



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° 306 - VENDREDI 31 JANVIER AU JEUDI 6 FÉVRIER 2025



MUSIQUE

Fredy Massamba remporte le Prix du public en Belgique

L'artiste congolais Fredy Massamba a décroché le Prix du public aux Belgian Worldwide Music Network Awards 2025 pour «Trancestral». Sorti en 2023, cet album de douze titres en kikongo et lingala explore la transe spirituelle d'un retour aux racines ancestrales. La récompense vient couronner plusieurs années de tournées internationales de l'artiste basé en Belgique.

PAGE 3

CULTURE

La Nuit des Oscars révèle les talents congolais



Dreams Magazine Brazzaville prépare la 3^e édition de la «Nuit des Oscars», une cérémonie qui récompense les talents locaux dans divers domaines. L'événement, dont les votes sont en cours, vise à mettre en lumière les artistes et personnalités méritants mais peu connus du grand public. **PAGE 4**

ECONOMIE

La Francophonie lance son 6^e fonds pour l'égalité

PAGE 9



RÉCOMPENSE

Prix d'honneur pour Teddy Benzo aux Congo Best Awards

Teddy Benzo a reçu le prix d'honneur lors de la 6^e édition des Congo Best Awards le 19 janvier à Brazzaville. Cette distinction récompense son œuvre musicale et son rôle dans le rayonnement de la culture congolaise à l'international. La cérémonie annuelle vise à promouvoir la culture africaine tout en facilitant les collaborations entre artistes.



PAGE 3

TENDANCE

Le carnet de culture, nouvelle star des réseaux sociaux

Le «carnet de culture», dernier phénomène viral sur TikTok et Instagram, séduit de plus en plus d'internautes qui partagent quotidiennement leurs découvertes en culture générale. Cette tendance créative, mêlant apprentissage et partage, conquiert une communauté grandissante d'amateurs de savoir. **PAGE 9**



Éditorial Awards

Dans le brouhaha des récompenses dans l'écosystème culturel, musical précisément, comme chaque année, se tient un débat sur la pertinence des productions et leurs méthodes à organiser des Awards et autres soirées de distinction. Lorsque ce ne sont pas des médias, pour la plupart en ligne, ce sont des groupes d'amis proches de la scène culturelle et pseudos opérateurs culturels, soutenus par quelques mécènes, qui s'arrogent le plaisir de classer ce qu'ils admettent être des artistes plus méritants.

Bravo, si vous réussissiez chaque année à rehausser la notoriété de nos artistes et acteurs culturels, et si, au-delà des réseaux classiques d'informations et de distributions d'œuvres, vous arriviez à accroître la visibilité de nos « ambassadeurs » tout en créant une espèce d'émulation que l'on espère active.

Pour cette nouvelle qui commence, deux artistes congolais ont été distingués. Il s'agit de Fredy Mambamba qui a décroché en Belgique le Prix du public aux Belgian Worldwide Music Network Awards 2025 pour son album «Trancestral» et Teddy Benzo qui a reçu le prix d'honneur lors de la 6^e édition des Congo Best Awards le 19 janvier à Brazzaville.

Mais, pour conférer plus de légitimité et de prestige à ces shows, ne faudrait-il pas rendre plus scientifiques les process de choix et de vote ? La question est aussi celle de plusieurs artistes talentueux et producteurs, bien que loin de l'actualité conformiste du moment, car voguant dans des genres artistiques peu connus localement, sont au firmament de leurs arts.

La question est également celle d'ouvrir les récompenses dans d'autres branches musicales que celles de l'heure, de sorte à créer des groupes professionnels d'observateurs capables de mieux conduire les choix au-delà des votes, grâce à une parfaite connaissance non seulement des seuls éléments de succès mais également des enjeux derrière une carrière à mettre sous les projecteurs.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 3 »

Le trois est un chiffre symbolisant l'équilibre, la créativité et l'harmonie dans de nombreuses cultures d'Afrique et d'ailleurs.

PROVERBE AFRICAIN

« Le serpent qui ne monte pas dans l'arbre ignore la beauté de la forêt ».

LE MOT

« UBUNTU »

□ *Issu des langues bantoues (Zoulou, xhosa, ndébélé, swati, swahiri, kirundi, lingala, etc.), le mot « ubuntu » est formé à partir du préfixe « ubu » servant à former un substantif abstrait, et du radical « ntu » désignant un être humain. Sa construction est donc analogue à celle du mot français « humanité ». Ce mot exprime l'importance de la communauté et de la solidarité.*

IDENTITÉ

« SADIO »

Prénom d'origine Ouest-africaine, Sadio puise son origine du peuple soninké, principalement présent au Mali, au Sénégal, en Mauritanie, en Gambie, au Burkina Faso et en Guinée-Bissau. Il désigne la petite sœur ou le petit frère des jumeaux ou jumelles. Sadio est souvent attribué pour symboliser la force et la persévérance. Il est de nature affectueuse, ainsi que raisonnable. Ses buts seront atteints car il est persévérant et n'hésite pas à se mettre au défi. Enfin, Sadio est également sociable et ne manque pas d'enchanter son entourage.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Ceux qui ne bougent pas ne sentent pas leurs chaînes ».



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
Conseillère de direction : 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 : Christian Brice Elion, Rominique Nerplat Makaya
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula
Service Société : Guillaume Ondzé (chef de service), 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
Duryl 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 : 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 Moubelélé 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, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle

Secrétaire général : Ange Pongault

Congo best awards 2024

Un prix d'honneur pour Teddy Benzo

Pour l'ensemble de ses œuvres musicales qui portent haut la culture congolaise au-delà des frontières, l'artiste Teddy Benzo s'est vu décerner le prix d'honneur lors de la 6e édition de Congo best awards, tenue le 19 janvier, à Brazzaville. Cette cérémonie de récompense du mérite contribue au développement et à la promotion de la culture africaine, tout en favorisant les échanges, les collaborations et les opportunités entre les acteurs.

Teddy Benzo, celui que les fans appellent « Mwana mboka », est considéré comme l'un des rappeurs les plus en vogue au Congo, doté d'une présence scénique sans équivalent qui lui permet d'être à l'aise. Ses couleurs et émotions musicales se mêlent et s'entrelacent lors de chaque morceau qu'il interprète. Mélancolie, ambiance, insouciance et lucidité affûtée sont toujours présentes tout au long de ses prestations où il assure ses spectacles en chantant et dansant sur certains de ses titres à succès tels que « Ya pamba », « Mwana mboka soldier », « Street business ». 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 intrin-

sèques de l'Afrique. Autrefois appelé 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 aujourd'hui fait le bonheur de ses fans. Amoureux et pratiquant du basketball, Teddy Benzo, attiré par ce sport, sa deuxième passion, va émerger au Gabon, puis en Afrique du Sud où il a fait la connaissance de Cam, un rappeur gabonais, et Léon, un beat maker et producteur, originaire de la République démocratique du Congo. Ensemble, ils ont mis sur pied le label Large production.



Teddy Benzo artiste musicien congolais

Pour la 6e édition, les talents créatifs congolais qui ont été sur scène ont eu l'occasion de

se connecter avec d'autres praticiens artistiques pour partager les idées, les expériences et

obtenir des informations de la part des leaders de l'industrie musicale. Ce grand rendez-vous musical congolais qui récompense l'excellence vise à transcender les frontières culturelles, sociales, historiques et géographiques, contribuant ainsi au développement de la musique et aux carrières des jeunes artistes dont certains manquent de visibilité et de notoriété. Congo best awards est l'un des rares moments qui fait la symbiose entre les artistes congolais de divers horizons, tout en mettant à l'honneur différentes facettes de la culture congolaise à travers une programmation riche. Le hip-hop, le rap, le soul, le zouk, l'afro beat, le RnB, le coupé-décalé et bien d'autres genres musicaux, plusieurs artistes congolais ont été récompensés dans différentes catégories.

Cissé Dimi

Belgian Worldwide Music Network Awards 2025

« Trancestral » de Fredy Massamba primé

L'artiste musicien congolais basé en Belgique, Fredy Massamba, a remporté le Prix du public pour l'album Trancestral au Belgian Worldwide Music Network Awards 2025.

« Avant tout, merci à vous cher public du monde entier d'avoir rendu cela possible ! Je tiens ensuite à remercier Rodriguez Guez Vangama, Didier Touch et Elli Miller Maboungou pour l'inspiration et la composition. Boule Mpanya, Soul T qui ont été là dès la conception de l'album. Mon label Hangaa Music, Afrik'Consult Culture et les éditions RFI Talent pour la confiance et surtout le travail accompli. Mon frangin Krotal et la maison Ndabott, à la production, Didier Toko pour la force et pensée spéciale à Funkis. Enfin à tous

les jeunes musiciens qui ont participé et qui aiment faire le pont entre tradition et modernité, ceci est pour vous », a posté l'artiste, sur son compte Facebook, visiblement ému et reconnaissant pour ce sacre.

Album de douze titres chantés en kikongo et lingala, « Trancestral » est sorti sur le marché du disque en 2023. Après plusieurs expéditions internationales, Fredy Massamba revient avec ce nouvel album, qui s'oriente vers la transe que peut procurer le plaisir d'un retour aux sources ancestrales. Un disque produit par Fredy



Fredy Massamba, artiste musicien congolais/DR

Massamba, Didier Touch et Rodriguez Vangama, qui était déjà de la partie pour son précédent opus. Avec des titres

comme « Trancestral », « Ngoma », « Mpassi zi bua », « Keri-ko », « Buyelele », « Bandeko », « Nalingi yo » ... ; cet album a

été enregistré entre Yaoundé au Cameroun, Bruxelles en Belgique, Paris en France et Montréal au Canada. Ces lieux ont apporté chacun leur touche à l'album qui navigue entre hip-hop, soul, rumba congolaise et rythmes traditionnels d'Afrique centrale. Depuis 2023, « Trancestral » a bénéficié de plusieurs tournées internationales et distinctions.

