



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° 315 - VENDREDI 11 AU JEUDI 17 AVRIL 2025

CHAMPAS 2024

Les Diables rouges à l'épreuve

Pointe-Noire accueillera du 24 avril au 3 mai la 9^e édition du Championnat d'Afrique de Scrabble sous l'égide du ministre Hugues Ngouelondele. Une vingtaine de nations et 250 passionnés des lettres s'affronteront dans cette joute lexicale.

L'équipe congolaise des Diables rouges jouera à domicile face à une compétition relevée, dans un tournoi où stratégie et richesse vocabulaire détermineront les nouveaux champions continentaux.

PAGE 13



LA MAAC

Six décennies d'artisanat céramique



Fondée en 1962, la Manufacture d'art et artisanat congolais (Maac) perpétue la tradition de poterie-céramique. L'institution, rattachée au ministère de l'Industrie culturelle, transforme l'argile en créations artistiques commercialisées lors des expositions ou directement à l'atelier, tout en assurant la formation aux métiers de la céramique.

PAGE 3

FORMATION

Des bourses pour des jeunes leaders africains

PAGE 4



CINÉMA

Khady touré dévoile son thriller télévisuel

L'animatrice ivoirienne Khady Touré revient au cinéma avec « Nina Torres », en salle le 2 mai. Son film raconte comment une présentatrice star voit son émission basculer à la suite d'un appel en direct. La production, réalisée par Ray Reboul, plonge le spectateur dans un face-à-face haletant où l'ordinaire d'un plateau télévisé cède la place à une dangereuse confrontation.

PAGE 4



MUSIQUE

Paterne Maestro en concert à Paris

Le rappeur congolais Paterne Maestro se produira au Casino de Paris le 31 mai. Ce jeune talent s'est imposé avec son style unique de « rap folklorique » et ses performances improvisées captivantes qui ont rapidement conquis un public fidèle. Ses prestations originales lui ont permis de bâtir une communauté de fans dévoués, propulsant sa carrière vers cette scène parisienne prestigieuse.

PAGE 3



Éditorial

Échecs de lettres

La ville océane s'apprête à vibrer au rythme des mots. Du 28 avril au 3 mai, Pointe-Noire accueille la fine fleur du scrabble africain pour une bataille intellectuelle sans merci. Comme sur un échiquier, deux cent cinquante joueurs déploieront leurs stratégies lexicales dans cinq disciplines exigeantes.

Les Diables rouges du Congo, portés par l'enthousiasme du public local, entendent bien transformer cette hospitalité en avantage décisif. Avec des champions aguerris comme Cyrille Tchikaya et la fougue du jeune prodige Briny Kouba Matouridi, l'équipe nationale nourrit de légitimes ambitions.

Mais la concurrence s'annonce féroce. L'Ivoirien Mathieu Zingbé, auréolé de six médailles d'or lors de la précédente édition, ne compte pas abandonner son trône facilement. Le Camerounais Patrick Ulrich Seunang et le Congolais de Kinshasa Eugène Lama affûtent également leurs vocabulaires.

Au-delà de l'aspect compétitif, ce Champas illustre la vocation naturelle de Pointe-Noire comme carrefour d'échanges. La cité portuaire, habituée aux flux commerciaux, accueille cette fois un trafic de mots et d'idées. Le village Moya offrira une vitrine culturelle et gastronomique aux visiteurs, et transformera à coup sûr cette joute verbale en célébration de la Francophonie.

Dans ce jeu où chaque lettre compte, Pointe-Noire écrit une nouvelle page de son histoire, prouvant qu'elle n'est pas seulement la capitale économique du pays, mais aussi celle de l'intelligence et de la créativité.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 15 »

C'est le nombre de millions d'euros disponibles par l'Union européenne pour financer au Congo le Projet d'accélération de la transformation numérique.

PROVERBE AFRICAIN

« C'est au bout de la vieille corde qu'on tisse la nouvelle ».

LE MOT

« INEXPUGNABLE »

□ *Du latin « inexpugnabilis » qui veut dire « invincible », inexpugnable qualifie ce que l'on ne peut ni forcer ni prendre d'assaut, c'est-à-dire qu'il est impossible de vaincre.*

IDENTITÉ

« URIEL »

Le prénom Uriel est d'origine hébraïque et veut dire « Dieu est ma lumière ». Uriel a tendance à se montrer extraverti. Ce prénom est porté par un individu enthousiaste ainsi que sociable, en demande d'affection. En dépit du fait qu'Uriel puisse être ouvert d'esprit, il peut être trop sûr de lui. Il se fixe des objectifs, se met au défi, et se donne la possibilité de les tenir au maximum.

LA PHRASE DU WEEK-END

« A chaque époque ses solutions, mais ses solutions fortes, volontaires, déterminées ».

- NICOLAS SARKOZY -



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), Roger Ngombe, 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), Rock Ngassakys

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou

Durly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosseh
Rédacteur en chef : Faustin Akono
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat - Immeuble Les Palmiers. Tél. (+242) 06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA

Rédaction 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
Arcade Bikondi, Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, 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, Mibelle Okollo

Chef de service diffusion : Guylin Ngossima
Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Moundembé Ngoni

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, 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

Interview

Gildas Patrick Mamono: « La MAAC est une maison qui existe depuis 1962 »

La Manufacture d'art et artisanat congolais (MAAC) est une structure spécialisée dans la fabrication et la commercialisation de pièces en poterie céramique. Créée en 1962, elle relève du ministère de l'Industrie culturelle, touristique, artistique et des Loisirs. À partir de l'argile, la MAAC produit diverses pièces qui sont présentées lors des foires, expositions, conférences, ou vendues directement sur place. Dans cet entretien, Gildas Patrick Mamono, chef de service production, évoque le rôle de la MAAC dans la formation à la poterie-céramique.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pouvez-vous nous parler de la céramique ?

Gildas Patrick Mamono (G.P.M.) : La céramique regroupe l'ensemble des activités industrielles liées au traitement de l'argile, depuis sa préparation jusqu'à son façonnage. Une fois les produits réalisés, nous les commercialisons à travers des expositions, des foires, ou à l'occasion de conférences. À la MAAC, nous disposons également d'une galerie de vente, bien qu'elle ne soit pas encore très visible. C'est pourquoi nous organisons régulièrement des expositions dans la cour de la MAAC pour mieux faire connaître notre travail.

L.D.B.C. : Comment vous procurez-vous l'argile, votre matière première ?

G.P.M. : La MAAC existe depuis 1962. À l'époque, elle était située juste derrière la présidence de la République, à l'endroit où se trouve aujourd'hui le Pont du 15 août 1960. Le gisement d'argile se trouvait à proximité. Mais depuis que la zone est devenue interdite, nous devons désormais nous approvisionner sur l'île de Loubassa, située à environ 80 km de Brazzaville, vers l'île Mbamou.

L.D.B.C. : Cela représente-t-il un coût en terme de transport ?

G.P.M. : Oui, bien sûr. Il faut compter un double transport : de l'île Mbamou à Brazzaville, nous utilisons des pirogues ou des bateaux. Ensuite, du port ATC, à partir de Yoro, nous transportons l'argile jusqu'à la MAAC en véhicule.

