans la créativité des mots nouveaux, il s'est référé à Sony Labou Tansi qui, parlant de la fraude, dit « il a fraudé ». Il a affirmé que par cette créativité, les Congolais donnent au français la voie pour aller de l'avant car cette langue évolue

selon les époques. Comme Victor Hugo qui disait que l'on ne peut pas emprisonner cette langue dans les règles. A en croire le Pr Arsène Elongo, la langue française a des normes et l'emprisonner là-dedans va l'appauvrir sémantiquement.

Il faut signaler que les Congolais utilisent ainsi des verbes proches de leur réalité pour mieux faire passer le message dans la communauté. « Bien que la réalité française ne le permette pas, le français reçoit d'autres innovations à cause de la réalité congolaise ; elle devient riche avec la manière de parler », a dit l'orateur. Le Pr Arsène Elongo a fait remarquer, par ailleurs, que la littérature a connu également des innovations et les métaphores sont choisies en fonction de la culture. Notons que la langue française qui est célébrée toute cette semaine a brisé les frontières linguistiques et a rapproché les peuples. Personne n'a besoin d'interprète, il n'y a plus de secret en la parlant. Au Congo, il y a des écrivains qui ont excellé dans cette langue comme Sylvain Mbemba, Guy Menga, Sony Labou Tansi, Alain Mabanckou, Henri Lopes, Henri Djombo et bien d'autres. Cette langue a intégré leurs mœurs que les Congolais la parlent avec fierté.

Achille Tchikabaka

Vie associative

Archela Ngoma a le cœur sur la main

Détentrice d'un BTS en commerce international et d'un titre professionnel en conseil commercial. A la mention de ce parcours académique, on flasherait directement à une businesswoman, un agent distingué dans le monde du commerce ou des profils similaires. Pourtant, ce n'est pas ce qui lui tient à cœur malgré sa passion pour la mode et la vente. Découvrons ensemble cette femme au grand cœur.

Archela Ngoma n'est pas grande de taille, pourtant son cœur si grand lui suffit pour se distinguer de la masse. Jeune femme congolaise, résidant en France depuis quelques années, Archela est à la fois épouse, mère et surtout présidente d'une association œuvrant pour l'aide aux orphelins. Dénommée « Avenir pour les orphelins », cette structure sociale et caritative a vu le jour en janvier 2021. « Avenir pour les orphelins est un projet qui datait de 2013, juste après la disparition de mon père. Beaucoup de temps s'est écoulé avant que je ne me décide véritablement à le concrétiser. L'association a pour but de venir en aide aux orphelins et enfants défavorables dans mon pays le Congo-Brazzaville et dans d'autres pays d'Afrique », a-t-elle expliqué.

Etant basée en France, Archela a depuis constitué un réseau, faisant office de membres de l'association afin de réaliser



Archela Ngoma, présidente de l'association Avenir pour les orphelins/DR

les visites dans les orphelins, les dons, les sorties avec les enfants, etc. Aujourd'hui, c'est avec joie que la jeune femme souligne que l'association « Avenir pour les orphelins » compte une vingtaine de membres répartis entre autres en France, au Congo, en Italie, Espagne et au Maroc. En raison d'une situation géographique diversifiée, la coordination des activités se passent sur le canal des réseaux sociaux, que ça soit les réunions, l'organisations des différents dons et autres.

« Pour le moment, le bilan de l'association est positif, bien que l'association soit encore dans sa phase de croissance. Je me réjouis, qu'en dépit de nos faibles moyens financiers, nous avons déjà pu réaliser des dons et autres activités au Congo et au Maroc. L'association est ouverte à toutes les personnes de bonnes volontés désireuses d'aider et nous serons ravis d'accueillir de nouveaux membres encore

cette année pour soutenir cet élan de générosité qui apporte tant soit peu de la joie dans la vie de ces enfants orphelins. Contactez-nous via Facebook, Instagram et Tiktok sous le nom de l'association », a déclaré Archela Ngoma.

Pour l'année 2024, l'association projette de mettre en formation d'apprentissage des jeunes filles ayant la motivation et l'envie d'apprendre un métier afin de subvenir à leurs besoins. « Comme toujours, nous poursuivrons nos dons de la rentrée scolaire et des fêtes de fin d'année. Aujourd'hui, notre plus grande difficulté est d'avoir des partenaires qui vont nous aider à grandir et à aider encore plus. Faudrait savoir que nous réalisons toutes activités avec nos propres ressources qui s'avèrent tout le temps limitées », a confié Archela Ngoma, présidente de l'association Avenir pour les orphelins.

Merveille Jessica Atipo

Portrait

Du droit à l'agroécologie, Laetitia au cœur bio

Laetitia, la vingtaine revolute, quitte la Faculté où elle fait des études de droit pour se convertir en maraîchère bio. Un pari difficile qu'elle est en passe de gagner grâce à la formation qu'elle a suivie à Essor sur l'agriculture écologique. Trajectoire d'une militante pour le maintien du respect des trésors de la nature.

« La femme doit s'impliquer dans ce qu'elle fait, en ce qui me concerne, j'ai fait le choix de l'agro-écologique pour non seulement être en conformité avec notre environnement, mais aussi pour obtenir un meilleur rendement des produits afin que mes clients consomment ce qu'il y a de mieux au marché », explique la jeune Laetitia, qui se dit être une maraîchère moderne et décomplexée de tout jugement à son égard.

« Dans les arcanes du maraîchage, il y a beaucoup plus de femmes d'un certain âge et je dois avouer que j'avais un peu honte d'exercer ce métier assez salissant, puisque ma grande hantise était que je fane à cause de la dureté du travail. En plus, dans la plupart des cas, les maraîchères prennent rarement soin d'elles », avoue Laetitia qui, malgré ses appréhensions, tombe finalement amoureuse de la terre au fil des jours. « Je n'avais pas de choix, entre ma mère qui était malade et ne pouvait



Laetitia/DR

plus venir au site et mon père sans revenu fixe, il fallait que quelqu'un ramène du pain à la maison », avance la jeune fille qui a été obligée d'abandonner ses études à la Faculté de droit. Pour échapper à l'oisiveté, Laetitia travaille dans une parfumerie où elle est sous payée et obligée de supporter les remontrances non justifiées de la gérante. Lasse d'être mal traitée, elle décide de

partir. « Elle ne respectait pas les heures de travail et le salaire variait selon les ventes et surtout, elle me prenait pour son esclave », témoigne cette dernière qui, sur recommandation de sa mère, commence à travailler au site. « Petit à petit, j'y ai pris goût. Et quand la formation d'Essor est arrivée sur l'agro-écologique, je n'ai pas hésité à y assister », révèle

Laetitia, heureuse d'avoir pu participer à cette formation qui a révolutionné sa façon de travailler la terre.