Auteur-compositeur interprète exceptionnel, Fredy Massamba revisite avec maestria les répertoires ancestraux du royaume du Kongo et les chants polyrythmiques de la forêt équatoriale en y ajoutant des grooves animés d'afro soul, de hip-hop, de Jazz et de rumba congolaise. Fondateur et chorégraphe des célèbres « Tambours de Brazza », Fredy Massamba a été lauréat d'un Kora Awards en 2012 avant de s'imposer une carrière en solo dont le talent est reconnu par les plus grands noms de la musique, au regard de ses diverses collaborations. Son talent est reconnu par les plus grands : Manu Dibango, Salif Keïta, Mory Kanté, Ray Lema, Didier Awadi, Tiken Jah Fakoly ou Zap Mama.

Merveille Jessica Atipo



Nuit des Oscars

Des artistes congolais en challenge

Organisée par Dreams magazine Brazzaville, la troisième édition de la «Nuit des Oscars» mettra à l'honneur les artistes, les personnalités physiques et morales qui se distinguent dans leurs domaines respectifs. Les votes pour cette édition se poursuivent.

Avec les têtes d'affiche de la musique urbaine congolaise telles que Afara Tsena, Bioman, Diesel Gucci, Emilio Lacasse, Lema, Makhalba Malechek, Nix Ozay, Paterna Maestro, Tidiane Mario, Young Ace Wayé, Nestelia Forest, Mariusca la slameuse, Mwassi moyindo, Jessy B, Laila and the groove et bien d'autres artistes, la troisième édition de la «Nuit des Oscars» permettra aux jeunes artistes congolais sélectionnés de faire valoir encore leurs talents et leur savoir-faire. L'initiative se donne comme objectif de faire sortir du ghetto ceux qui manquent de visibilité et de notoriété afin de les mettre en lumière.

Il s'agit, en effet, de faire la promotion de la culture congolaise en mettant sur scène les artistes qui font la une. La manifestation fait le métissage culturel dans différents domaines. Elle construit alors l'identité congolaise, tout en confrontant la diversité des cultures, développant ainsi le respect de l'autre dans la singularité. Depuis les précédentes éditions, la «Nuit des Oscars» prend une nouvelle dimension pour devenir un des événements majeurs dans la créativité des cultures

congolaises. Si, par ailleurs, la musique reste le vecteur essentiel de ce grand rendez-vous, un large éventail d'activités pluridisciplinaires est proposé afin de permettre une meilleure compréhension de la réalité culturelle au Congo.

En d'autres termes, cet événement est créé pour produire et faire connaître les artistes congolais. Sa mission en tant qu'organisme est de promouvoir et de favoriser les talents des jeunes en pleine expansion dans un contexte de pluralité. Chaque artiste sélectionné portera sa culture, sa musique, ses moyens d'expression pour créer ainsi avec les autres artistes. L'événement valorisera encore les talents des jeunes artistes pour révéler leur potentiel et évaluer leur savoir-faire. La rencontre sera l'occasion pour les organisateurs de réviser et dynamiser davantage l'amitié séculaire qui les lie aux artistes, un cadre idéal d'échange sur les collaborations culturelles, favorisant le dialogue interculturel.

Avec plusieurs nominés dans chaque catégorie pour cette troisième édition, le trophée de mérite de l'excellence «Nuit des Oscars» distingue



les acteurs méritants qui s'illustrent dans différents secteurs en lice, à savoir l'excellence entrepreneuriale avec en exergue une action sur les idées novatrices ; l'impact et la passion ; l'engagement jeunesse en mettant en avant

l'implication dans l'orientation de la jeunesse et la participation au développement ; les modèles artistiques, une catégorie qui rassemble plusieurs courants d'art dans sa globalité qui promet l'influence positive ; l'orientation

éducative ainsi que la création et les sociétés culturelles qui, dans leur fonctionnement, mènent une politique culturelle importante et accompagnent les projets artistiques.

Chris Louzany

Concours international de musique Pétrichor 2025

Des candidatures attendues

À l'occasion de la 4e édition du concours international de musique Pétrichor, les instrumentistes, chanteurs, ensembles et compositeurs du monde entier sont invités à soumettre leurs candidatures avant le 21 février prochain.

Le but du concours est de découvrir et de célébrer les talents musicaux du monde entier, en offrant une plateforme aux musiciens, chanteurs, ensembles et compositeurs pour partager leurs œuvres et se faire connaître. En y participant, les artistes ont la chance de présenter leur musique à un public international, de recevoir des commentaires constructifs, et potentiellement de gagner des prix qui peuvent les aider à développer leur carrière musicale.

Ce concours vise également à encourager la diversité musicale et à promouvoir la créativité en acceptant des œuvres de tous genres, instrumentations et durées, sans restriction linguistiques. C'est une belle opportunité pour les artistes de s'exprimer librement et de

montrer leur originalité.

Les intéressés peuvent choisir librement les morceaux qu'ils souhaitent interpréter : un morceau d'un répertoire standard, une composition d'un auteur vivant, ou une œuvre originale dans n'importe quelle langue. Tous les genres musicaux, types d'instrumentations et durées d'œuvres sont acceptés. Les candidatures n'ont pas besoin d'être anonymisées. Les participants conservent tous les droits sur leurs œuvres et peuvent postuler dans plusieurs catégories avec des œuvres identiques ou différentes.

L'accompagnement au piano et/ou à l'orchestre est permis, et les enregistrements en studio ne sont pas nécessaires. Les participants doivent utiliser la meilleure technologie dispo-



nible, y compris les appareils mobiles ou les ordinateurs. Les vidéos peuvent être des enregistrements de concerts en direct ou déjà soumis ailleurs, mais chaque vidéo ne

doit contenir qu'une seule pièce. Les candidats peuvent soumettre plusieurs candidatures, chacune nécessitant des frais d'inscription distincts. Les

participants doivent soumettre des enregistrements audio ou des partitions de leurs œuvres. Les gagnants du concours recevront des prix prestigieux incluant des bourses d'études, des opportunités de performances dans des salles de concert renommées, des contrats d'enregistrement avec des labels de musique, ainsi que la possibilité de collaborer avec des artistes et compositeurs renommés. Ces prix visent à aider les artistes à développer leur carrière musicale et à obtenir une reconnaissance internationale. Les candidatures doivent être envoyées via le site internet des organisateurs avant le jour J. Pour toute question, les candidats peuvent contacter les organisateurs à l'adresse : info@petrichor-records.com.

Chris Louzany

La Francophonie avec elles Lancement de la 6^e édition du fonds

L'Organisation internationale de la francophonie (OIF) invite les femmes du monde entier à postuler jusqu'au 30 mars en vue de bénéficier de son appui financier destiné à soutenir des projets contribuant à l'épanouissement de la femme de façon multiple.

Le fonds « La Francophonie avec elles » a été créé en 2020, à l'initiative de la secrétaire générale de la Francophonie, pour soutenir les femmes en situation de vulnérabilité pendant la pandémie de covid-19. Cinq ans plutard, cette initiative a démontré, à travers ses résultats, sa pertinence et son utilité. A en croire le bilan de l'OIF, on note plus de 300 projets concrets qui ont été soutenus, bénéficiant à près de 90 000 femmes de 34 pays de l'espace francophone. Cette année encore, le Fonds poursuit sa mission avec l'ambition renouvelée de transformer la vie de milliers de femmes et, par là même, l'avenir de nos sociétés. « Vous avez un projet qui renforce l'autonomie financière des femmes et favorise l'égalité des genres ? Participez à la 6^e édition de ce fonds de solidarité mis en place par l'OIF et bénéficiez d'une occasion idéale pour faire grandir votre initiative et développer votre confiance en soi. Ces projets touchent des milliers de femmes vulnérables dans l'espace francophone, générant des retombées positives pour leurs familles et communautés, et contribuent ainsi à un développement durable et inclusif », a récemment posté sur la

toile l'OIF.

La 6^e édition du Fonds « La Francophonie avec elles » s'inscrit dans un contexte particulièrement important au niveau international pour l'égalité femme-homme avec la célébration du 30^e anniversaire de l'adoption de la Déclaration et du Programme d'action de Beijing. Face aux défis persistants qui entravent l'égalité femme-homme et l'autonomisation des femmes, cet appui veut contribuer à accélérer les progrès vers les objectifs du Programme de développement durable à l'horizon 2030. Concrètement, le fonds permettra d'améliorer la participation des bénéficiaires et leur inclusion à la vie économique et sociale, notamment accès au monde du travail, accès à la terre, accès aux financements. Aussi, l'appui financier permettra d'améliorer l'accès des femmes aux formations professionnelles ainsi que les soutenir en vue du développement d'activités génératrices de revenus et faciliter leur accès aux opportunités économiques. Pour rappel, les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30 mars. Lien de candidature disponible sur les réseaux sociaux de l'OIF.

Merveille Jessica Atipo

Musique

Djos Artiel en concert ce 1^{er} février

Pour l'ouverture du mois de février, l'artiste congolais Djos Artiel offrira un concert exceptionnel. Cet événement musical promet d'être une soirée inoubliable, avec des performances électrisantes et des collaborations mémorables.

L'objectif du concert est de célébrer la richesse et la diversité de la musique congolaise. En mettant en avant les talents locaux et en offrant une plateforme pour la culture, la soirée vise à inspirer et à promouvoir l'art musical au pays. Les performances dynamiques et inspirantes de Djos Artiel et de ses invités contribueront à renforcer les liens culturels et à encourager la créativité dans la communauté musicale.

Le répertoire de Djos Artiel pour cette soirée inclura une variété de chansons, allant des titres de son dernier album «Multicolor» aux classiques qui ont marqué sa carrière. Les fans pourront s'attendre des morceaux comme «Évasion», «Renaissance» et «Ondes positives», chacun interprété avec passion et maîtrise. Ces chansons, mêlant des rythmes traditionnels et modernes, reflètent l'évolution artistique de Djos Artiel et sa capacité à innover tout en restant fidèle à ses racines.

Pour ce concert, l'artiste sera rejoint par Dj Tokola, connu pour ses sets énergiques et sa capacité à enflammer les pistes de danse; Dj Dikson, célèbre pour ses remixes captivants; et Djems Wiz-Wilson, un artiste po-

lyvalent et talentueux. Ensemble, ces invités spéciaux promettent de rendre la soirée encore plus mémorable avec des performances riches et variées.