L.D.B.C. : Dans quel état trouvez-vous l'argile à votre arrivée ?

G.P.M. : L'état de l'argile dépend du gisement. Par exemple, sur l'île de Loubassa, l'argile se trouve au bord du fleuve, elle est donc naturellement humide. Une fois transportée, quelle que soit son origine, nous la traitons sur place. L'argile est d'abord séchée, puis nous passons à l'étape de la préparation, qui comprend le tamisage.

L.D.B.C. : Vous avez récemment reçu un four électrique de la part de la ministre de l'Industrie culturelle, touristique, artistique et des Loisirs. Que pouvez-vous nous en dire ?

G.P.M. : C'est une très grande satisfaction pour la MAAC. Ce nouveau four, d'une grande capacité et de qualité professionnelle,



nous permet d'augmenter notre production et de cuire une quantité plus importante de pièces. Avant, nous n'avions qu'un petit four, ce qui limitait notre rendement et la variété des produits céramiques que nous pouvions fabriquer. Avec ce nouvel équipement, nous pouvons désormais produire de la terre cuite, de la faïence, du grès et même de la porcelaine.

L.D.B.C. : Recevez-vous des

personnes intéressées par une formation en poterie-céramique ?

G.P.M. : Oui, tout à fait. La MAAC propose plusieurs modules de formation. Nous offrons une formation initiale destinée à ceux qui n'ont aucune connaissance préalable en céramique, et que nous formons de A à Z. Nous accueillons des enfants à partir de 6 ans. Il y a aussi des formations pour les jeunes en général : au lieu de res-

ter à la maison, ils peuvent venir chez nous apprendre un métier. Certains élèves de l'École nationale des beaux-arts viennent également approfondir leur pratique de la poterie et de la céramique. Enfin, nous recevons aussi des professionnels en activité qui souhaitent se perfectionner dans certains domaines spécifiques.

Propos recueillis par Achille Tchikabaka

Musique

Paterne Maestro en concert à Paris

Le jeune artiste rappeur congolais Paterne Maestro s'est imposé grâce à son style qu'il qualifie de «Rap folklorique», ainsi qu'à ses prestations régulières improvisées devant des publics passionnés. Son concert original lui a permis de créer très vite une communauté de fans, contribuant ainsi à asseoir sa notoriété. L'artiste sera en concert live au Casino de Paris, le 31 mai.

Les fans de la «Baseron Saint Michel» ont de quoi se réjouir, car Paterne Maestro est déterminé à atteindre le sommet. Si certains artistes et créateurs de contenu ont du mal à avoir une communauté fidèle de fans et d'abonnés qui les suivent et relayent leurs œuvres régulièrement dans leurs milieux respectifs, Paterne Maestro, lui, a réussi à bâtir la sienne suite à son concept de freestyle face au public et à ses prouesses sur scène. Ses tubes, désormais incontournables, ont non seulement propulsé sa carrière, mais aussi multiplié ses vues et le nombre de ses abonnés.

Depuis l'annonce de son concert au Casino de Paris, la «Baseron», fief de l'artiste devenu l'épicentre de la culture street à Brazzaville, a vu les choses bouger. Ce lieu est désormais un passage obligé pour les grandes stars internationales en visite dans la capitale congolaise. Entre répétitions, création, scénarios et scénographies où chaque détail est minutieusement pensé, Paterne Maestro et son groupe sont à pied d'œuvre pour offrir un spectacle qui enflammera le public parisien. Élégant et gracieux, ce jeune artiste urbain congolais qui séduit désormais la scène internationale a su prendre toute sa place dans cet univers, faisant preuve d'une grande volonté et d'une intelligence artistique remarquable.

L'artiste souhaite rééditer l'exploit du stade Eboué et, pour son concert à Paris, il a promis de livrer un show à la hauteur des attentes du public. Un concert qui se démarquera de ses prestations précédentes

pour rester gravé à jamais dans la mémoire des amoureux de la musique urbaine. Ce concert solo, le tout premier de sa carrière sur la scène européenne, sera abordé avec plus de maturité et de professionnalisme. Il a l'intention d'enflammer la salle, où l'allégresse et l'émotion fusionneront pour offrir un spectacle vibrant. Paterne Maestro souhaite marquer les esprits des mélomanes par son énergie, son enthousiasme et son désir de faire de cet événement un moment inoubliable.

De son vrai nom Auge Paterne Okonda Otou, Paterne Maestro est auteur-compositeur. Il est une figure montante de la musique urbaine congolaise, apportant une nouvelle dimension au rap grâce à son approche folklorique et à son interaction directe avec le public. Bien que sa carrière soit relativement récente, elle est déjà marquée par des succès significatifs et une reconnaissance croissante sur la scène musicale. Invité de l'émission Couleurs tropicales de Claudi Siar sur RFI, Paterne Maestro a été désigné meilleur artiste rappeur lors des Brazza Best Awards 2023, témoignant de son impact sur la scène musicale.

Sa musique se caractérise par un mélange de rap et de folklore qu'il appelle le «Rap folklorique» et aborde des thématiques conscientes, enracinées dans le patrimoine culturel congolais. Son slogan «Eeh Saint Michel eee, ba voisin ba djokeleee» est devenu un cri de ralliement pour ses fans qui se retrouvent régulièrement à la «Baseron».

Cissé Dimi



Yop reggae festival 2025

Une scène pour la paix et la diversité musicale

La 9e édition du Yop reggae festival promet d'être le rendez-vous incontournable de l'année. Du 28 au 30 août, Yopougon, une des treize communes du district d'Abidjan, accueillera cet événement célébrant le rôle essentiel de la musique dans la promotion de la paix. Placée sur le thème « La contribution du reggae pour des élections apaisées », cette édition invite artistes émergents et confirmés à briller sur une scène internationale tout en portant un message engagé et universel.

Le Yop reggae festival 2025 lance un appel à candidatures afin de réunir des talents musicaux autour d'une cause commune : la célébration de la diversité artistique et la sensibilisation à la paix sociale dans le contexte électoral. Cet événement s'affirme comme une plateforme d'expression, un lieu d'échange et un levier d'engagement citoyen. En réunissant des artistes d'horizons variés, le festival encourage la créativité et les synergies culturelles, tout en offrant aux participants une opportunité de se connecter à un public mondial et à des professionnels influents.

L'appel est accessible à tous les artistes ou groupes musicaux évoluant dans les genres suivants : reggae, hip-hop, pop music et jazz. L'objectif du festival est de mettre en lumière des talents divers, en permettant à la fois aux figures confirmées et aux étoiles montantes de s'exprimer sur une même scène. Les



participants doivent démontrer un engagement artistique sincère et répondre aux critères stricts définis par les organisateurs.

Pour soumettre leur candidature, les artistes doivent présenter un dossier complet avant le

31 mai à minuit. Le dossier devra contenir un press-book détaillant leur parcours artistique, cinq titres en format MP3, trois photos haute résolution, ainsi qu'une vidéo live ou un lien YouTube. Les candidatures peuvent être envoyées par mail à l'adresse

officielle du festival ou déposées physiquement à Mediatech, située à Yopougon, rue Princesse. Les dossiers incomplets ou soumis après la date limite ne seront pas pris en compte, garantissant un processus de sélection rigoureux et équitable.