« Je fais un travail noble, puisque je participe à nourrir la population en lui offrant des légumes bio, donc de qualité avec une saveur qui n'est plus à contester », a fait savoir cette dernière qui a réussi à fidéliser sa clientèle. « C'est à nous de valoriser ce que nous faisons. Aujourd'hui, j'arrive à entretenir mes plantes de façon naturelle, chose impossible il y a quelques années vu que j'utilisais des pesticides et fertilisants chimiques. Depuis que j'ai arrêté avec ces produits, mes plantes se portent mieux ! », avoue Laetitia qui a fait du maraîchage sa principale activité. « Quand je vends la planche de bari, j'ai en général entre 11 et 12 000 FCFA. Avec les légumes à fruits, j'ai encore davantage car tous les deux à trois jours je peux vendre soit la tomate, le gombo,

le piment. Cela signifie que j'ai de quoi me nourrir et me soigner en cas d'urgence », affirme la jeune fille qui vend aussi ses productions à des grossistes. « Il viennent au site et font leurs choix car la production est de bonne qualité », souligne la jeune fille sans prétention.

Devenue financièrement autonome, la jeune femme projette d'élargir son champ d'action en multipliant ses cultures. « Essor m'a fait découvrir l'agro-écologique qui me permet aujourd'hui non seulement de respecter l'environnement, mais aussi d'obtenir des produits de bonne qualité et par conséquent d'avoir un bon rendement. A mon tour, je compte bien en faire profiter aux autres car plus nous sommes nombreuses, plus nous aurons des meilleurs rendements », indique cette dernière. Elle encourage les filles à se mettre au travail et surtout à être financièrement indépendantes.

Annette Kouamba Matondo

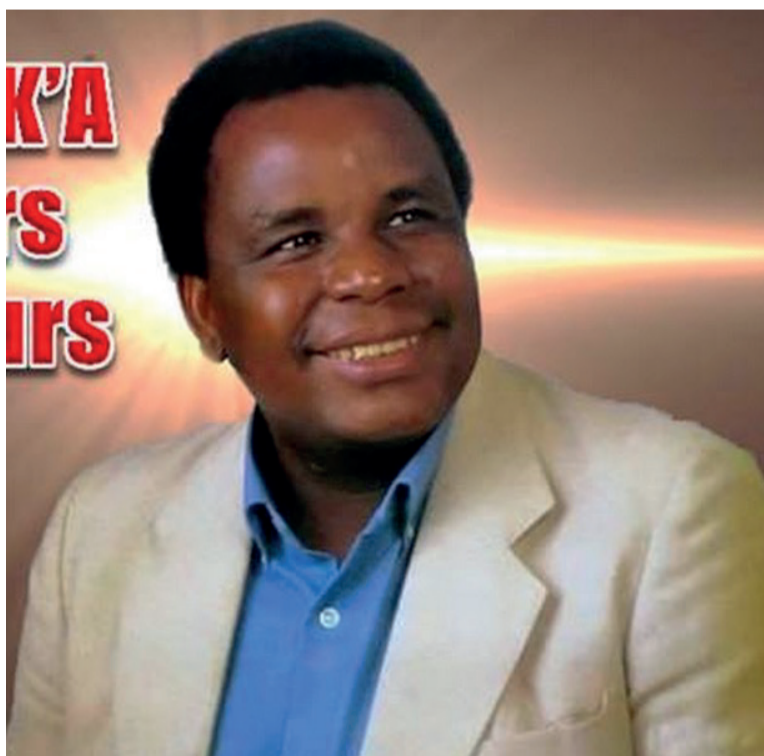
Les souvenirs de la musique congolaise

Pamelo Mounka, un astre qui a illuminé le monde musical congolais (1)

Parmi les artistes musiciens qui ont inondé la galaxie musicale congolaise figure Pamelo Mounka dont les titres sublimes ont bousculé l'écosystème musical du Pool Malebo.

De son vrai nom Mbemba-Mbuin-gui Yvon, dit Pablito, Pamelo Mounka plus tard, il est né à Brazzaville le 10 mars 1945. Comme tous les jeunes de son âge, Pamelo s'intéresse très tôt à la musique dans le quartier cosmopolite de Poto-Poto. « MwuanaMan » est sa chanson autobiographique dans laquelle il nous raconte son parcours. Il démarre sa carrière dans le groupe City Negro au côté de Balla, Jean-Pierre Ngombé et Gugus, puis dans la Jeunesse musicale congolaise qui recrute Foundoux Mulélé, Abel Malanda, Terzief El Diablo et Florentin Tchikaya. Deux groupes qui constituent les premiers étages de sa fulgurante ascension vers les sommets de la musique congolaise.

Au début des années 1960, Pamelo Mounka est admirateur de Rochereau, jeune chanteur de l'African Jazz à qui il confie ses compositions. En 1962, il intègre l'African Jazz mais ses pa-



L'artiste musicien congolais Pamelo Mounka/DR

rents l'en dissuadent et rentre à Brazzaville. Un an plus tard, il frappe à la porte des Bantous de la capitale. Essous Jean Serge, chef d'orchestre de cette emblématique formation, le recrute le 28 juillet 1963, à l'âge de 18 ans. Sa première chanson est « Na landa bango ». Un an plus tard, il retransverse le Pool Malebo et fait son en-

trée dans l'African Fiesta Vita de Roger Izeïdi, Nico, Dechaud et Rochereau. Il lance sur le marché deux titres, « Lucie » et « Ninz ». Quelques mois après, il est contraint de rentrer au Congo suite à l'expulsion des Brazzavillois de Kinshasa par Moïse Tshombé, Premier ministre du Congo Léopoldville de l'époque. Il rejoint les

Bantous de la capitale. Deux titres, « Eloko kombo bolingo » puis « Camitina », sont à son actif. Avec la sortie de Camitina (Editions Beto Bantous ET 4139), apparaît pour la première fois le nom de Pamelo à la place de Mbemba Pablito.