En plus du concert, des activités annexes seront organisées, incluant des jeux, des concours et des séances de photos pour les fans. Les participants auront l'occasion de rencontrer les artistes et de profiter d'une expérience immersive, ajoutant une dimension interactive à cette soirée exceptionnelle. Les jeux et concours permettront aux fans de participer activement et de vivre des moments inoubliables aux côtés de leurs artistes préférés.

Djos Artiel Lekwete, de son identité réelle Djos Artiel, est un artiste talentueux et polyvalent. Il a commencé sa carrière dans la musique et s'est rapidement distingué par son style unique et ses performances captivantes. Ses voyages en Amérique latine et en Europe ont influencé son style qu'il a enrichi avec des éléments de salsa et de samba. Sa capacité à fusionner différentes influences musicales lui a permis de toucher un public diversifié et de se créer une identité distincte.

Djos Artiel a été honoré à plusieurs reprises pour son talent exceptionnel et sa contribution à la musique. Parmi ses distinctions les plus remarquables, il a été nommé pour l'Award Noun Star en 2017, une reconnaissance de son impact significatif sur la scène musicale nationale. Il a également remporté le Prix de la meilleure performance live, soulignant la qualité exceptionnelle de ses prestations scéniques et son charisme naturel. En outre, Djos Artiel a été élu Artiste de l'année par divers médias et organisations musicales, attestant son influence croissante et de sa popularité. Ces distinctions reflètent son engagement passionné envers la musique et confirment sa position en tant que figure incontournable de l'industrie musicale, tant au Congo qu'à l'international. Tous ses fans et amateurs de musique sont invités à participer à cet événement. Nombreux seront ceux qui se rassembleront pour une soirée inoubliable. C'est l'occasion idéale pour découvrir le talent et la créativité de Djos Artiel et vivre une expérience musicale qui restera gravée dans la mémoire.

Chris Louzany

Ce week-end à Brazzaville

Voici, pour ce week-end, quelques activités culturelles au programme dans la capitale congolaise.

AUX ATELIERS SAHM

Slam : Yaya Onka en spectacle

Date : vendredi 31 janvier

Heure : 18h 00

Entrée : 2 000 FCFA

AU RESTAURANT MAMI WATA

Musique : Karaoké night

Date : vendredi 31 janvier

Heure : 19h 00

Entrée libre/consommation obligatoire

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO

Jacques-Greg Belobo en concert lyrique

Date : samedi 1er février

Heure : 18h 00

Entrée libre

L'heure du conte

Date : samedi 1er février

Heure : 10h 00

Entrée libre

A CANAL OLYMPIA POTO-POTO (EN DIAGONAL DE LA BASILIQUE SAINTE-ANNE)

En séance nouveauté : « Indlu Yesono »

Dates : vendredi 31 janvier/
dimanche 2 février

Heures : 20h 00/18h 00

« Companion »

Date : dimanche 2 février

Heure : 20h 30

« Une nuit au zoo »

Date : dimanche 2 février

Heure : 13h 00

Entrée : 2 000 FCFA(Adulte)/ 1 500



FCFA (Enfant)

AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

Atelier dimanche coloré : peins tes envies ! (Sur réservation-matériel fourni)

Date : dimanche 2 février

Heures : 14h 00 à 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

DE L'EAU ET DE LA TERRE
Parole de feu

VENDREDI 31 JANVIER 2025
SPECTACLE PAR **YAYA ONKA** (ARTISTE PLURIDISCIPLINAIRE)

HEURE : 19H00 ENTRÉE : 2.000 FCFA

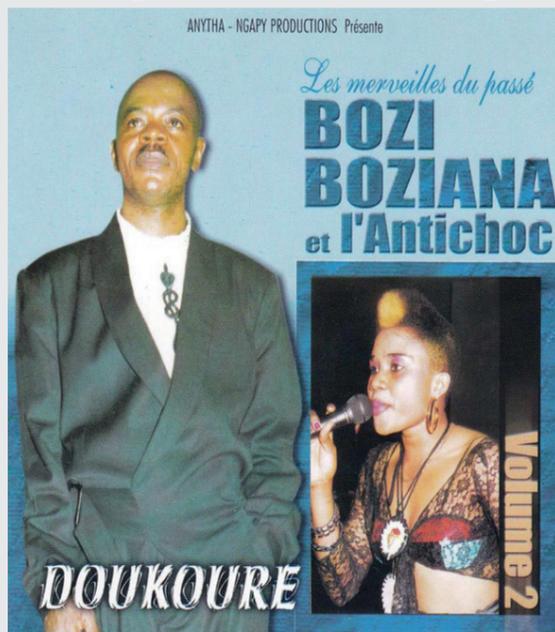
LES ATELIERS SAHM
168, 170 Rue Alexandry-Mpissa-Bacongo.

Les immortelles chansons d'Afrique « Doukouré » de Bozi Boziana

Auteur-compositeur, chanteur à la voix captivante, Bozi Boziana s'est distingué par ses nombreux titres à succès. En 1988, sous les auspices d'Anytha-Ngapy, il met sur le marché du disque un album solo dans lequel figure la chanson « Lubuaku » qui a connu un succès remarquable.

Paru en format 33 tours avec comme référence Ngapy 0988, l'album dispose de six titres. Sur la face A, il y a « Doukouré », « Evelyn », « La reine de Sabah » version 2 et sur la face B « Lubuaku », « Masumu », « Bethleem » version 2.

« Lubuaku » est une cellule dans laquelle on loge les personnes condamnées à une longue peine sans liberté. Dans cette mélodie, l'auteur nous raconte l'histoire d'un homme jaloux qui, en se bagarrant pour sa femme, se retrouve derrière les barreaux. Alors qu'il est en prison, il reçoit ni visite ni lettre ni argent, ni même un pull de la part de sa femme. Cependant, il sera déçu d'apprendre que celle pour qui il s'est donné toute cette peine se tréballe dans tous les bars de Paris. La chanson est écrite sous forme de conversion entre l'homme et la femme. Ici, la voix de l'homme est incarnée par Bozi et celle de la femme par Déesse Mukangi. Les deux artistes chantent en polyphonie au début de la chanson et se retrouvent en chœur. La guitare basse de Ngouma Lokito, la guitare rythmique de Lidjona et la batterie programmée par Freddy de Majunga ponctuent le rythme de ce morceau. La guitare solo de Dodoly intervient plus dans le sebène.



« Nzambé oh mawa mingi na dimaki te okokaki kosala ngai boye mama, oteki nyonso ya ndako tango ngai nakobima okoyeba ngai », c'est-à-dire « Mon Dieu ! Quelle immense tristesse, je ne croyais pas que tu pouvais te comporter de la sorte. Tu as vendu toutes les affaires de la maison.

Quand je serai en liberté, tu sauras de quoi je suis capable ». La réponse de l'épouse sera : « Ata olobi mingi epayi ozali oyebi ndengue otikaki ngai na mobulu eloko eyi te, ata banninga na yo ba kosalisa ngai suka suka bakolemba ngai », ce qui peut être compris par : « Même si tu parles de là où tu es, tu sais que tu m'avais laissée dans un état de trouble, rien n'est venu de ta part. Combien même tes amis me viendraient en aide, ils finiront toujours par me délaisser ».

Benoît Mbenzu Ngamboni Bokili, dit Bozi Boziana, est né le 28 septembre 1951 à Léopoldville. Sa carrière a véritablement démarré au sein de Minzoto Wella-Wella de père Buffalo avant d'intégrer Zaiko Langa Langa en 1973. Il a participé successivement à la naissance d'Isifi Lokole, Yoka Lokole, Langa Langa stars, Choc stars avant de créer son propre groupe Anti choc. Pendant cinquante-quatre ans de vie musicale, Bozi a lutté avec opiniâtreté, bravant toute sorte d'épreuve pour atteindre le sommet de la gloire. Affublé des sobriquets tels que Benz, Grand-père, Aboubakar, il est propriétaire aujourd'hui du label « Boziro ».

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Chroniques de l'école sous les tropiques » de Julien Makaya Ndzoundou

Julien MAKAYA
NDZOUNDOU

Nouvelles

Le recueil de nouvelles « Chroniques de l'école sous les tropiques », publié aux éditions Kemet, décrit certaines scènes de vie scolaire à l'origine de la dégradation des valeurs morales dans la société d'aujourd'hui.

Si, pour certaines grandes figures historiques comme Nelson Mandela, Martin Luther King et Gandhi, le salut de l'humanité dépend essentiellement de l'éducation, une forte crise socio-morale, cependant, semble gagner le monde en général, et l'Afrique en particulier.

L'école qui est censée être le milieu fédérateur et éducatif par excellence semble être le terreau d'émergence des contrevaleurs. Julien Makaya Ndzoundou peint avec beaucoup de réalisme des fresques sociales et des anecdotes insolites courantes dans le milieu scolaire africain.

A travers huit nouvelles croustillantes, l'écrivain congolais égraine, par des scènes de vie, les maux qui influencent négativement la formation de la jeunesse africaine actuelle. Du harcèlement sexuel dans les écoles et les universités publiques, en passant par le relâchement déontologique des enseignants, et la corruption du personnel administratif, l'école devient une source de production d'une élite inefficace aux mœurs douteuses.