Participer au Yop reggae festival, c'est entrer dans une expérience musicale et humaine enrichissante. Les artistes sélectionnés auront la chance de se produire devant un public varié et des professionnels internationaux tels que des promoteurs, diffuseurs et journalistes. Cette visibilité constitue une rampe de lancement idéale pour développer leur carrière tout en portant un message universel de paix et d'harmonie. En s'associant à ce projet, les participants renforcent leur crédibilité en tant qu'artistes engagés, connectant leur art à des enjeux sociétaux essentiels.

Le Commissariat général du Yop reggae festival invite tous les ta-

lents musicaux, émergents ou reconnus, à répondre à cet appel. Votre voix et votre art peuvent contribuer à diffuser un message de cohésion sociale et de fraternité à travers la musique. Les résultats de la sélection seront publiés le 17 juin, offrant aux artistes retenus le temps nécessaire pour se préparer à cet événement emblématique.

Depuis sa première édition, le Yop reggae festival s'est affirmé comme un pilier de la scène musicale en Côte d'Ivoire et au-delà. Né à Yopougon, un quartier emblématique de la créativité ivoirienne, cet événement célèbre chaque année la richesse de la musique tout en favorisant les échanges culturels. Chaque édition s'inscrit dans une dynamique d'engagement social et de performances artistiques exceptionnelles, prouvant que la musique est une force universelle capable de rassembler et de transformer.

Chris Louzany

Cinéma

« Nina Torres » bientôt au cinéma

Après son dernier film « Marabout chéri », la présentatrice-télé ivoirienne Khady Touré poursuit son parcours cinématographique et annonce son prochain long métrage « Nina Torres » qui sortira en salle le 2 mai.

Le teaser du long métrage thriller « Nina Torres » est sur la toile depuis le 19 mars. A en croire Khady Touré, le film sortira en salle dès le 2 mai et sera diffusé dans 48 salles à travers onze pays d'Afrique, à savoir le Bénin, le Burkina Faso, le Cameroun, la République du Congo, la Côte d'Ivoire, le Gabon, la Guinée, le Mali, la République démocratique du Congo, le Sénégal et le Togo. En plus, une projection exclusive est prévue à Paris.

Créé et produit par Kadhy Touré, avec la participation de Ray Reboul à la réalisation, le long métrage « Nina Torres » c'est l'histoire d'une jeune présentatrice télé adulée qui voit son émission bouleversée lorsqu'un appel en direct vient tout faire basculer. Ce qui devait être une simple émission devient un face-à-face sous haute tension...

Kadhy Touré, de son vrai nom Kadidjata Touré, est une ac-



trice, productrice, présentatrice de télévision et entrepreneuse ivoirienne née le 13 septembre 1988, à Bouaké. Sa carrière débute en 2008 quand elle endosse le rôle de Nafir dans la production ivoiro-nigérienne «Le fruit non mûr». Vite, elle enchaîne les apparitions sur grand écran et se démarque par son jeu d'acteur avant de passer aux manettes derrière la caméra. Pour son nouveau film, elle espère autant voire plus de succès que son tout dernier film « Marabout chéri » sorti en 2023. Bon vent Kadhy !

Merveille Jessica Atipo

Formation

Des bourses au profit des jeunes leaders africains

La Fondation Mandela Rhodes a ouvert depuis mars dernier les candidatures à son programme de bourses 2024-2025. L'objectif est de développer une capacité de leadership exceptionnelle dans le continent à travers l'éducation et le développement. La date limite pour postuler est fixée au 21 avril.



Destinée aux études dans tous les domaines, la bourse combine un soutien financier avec un programme de leadership. Ce programme de développement du leadership repose sur les principes fondateurs de réconciliation, d'éducation, d'entrepreneuriat et de leadership. L'objectif phare de ladite fondation derrière ces bourses est de perpétuer l'héritage de Nelson Mandela en dotant de jeunes leaders africains des compétences et du courage nécessaire pour transformer le continent en un endroit où tout le monde a les mêmes chances de prospérer. Dispensé principalement par le biais d'une série d'ateliers, le programme s'adresse aux personnes âgées entre 19 et 29 ans ayant obtenu ou qui s'apprennent

à obtenir un diplôme de premier cycle. Les candidats sont tenus d'avoir une bonne connaissance de l'anglais, une passion pour le leadership et un engagement en faveur de l'égalité, de la liberté et de la dignité humaine en Afrique.

Il s'agit d'une bourse d'études entièrement financée qui est combinée avec un programme de leadership. Pour ce faire, cette bourse couvrira les frais de scolarité et d'inscription, une allocation pour le matériel d'études, la recherche et l'aide médicale, l'hébergement et les repas, ainsi qu'une allocation personnelle et les frais de voyage.

La bourse permet de développer les compétences des boursiers en leur inculquant des aptitudes, des capacités et des

connaissances du XXIe siècle en matière de leadership. Elle arme les futurs leaders de courage en développant leur résilience, tout en les emmenant à s'accepter eux-mêmes, en augmentant leur capacité à accéder à leurs ressources intérieures alors qu'ils cherchent à avoir un impact transformateur dans le monde. Notons qu'en plus du cursus académique, le programme propose une formation en leadership et en entrepreneuriat. Lancée en 2003, la Fondation Mandela Rhodes est le résultat d'un partenariat visant à remédier aux inégalités héritées du passé en offrant des possibilités d'éducation et de développement du leadership à de jeunes leaders prometteurs du continent africain.

Gloria Lossele

La semaine du cinéma africain

Quatre films en sélection officielle

Pour la cinquième édition de la semaine du cinéma africain qui se tiendra du 28 juin au 4 juillet, à Libreville au Gabon, quatre films congolais font partie de la sélection officielle. La semaine du cinéma africain est bien plus qu'un simple événement cinématographique annuel, c'est une célébration de la richesse culturelle et artistique africaine, rassemblant cinéastes, réalisateurs, producteurs, passionnés et curieux du monde entier pour découvrir des récits captivants du continent.

Les longs métrages «Parcours» de Said Bongo et «Incartade» de Dusney Malanda, le court métrage «Ma richesse» de Divana Cate Radianick et le documentaire «Ma première grossesse» d'Eddy Mikolo sont les films congolais au programme de la cinquième édition de la rencontre africaine qui affichera plus d'une quarantaine de films en sélection officielle dont dix longsmétrages, vingt-et-un courts métrages, huit documentaires, cinq séries et quatre films d'innovation.

«Parcours» qui continue de séduire les festivals à travers le monde raconte l'histoire d'une mère et sa fille, Bayi, risquant tour à tour leur vie dans le district de Djoueke en tombant entre les mains des rebelles. Ce, dans le but de mettre la main sur les poches de sang indispensables à leur survie. Ce film appelle à l'humanisme, à l'amour, au courage, à l'entraide et à l'espoir. C'est un hommage à toutes les mamans qui se battent au quotidien pour la survie de leurs enfants.