En juillet 1968, Pamelo Mounka lance sur le marché la chanson « Masuwa », un titre explosif qui connaît un succès immense et provoque un séisme dans l'écosystème musical congolais et africain. Parue sous les auspices des Editions Pathe Marconi, elle fait partie des chansons phares de l'auteur dont l'ampleur du succès avait atteint des proportions considérables, influençant certains musiciens de la rive gauche du fleuve Congo, notamment Lutumba Simaro qui, en 1972, produit le titre « Ebalé ya Zaire ». Le contenu et la thématique se retrouvent dans « Masuwa » de Pamelo. Il en est de même pour Canta Nyboma de l'orchestre Kamale dans son œuvre « Masuwa ». Pepe Kalle de

l'Empire Bakuba évoque également un voyage par bateau dans son titre « Monano ». Mbillia Bel et Sam Mangwana avec le Vox Africa en font autant d'un voyage sur le fleuve Congo où le conjoint, debout sur le quai, assiste dans la tristesse et l'amertume au départ du bateau ayant à son bord sa bien-aimée, sans préciser la date de retour.

En 1969, sans quitter véritablement les Bantous, Pamelo Mounka crée l'orchestre Les fantômes avec Maurice Ognami qui se produit au Select bar de son ami Charles Ebina. « Oiseau rare », « Petite Lola », « Katibebi », « Séjour » et autres sont une autre étape de son parcours musical.

Il sied de noter que sa chanson « Masuwa » fut parmi la quinzaine des titres retenus par Tabu Ley Rochereau dans son répertoire exécuté à l'Olympia en 1970, preuve de la reconnaissance suprême de celui qu'il considérait comme son maître, à savoir Pamelo Mounka. (A suivre)

Auguste Ken Nkenkela

Les financements pour la nature doivent être multipliés par deux d'ici à 2025

Le rapport sur l'écart entre les besoins et les perspectives en matière de réduction des émissions précise que pour limiter le réchauffement climatique à moins de 1,5 °C, il faut mettre un terme à la perte de biodiversité, atteindre la neutralité en matière de dégradation des sols et les objectifs de développement durable. Il est également urgent de prendre des mesures radicales en matière de réduction des émissions, de conservation de la nature et de consommation et de production durables. Pour cela, précise le rapport, il faut multiplier les flux financiers par deux et les orienter vers des solutions fondées sur la nature d'ici à 2025 pour faire face aux changements climatiques.

Les objectifs en matière de climat, de protection de la biodiversité et de dégradation des sols seront hors de portée si les investissements dans les solutions fondées sur la nature ne s'intensifient pas rapidement pour atteindre 384 milliards de dollars par an d'ici à 2025, soit plus du double des 154 milliards de dollars par an alloués actuellement. Les flux financiers néfastes à la nature provenant de sources publiques, qui sont 3 à 7 fois plus importants que les investissements dans des solutions fondées sur la nature, doivent être progressivement supprimés, réaffectés ou réformés. Les capitaux privés représentent seulement 17 % du total des investissements dans les solutions fondées sur la nature. Ce pourcentage devra augmenter de plusieurs ordres de grandeur dans les années à venir pour pouvoir commencer à exploiter la capacité de la nature à réduire et éliminer les émissions, à restaurer les terres et les paysages marins dégradés et à inverser la tendance à la perte de biodiversité. Les acteurs du secteur privé devront combiner « zéro émission nette » et « nature positive ». Alors que le monde est confronté à des multiples crises, ce rapport fournit des éclaircissements et montre qu'en augmentant de manière significative les investissements publics et privés dans les solutions fondées sur la nature, il est possible de s'attaquer aux changements climatiques, à la perte de biodiversité et à la dégradation des sols, et de tirer en même temps de nombreux avantages sociétaux et économiques. Les solutions aux défis sociétaux doivent se concentrer sur la transition de l'activité économique vers des pratiques qui s'attaquent aux principaux moteurs de la perte de biodiversité, de la dégradation des terres et de la dégradation du climat. Si la protection de 30 % des terres et des océans d'ici à 2030, promise par les pays du G7, est un objectif important, pour lequel le déficit de financement est estimé à 17-22 milliards de dollars par an d'ici à 2030, ce rapport montre que davantage de



Au cœur du Bassin du Congo/DR

gradation des sols, et de tirer en même temps de nombreux avantages sociétaux et économiques. Les solutions aux défis sociétaux doivent se concentrer sur la transition de l'activité économique vers des pratiques qui s'attaquent aux principaux moteurs de la perte de biodiversité, de la dégradation des terres et de la dégradation du climat. Si la protection de 30 % des terres et des océans d'ici à 2030, promise par les pays du G7, est un objectif important, pour lequel le déficit de financement est estimé à 17-22 milliards de dollars par an d'ici à 2030, ce rapport montre que davantage de

fonds doivent être consacrés à la restauration de la végétation naturelle et au boisement. Les flux nuisibles provenant de sources publiques doivent être réaffectés et l'impératif d'une « nature positive » doit être placé au cœur des politiques économiques, des entreprises et des décisions d'investissement. Les subventions néfastes sont les plus élevées dans le secteur de l'énergie, estimées entre 340 et 530 milliards de dollars par an, et dans le secteur de l'agriculture, estimé à environ 500 milliards de dollars par an. La science n'a jamais été aussi claire. A l'heure où les effets des changements climatiques se manifestent sous la forme d'incendies, des sécheresses et des inondations sans précédent, les solutions fondées sur la nature contribuent à atténuer ces effets et à réduire le coût de la riposte à ces catastrophes d'origine climatique. Investir dans la nature est l'investissement le plus judicieux pour renforcer la résilience économique et le bien-être humain. C'est un signal d'alarme pour multiplier les financements pour la nature par deux d'ici à 2025.