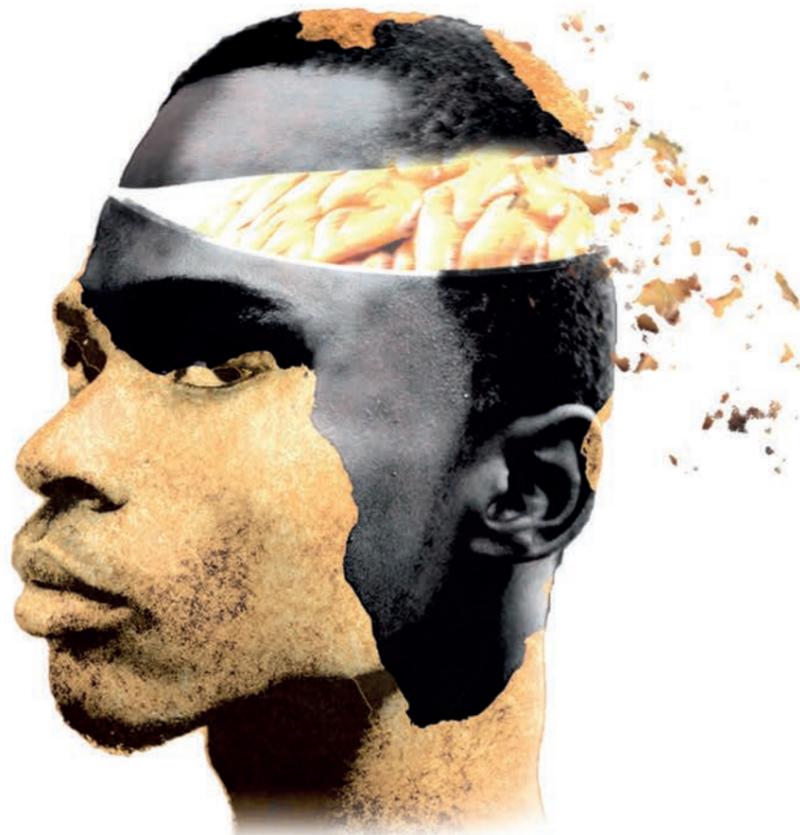
Chaque nouvelle du recueil « Chroniques de l'école sous les tropiques » met en évidence les causes de cette déliquescence décriée aujourd'hui. A croire ce passage qui dénote un certain défaitisme : « *Il n'y a pas de prise de conscience collective. Le pays est devenu un éléphant abattu par un chasseur qui ne protège pas son gibier. Chaque vautour est libre de se servir à sa guise. Laissons la morale aux religieux...* » (Page 49).

Nous avons, entre autres nouvelles, « La pédagogie égorgée », « Le business de la honte », « La vengeance de l'étudiante », « La mafia civilisée », « La guerre des gangs à l'école ». Des titres, en effet, assez révélateurs de la crise profonde sur laquelle l'auteur tente d'interpeller ses contemporains.

Toutefois, le lecteur peut aussi y trouver des mots encourageants : « *Sachez que le succès sans effort est éphémère. Le pays a besoin de ressources humaines de qualité pour un développement intégral.* » (Page 78).

Aubin Banzouzi

CHRONIQUES DE L'ÉCOLE SOUS LES TROPIQUES



Préface d'Emmanuelle Nguema Minko

Postface de Pierre Ntsemou



Voir ou revoir

« Aicha » de Mehdi M. Barsaoui

Long métrage tunisien réalisé par Mehdi M. Barsaoui, « Aicha » est le combat d'une jeune femme pour l'affirmation de son identité et la quête de liberté.

Aya, la vingtaine, vit encore chez ses parents dans le Sud de la Tunisie et se sent prisonnière d'une vie sans perspectives. La routine de travail dans un hôtel de Tozer, alternant entre ménage dans les chambres, accueil au buffet et animation au club, devient de plus en plus lassant. En effet, cela se résume tous les jours à des aller-retour depuis chez ses parents, qu'elle aide financièrement et qui souhaitent lui présenter un veuf pour la marier, jusqu'à sa station de bus. Un jour, le minibus dans lequel elle fait quotidiennement la navette entre sa ville et l'hôtel où elle travaille s'écrase. Seule survivante de l'accident, elle réalise que c'est peut-être sa chance de commencer une nouvelle vie. Elle se réfugie à Tunis sous une nouvelle identité, mais tout est bientôt compromis lorsqu'elle devient le principal témoin d'une bavure policière.

« Aicha » est un drame poignant qui explore les thèmes de la réinvention de soi, de la quête de liberté, des défis personnels et sociétaux

rencontrés par les femmes aujourd'hui en Tunisie voire ailleurs dans certains pays. Mais la bouffée de liberté, projetée en un éclair par une ellipse, ne sera que de courte durée. Et il suffira d'un homme qui l'aborde en boîte de nuit, disant la reconnaître, et d'une intervention de policiers en civil pour qu'Aya se retrouve à nouveau prise en étau dans le filet de la justice. Avec des scènes mettant en avant plan l'angoisse d'une vie compliquée et l'attitude de parents aux schémas de pensée rétrogrades, le scénario offre tout de même à la jeune femme résiliente une fin porteuse d'espoir, tout en symbolisant par un simple voile la nécessité de devoir pour certaines, encore vivre cachées, pour être enfin libres.

Avec la participation des acteurs Fatma Sfar, Yasmine Dimassi, Nidhal Saadi, Hela Ayed ..., le long-métrage du cinéaste tunisien Mehdi M. Barsaoui a remporté le Prix du meilleur film méditerranéen de la 81e Mostra de Venise.

Merveille Jessica Atipo

www.lesdepechesdebrazzaville.fr



Lire tous les jours

Un voyage vers la santé mentale et l'enrichissement personnel

La lecture, bien plus qu'un simple passe-temps, est une activité aux multiples bienfaits pour la santé mentale et le développement personnel. Dans un monde où le stress et l'anxiété sont omniprésents, prendre le temps de lire chaque jour peut-être une véritable bouffée d'oxygène. Mais pourquoi devrait-on intégrer la lecture dans notre routine quotidienne ?

Tout d'abord, la lecture est un excellent moyen de maintenir le cerveau actif et engagé. Des études montrent que garder le cerveau stimulé peut ralentir la progression de maladies neurodégénératives comme Alzheimer et la démence. En exerçant la mémoire à se souvenir des personnages, de leurs histoires et de leurs motivations, la lecture améliore la mémoire à court terme et stabilise l'humeur.

De plus, plonger dans un roman captivant ou un article bien écrit offre une évasion bienvenue des préoccupations quotidiennes. S'immerger dans un autre monde permet de réduire considérablement le stress. En outre, la lecture permet de voyager et de vivre des aventures passionnantes tout en restant confortablement installé chez soi.

Lire régulièrement enrichit également le vocabulaire et améliore les compétences en



Un jeune homme tenant un livre à la main/DR

écriture. La capacité à exprimer précisément ce que l'on ressent renforce la confiance en soi et améliore l'estime de soi. Plus on lit, plus on découvre de nouveaux mots

et expressions qu'on peut ensuite intégrer dans ses propres communications écrites et orales.

Quel que soit le centre d'intérêt, il existe des livres et des

magazines pour tous les goûts. Les bibliothèques locales offrent souvent une vaste sélection de livres de tous genres qui peuvent être empruntés gratuitement. Pour

ceux qui n'ont pas accès à une bibliothèque, de nombreuses sources en ligne permettent de télécharger des livres électroniques gratuitement.

En somme, lire n'est pas seulement une activité agréable, c'est aussi un investissement en soi. En explorant de nouvelles idées, en découvrant de nouvelles perspectives et en acquérant des connaissances, on s'enrichit intellectuellement et émotionnellement. La lecture est un cadeau que l'on se fait à soi-même, un moment de calme et de réflexion dans un monde souvent chaotique. En conclusion, la lecture quotidienne est bien plus qu'un simple loisir. C'est une pratique bénéfique pour l'esprit et le bien-être général. La prochaine fois que l'on cherchera une activité pour se détendre, il serait sage de se procurer un livre et de se laisser transporter dans un autre univers.

Chris Louzany

Chronique Renaissance

Trois dernières raisons pour lesquelles l'amour à 15 ans, ce n'est toujours pas le bon moment

Nous achevons la série intéressante mais pas très réjouissante pour nos amis adolescents, qui aborde les dix raisons pour lesquelles l'amour à 15 ans, ce n'est vraiment pas le moment pour les personnes vivant avec la drépanocytose.

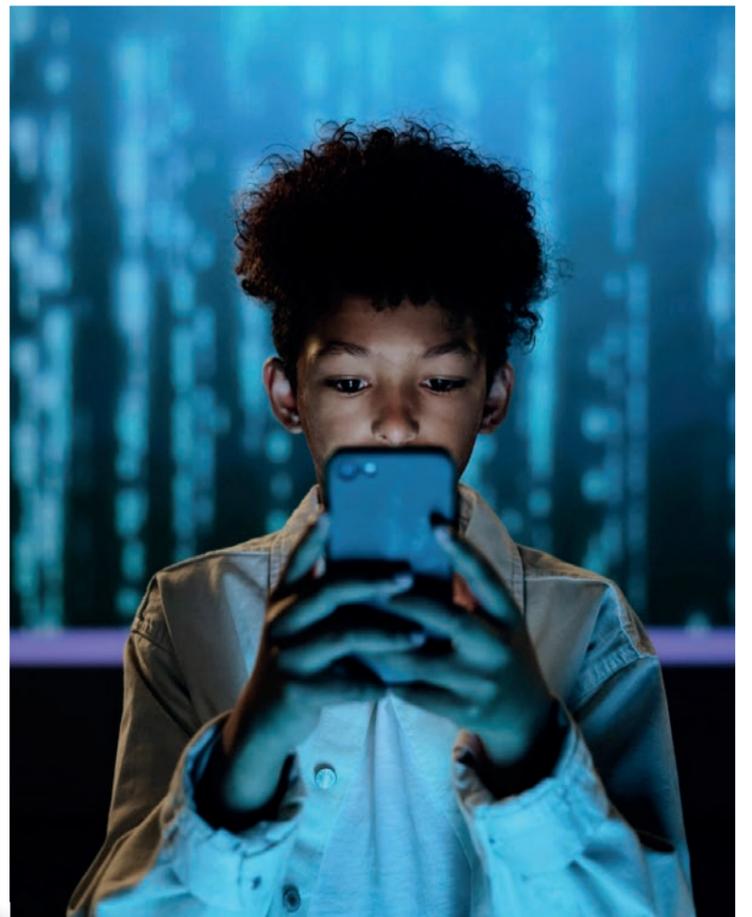
La huitième raison pour laquelle l'amour à 15 ans, ce n'est pas le bon moment, c'est que vous passerez sûrement à côté de l'homme ou de la femme de votre vie. Bien sûr que vous aurez le temps plus tard de faire de belles rencontres, pleines en émotions mais commencer les histoires d'amour à cet âge, c'est prendre le risque d'être émotionnellement cabossé(e) avant l'âge. Les défis que représente la drépanocytose font que la plupart des gens qui vous approchent ne sont pas foncièrement sérieux et d'autres veulent et souhaitent délibérément vous blesser parce qu'ils considèrent que vous n'êtes pas dignes d'être aimé(e). Ça prend le temps d'une vie pour guérir de ses blessures émotionnelles. Alors, autant prendre le temps pour préserver votre cœur sain pour le prince que la providence vous a réservé et qui se présentera au bon moment. La neuvième raison est le

temps des batailles. En tant que personne vivant avec la drépanocytose, vous aurez des batailles à livrer et vous devez vous y préparer. La première sera contre votre famille, contre les gens qui disent tout et n'importe quoi sur vous et sur votre vie. La deuxième sera contre vous-même, contre la partie de vous-même qui se mettra à croire à toutes les bêtises et les horreurs que vous aurez entendues. La troisième sera contre votre communauté qui vous regardera comme une simple erreur du système et ne vous laissera pas prendre votre place même quand elle vous reviendra de droit. Arrachez votre place dans la vie, croyez-moi que vous en avez la force. Créez votre espace. Faites-les rêver ou donnez-leur des cauchemars. Dans tous les cas, faites-vous du bien, faites-vous plaisir. La dernière bataille et donc la plus importante, vous l'aurez comprise, sera autour de

vos destinées. Votre lumière chasse les ténèbres, dans tous les cas, c'est une bataille spirituelle. Ne vous laissez donc pas embrouiller, distraire, par les beaux yeux d'un garçon ou d'une fille qui n'a de beauté que son extérieur. Restez concentré. Ça va bousculer.