La semaine du cinéma africain, grand rendez-vous du septième art africain, est bien plus qu'un



simple événement cinématographique annuel. C'est une célébration vibrante de la richesse culturelle et artistique du continent. Chaque édition, l'événement rassemble cinéastes, passionnés et curieux du monde

entier pour découvrir des récits authentiques, émouvants et captivants qui célèbrent la diversité et la créativité de l'Afrique. En d'autres termes, ce festival est une plateforme où cinéastes, réalisateurs, producteurs et dis-

tributeurs se rencontrent pour la présentation des meilleures productions de l'heure, distribuer et vendre leurs œuvres sur le continent et à l'international. Il est aussi une académie où les aspirants aux métiers du cinéma et de l'audiovisuel peuvent directement interagir avec les professionnels à travers des ateliers et master class, des conférences-débats, des tables-rondes et panels de discussion pour renforcer leurs compétences et capacités opérationnelles, bénéficier des bourses d'études de trois ans de prestigieuses écoles du cinéma du continent.

La vision étant non seulement de promouvoir et de récompenser le professionnalisme dans le métier du cinéma parmi les africains, mais aussi d'encourager la mise en réseau des professionnels africains en créant une industrie du cinéma telle qu'Atlas au Maroc, CapTown films studios en Afrique du Sud, Sugar factory films studios au Nigeria et Hollywood aux Etats-Unis pour permettre aux cinéastes et réalisateurs de créer, produire, réaliser et distribuer leurs œuvres en Afrique. Le ci-

néma a un impact puissant sur la société, façonne ainsi la culture, l'éducation, la politique, l'économie et les individus. Il constitue une force vitale et dynamique dans la société contemporaine, offrant un moyen de communication et d'expression unique.

Chaque année, le pays d'accueil reçoit des professionnels venant du monde entier créant ainsi une synergie entre eux. Ils ont ainsi directement accès à un large éventail d'activités. Avant, pendant et après le festival, le pays d'accueil voit sa culture, sa société et ses talents locaux mis en avant.

Le programme de cette édition aura la même connotation que les précédents, à savoir la cérémonie d'ouverture avec tapis rouge, tables rondes, conférences-débats, panels de discussions et master class, projection et exposition, visite touristique permettant aux festivaliers, notamment réalisateurs, cinéastes et producteurs de visiter certains sites historiques du pays, une excursion qui sans doute leur donnera quelques idées pour leurs prochaines productions.

Cisé Dimi

Sotigui Awards 2025

L'appel à films lancé

L'Académie des Sotigui Awards vient d'ouvrir les candidatures jusqu'au 30 juin pour l'inscriptions des films et séries à la 10e édition du festival.

Depuis dix ans, les Sotigui Awards honorent les talents du cinéma africain et de la diaspora, mettant en lumière les acteurs et comédiens qui donnent vie aux histoires du continent. Cette édition est assez particulière car les Sotigui célèbrent une édition exceptionnelle : les dix ans des Sotigui Awards ! À cette occasion, l'Académie des Sotigui lance l'appel à films pour l'édition 2025.

« Si vous avez réalisé ou participé à une œuvre cinématographique mettant en avant des acteurs africains et de la diaspora, c'est le moment de soumettre votre film et de faire partie de cette édition historique. Rejoignez-nous pour cette édition anniversaire, où nous mettrons à l'honneur dix ans de célébration du talent, de la passion et de l'excellence cinématographique africaine », a annoncé le comité de sélection via la page Facebook du festival.

Les Sotigui Awards se tiendront à Ouagadougou, au Burkina-Faso. En attendant, les acteurs et réalisateurs dé-



sirant postuler ou soumettre leurs œuvres dans différentes catégories peuvent le faire via mail jusqu'au 30 juin. L'appel à candidatures est ouvert aux acteurs africains basés sur le continent et ceux de la diaspora, ainsi qu'aux films africains. Les genres éligibles à la dixième édition des Sotigui Awards sont le long métrage fiction et la série télévisuelle. Et la production en candidature doit dater d'au moins deux ans.

Merveille Jessica Atipo

Informatique

Mettre son savoir-faire à la disposition des couches sociales

Lutter contre le chômage des jeunes à travers l'informatique est l'un des objectifs de Reagan Biyoudi Manenga, un Congolais qui s'est lancé dans ce secteur depuis 2014 après sa formation à Cotonou, capitale du Bénin, en Afrique de l'Ouest. Aujourd'hui, il met son savoir-faire à la disposition de toutes les couches sociales intéressées à apprendre ce métier qui attire plus d'apprenants ces dernières années.

Plus personne aujourd'hui ne peut se passer de l'outil informatique. Tous les travaux se font grâce à l'informatique, et son avenir reste radieux. « L'informatique a de l'avenir. Quoi que l'on fasse, elle est de nos jours au centre de tout ce que nous faisons dans tous les services », a indiqué Reagan Biyoudi Manenga.

Promoteur de l'établissement Horizon services, il forme des jeunes et des adultes qui ont compris que ce secteur est incontournable à l'ère du numérique. Voilà pourquoi, des personnes âgées qui ont appris la dactylographie viennent dans son centre de formation pour se perfectionner. Car à la base de l'informatique, il faut apprendre le clavier. Et il y en a deux types, à savoir Azerty et Qwerty. Certes, la disposition est la même, mais la différence existe entre les ces claviers. En informatique il y a un écran, un moniteur que l'apprenant a en face et les des nouvelles techniques de saisie. Et la transmission de connaissances à celui qui a fait la dactylographie ne pose pas problème. C'est même très facile.

Aujourd'hui, le chômage est devenu endémique en République du Congo. Reagan Biyoudi Manenga ayant compris cela supplée l'Etat dans le recrutement des jeunes ayant un niveau acceptable des études et en informatique. Ce qui fait que dans son établissement, les jeunes sont toujours la bienvenue.

« Parmi les critères de recrutement, il faut avoir un niveau acceptable en français. Je ne suis pas très regardant à cette question parce qu'il y des gens qui n'ont pas de diplômes mais quand vous lui donnez un travail, il le fait très bien. En outre, ils doivent être dynamiques et ponctuels au travail », a déclaré Biyoudi Manenga.

Et d'ajouter : « Tous ceux qui viennent pour l'emploi, je les mets toujours en observation entre trois et six mois. Même celui qui est là pour l'embauche est soumis à une même épreuve. Quand bien même son CV est convainquant ». Son établissement compte cinq services dans l'optique de placer chaque recrue dans un service précis. Il y a la formation, l'impr-

merie, la bureautique, le cyber et l'assistance voyage principalement DV Lottery qui connaît une baisse en terme de participation. « Au début, il y avait beaucoup d'engouement et beaucoup de gens venaient tenter leur chance. Personnellement, j'avais aussi jouer pour moi et ma famille mais nous n'avions jamais gagné », a regretté Reagan Biyoudi Manenga.

Notons que Reagan Biyoudi Manenga a aussi fait la comptabilité et l'gestion financière à la Haute école de commerce et management sanctionné par un BTS en CGF puis une formation en informatique, spécialité PAO (Publication assistée à l'ordinateur), au Centre de formation et de perfectionnement en informatique ADE-Informatique de Cotonou. A son retour au pays en 2005, il s'envolera pour l'Afrique du Sud pour des raisons académiques. Rentré définitivement en 2007, il sera recruté à l'Institut technique et professionnel en 2009 comme formateur en informatique. Et depuis 2014, il s'est lancé dans l'entrepreneuriat.