Boris Kharl Ebaka

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Préserver les forêts tropicales

La planète vit depuis quelques mois une vague de chaleur et des incendies sans précédent. C'est l'occasion de rappeler à tous que le changement climatique, la perte de biodiversité et de nature, la pollution et les déchets sont autant d'éléments qui montrent la nécessité d'un monde plus durable. Un élément-clé de cette transformation est l'arrêt de la perte de la nature et la restauration des écosystèmes. Et peu d'écosystèmes sont aussi importants que les forêts tropicales.

Il faut savoir qu'il n'existe aucun moyen de limiter le réchauffement climatique à 1,5 degré, si on ne réduit pas les émissions des forêts à un niveau net zéro d'ici 2030 ou 2035 et si, dans le même temps, un processus massif de restauration des forêts pour éliminer le carbone de l'air n'est pas entrepris. Cette démarche est essentielle, parallèlement à la décarbonisation rapide des économies mondiales. Mais il s'agit de bien plus que du carbone. Les forêts comme celles du bassin du Congo ou de l'Amazonie sont de gigantesques réservoirs de biodiversité. Elles abritent beaucoup d'animaux sauvages. Elles jouent également un rôle essentiel dans la régulation de la disponibilité de l'eau au niveau régional. Le bassin du Congo, par exemple, influence le régime des précipitations jusqu'en Afrique du Nord. Pour les personnes vivant à l'intérieur de ces écosystèmes, les forêts sont une source de revenus, de nourriture mais aussi de médicaments.

L'Amazonie est comme un gigantesque recycleur, une pompe à eau. L'eau peut être recyclée jusqu'à cinq fois lorsqu'elle voyage du sud-est au nord-ouest de l'Amazonie. Lorsque la pluie tombe sur les arbres et la végétation, une partie est absorbée et une autre remonte dans l'air par évapotranspiration. Vous arrêtez cette pompe à eau et l'ensemble du système peut se transformer en une savane car il n'y a plus assez d'eau pour entretenir une forêt tropicale. La disparition d'un tel écosystème entraînera une cascade d'impacts. Ce sera probablement plus que ce que la société telle que nous la connaissons peut supporter.

D'un autre côté, les incendies de forêt deviennent une menace importante et constituent un exemple de boucle de rétroaction positive, dans laquelle l'augmentation du changement climatique et des températures mondiales entraîne, par le biais de différents mécanismes de transmission, une augmentation de la fréquence et de l'intensité des incendies de forêt. Ceux-ci rejettent davantage de carbone dans l'air, ce qui renforce à son tour le changement climatique et l'augmentation des températures, et ainsi de suite.

Il est donc crucial que les gouvernements prennent des mesures pour freiner la déforestation, renforcer la conservation et faire avancer la restauration. Le Brésil, par exemple, a prouvé par le passé qu'il était parfaitement possible de mettre un terme à la déforestation sans nuire aux industries agricoles. Entre 2004 et 2012, la déforestation a diminué d'environ 80 % alors que le pays est resté un grand exportateur de produits de base. Sachons que la sauvegarde des forêts tropicales est urgente, les conséquences d'un échec seront difficilement concevables. Et pour cela, tout le monde doit jouer un rôle pour assurer leur survie.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

Les traditions de Pâques dans le monde

Pendant que les musulmans observent le neuvième mois du calendrier islamique en pratiquant le jeûne, les prières et des réflexions communautaires, les chrétiens catholiques se préparent, quant à eux, à célébrer la fête de Pâques dont les traditions varient selon les pays.

Pâques est l'une des fêtes les plus importantes de l'année chrétienne qui est également considérée comme une fête religieuse. Elle est connue comme le « Jour de la résurrection », « Pascha » ou le « Dimanche de la résurrection ». Cette fête honore et commémore la résurrection de Jésus-Christ. Les chrétiens croient fermement que cette résurrection est arrivée le troisième jour suivant sa crucifixion. Dans les pays du monde, Pâques, c'est avant tout des moments en famille, et surtout la promesse à venir de belles chasses aux œufs qui symbolisent la fertilité, la vie et aussi la renaissance.

Au Sénégal : Les chrétiens fêtent Pâques en offrant à leurs voisins chrétiens et musulmans du «Ngalakh». Cette préparation, à base de semoule de mil (appelée thiakry), de pâte d'arachide et de jus de baobab, est devenue un symbole de Pâques à travers le pays.

En Côte d'Ivoire : Pâques est surnommée «Paquinou» par la population du Grand centre du pays, les Baoulés. A Pâques, la tradition veut que les Baoulés, travaillant souvent loin de leur région d'origine, rentrent au village natal ou familial. C'est l'occasion de revoir ceux restés au pays mais



Un symbole de Pâques/DR

également de participer à des rencontres de mutualisation et de développement local.

En Pologne : Il y a une tradition plutôt singulière lors du lundi de Pâques. La famille et les amis se versent de l'eau les uns sur les autres. Mais ce n'est pas tout. Les jeunes garçons aspergent d'eau les filles célibataires, et la croyance populaire dit que celles qui finissent trempées ce jour-là se marieront dans l'année.

En Angleterre : Un championnat du monde de jarping a lieu chaque année lors de Pâques. Deux joueurs s'affrontent, chacun d'eux tenant ferme-

ment un œuf dur dans la main. Ils doivent ensuite écraser leurs œufs l'un contre l'autre ; celui dont la coquille d'œuf reste intacte sort vainqueur.

Pâques en Grèce : Le traditionnel « lancer de pots » a lieu le matin du samedi saint. Les gens jettent des casseroles, des poêles et d'autres objets en terre cuite par leurs fenêtres, les brisant ainsi dans la rue. Selon certaines personnes, comme la tradition marque le début du printemps, elle est censée symboliser les nouvelles récoltes qui seront rassemblées dans de nouveaux pots. Selon d'autres, cette tradition vient des Vénitiens qui avaient l'habitude de jeter tous leurs vieux objets lors du Nouvel An.