Enfin, la dixième raison pour laquelle il ne faut pas se précipiter en amour à 15 ans est très simple : laissez cet homme ou cette femme vous mériter. Vous êtes si précieux, si précieuse. Votre vie est une rareté, un miracle du ciel, ne laissez pas n'importe qui vous ramasser. Faites-les un peu marcher. Un peu seulement. Au moins jusqu'à 18 ans. Si votre bien-aimé(e) tient jusque-là, couronnez-le (la). Prenez le temps de vivre, d'abord pour vous. Appréciez chaque instant, chaque aspect, chaque détail de votre vie. Ouvrez les yeux et vivez. Votre souffle est précieux.

Princilia Pérès



Carnet de culture

La nouvelle tendance éducative en vogue sur les réseaux sociaux

Sur TikTok et Instagram, une nouvelle tendance passionnante fait son apparition : le carnet de culture. Chaque jour, des internautes dévoués consacrent une page à un sujet de culture générale, partageant leurs découvertes et enrichissant leurs connaissances. Pourquoi cette pratique connaît-elle un tel succès sur les réseaux sociaux ?

Le carnet de culture consiste à créer chaque jour une page dédiée à un sujet de culture générale. Par exemple, le lundi peut être consacré à Alice Guy, la première réalisatrice de l'histoire du cinéma. Le mardi, on peut y trouver une fiche sur les différents types de volcans, et le mercredi, se plonger dans les mystères de l'astronomie. Les créateurs de contenu partagent souvent leur processus sur les réseaux sociaux à travers des vidéos captivantes.

Utilité du carnet de culture

Cette pratique permet aux utilisateurs d'enrichir quotidiennement leurs connaissances en explorant des sujets variés. En France, l'influenceuse Ingrid-vd a popularisé cette tendance. «*Ça me permet chaque jour d'aborder un nouveau sujet et donc de me cultiver sur des sujets tels que l'art, la mode, les actualités (...)*», partage-t-elle sur TikTok. En plus des fiches de culture générale, certains ajoutent des résumés de lecture, des comptes-rendus de visites au musée ou des critiques de films. Les utilisateurs consacrent une page par jour à un sujet précis, utilisant

des cahiers pour y ajouter des dessins, des écritures design et des décorations, ce qui stimule leur curiosité et leur créativité. Cette habitude renforce également la confiance en soi. «*Ce carnet m'a vraiment permis de prendre confiance en moi, parce que je me sens beaucoup plus légitime maintenant pour participer à des débats et même pour lancer des sujets d'actualité ou d'autres domaines*», explique Ingrid-vd.

Le carnet de culture permet aussi aux utilisateurs de développer des compétences en recherche et en synthèse d'informations. Chaque jour, ils cherchent des informations fiables et pertinentes sur des sujets variés, apprenant ainsi à trier et à structurer les connaissances. Cette pratique stimule également la mémoire, car les notes prises à la main sont souvent mieux retenues que celles tapées sur un clavier.

Le partage de ces carnets inspire d'autres utilisateurs à consacrer un moment de leur journée à leur enrichissement culturel. A la suite de la vidéo de l'influenceuse française, nombreux sont ceux qui ont exprimé en commentaire leur souhait



Remplissage d'un carnet de culture physique/DR

de se lancer dans cette pratique enrichissante. Les réseaux sociaux jouent un rôle clé dans la viralité de cette tendance, en offrant une plateforme où les utilisateurs peuvent partager leur passion pour l'apprentissage et se motiver mutuellement. De nombreux utilisateurs témoignent des bénéfices qu'ils retirent de cette pratique. Par exemple, Lisa, une étudiante en histoire de l'art, raconte : «*Depuis que je tiens mon carnet de culture, j'ai découvert tellement de choses fascinantes que je n'aurai jamais*

appprises autrement. Cela m'a aussi aidée à améliorer mes compétences en dessin et en calligraphie».

En outre, certains créateurs de contenu ont réussi à bâtir une communauté autour de leurs carnets de culture. Ils organisent des défis et des collaborations, incitant leurs abonnés à partager leurs propres carnets et à explorer de nouveaux sujets ensemble. Cette dimension communautaire renforce l'attrait de la tendance et contribue à son expansion.

Pour ceux qui souhaitent se lancer, il suffit de choisir un cahier, de sélectionner un sujet qui les intéresse et de commencer à prendre des notes. Ils peuvent également ajouter des illustrations, des collages ou des citations pour personnaliser leurs pages et les rendre plus attractives. L'important est de rester constant et de consacrer chaque jour un peu de temps à cette activité enrichissante.

Chris Louzany avec BFM TV et l'ADN

Les souvenirs de la musique congolaise

Discographie sélective des Bantous de la capitale relative à la promotion des entreprises (suite et fin)

Au cours de la décennie 1970, la République populaire du Congo a connu une industrie en plein essor suite à la naissance d'une flopée d'entreprises d'Etat, paraétatiques et privées dont la croissance et les prouesses ont été remarquées sur toute l'étendue du territoire national, telles qu'Ofnacom, ONCPA, Sotexco et biens d'autres.

Les entreprises biens qu'implantées pour la plupart à Brazzaville dans la zone industrielle de Mpila, avaient chacune un ancrage dans toute la République. Elles connaîtront au fil du temps un essor considérable au cours des années 1971, 1972, 1973 et 1974, grâce à la qualité de leurs

Dans le souci de promouvoir ces entreprises dans le pays, de conscientiser la population afin qu'elle utilise les services et avantages offerts par chaque société, l'orchestre Bantous de la capitale met sur le marché du disque une série des titres vantant chaque entreprise et société. Des disques à caractère publicitaire

liés sur l'achat des articles et produits de première nécessité mis à la portée de toutes les bourses. On se rappelle les titres ci-après : «ONPT» et «Usine des cahiers» d'Edo Nganga; «Ofnacom», «Lina Congo», «Fénicia» de Kosmos Mountouari; «Sotexco molato», «Siap Congo» d'Aphonse Ntaloulou; «ONCPA» de Gerry Gérard; «ATC voie navigable» et «SIAT je fume Brazza» de Pamelou Mounka; «Bière Kronembourg bière ya lokumu» de Bitsikou Théo...

Ces différentes œuvres avaient pignon sur rue dans tout le pays et connu un succès au sein de la classe ouvrière congolaise. A cet effet, l'on remarquera chaque jour aux premières heures de la matinée, devant les portes de chaque entreprise, une affluence d'ouvriers en quête d'emploi. Le rôle de la Confédération syndicale congolaise (CSC), organe dirigeant des syndicalistes congolais avec comme slogan «Classe ouvrière ! Unité- Lutte- Socialisme», fut salué et mis sur orbite par les Bantous de la capitale à travers une oeuvre collégiale de Pamelou Mounka et Nkounka Célestin intitulée «CSC lisanga ya ba sali ya Congo».

L'on se souviendra, le 1er mai de chaque année, à l'occasion de la célébration de la fête des travailleurs, et sous la houlette de la CSC, la participation au défilé des travailleurs de chaque entreprise pour marquer son existence au Congo.

A noter que cette fête fut également pour la classe ouvrière congolaise une occasion de défoulement et de jouissance car, à la fin du défilé, les débits de boisson étaient pris d'assaut par les travailleurs. (Fin)

Auguste Ken Nkenkela



L'orchestre les Bantous de la capitale/DR

services et produits offerts à la population, répondant ainsi à la loi de l'offre et de la demande.

au rythme de la bonne rumba, danse de prédilection des Congolais, tout en y mettant un accent particu-

L'érosion des sols accentue la pauvreté sur la planète

La planète connaît un dangereux déclin de la nature. Un million d'espèces sont menacées d'extinction, les sols deviennent infertiles et les sources d'eau se tarissent. Le cadre mondial pour la biodiversité, adopté par les dirigeants mondiaux en décembre 2022, a pour objectif de stopper et d'inverser la perte de la nature d'ici à 2030.

Pour s'attaquer aux causes de la crise de la nature, les Nations unies par le biais du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) collabore avec ses partenaires afin de prendre des mesures dans les paysages terrestres et marins, de transformer les systèmes alimentaires et de combler le déficit de financement pour la nature.

La survie de l'humanité dépend des écosystèmes, tels que les forêts, les zones humides et les cours d'eau. Ils fournissent de l'eau propre, abritent des animaux, comme les abeilles, essentiels à la production alimentaire, et jouent un rôle clé dans la lutte contre la crise climatique. Mais partout dans le monde, les paysages se dégradent à un rythme alarmant, ce qui, tout en poussant un million d'espèces vers l'extinction, a des conséquences économiques de plus en plus lourdes, y compris pour le secteur agricole. En Europe, par exemple, l'érosion des sols affecte 12 millions d'hectares de terres, soit environ 7 % de l'ensemble des terres agricoles, et coûte aux agriculteurs 1.25 milliard d'euros par an en perte de



productivité, selon les données de l'Union européenne. Environ 80% des terres arables de la planète sont touchées par au moins une forme de dégradation, telle que l'aridité, le déclin de la végétation, la salinisation des sols et la perte de carbone du sol. A elle seule, l'érosion des sols touche environ un cinquième des terres agricoles dans le monde et on estime qu'elle a augmenté de 2,5 % entre 2001 et 2012, principalement en raison de la déforestation et de l'expansion des terres

cultivées.