Achille Tchikabaka

Ce week-end à Brazzaville

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

Au Centre culturel Zola

Célébration de la Journée internationale des langues maternelles

Date : vendredi 11 avril

Heure : 11h-21 00

Entrée libre

AU RESTAURANT MAMI WATA

Musique : Karaoké night

Date : vendredi 11 avril

Heure : 19h 00

Entrée libre/consommation obligatoire

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO

Festival Slamouv : Conférences-débats

Dates : vendredi 11 avril/samedi 12 avril

Heures : 14h 00-17h

30

Entrée libre

Festival Slamouv : avril/samedi 12 avril

Soirée slam

Dates : vendredi 11

avril/samedi 12 avril

Heure : 18h 00

Entrée : 2 000 FCFA

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

Dates : samedi 12 avril/dimanche 13 avril

Heures : 12h 15/11h 00

Entrée : 5 000 FCFA (Adulte)/ 1 500 FCFA (Enfant)



En séance nouveautés : « The amateur »

Dates : vendredi 11 avril/samedi 12 avril

Heures : 19h 15/22h 00

« Fanon »

Dates : vendredi 11 avril/dimanche 13 avril

Heures : 22h 00/21h 00

Film d'animation : « Dog man »

AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

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

Date : dimanche 13 avril

Heures : 14h 00 à 18h 00

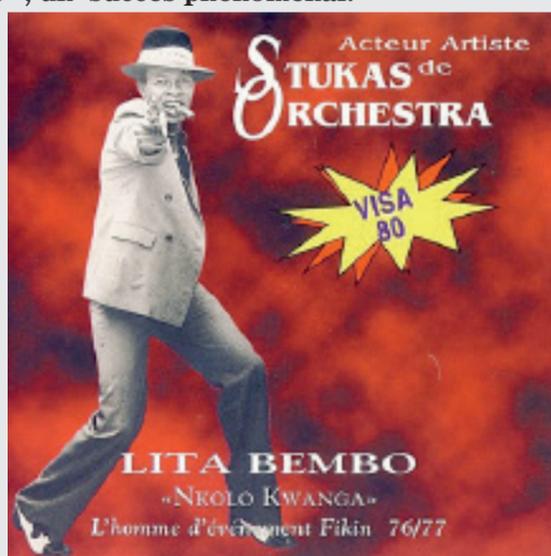
Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

Les immortelles chansons d'Afrique « Gida » de Lita Bembo

Soliste, arrangeur et danseur d'exception, Lita Bembo a brillé, tel un astre, au firmament de la musique congolaise. Auteur de plusieurs titres à succès, il compose « Gida », un succès phénoménal.

Parue sous l'égide du label V.i.s.a 1980 de Franco Luambo Makiadi, cette chanson a été bien accueillie autant par les fans que par la critique. Selon certains commentateurs, cette mélodie a été dédiée à Brigitte, dont la déformation a donné Bizida puis Gida, une ravissante fille du quartier Matonge, dans la commune de Kalamu, en République démocratique du Congo.

Dans cette pièce musicale, constituée de trois parties, l'auteur relate la vie d'un amoureux déçu. Dans la première partie, l'homme du fait de la souffrance monologue en disant : « Nani azongisela ye epayi azali mosika, 8000 Km na beta ta makolo o, ata visa spécial ngai na kozwa mpo to kutana ngai na Gida », on peut comprendre par-là : « qui pourrait me la ramener de cet endroit lointain où elle se trouve, je pourrais marcher 8000 Km ou encore prendre un visa spécial pour qu'on se rencontre avec Gida ». Ensuite, il regroupa ses amis et ressassera les bons moments qu'il a passés à côté de sa dulcinée : « Banninga na yebisa bino mwa lisolo, oyo ya ngai na Gida bolingo ya somo. Oyo matonge ba melaka mayi te boyebi, mwana ngo se ko seka,



na matama ya poupée », « les amis, laissez-moi vous raconter une petite histoire, Gida et moi sommes aimés d'un amour redoutable. Tout le quartier Matonge était stupéfait à cause de cette fille dont la manière de rire rappelle les joues d'une poupée ».

Dans la deuxième partie, le jeune homme commence par se demander ce qu'il doit faire car sa belle est allée dans les bras d'un autre homme avant de la supplier de revenir : « zonga zonga

zonga Gida ye, zonga mama », ce qui signifie : « reviens, reviens, reviens Gida, reviens chérie ». Il lui dira, en outre, s'il arrivait qu'elle trébuche en chemin, qu'elle pense à lui, qu'elle rêve de lui. Notons que c'est cette deuxième partie qui est la plus connue de toute la chanson et c'est en elle que réside la beauté de ce tube.

La troisième partie est un sébène fait des solos endiablés du guitariste Dodoly, qui laisse le temps à Lita Bembo de faire son show avec ses jeux de pied épatant et ses glissades merveilleuses. On peut parfois le voir tenir le micro avec son socle puis tomber pour se relever de façon spectaculaire. Grâce à son talent hautement raffiné, il avait impressionné, en 1974, les artistes internationaux venus pour le combat Ali-Foreman, ce qui lui avait valu la palme du meilleur artiste. Tête d'affiche du groupe Stukas Boys, Gabriel Lita Bembo alias Libek, Kolo Kwanga, Showman, naquit le 8 août 1950 à Kinshasa. Après avoir fréquenté des orchestres tels que Vox africa, Los Matamoros, Yéyé National, c'est avec les Stukas qu'il a intégré en 1969 que sa notoriété va s'accroître. Il est auteur du rythme Ekonda saccadé.

Frédéric Mafina

Interview

Yanick Gemaël Mboumba-Mboumba : « La paix est le seul idéal qui mérite tout notre engagement »

L'écrivain et universitaire congolais Yanick Gemaël Mboumba-Mboumba vient de publier un nouvel essai intitulé « La paix et le réalisme existentialiste ». Nous avons profité d'un entretien avec l'auteur pour en parler.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.): Vous évoquez souvent la notion de « réalisme existentiel » dans votre ouvrage. Comment définissez-vous ce concept ?

Yanick Gemaël Mboumba-Mboumba (Y.G.M.): Le réalisme existentiel, c'est l'idée selon laquelle l'être humain doit affronter la réalité telle qu'elle est, sans l'idéaliser ni la fuir. Il ne s'agit pas d'un pessimisme, mais d'une lucidité qui intègre la complexité du monde. La paix, dans cette perspective, n'est pas un état figé, mais un processus dynamique qui exige une confrontation avec nos contradictions individuelles et collectives.

L.D.B.C. : Donc, la paix ne serait pas seulement l'absence de conflit, mais plutôt un effort conscient ?

Y.G.M.: Exactement. Trop souvent, on perçoit la paix comme une simple accalmie entre deux périodes de troubles. Mais en réalité, elle demande un travail permanent sur soi et sur nos sociétés. Elle exige de composer avec nos différences, nos intérêts divergents et parfois même nos instincts les plus primitifs.

L.D.B.C.: Peut-on dire que

cette vision s'oppose aux approches idéalistes qui prônent une paix utopique ?