Pâques au Luxembourg : On célèbre le Bretzelsonnden lors du troisième dimanche de Carême. Ce jour-là, les garçons offrent un bretzel à la fille qu'ils aiment. Si celle-ci accepte la friandise, le garçon est autorisé à lui rendre visite le dimanche de Pâques, et il recevra un œuf en retour. Au cours d'une année bissextile, les rôles sont inversés et les filles peuvent distribuer des bretzels si elles le souhaitent.

Cette année, la fête de Pâques sera célébrée le dimanche 31 mars.

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'Guesso
Brazzaville - République du Congo

www.adiac.tv

Couple

Pour éviter le désamour, apprenez à vous connaître !

Tous les couples qui durent traversent des moments difficiles. Fort heureusement, ils ne conduisent pas toujours à une séparation. Néanmoins, ils peuvent mener à un désamour irréversible. Pour éviter cet écueil, il faut comprendre son propre fonctionnement et celui de son partenaire. Explications.

« L'état amoureux est fait de zones aveugles, d'idéalisation », explique Véronique Kohn, psychologue spécialiste de la relation amoureuse. Il est donc naturel que la réalité rattrape le couple. « Au bout d'un certain temps, l'idéal est confronté au réel. Cela peut mener à de la désillusion, de la déception, ce qui peut conduire à l'éloignement et donc au désamour », précise-t-elle.

C'est normal. « Dans les couples "longue durée", il y a forcément des moments de désamour passager, de déception, de désillusion, de jalousie », note la spécialiste de la relation amoureuse. Cela peut être déclenché par divers thèmes irritants, comme l'argent par exemple, la jalousie, une relation extra-conjugale.

Le désamour n'est pas une fatalité

Mais le désamour ne doit pas s'installer pour autant. Il ne s'agit pas non plus d'une fa-



Un couple en désaccord/DR

talité. De nombreux couples parviennent à surmonter ces difficultés et continuent à s'aimer. Mais comment anticiper ce danger ? Que peut-on faire pour éviter de tomber en désamour et risquer un divorce ? Pour Véronique Kohn, rien de plus simple : « il faut

apprendre à se connaître soi-même avant tout ». En effet, « ce sont souvent nos propres mécanismes qui mènent à la déception par rapport à l'autre », note-t-elle.

Par exemple, si vous êtes très jaloux et que votre partenaire

aime flirter ou encore si votre amoureux est très indépendant et que vous-même avez besoin d'être souvent ensemble, il se peut que vous éprouviez quelques difficultés. L'important est « d'en avoir conscience », souligne-t-elle, soit pour éviter de se mettre

en couple avec quelqu'un qui ne vous convient pas, soit pour mieux accepter l'autre dans sa différence. « En comprenant notre propre fonctionnement, on peut reprendre le contrôle et choisir en conscience si l'autre nous convient, si on accepte sa façon de fonctionner ou pas », appuie Véronique Kohn.

Pour y parvenir, « on peut suivre une psychothérapie, ou bien entamer un travail d'introspection. Il est également nécessaire de consacrer de l'énergie au service de la communication en s'écoutant l'un l'autre dans le couple », conseille-t-elle. C'est une nécessité pour la majorité des couples composés de deux personnes très différentes dans leur fonctionnement amoureux. « Il arrive parfois que certains couples s'accordent dans leur fonctionnement sans trop d'effort. C'est un coup de chance », conclut-elle.

Destination santé

Brossage des dents

Pourquoi faut-il attendre trente minutes après les repas ?

Il est souvent préconisé d'attendre une demi-heure avant de se brosser les dents après un repas. En cause, l'acidité de certains aliments et boissons dont les effets pour l'émail peuvent être exacerbés par le brossage.

Il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour, durant deux minutes. Un conseil, moins connu du grand public cette fois, est d'attendre trente minutes avant de se brosser les dents après un repas.

Pourquoi ? L'acide contenu dans les aliments ou les boissons attaque l'émail des dents. Plus précisément, il érode l'émail et la couche située juste en dessous, la dentine. Et le brossage peut intensifier ce processus. « Avec le brossage, vous pouvez vraiment pousser l'acide profondément dans l'émail et la dentine », expliquait en 2012 au New York Times le DR Howard R. Gamble, alors président de l'académie dentaire.

Une étude, dont le New York Times se faisait alors l'écho, montrait une perte de la dentine lors d'un brossage dans les vingt minutes après avoir bu du soda light. L'usure était largement inférieure quand le brossage avait lieu trente à soixante minutes après avoir bu. « Ainsi, afin de protéger la surface de la dentine, au moins trente minutes doivent s'écouler pour se brosser les dents après une attaque acide », concluaient les auteurs.

Le Dr Vera Tang, professeure adjointe au NYU College of dentistry, le confirmait récemment, en avril 2023, sur le site américain Self. Il était cette fois question du café.



Une mère encourageant sa fille à se brosser les dents/DR

Là encore, la spécialiste conseillait d'attendre une demi-heure avant de se brosser les dents après avoir bu du café, expliquant que l'action de la brosse à dents juste après le café poussait l'acide dans les pores des dents.

Soda, café... le vin, la sauce vinaigrette, les fruits et jus de fruits, les boissons gazeuses, les tomates, le ketchup, les friandises, les desserts sucrés sont également des aliments et boissons acides.

L'effet protecteur de la salive pour les dents

Concrètement, que se passe-t-il durant ces trente minutes ? Les aliments et boissons font baisser le PH de la bouche, la rendant plus acide. Le fait de se brosser les dents alors que le PH est acide entraînera une érosion délétère pour l'émail et la dentine. Mais progressivement, sous l'effet de la salive, le PH remonte, vous pou-

vez alors vous brosser les dents sans crainte, au bout de trente minutes au moins.

La salive présente de nombreuses vertus protectrices pour les dents. Outre la régulation du PH de la bouche, « les ions minéraux contenus dans la salive contribuent à la reminéralisation de l'émail. Ainsi, la salive peut aider à réparer les dégâts occasionnés par les attaques acides », souligne l'Union fran-

çaise pour la santé bucco-dentaire. Mais une demi-heure, c'est long. Et on peut ne pas avoir le temps d'attendre trente minutes avant de se brosser les dents. Le Dr Never, dentiste star des réseaux sociaux, livre les conseils suivants :

-Se rincer la bouche à l'eau claire immédiatement afin de faire remonter le PH de la bouche.