La dégradation des sols a déjà des conséquences négatives sur 3,2 milliards de personnes, soit 40 % de la population mondiale. Selon les projections, la dégradation des sols pourrait réduire la productivité alimentaire mondiale de 12 %, entraînant une hausse des prix des denrées alimentaires pouvant aller jusqu'à 30 % d'ici 2040. La restauration de la fertilité et de la structure des sols peut se faire de plusieurs manières, notamment par la rotation des cultures,

l'épandage de matières organiques et la pratique d'une agriculture à labour minimal ou nul.

La restauration de la fertilité et de la structure du sol peut se faire de plusieurs manières, notamment par la rotation des cultures, l'épandage de matières organiques et la pratique d'une agriculture à labour minimal ou nul. Un excellent exemple de ce type de travail nous vient d'Afrique, où à proximité de la région semi-aride du désert du Sahara, 11 pays construisent ce qui

est devenu la Grande muraille verte, un ruban de végétation à l'échelle du continent. En de nombreux endroits, cette barrière contribue à freiner l'avancée du désert, ce qui, espèrent les Etats, permettra de renforcer la sécurité alimentaire, de lutter contre la pauvreté et de promouvoir la paix.

L'Assemblée générale des Nations unies a déclaré les années 2021 à 2030 « Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes ». Dirigée par le PNUE et l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, avec le soutien de partenaires, elle est conçue pour prévenir, stopper et inverser la perte et la dégradation des écosystèmes dans le monde entier. Elle vise à redonner vie à des milliards d'hectares d'écosystèmes terrestres et aquatiques. Appel mondial à l'action, la Décennie des Nations unies rassemble le soutien politique, la recherche scientifique et les moyens financiers nécessaires pour intensifier massivement la restauration.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Comment limiter le réchauffement climatique ?

Plus une seule année ne passe sans que les plus grands climatologues du monde nous mettent en garde contre la hausse des températures mondiales. Les recherches du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) de l'ONU montrent que la planète pourrait dépasser le seuil crucial de 1,5°C au-dessus des niveaux préindustriels, en seulement 12 ans.

Cela accélérera le risque de conditions météorologiques extrêmes comme la sécheresse extrême, les incendies de forêt, les inondations et causera des pénuries alimentaires pour des centaines de millions de personnes. Pour éviter de franchir ce seuil, le monde a besoin de changements rapides, profonds et sans précédent dans tous les aspects de la société. Et il y a beaucoup d'actions de bon sens qui peuvent être menées. Il faut savoir que les citoyens et les consommateurs seront parmi les acteurs les plus importants pour accélérer et intensifier l'action climatique afin de permettre une transition à 1,5C.

Voici quelques-uns des changements quotidiens que chacun peut apporter dès maintenant. Marcher, faire du vélo ou utiliser les transports en commun, plutôt que d'utiliser une voiture, réduira les émissions de carbone et permet de rester en forme. Si c'est absolument nécessaire, utilisez un véhicule électrique et choisissez un

train plutôt qu'un avion pour vos déplacements. Utilisez une corde à linge au lieu d'un sèche-linge pour éviter de brûler des combustibles fossiles pour produire de l'électricité. Utilisez des températures plus élevées pour le refroidissement et des températures plus basses pour le chauffage. Isoler son toit pour prévenir les pertes de chaleur durant l'hiver. Eteindre et débrancher les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Ces changements peuvent sembler mineurs, mais ce sont des moyens très efficaces d'économie d'énergie. Et la prochaine fois que vous achetez un appareil électronique, assurez-vous qu'il est éconergétique. On peut également choisir d'adopter une source d'énergie renouvelable pour certains besoins, comme un chauffe-eau solaire. Changer ses habitudes alimentaires, car la production de viande rouge émet beaucoup plus de gaz à effet de serre que la production de viande de poulet, de fruits, de légumes et de céréales. Il faut réduire sa consommation

de viande et consommer plus de légumes et de fruits à la place. Si cela semble trop difficile, pensez à passer une journée sans viande chaque semaine. Cela vaut également la peine de réduire sa consommation de produits laitiers, car elle se fait au prix d'émissions de gaz à effet de serre élevées pendant la production et le transport. Choisir plutôt d'acheter plus d'aliments de saison d'origine locale

On nous a parlé à maintes reprises des avantages du recyclage. Mais le transport et le traitement des matériaux à recycler est un processus à forte intensité de carbone. Il consomme encore moins d'énergie que la fabrication du produit à partir de zéro, mais la réduction et la réutilisation des produits peuvent aider à minimiser les dommages. Il en va de même pour l'eau. Il est important d'agir maintenant en appliquant ces simples actions du quotidien, sinon la planète se dirige droit vers une crise climatique majeure.

Boris Karl Ebaka

Justice

Enjeu majeur autour de l'élection des membres du Conseil supérieur de la magistrature

Restaurer la crédibilité des magistrats constitue un enjeu majeur pour les élections attendues des membres du Conseil supérieur de la magistrature (CSM), dont les pratiques ont été décriées par le chef de l'Etat.

Le CSM qui supervise les nominations et la carrière des magistrats et leur discipline est un organe collégial composé de onze membres placés, entre autres, sous l'autorité du président de la République qui en assure la présidence, ainsi que du Garde des sceaux, ministre de la Justice.

A la suite de la lettre circulaire du 20 janvier dernier émanant du premier président de la Cour suprême, l'élection des membres du CSM se déroulera, pour les instances de la Cour suprême, des Cours d'appel, ainsi que des Tribunaux de grande instance et des Tribunaux d'instance mais aussi des juridictions assimilées, ce 31 janvier.

Plus de 600 magistrats issus des ressorts des Cours d'appel de Brazzaville, Pointe-Noire, Ouesso, Dolisie et Owando sont appelés à élire deux membres pour les Tribunaux de grande instance et deux pour les Tribunaux d'instance pour un mandat de trois ans. Plus de trois candidats sont en lice pour la Cour suprême, neuf pour la Cour d'appel, neuf autres pour les tribunaux de grande instance et huit pour les Tribunaux d'instance.

Cette élection revêt une importance particulière dans un contexte de nombreux départs à la retraite et d'évolution notable du corps judiciaire qui est passé de 210 magistrats en 2000 à 712 en 2019 contre plus de 733 en 2023.

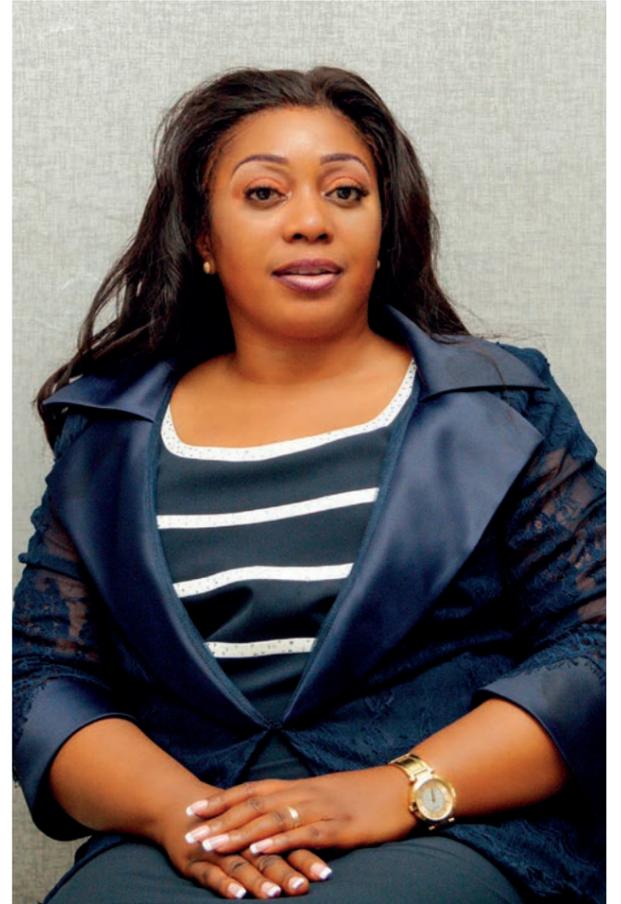
Pour ces élections, les attentes sont multiples, à savoir garantir les intérêts de carrière des magistrats, assurer la discipline et rétablir une gestion administrative des juridictions au profit du CSM. Une mission normalement attribuée au Garde des sceaux, ministre de la Justice avec un budget alloué de plus de 35 milliards FCFA, conformément à la loi de finances 2025.

Ces élections représentent également un moment décisif pour la magistrature, avec des implications significatives pour prévenir plusieurs dysfonctionnements persistants concernant l'intégration et la nomination des magistrats ou celles ou ceux des auditeurs de justice en attente d'intégration et de nomination comme en témoignent les décisions de la commission d'avancement de mai 2023. Les magistrats attendent de ce fait des réformes audacieuses pour améliorer les conditions de travail. De quoi envisager le retour de la gestion administrative des juridictions par le CSM comme cela a été le cas en France.

En l'absence d'une réforme du CSM qui vise à revoir sa structure et élargir ses prérogatives, les magistrats électeurs devront faire preuve de patience. Certaines exigences, telles que l'élargissement de la composition des membres aux forces de l'ordre, aux parlementaires pour représenter les intérêts des citoyens, nécessitent l'intervention du gouvernement. Etant donné que les forces de l'ordre sont jugées par des civils, l'installation d'un tribunal militaire devient plus que nécessaire pour le pays.

Le chef de l'Etat décriait, lors de l'audience solennelle de rentrée judiciaire de la Cour suprême, le 17 janvier 2024, certaines pratiques qui nuisent la confiance du public envers la justice. « Pour éradiquer les dysfonctionnements évoqués, la Commission de discipline des magistrats doit fonctionner efficacement afin d'inciter à la probité, à l'exemplarité, ainsi qu'à un travail acharné et de qualité », déclarait-il.