Y.G.M. : Tout à fait. Le danger du pacifisme naïf, c'est qu'il ignore les rapports de force réels. Une paix durable repose sur une gestion intelligente des conflits, et non sur leur déni. L'histoire nous montre que les traités de paix échouent lorsqu'ils sont construits sur des illusions plutôt que sur des réalités tangibles.

L.D.B.C. : Dans cette optique, quel rôle joue la conscience individuelle ?

Y.G.M. : Elle est primordiale. Chacun doit d'abord faire la paix avec lui-même avant de prétendre instaurer la paix autour de lui. La plupart des conflits naissent de frustrations internes projetées sur autrui. C'est pourquoi le réalisme existentiel implique une introspection profonde, une maîtrise de soi et une acceptation du tragique de l'existence.

L.D.B.C. : Certains pourraient voir cette vision comme dure, voire fataliste. Que leur répondez-vous ?

Y.G.M. : Je leur dirais que ce n'est pas du fatalisme, mais du courage. Affronter la vérité est difficile, mais c'est le seul moyen



de bâtir quelque chose de solide. Une paix durable ne peut être fondée sur des illusions ou des promesses vides. Elle repose sur une lucidité assumée et une action déterminée.

L.D.B.C. : En quoi cette approche pourrait-elle influencer la gestion des conflits aujourd'hui, notamment en Afrique ?

Y.G.M. : En Afrique, nous avons souvent souffert de solutions

superficielles imposées de l'extérieur, sans prendre en compte nos réalités culturelles et géopolitiques. Une approche de paix ayant pour base le réalisme existentiel exigerait d'abord une reconnaissance honnête des causes profondes des conflits : économiques, identitaires, historiques. Il s'agirait ensuite de construire des solutions adaptées à notre contexte, en impliquant réellement les peuples concernés et en

tenant compte des rapports de force en présence.

L.D.B.C.: Un dernier mot pour conclure ?

Y.G.M.: La paix est un combat. Mais c'est le seul qui mérite d'être mené, car il conditionne tout le reste. Seulement, pour qu'elle soit réelle, elle doit être enracinée dans la vérité et non dans l'illusion.

Propos recueillis par Aubin Banzouzi



Voir ou revoir

« Le mec idéal »

« Le mec idéal » est une comédie romantique ivoirienne d'environ 1h 50 min sortie en 2011 qui se déroule à Abidjan.

Estelle, actrice principale du film, est une jeune femme très entreprenante qui a choisi contre l'avis de ses parents d'opter pour son propre business : « un salon de coiffure », dans lequel elle s'investit entièrement. Malheureusement, Estelle ne connaît pas en amour le succès qu'auraient mérité à la fois sa beauté, son intelligence et surtout sa pureté. Soucieuses d'aider leur copine à trouver « le mec idéal », Nina et Rébecca organisent un casting pour permettre à Estelle de se mettre « enfin » en couple. Dans son quartier pourtant, un jeune gérant de pressing du nom de Marcus est éperdument amoureux d'elle et semble souffrir en silence car il a du mal à obtenir ne serait-ce que l'amitié d'Estelle... Réalisé par Owell Brown et Raymond Ngoh avec au casting Serge Abessolo, Mike Danon, Emmanuella Lohoues, etc., Marie-Louise Assue, Bienvenue Neba, « Le mec idéal » peint la détresse d'une jeune femme et d'un jeune en quête du partenaire à la hauteur de ses attentes. Entre rire, fait de société réel et dénonciation des vices au sein de la jeunesse, ce long métrage met sous les projecteurs la difficulté des jeunes à construire des relations amoureuses durables et saines. Et bien que sorti en 2011, la réalité reste quasi la même aujourd'hui. La normalisation de l'infidélité, le manque de sérieux, l'irresponsabilité, l'envie de satisfaire ses désirs, les critères physiques et financiers démesurés sont autant de maux qui expliquent cette triste situation.

Le titre du film, d'ailleurs, invite à la réflexion personnelle et à une remise en cause de soi. Comme quoi, la perfection n'est pas de ce monde. Aussi, dans le choix du partenaire, il n'y a pas que les critères externes qui doivent primer. Ceux internes sont également d'une valeur cruciale.

Merveille Jessica Atipo

Education

La crise du père, racine cachée des maux du monde

Les différentes crises auxquelles fait face le monde aujourd'hui, à savoir crises institutionnelles, politiques, économiques et sécuritaires n'ont peut-être finalement qu'une seule et même racine: la crise du père. Modèle et pilier de l'institution familiale, la place du père dans la société n'a été que trop laissée pour un compte pour un monde dans l'état dans lequel nous le connaissons.

Le théâtre politique international donne aujourd'hui à réfléchir sur des problématiques de prime abord philosophiques mais dont les implications pratiques mettent le monde sens dessus-dessous, la confusion étant générale et l'horizon devenant pour le coup très incertain.

Comment en est-on arrivé à ces extrémités où la gestion des nations semble tenir de l'humeur de leurs dirigeants, montre à voir des profondes incohérences, des revirements soudains, brusques, brutaux et déstabilisants, où il ne semble plus y avoir de frontière claire entre vie publique et vie privée et où la crise des valeurs est telle que les interlocuteurs de ces décideurs peuvent se poser la question de savoir sur quelles bases les coopérations internationales ont réellement été fondées quand on ne partage plus rien sinon pas grand-chose de ceux qui se sont prévalus pendant des siècles et être de grands esprits.

Était-ce pour en arriver là ? Au monde d'aujourd'hui ?

Aussi étrange que cela puisse paraître puisque désormais matière à réfléchir, il y a, pourrait-on se

dire ou penser, que la crise du père pourrait être à l'origine d'un tel chaos international ?

Et si la logique dans ce monde sans plus de logique se trouvait dans le parcours en tant qu'individus des personnes derrière les personnalités, des hommes derrière leur rôle public, politique ?

Le cas le plus simple, flagrant et illustratif serait peut-être de se poser la question de savoir comment on peut diriger une nation sans jamais avoir dirigé une famille, sans jamais avoir au sein de son foyer tenté d'équilibrer les personnalités, apprendre d'abord par l'exemple la pondérance, la maîtrise personnelle, la gestion des conflits et la cuisine interne. Comment peut-on être la tête du bouton nucléaire quand on n'est pas capable de calmer deux enfants qui se bagarrent ou de gérer un conflit tant ouvert ou fermé avec sa propre femme ?

Véritablement, un homme qui n'a ni été ni mari, ni père, un homme qui n'a jamais eu la responsabilité du bien-être et du devenir de quelqu'un d'autre que lui-même, un homme qui n'a jamais ou qui n'a ni su ni pu gérer une famille peut-il diriger



une nation ou le monde ?

On reconnaît un arbre à ses fruits. Quels fruits ces hommes ont laissé dans leurs familles, dans leurs quartiers, dans leurs communautés, dans les entreprises par lesquelles ils sont passés, dans leur société avant de diriger, de représenter et d'influencer des millions de vies sur Terre ? Le monde connaît, et ce depuis plusieurs décen-

nies déjà, une profonde crise du père, aujourd'hui devenue flagrante.