-Mâcher un chewing-gum sans sucre afin de stimuler la production de salive et donc faire remonter le PH de la bouche.

Quelles règles pour bien se brosser les dents ?

L'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) recommande de se brosser les dents deux fois par jour, matin et soir, pendant deux minutes avec un dentifrice fluoré, qui protège des caries. Pour un brossage efficace, c'est la méthode BROS qui est plébiscitée :

-B pour brosser les dents du haut et les dents du bas séparément.

-R pour rouleau soit effectuer un mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.

-O pour oblique. On incline la brosse à 45° sur la gencive.

-S pour suivez un trajet pour être sûr de faire le tour de toutes les dents, dont le dessus.

L'UFSBD conseille, en outre, le recours, chaque soir, au fil dentaire.

D.S.

Les héros oubliés

Hommage aux anciens Diables rouges

Les Diables rouges, l'équipe nationale de football de la République du Congo, ont une histoire riche et inspirante d'excellence sportive grâce aux contributions de leurs anciens athlètes.

De nombreux joueurs talentueux ont évolué dans leurs rangs, laissant une empreinte durable dans le monde du sport et ouvrant la voie à une nouvelle génération de talents émergents.

Les années 1970 et 1980 sont considérées comme l'âge d'or du sport congolais, avec une pléthore de joueurs emblématiques brillant sur les terrains du monde. Leurs performances exceptionnelles ont captivé les fans et inspiré toute une nation. Paul Sayal Moukila, un Ballon d'or oublié, est l'unique Congolais à avoir remporté ce trophée. Mais 50 ans après son sacre, l'heure a peut-être sonné pour ressusciter cette icône du football congolais afin d'en faire une référence pour les générations futures. François M'Pelé, présent dans le top 10 des buteurs du Paris Saint-Germain, fait partie de quelques exemples du talent incroyable qui est apparu du Congo à cette époque.



L'équipe nationale de football de la République du Congo dans les années 1970/DR

Le dévouement, le talent et la passion de ces joueurs resteront à jamais gravés dans la mémoire collective des fans congolais. Ces athlètes n'ont pas seulement excellé sur le terrain, mais ils ont également servi de modèles et d'ambassadeurs pour leur pays, transcendant les frontières et unis-

sant les gens à travers leur engagement envers l'excellence. L'héritage de ces anciens doit inspirer les générations futures à poursuivre leur rêve avec détermination et passion. Leurs exploits, leur passion, leur courage, leur détermination et leur talent brut ont permis d'écrire une page

glorieuse de l'histoire du sport congolais. Que leurs noms résonnent éternellement dans les stades en tant que véritables héros de ce sport.

Les anciens Diables rouges méritent d'être célébrés et honorés pour leur contribution exceptionnelle au monde du sport. Leur in-

fluence va bien au-delà des terrains de jeu, laissant un héritage durable aux générations actuelles et futures à atteindre l'excellence. Que la flamme de leur passion et de leur détermination continue d'illuminer le chemin des futurs champions congolais, perpétuant ainsi leur héritage glorieux. Les histoires de ces héros résonnent à travers les décennies, rappelant à chacun la puissance de la passion, du travail acharné et du dévouement. Leurs exploits sur le terrain ont transcendé les frontières nationales, unissant les fans de football du monde entier dans l'admiration de leur talent exceptionnel. Que l'on se souvienne toujours de ces légendes du sport congolais comme des pionniers qui ont pavé la voie à une ère de gloire et d'inspiration pour les générations à venir. Que leur héritage perdure, vibrant et vivant, tel un hymne à la grandeur du sport et à la force de l'esprit humain.

Roch Blanchard Okemba

13^{es} Jeux africains d'Accra

La lutte féminine offre à la RDC sa première médaille

Au moment où les nouvelles en provenance d'Accra ne sont pas luisantes, l'athlète Thabora offre à la République démocratique du Congo (RDC) sa première médaille depuis le début des Jeux africains à Brazzaville, capitale de la République du Congo, en 1965.

Félicitation à la Fédération congolaise des luttes associées pour les efforts déployés afin d'en arriver à la médaille de bronze. Une avant-première dans l'histoire de ce pays à la participation aux Jeux africains, 59 ans après. Si cette médaille fait la fierté de la RDC, il n'en est pas évident qu'elle extirpe le climat morose au sein de la délégation congolaise à ces 13es Jeux africains, constituée de 250 personnes dont 170 athlètes de plus ou moins seize disciplines sportives confondues.

Le ministre Kabulo tiré à boulets rouges

Conduite par le ministre des Sports et Loisirs, François

Claude Kabulo Mwana Kabulo, la délégation sportive de la RDC a commencé par déchanter dès son débarquement à l'aéroport d'Accra. Elle est restée à la belle étoile pendant des heures, sous le fallacieux prétexte de non-paiement des frais de participation, avant d'atteindre le village où tous les athlètes étaient logés.

Certaines disciplines sportives ont failli déclarer forfait par manque de matériel et équipement adapté, sans frais de mission et incapables de se prendre en charge.

Pourtant, le ministre Kabulo donne un autre son de cloche, rassurant que le gouvernement congolais avait mis les moyens qu'il fallait pour

que la participation congolaise soit digne de toutes les attentes. Il a été contredit par les athlètes et cadres techniques qui se sont demandés s'il était ministre des Sports et Loisirs ou seulement ministre du football.

Selon Africa news medias RDC, ces ambassadeurs congolais se plaignaient du mauvais traitement qui leur est réservé, évoquant leurs hauts faits d'armes passés sous silence et jamais récompensés, estimant que les décideurs accordent un traitement de faveur aux Léopards seniors football, alors qu'ils n'ont pas ramené une seule médaille, après avoir échoué au pied du podium de la 34^e édition de la Coupe

d'Afrique des nations 2023, en Côte d'Ivoire.

A Accra, certains athlètes, encadreurs techniques et membres du staff médical n'ont pas été admis au village des jeux et se sont éparpillés dans les hôtels de la cité, parfois loin des sites de la compétition. Et dire que le gouvernement congolais avait déboursé deux millions de dollars du Trésor public, 48 heures avant le déplacement.