Michesie Kibongui Adzeu,
analyste



Le saviez-vous ?

Francis Kéré, premier Africain à recevoir le prix Pritzker d'architecture

Né en 1965 des parents germano-burkinabé, Francis Kéré est devenu le premier Africain à remporter le prestigieux prix Pritzker, souvent considéré comme le prix Nobel de l'architecture. Ses œuvres très estimées comprennent des structures permanentes et temporaires. Elles sont dressées dans son pays natal, mais aussi en Afrique, en Europe et aux États-Unis.

F Francis à grandi dans une communauté où il n'y avait pas de jardin d'enfants. Il était le premier de sa communauté à être allé à l'école.

A l'âge de 7 ans, il s'est retrouvé entassé dans une salle de classe extrêmement chaude avec plus de 100 autres élèves. Cette expérience de la médiocrité des bâtiments a été sa première source d'inspiration pour améliorer la vie éducative des enfants du Burkina Faso, grâce à l'architecture.

Après avoir obtenu son baccalauréat en 1990 à l'âge de 30 ans, il part pour l'Allemagne, précisément à Berlin, avec une bourse pour faire un stage. Il étudie l'architecture et obtient son diplôme à l'Université technique de Berlin, en 2004.

En parallèle à ses études, il crée en 1998 l'Association Schulbausteine für Gando (Des briques pour l'école de Gando) pour financer son premier projet, une école primaire dans son village. Sa première école, faite de terre, est terminée en 2001. L'objectif de cette construction qui lui a valu ce prix Pritzker était de répondre à un besoin essentiel et de corriger les inégalités sociales. Dans les années suivantes, il travaille sur d'autres projets au Burkina-faso et à l'extérieur du pays.

Dans chaque projet la communauté entière participe à son développement. De cette façon, elle apprend les techniques de construction et comment l'entretenir. C'est son approche collaborative, in situ, favorisant le réemploi et le recyclage et génératrice de structures économiques locales qui vaut à Kéré de recevoir un Global Award for Sustainable Architecture en 2009.

D'octobre 2010 à janvier 2011, des modèles et photos de projets de Kéré ont été présentés au MoMA de New York, dans une exposition intitulée Small Scale, Big Change: New Architectures of Social Engagement. En juin 2010, Kéré a participé au Congrès international d'architecture à Pampelune, intitulé Architecture: more for less.

Professeur en 2012 et 2013 aux Universités du Wisconsin à Milwaukee, Harvard Graduate School of Design et à l'Académie d'architecture de Mendrisio à Berlin, Francis Kéré a obtenu plusieurs prix en moins de quinze ans d'activité.

L'édition 2022 du Pritzker, qui est la plus haute distinction du monde de l'architecture, l'a octroyé ce prix pour son engagement pour la justice sociale. Une récompense qui met surtout en lumière une architecture globale, concrète, née du contexte.

A en croire sa déclaration qu'on peut lire sur BBC Afrique News : « C'était une grande surprise mais je suis subordonné et très fier de voir que ce travail que j'ai toujours considéré comme une affaire personnelle ait pu être lié à la fondation Pritzker et que j'ai reçu ce prix pour un travail qui me passionne tant ».

Jade Ida Kabat



Francis Kéré/DR

Bien-être

En 2025, pour garder une bonne santé mentale, voici les 8 questions à se poser

Dans une publication de la revue *Neurology*, l'Académie américaine de neurologie propose une nouvelle approche pour maintenir une bonne santé cérébrale. Elle met ainsi en lumière huit facteurs clés à aborder avec son médecin.

Conserver une bonne santé cérébrale au fil du temps passe souvent par l'adoption de bonnes habitudes du quotidien. Dans un article paru le 16 décembre 2024 dans la revue médicale de l'American Academy of Neurology, des experts délivrent les questions à se poser chaque jour. Ainsi en ont-ils listé huit. Les voici :

1. Mon sommeil est-il suffisamment réparateur ?

Bien dormir permet, en effet, l'élimination des déchets toxiques accumulés pendant la journée, la consolidation de la mémoire, la régénération des cellules cérébrales...

2. Suis-je anxieux, stressé ?

Le stress chronique peut, en effet, endommager les cellules cérébrales. L'anxiété et la dépression affectent la plasticité cérébrale et peuvent altérer la mémoire et la concentration.

3. Mon alimentation est-elle équilibrée ?

Une alimentation saine apporte les nutriments essentiels pour le fonctionnement cérébral, protège contre l'inflammation et soutient la production de neurotransmetteurs. Tout le

contraire d'une alimentation déséquilibrée pauvre en fruits et légumes et riche en aliments transformés.

4. Fais-je assez d'exercice ?

Bouger permet d'augmenter l'oxygénation cérébrale, améliore la circulation sanguine et réduit le risque de déclin cognitif. Les recommandations ? Au moins trente minutes d'activité physique par jour, cinq fois par semaine. Et faire au moins deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

5. Ai-je suffisamment des relations sociales ?

Rencontrer des amis, discuter... Les relations sociales réduisent le stress et l'isolement, maintiennent les fonctions cognitives et protègent contre la dépression.

6. Est-ce que je suis assez protégé contre les traumatismes ?

Eh oui, ne pas porter de casque à vélo, par exemple, expose à des lésions cérébrales en cas de choc ou de chute. Bien se protéger réduit, en outre, les risques de troubles cognitifs.



Deux jeunes pratiquant du sport en plein air/DR

7. Suis-je certain de la santé de mon cœur ?

Un cœur en bonne santé, c'est un cerveau en bonne santé. Surveiller et faire surveiller régulièrement sa tension artérielle aide à maintenir une bonne irrigation cérébrale, éloigne les risques d'accidents vasculaires cérébraux et de démence vasculaire.

8. Fumez-vous ? Buvez-vous ?

Le risque de développer une maladie d'Alzheimer est 40% plus élevé chez les gros fumeurs (plus d'un paquet de cigarettes par jour) et 50% chez les gros buveurs (plus de quatre verres de vin par jour). Et si les deux se cumulent, les risques se mul-

tiplient.

Chacun de ces facteurs joue un rôle spécifique dans le maintien d'une bonne santé cérébrale. Si vous avez des doutes concernant l'une de ces questions, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre médecin traitant. Il pourra vous orienter vers une prise en charge adaptée.

Destination santé

Nutrition

Six aliments pour renforcer votre immunité

Le système immunitaire joue un rôle essentiel dans la protection de notre organisme contre les infections et les maladies. Pour le maintenir en bonne santé, une alimentation équilibrée est primordiale. Certains aliments, riches en vitamines, minéraux et antioxydants, sont particulièrement bénéfiques pour renforcer nos défenses naturelles. Petit inventaire pour faire face à l'hiver.

Les agrumes

Les agrumes sont d'importants pourvoyeurs de vitamine C. Or, c'est l'un des nutriments les plus connus pour son rôle dans le renforcement du système immunitaire. Elle aide à stimuler la production de globules blancs, les cellules qui luttent contre les infections. Une étude de l'Université de l'Arizona, publiée en 2020, a même montré que la vitamine C pouvait réduire la durée des symptômes du rhume et aider à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures. Alors n'hésitez pas à consommer oranges, citrons, pamplemousses et mandarines chaque jour pendant la saison hivernale.

Les légumes verts

Les légumes verts à feuilles comme les épinards, le chou kale, la roquette ou le brocoli sont d'excellentes sources de vitamines A, C, et K, ainsi que de minéraux comme le fer et le calcium. Ces nutriments sont essentiels pour maintenir un système immunitaire fort. La vitamine A, en particulier, est connue pour son rôle dans le maintien de l'intégrité des



Un tas de fruits bon pour la santé/DR

membranes muqueuses, une première ligne de défense contre les infections.

L'ail

L'ail est reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et an-

ti-inflammatoires. L'allicine, un composé sulfuré contenu dans cet aliment, aide à stimuler les cellules du système immunitaire et lutte contre les infections. Incorporer de l'ail dans vos plats peut être une manière naturelle

et efficace de renforcer vos défenses immunitaires.

Les aliments fermentés

Le yaourt et tous les aliments fermentés comme le kéfir sont riches en probiotiques. Essen-

tielles pour maintenir une flore intestinale équilibrée, ces bonnes bactéries participent au maintien d'une bonne défense immunitaire. On sait désormais que le microbiote intestinal est l'organe qui contient le plus de cellules immunitaires. C'est pourquoi bien le nourrir est synonyme de prendre soin de nos défenses. Une consommation régulière de probiotiques y participe grandement.

Le gingembre

Une étude publiée dans le *Journal of Medicinal Food* a montré que le gingembre pouvait jouer un rôle dans l'activation des cellules immunitaires et la réduction des réactions inflammatoires.

Le poisson

Les poissons gras sont riches en oméga-3, des acides gras qui jouent un rôle essentiel dans le maintien d'un système immunitaire performant. Ils réduisent l'inflammation et favorisent la production de cytokines, des molécules impliquées dans la réponse immunitaire.

D.S.



LIBRAIRIE LES MANGUIERS

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Un Espace de Vente

Une sélection unique de la
LITTÉRATURE CLASSIQUE

(africaine, française et italienne)

*Essais, Romans, Bandes dessinées,
Philosophie, etc.*



Un Espace culturel pour vos Manifestations

Présentation des ouvrages, Conférences-débats, Dédicaces
Emissions Télévisées, Ateliers de lecture et d'écriture.



Brazzaville : 84 bd Denis Sassou N'Guesso
immeuble les Manguiers (Mpila), Brazzaville
République du Congo

Horaires d'ouverture:

*Du lundi au vendredi (9h-17h)
Samedi (9h-13h)*



Plaisirs de la table

Les plats d'accompagnement

On ne se rend pas toujours compte de la place qu'ils occupent en cuisine, mais ces plats d'accompagnement du repas principal ne sont pas seulement des ornements ou des auxiliaires du repas. Ils sont essentiels aussi bien à la présentation qu'à la saveur finale d'un plat. Découvrons-les ensemble.

Constitués pour la plupart d'ingrédients à base de légumes, de fruits ou de féculents, les plats d'accompagnement peuvent aussi être tout simplement une sauce ou le fruit même que l'on propose séparément.