Au Congo-Brazzaville, il s'entend dire de ces pères démissionnaires, incapables de prendre leurs responsabilités face aux vies qu'ils convoquent sur Terre, que « lorsque l'enfant grandira, il va chercher son père « sauf qu'une figure démissionnaire reste et restera toujours dans l'ombre, dans l'oubli et dans la non-reconnaissance affective du père. Et

parce que la nature a horreur du vide, des figures alternatives se dévoilent toujours sur le chemin de l'individu.

Il est flagrant de constater dans les jeunes générations cette peur profonde de l'engagement, de cette violence tant par le verbe, l'attitude que par les actes, cette peur et l'évitement qui en découle de l'intimité émotionnelle, intellectuelle, spirituelle et une

vie sexuelle désordonnée, qui tombe dans le vice, l'addiction se limitant au pur plaisir comme une fuite en avant et non pas une occasion de partager, de don de soi, de ressourcement mutuel, de construction et de co-construction mutuelle.

Les jeunes hommes s'en vont désormais de relation en relation, butinant telle une abeille une fleur à l'autre, géniteurs plus que pères, incapables d'établir des relations profondes, de s'attacher, de construire une relation stabilisante, sécurisante, et aidant à l'épanouissement personnel, familial, communautaire et social. Un sage a dit: « *Ce qui fait le charme d'un homme, c'est sa bonté* », sa capacité à prendre soin, à sécuriser, à rassurer, à enseigner, à guider, à pourvoir, à aimer et enfin à diriger. Si un homme n'a pas fait école auprès de son père, pour une raison ou pour une autre, ou parce que ce père a été aussi démissionnaire qu'il l'est lui-même aujourd'hui. La répétition des cycles et des schémas est-elle une fatalité ? Et, question de conclure, a-t-on un seul père dans la vie ?

Princilia Pérès

Chronique renaissance

Petits soucis de santé au quotidien

La drépanocytose est une maladie qui se transforme au fil du temps au cours d'une même vie. Si, après la période de l'enfance, l'état de santé s'améliore généralement chez les patients bien suivis, il n'en demeure que certains petits soucis de santé continuent de ponctuer le quotidien, car l'état de santé demeure comparable à celui d'un nouveau-né.

La drépanocytose est une maladie chronique qui sévit surtout dans l'enfance. Passé le cap des 20 ans, l'enfant d'hier, adulte aujourd'hui comprend mieux les contraintes de son état de santé, observe une meilleure hygiène de vie et se soustrait ainsi aux infections et crises à répétition.

Seulement l'état de santé demeure le même, et s'il vaut mieux prévenir que guérir, le corps reste toujours sujet à la perturbation génétique, le mal responsable de tous les maux de la drépanocytose, sujet à ses complications et aux agressions extérieures. La vulnérabilité demeure la même.

L'anémie chronique et active au long cours, la faiblesse immunitaire, la falciformation occasionnelle et localisée des hématies rendent le chemin du quotidien toujours aussi escarpé. Terminer une journée reste toujours ainsi de l'ordre du miracle car qui sait ce que peut emmener le lever du jour ?

Ainsi, il y a des matins où nous avons personnellement le plus grand mal à quitter notre lit, étant pratiquement paralysée par une lourdeur morbide. Notre corps ne supporte que trop mal le surmenage physique, nous nous essouffons facilement après une petite marche, une petite balade, avons besoin en priorité de nous reposer une bonne trentaine de minutes voire une bonne heure après une matinée ou une journée d'activité avant d'être en état de faire quoi que ce soit d'autre, ne serait-ce même que manger.

Le repos nous est crucial, nous en arrivons à prioriser ou à choisir certains efforts plutôt que d'autres, certaines tâches plutôt que d'autres, certains travaux plutôt que d'autres et avons ainsi eu nécessairement besoin d'une aide à la maison, une fois devenue maman.

Nous fonctionnons essentiellement sur un rythme lent, mais pas tout le temps, heureusement. Une fois notre corps bien reposé, notre énergie récupérée, nous sommes à même de paraître infatigables sauf que nous savons que

nous allons le payer derrière en dette de sommeil, une sorte de moment où les batteries ont besoin de se charger complètement sans aucune interruption jusqu'au bout avant que la machine incroyable que nous sommes ne daigne redémarrer.

A côté de cette balance énergétique que l'on apprend à équilibrer au gré d'une bonne connaissance de soi, de ce qui nous convient et de ce qui ne nous convient pas, et de la capacité à le faire valoir dans une vie sociale et professionnelle qui robotise un peu les gens et leurs corps, d'autres maux apparemment mineurs mais fort déstabilisants s'ajoutent à liste des malaises physiques quotidiens de la drépanocytose.

Ainsi, ayant les lèvres généralement sèches, les ongles pâles, j'ai très souvent éprouvé la gêne esthétique de sortir sans maquillage ou de ne pas trouver de maquillage adapté à mes soucis de santé. C'est déstabilisant d'avoir en face de soi un homme ou une femme, peu importe, qui se lèche les lèvres consciemment ou inconsciemment, par un effet-miroir inconscient, pour vous rappeler que vous devez vous lécher les lèvres ou qui vit cet inconfort inconsciemment à votre place.

Quant aux ongles, il est très difficile que je ne porte pas de vernis mais je joins de cette façon-là l'utile à l'agréable, aimant ainsi me trouver coquette et super féminine.

Par ailleurs et de façon plus difficile à vivre, j'en suis souvenue à me débattre avec une migraine entêtante en période menstruelle, creusant mon anémie plus qu'à son habitude à cause de la perte menstruelle, ou à redouter, par exemple, le froid des endroits trop stylés que je fréquente ou le froid humide qui me tient les os après la pluie. Être drépanocytaire n'est pas facile, mais tout de même c'est fou toutes les choses qu'on peut faire en ayant un corps sur Terre. On en comprend que plus la valeur, on le bénit, on le chérit, on l'embellit. On en prend soin.

Princilia Pérès



Entrepreneuriat

Des matinées entrepreneuriales avec l'association «Un jeune, un projet audacieux»

Le programme qui se tiendra le 12 avril à Brazzaville et le 19 avril à Pointe-Noire vise à apporter une réelle transformation aux jeunes congolais porteurs de projets, déterminés et engagés à devenir des leaders inspirants. L'objectif est de leur transmettre des compétences nécessaires et la confiance requise pour piloter efficacement leurs activités.

Sur le thème «Comment entreprendre et investir sans financement en 2025 ?», la rencontre revêt une importance capitale. Selon Mujibrel Ngouele, coordinateur de l'association «Un jeune, un projet audacieux», l'un des freins de la jeunesse congolaise est la peur de se lancer dans une activité, même si de nombreuses idées nobles existent. Selon lui, celui qui attend que tout soit parfait pour agir ne fait jamais rien. L'idée qu'il faut beaucoup d'argent pour entreprendre est fautive. Aujourd'hui, avec internet et le digital, l'on peut démarrer une activité avec peu de moyens. La véritable richesse réside dans l'idée, la stratégie et la capacité à exécuter rapidement. Ceux qui

attendent un grand capital avant de se lancer restent souvent bloqués. Les grandes idées ne naissent pas toujours d'une pensée révolutionnaire, mais souvent du quotidien, émergent en observant et en écoutant. L'innovation réside dans la capacité à révéler le potentiel caché des choses simples.