“Chassez le naturel, il revient au gallop”

Il sied de noter qu'une semaine avant l'ouverture des Jeux, des tensions ont surgi entre le Comité olympique congolais et le ministre Ka-

bulo, de surcroît trésorier général du même Comité olympique.

Selon d'autres échos en provenance d'Accra, les athlètes de karaté, tennis et badminton qui avaient composé la première délégation de la RDC auraient refusé de regagner le pays si leurs frais de mission n'étaient pas payés sur place à Accra.

N'ayant plus confiance au ministre des Sports et des Loisirs, accusé à tort ou à raison d'avoir créé le désordre, ils avaient sollicité l'implication personnelle du président de la République, Félix Antoine Tshisekedi, pour décanter la situation.

Pierre-Albert Ntumba

Plaisirs de la table

Le curry, un trésor d'épices

Le curry, aussi appelé cari ou kari, n'est pas à proprement parler une épice mais plutôt un mélange d'épices qui symbolise à lui seul la cuisine indienne même si on trouve également des mélanges issus de nombreux pays d'Asie et de régions de l'océan Indien.

Doux, d'intensité modérée ou très piquant, le curry se décline en mille et une saveurs en fonction du dosage des épices qui le composent. On peut les distinguer selon les couleurs : le jaune, le vert, le rouge et le curry noir torréfié. Il existe sous forme de poudre mais aussi de pâte. L'une des variétés les plus connues de curry est « le curry de Madras ».

Celui à la couleur jaune.

Sa coloration provient de différentes épices qui la composent, notamment le curcuma, les graines de coriandre, la cardamome, l'oignon, la citronnelle, l'ail, les graines de moutarde et bien d'autres épices. Son côté jaune provient surtout du safran ou du curcuma selon les compositions. Cette diversité d'ingrédients va lui conférer une richesse et une palette extrêmement large de goûts selon la personne qui le prépare.

Comment l'utiliser en cuisine ?

Les mélanges de curry sont plus ou moins forts. Il peut être relativement doux, d'une intensité modérée comme le curry Madras (probablement l'un des plus connus au monde) ou très piquant (notamment s'il y a de fortes concentrations de poivres ou de piments dans sa composition). Quoiqu'il en soit, il est tou-

jours très aromatique. Mais il vous faudra choisir le bon mélange pour réaliser vos plats de viande, de légumes, de poissons ou vos desserts. Ainsi, un curry jaune s'intégrera très bien à des plats à base de viandes blanches ou de légumes.

de crudité. Même les salades de fruits peuvent être relevées d'une touche de curry pour faire voyager les papilles.

Bienfaits du curry sur la santé

Le curry est réputé pour ses pouvoirs antioxy-



Pour des poissons, un curry vert sera plus approprié. Vous pouvez aussi l'intégrer dans des marinades pour les viandes rouges avant un passage sur le barbecue, des mayonnaises ou vinaigrettes qui relèveront le goût de salades

dants. Il permet de lutter contre les signes de vieillissement, facilite la digestion, renforce le système immunitaire et s'avère être une bonne source de vitamine E.

Imane de Imelda

RECETTE

Ingrédients :

2 tasses de riz à grain long
3 tasses d'eau
1 oignon moyen haché
3 gousses d'ail écrasées
1 poivron rouge haché
380gr de tomates en dés
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
2 cubes de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 cuillère à soupe de poudre de thym
1/4 de tasse d'huile végétale
Sel et poivre noir moulu au goût

Préparation:

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et le poivron rouge et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail et faites-le revenir pendant une minute. Ajoutez les tomates en dés, le concentré de tomate, le curry, le thym, le sel et le poivre noir. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les cubes de bouillon de poulet et l'eau. Portez à ébullition. Ajoutez le riz et remuez bien. Réduisez le feu à moyen-doux et couvrez la casserole. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit et que l'eau soit absorbée, environ 20 à 25 minutes. Une fois le riz cuit, retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant quelques minutes avant de servir. Le Jollof Rice peut être servi avec des légumes, des haricots, des bananes plantains, des oeufs, de la viande ou du poulet pour un plat complet et délicieux. Bon appétit !

Imane de Imelda

Jollof rice



SOLUTION :
Le mot-mystère est : *quintal*

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

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

• SUDOKU • GRILLE N°152 • FACILE •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°141 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°188

- 2 LETTRES**
CE - ET - IP - LE - LU - MA - ME - OC - ON - RE
- 3 LETTRES**
AXE - EMU - FER - FOC - OSE - PLI - REA - REZ - ROI - UNE
- 4 LETTRES**
AERE - AREC - AUGE - AZUR - CERF - CEUX - CHEF - DECU - ELFE - HEIN - ROUE - SERT - SEXE - TOLE
- 5 LETTRES**
AIGRE - AMUSE - EMULE - EPRIT - ERSES - ESTER - NOCES - RECEL - THEME
- 6 LETTRES**
AMORCE - AORTES - EFFACE - ESPECE - EXERCE - HATERA - HERPES - SPARTE - TRAHIE - TRAUMA

JOLIE FLEUR IL SOUFFLE DANS L'OP- CHESTRE	OURLA VERBALE	BALAN- CERENT POUR ATT- RER L'AT- TENTION	MYTHE ENKOUTI QUI FA PLUS COURS	AUX ORDRES DU CAPORAL	FOIE ORGANE DIGESTIF
VERRE EN BOULE CORRIGERA				DERRIERE	
PRONOM PERSONNEL MEMBRE DE LA SECTE	LEVER SON VERRE DISSEME		EXECUTA		ETENOIENT
NOUVEAU DELAI	CHEVAL MYTHIQUE	NYMPHE ECLATS DE VOIX		ASSEMBLEE AU JAPON PROVENÇAL	CONDITION
BENTÔT CHAUVE	MECHE REBELLE BEURRE MAIS PAS TROP	NEGATION		CHAPITEAU	ASTATE AU LABO ONZE À MARSEILLE
DEVIN GROS CHAGRIN			IL SE RECHAUFFE RECOM- PENSE	BOISSON GAZELLE ATTRIBUT ROYAL	
DEMONS- TRATIF EXCLA- MATION	JEU DE PRONS	TENTER LE COUP COULE PEU			CANTON SUISSE
MORTÉ AU LIT	NORR ET BLANC			ON Y MET SA VOIX	BRAME