D'ailleurs, plusieurs expressions en restauration viennent renforcer l'idée de mettre à part ou sur le côté un condiment servi comme accompagnement. On mettra donc des frites sur le côté, ou bien de la sauce vinaigrette proposée avec de la salade. Le ketchup ou la mayonnaise sont souvent des ingrédients placés à côté.

Selon les traditions culinaires, le sens donné à ce plat en plus lui confère de l'importance. En Europe ou même aux USA, un plat de frites ne peut presque plus être présenté sans des ajouts bien connus, les salades non plus.

Dans la restauration rapide ou à domicile, on s'arrange à sou-

vent ne pas cuisiner des plats tout secs comme au Congo où un plat de poisson frit ou braisé doit souvent s'accompagner soit d'un bouillon de légumes, soit de l'oseille ou d'une sauce épicée.

Les alternatives jouent principalement sur ces trois plats. Lorsqu'il s'agit d'un bouillon de poisson ou autre, on tendra à ajouter des safous par exemple. S'il s'agit de carrés de viande, on le présentera avec un bon ragout, suivant la recette du gourmet congolais.

Dans l'idée générale, il s'agit de proposer aux convives des plats bourratifs, tels que le haricot ou le saka saka qui ne manqueront presque jamais lors des rencontres festives. Mais c'est aussi une manière d'ajouter un plat en plus qui facilitera la digestion.

Si le plat de fromage peut représenter le dernier plat à présenter, en Afrique il s'agira de le mettre à table tout de suite. Ailleurs, en Italie par exemple,



on ne cessera jamais d'être surpris : un premier plat est présenté, un deuxième puis un autre jusqu'à arriver à une multiplicité de plats qui dénotent de l'abondance de plats de la cuisine méditerranéenne dont les

vertus diététiques ne sont plus à présenter.

En Asie, spécialement au Japon l'équation se joue sur trois tableaux : un encas, un plat principal et un dessert. Comme plats traditionnels, il y a les nat-

to des haricots de soja fermentés, le célèbre sushi et le dango, un dessert visqueux à base de farine de riz. Les surimis, les nouilles udon et soba, le tofu ou le riz au curry, sont les autres véritables de vrais délices au pays du soleil levant !

Comme accompagnements bien connus, il y a le wasabi, le gari ou la célèbre sauce de soja.

De manière générale, les accompagnements peuvent être constitués à base de pommes de terre, ou de purée de pommes de terre, de pâtes, de manioc, de pain : en somme des féculents qui ne manqueront pas d'agrémenter des recettes de tous les horizons.

On retrouve aussi des légumes comme les haricots verts, les champignons sautés, de la salade, des asperges et tous les légumes de saison ou encore des aubergines, vertes ou violettes.

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

Samuelle Alba

RECETTE

Poêlée de poivrons et de champignons

PRÉPARATION : 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron rouge, vert, jaune (1 pour chaque couleur)

500g de champignons (boîte de conserve)

3 cuil. à soupe d'huile de votre choix (soja, d'arachide, d'olive)

2 oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet de persil

sel, poivre noir

PRÉPARATION

Commencer par laver puis couper en lamelles les poivrons. Puis les faire sauter dans une poêle avec de l'huile à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter les champignons, le persil et l'ail pilés.

Incorporer les oignons couper également en lamelles, le poivre, le sel et laisser cuire pendant encore 10 minutes.

Servir chaud.

ACCOMPAGNEMENT

Ce plat peut accompagner les plats à base de viande ou de poisson.

ASTUCES

Il est possible d'ajouter un peu d'eau pour rendre meilleure la préparation ainsi que des arômes de préférence.

Bonne dégustation !

Samuelle Alba



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

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°213 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°226 •

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

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 - AUGÉ - 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

**RNEUNROCGREFFER
EOEMASESBOULETA
ITROLLSNOMEOGOM
TSBBLEATATNACOYP
UEGIAPTERYXOUAE
LVULZLGSKDSNFFR
AOAEA AZI ICIZFLL
HZERZCRAONINRUE
CIBGLSTRPNELEIZ
TNITCOBGEPGBCDA
OZEHMUPNTBEUEER
UIRETANECDO TEED
RNEHCNALAVANTNE
BUVARDNOHPISZET
EREHCUBPIMENTER**

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

• 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	2
		9		4	1		
		5	7				

A cœur ouvert

« L'issue c'est la mort »

Telle voie peut paraître droite à un homme, mais en fait non. Elle est tortueuse, escarpée, superficielle, illusoire. Elle donne à voir des sommets alors qu'elle ne recèle que des crevasses. Elle perd les âmes qui s'en vont leur chemin mais fort heureusement est marqué un temps pour la renaissance.

Les sirènes du destin résonnent avec des tintements de joie, de satisfaction, d'émoi. Elles signent enfin l'achèvement d'un long processus, d'un temps d'entraînement long comme le monde et la fin d'un travail d'accouchement douloureux comme une formation à Makola. Quand approche le temps de l'accomplissement de la promesse, le soulagement est grand. Mais l'essentiel, est-il important de s'en souvenir, c'est que la formation est achevée, complétée et que même si cela a été difficile et parce que cela a

été ainsi, on est enfin outillé pour l'après, pour le vrai. Seulement, chaque accouchement comporte ses risques. Le bébé peut s'asphyxier tout comme la mère peut succomber. Dans le don de la vie, il y a toujours une part de mort. Le jeu de la vie est fait tel que l'adversité est toujours présente à chaque étape de nos destinées mais encore, il faut savoir et pouvoir la reconnaître, l'éviter.

Au temps de la promesse, il s'en vient parfois le mystère selon lequel il y a en fait non pas un ni deux mais plusieurs chemins, plusieurs pro-

messes, plusieurs destins et que, dans le fond, on a le choix. Sauf que non. Les autres voies sont des illusions de l'adversaire, et la promesse il faut avoir assez de discernement pour la reconnaître. Comme le jeu des yeux bandés lors de la cérémonie du mariage pour que le ou la fiancée reconnaisse son ou sa futur(e) époux (se) rien qu'en la palpant parmi tant d'autres, seriez-vous capable de reconnaître quelle est votre promesse ? La connaissez-vous bien ?

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous reprenez confiance en vous et vous montrez en totale maîtrise des événements. Vous faites un tri parmi les personnes qui viennent à vous et saurez être ferme. Une nouvelle page s'ouvre, vous voilà plus apaisé.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous avez tendance à vous emballer et agir vite mais il vous faudra miser sur la prudence cette semaine, surtout dans le domaine relationnel. Prenez soin de vous et soyez indulgent, vous n'en serez que plus heureux.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous pourriez vous sentir malmené dans une situation qui vous échappe. Vous saurez dépasser cette perte de confiance si vous choisissez mieux vos interlocuteurs. Vous apprendrez beaucoup de cette période.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Dans le domaine sentimental, vos doutes vous empêchent d'avancer dans la direction que vous voulez et vous pourriez vous retrouver dans une impasse. Vous serez redoutable en affaires, c'est le moment de négocier.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Une rencontre vous fera voir les choses complètement différemment, tant dans le domaine professionnel qu'amoureux. Préparez-vous à de gros changements et à vous ouvrir à de nouvelles perspectives.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Une situation pourrait vous sembler conflictuelle mais vous avez fait votre part de travail, ce sera à l'autre parti de venir vers vous. Vous trouverez du temps pour enfin vous poser et prendre le recul nécessaire pour mieux aborder les choses.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous êtes sous le feu des projecteurs. Des rencontres vous font avancer vers l'endroit où vous devez être, vous êtes dans une grande phase de changement et de progrès. Votre famille sera un refuge inébranlable.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous vous dépassez chaque jour un peu plus et faites preuve d'un courage sans faille. Cette semaine, vous franchissez des étapes importantes et consolidez vos relations. De beaux projet vous tendent les bras.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous trouvez un peu de répit dans les jours qui arrivent, particulièrement si vous œuvrez en équipe. Vous pourrez vous reposer sur vos partenaires et lâcher prise. De belles surprises vous donneront une nouvelle énergie.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

La sagesse de vos proches mêlée à vos intuitions vous guidera dans vos prises de décisions. Vous verrez les choses évoluer dans le bon sens et vos efforts payer. Faites-vous confiance, de belles perspectives vous attendent.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vos actes dépassent parfois vos pensées et blessent les personnes qui vous approchent. Certaines situations vous rattrapent et vous amènent à regretter votre attitude. Les remords ne vous feront pas avancer mais vous pourriez les exprimer.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous êtes animé par une énergie rare et vous serez prêt à en découdre. Vous tendrez les bras à de grandes aventures. Votre ciel amoureux est au beau fixe, les célibataires feront une belle rencontre.

PHARMACIES DE GARDE

**DIMANCHE
2 FÉVRIER 2025**

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Pharmacies de jour
Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte)
Terinkyo
Lys Candys (Kin-soundi)
Jumelle II
Pharmacies de nuit
Grand Séminaire
Rond-point Makélé-kélé
Kisito
Château d'eau Goldine

BACONGO

Pharmacies de jour
Tahiti
MG Eve
Blanche Gomez
Pharmacies de nuit
Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacies de jour
Centre (CHU)
Mavré
Franck
Continental
Pharmacies de nuit
Péniel

POTO-POTO

Exaucé
Alex
Les Anfes

MOUNGALI

Pharmacies de jour
Céleste
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli
Patrice
Pharmacies de nuit
Celmesterica et Jenny
Délivrance
Jagger
Boueta Mbongo
La Renaissance
Liema
La Grâce

OUENZÉ

Pharmacies de jour
Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys
Pharmacies de nuit
Sophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)
Ebina
Boueta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Clème
Marché Mikalou
Yves

Pharmacies de nuit

Esplanade
Saint Robert
Galy
Jaque Rufin
Père Emerauce
Immaculé
Eckodis
Louanges
Lycée T.Sankara
Croix Saite

MFILOU

Pharmacie de jour
Santé pour tous
Pharmacies de nuit
El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Nuit Exode

DJIRI

Pharmacies de jour

Trésor
Miriale
Île de beauté
Keylon
La Florale
Bass
Exodus

Pharmacie de nuit

Oasis

MADIBOU

Pharmacies de jour
L'Oracle Divin
Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma)
Pharmacie de nuit
Nuit Victorieuse