• SUDOKU • GRILLE N°140 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°151 • FACILE •

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

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

- ANECDOTE
- APTERYX
- AVALANCHE
- BIERE
- BIZARRE
- BONZE
- BOULET
- BUCHER
- BUVARD
- CANTATE
- CHALUTIER
- CORNUE
- DECLIC
- DIATOMEE
- EBENISTE
- ENGRAIS
- FAYOT
- FLOCON
- FLUIDE
- GOEMON
- GOUFFRE
- GREFFE
- HOUILLE
- KIRSCH
- LEZARDE
- MOBILE
- ONGUENT
- PIMENTER
- RAMPER
- SARDINE
- SCALPEL
- SCORBUT
- SESAME
- SIPHON
- TOURBE
- TROLLS
- VARLOPE
- VESTON
- ZAPPETTE
- ZIZAG

A cœur ouvert

« La politique de la main tendue »

Avoir de l'argent, c'est avoir le pouvoir. Mettre de l'argent sur la table, c'est exercer son pouvoir. Cela revient à prendre ses responsabilités ou, à contrario, à faire asseoir son autorité par la contrainte.

L'argent est le joker des temps modernes. En avoir ne fait pas tout, mais ne pas en avoir réduit le champ des possibilités, limite les mouvements et a le pouvoir de mettre rapidement et facilement en danger. L'argent est dans l'absolu une ressource indispensable pour vivre.

Avoir de l'argent, c'est avoir les moyens de prendre soin de soi, de combler ses besoins mais aussi ceux des autres. C'est donc avoir le pouvoir, avoir la capacité de s'asseoir à la table des décisions voire de décider pour les autres.

La limite est très mince entre le besoin de rendre service et le besoin d'être gratifié d'une manière autre que celle de la simple reconnaissance, du simple merci. Les dettes morales prennent ainsi la place des dettes d'argent, jettent l'ombre d'une redevance sur les services rendus ou les besoins comblés par le bienfaiteur opportuniste ou chronique.

Avoir de l'argent, c'est avoir le pouvoir. Tous l'auront compris. Mais encore comment se positionner sur cet échiquier glissant sachant que peu sont encore ceux qui peuvent se prévaloir d'être « l'élu de la famille », le bienfaiteur de la communauté, ou le portefeuille même du couple.

La question de l'argent et de sa gestion est ainsi une question épineuse qui détruit assurément des couples, des familles, des communautés et le fonctionnement même de la société. Mais aussi l'argent met des entraves psychologiques quand on doit dépendre de quelqu'un d'autre pour survivre. Le but est alors de travailler pour obtenir un certain degré d'autonomie financière et de s'organiser à vivre dans la mesure de ses possibilités. Même les plus grands bienfaiteurs ont leur part d'ombre et un intérêt à investir dans une personne plutôt que dans une autre. Il n'y a, dans le monde des hommes, rien qui se donne pour rien. Il y a toujours

une contrepartie, ne serait-ce que morale. La Sagesse ne dit-elle pas que « la main de celui qui reçoit est toujours en dessous de celle qui donne ? »

Force est de reconnaître que même avec les plus grands efforts, la vie dans un contexte de crises économiques et sociales récurrentes reste toujours un challenge. Pour autant, tant que faire se peut, il faut éviter de se mettre sous un joug étranger car le retour n'est pas toujours envisageable. Méfiez-vous donc de ceux qui mettent facilement l'argent sur la table, de ceux qui offrent des présents avec insistance. Méfiez-vous de ceux qui se présentent en « saints-sauveurs » car vous ignorez ce qu'ils vous prennent. Préférez enfin ceux qui vous apprennent à pêcher du poisson par vous-même car ils ne vous contraindront pas à la politique de la main tendue.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Le Soleil entre dans votre signe et amorce une belle période de changement pour vous. Vous fermez une porte pour en ouvrir une autre, particulièrement dans le domaine sentimental.

Lion
(23 juillet-23 août)

De belles opportunités seront à saisir cette semaine dans le domaine professionnel et votre ciel amoureux est au beau fixe. Vous êtes sous le feu des projecteurs, laissez-vous guider.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous serez sujet à la paresse et à laisser faire les choses par elles-mêmes. Une pause vous fera le plus grand bien, évitez de prendre des décisions vous-même ou de vouloir conduire des projets trop ambitieux.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Votre détermination vous pousse à vous engager dans des projets qui vous tiennent à cœur. Vous êtes inspiré et prêt à en découdre. Vos proches sont tout particulièrement protecteurs.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous aurez la folie des grandeurs et serez tenté de flamber vos gains inutilement. Faites preuve d'un peu de mesure pour ne pas vous laisser dépasser par les événements, l'expérience de vos proches est à prendre en compte.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous serez amené à opérer un tri parmi les gens qui vous entourent, particulièrement ceux qui se montrent envahissant par rapport à vos projets. Préservez votre intimité tant que vous pouvez.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Il y a de l'orage dans l'air. Vous avez parfois du mal à vous faire comprendre et serez tenté de vous exprimer avec une pointe d'agressivité. N'hésitez à vous isoler pour vous retrouver.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous retrouvez une toute nouvelle confiance en vous qui vous donne envie d'en découdre et d'avancer exactement où vous l'avez choisi. Votre énergie vous ouvre des portes.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vos idées seront encouragées mises en valeur, cela vous donne confiance. Vous saurez faire entendre votre voix et parler clairement de votre vision des choses, vous affuterez une posture de meneur.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Une absence et un vide se font sentir, particulièrement dans le domaine amoureux. Vous chercherez à y remédier en renouant un contact perdu. C'est la sincérité qui vous fera progresser.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous êtes parfois difficile à cerner, vos attentes pourraient paraître démesurées. Concentrez-vous sur des objectifs réalistes pour ne pas être déçu, la patience sera votre maître mot.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Un proche pourrait vous donner du fil à retordre. Vous serez amené à faire preuve de franchise et ce sera la seule posture que vous pourrez défendre pour faire valoir vos envies.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 24 MARS 2024

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

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