« Les idées ne manquent pas auprès des jeunes, mais ils ne savent pas comment passer à l'action, car beaucoup sont freinés par le manque de moyens, notamment l'absence de capital d'investissement. Pourtant, il existe des stratégies efficaces et approuvées permettant de démarrer un projet sans financement initial. Il suffit d'utiliser l'autofinancement tout en appliquant une méthode d'épargne stricte et efficace, d'exploiter les compétences et de les transformer en source de revenus », explique Mujibrel Ngouele.

Grâce à ces rencontres, à travers des sous-thèmes tels que «Stratégies clés pour entreprendre sans financement», «Retour sur l'expérience entrepreneuriale», «Le développement personnel,

source de réussite pour un entrepreneur», qui seront animés respectivement par Mujibrel Ngouele, Priscille Edeal Okoto et Coech Diallo, les participants seront formés sur les notions fondamentales de l'entrepreneuriat et du leadership. Cette conférence ne sera pas seulement un événement, mais plutôt une passerelle, un catalyseur d'opportunités, un espace où des synergies essentielles seront créées pour bâtir une communauté dynamique.

Durant les deux rencontres, à travers des tables rondes, des conférences-débats et des panels de discussions, les organisateurs mettront à la disposition des participants des stratégies et des mécanismes leur permettant de maximiser leurs connaissances en gestion financière, marketing, ainsi qu'un accompagnement intensif pour leur fournir des compétences et capacités managériales et techniques afin de développer et pérenniser leurs activités.

« Nous voulons créer un véritable déclic et donner aux jeunes les moyens d'agir concrètement pour bâtir leur avenir en réalisant leurs

projets entrepreneuriaux. Nous voulons créer un cadre d'échanges où les jeunes talents peuvent partager leurs expériences et trouver des solutions adaptées aux réalités locales », a-t-il ajouté.

L'association «Un jeune, un projet audacieux» accompagne les jeunes dans la concrétisation de leurs idées en leur fournissant des outils, des formations et un réseau de soutien. Elle repose sur l'idée que chaque jeune a du potentiel et qu'il suffit d'un bon accompagnement pour transformer une idée en succès. En d'autres termes, c'est une plateforme engagée dans une approche holistique pour transformer positivement le quotidien des jeunes à travers diverses initiatives, en créant des changements tangibles et durables. Elle les soutient dans leurs parcours



professionnels et personnels, contribue à transformer positivement les communautés, à autonomiser les jeunes, et offre un accompagnement et mentorat approfondis. L'objectif est de mettre en relation les jeunes entrepreneurs expérimentés pour partager leurs savoirs et connaissances, de créer un réseau professionnel solide entre les jeunes et d'autres acteurs du secteur afin de favoriser plus d'opportunités d'affaires, d'expériences et de ressources.

Cissé Dimi

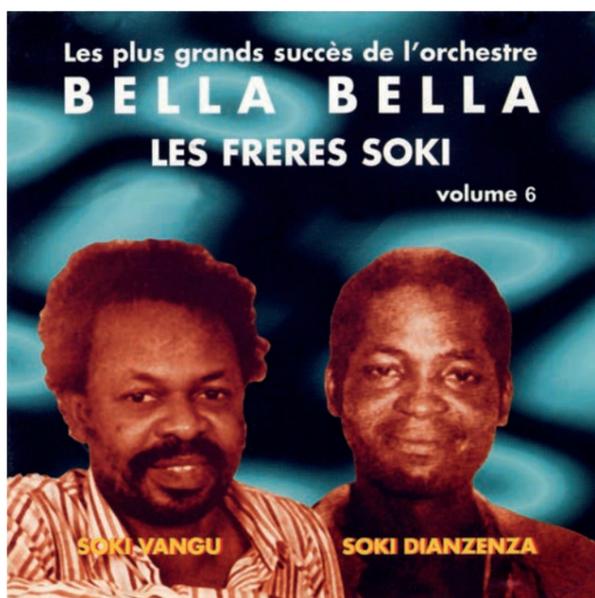
Les souvenirs de la musique congolaise

Maxime Soki Vangu et Emile Soki Dianzenza, deux frères talentueux dans l'univers musical congolais (1)

Maxime Soki Vangu, né le 18 août 1947, et son frère cadet Emile Soki Dianzenza, né le 14 décembre 1954, tous à Léopoldville (actuelle Kinshasa) en République démocratique du Congo, partagent une passion commune : la musique. Ils sont chanteurs et auteurs-compositeurs.

Maxime Soki Vangu, étudiant à la colonie scolaire de Boma (dans la province du Bas-Congo), chantait à la chorale de l'église. À ses heures perdues, il interprétait les chansons de grands noms de la musique congolaise tels que Joseph Kabassélé Grand Kallé, Tabu Ley Rochereau, et d'autres à la grande satisfaction de son auditoire. De son côté, son frère Emile, tout juste âgé de 15 ans, devint célèbre après sa participation au festival de musique organisé par le chanteur Gérard Madiata en 1969, au stade Tata Raphaël. Il y interpréta une chanson dédiée à l'Union africaine et remporta la palme, ce qui éveilla en lui une véritable vocation musicale. Encouragé par son frère Maxime, les deux frères décidèrent de s'unir et de cheminer ensemble dans le monde musical. Ils signèrent un contrat avec la maison de disques «La Musette» et lancèrent deux 45 tours : «Mokolo ya mariage» et «Baboti ba pekisi» d'Emile Soki, ainsi que «Misère ya bassi» et «Mwasi ya bato» de Maxime Soki. Ces chansons connurent un grand succès auprès des jeunes mélomanes de Kinshasa, qui les fredonnaient dans toute la ville.

Au fil des mois, Emile Soki devint la coqueluche des jeunes de son époque. Les deux frères formèrent un groupe de fortune qui se produisait régulièrement, souvent en première partie des



concerts du Négro succès. Ils fondèrent ensuite l'orchestre Bella Bella en 1970, un groupe qui se distingua avec des artistes de talent tels que Ricos Kinzunga (Guitare solo), Dino Vangu (Guitare), Pierre Bissikita (Guitare accompagnement), Zeus Kayembe, Emmany Shaba (Basse), et le très célèbre chanteur Canta Nyboma alias Danos Canta. Sa voix d'or fut mise en valeur dans un trio avec les frères Soki. Des tubes comme «Madendeli» ou «Lina» d'Emile Soki marquèrent l'écosystème musical congolais dans les années 1970 et 1971.

Devenu leader incontesté de l'orchestre Bella Bella, Emile Soki commença à montrer certains caprices de star. Il s'abstenait parfois de participer aux répétitions et arrivait souvent en retard aux concerts. Malheureusement, ce qui ne devait pas arriver, arriva. En effet, vers la fin de l'année 1971, lors d'un concert de Bella Bella au Rolly bar, Maxime, qui avait jusque-là supporté les caprices de son frère, lui ôta le micro en raison de son comportement déviant, au grand étonnement du public. La chanson fétiche d'Emile de l'époque, «Baiser ya litama», fut interprétée à sa place par Maxime, à la grande satisfaction du public.

Se sentant lésé, Emile Soki décida de quitter Bella Bella et fonda son propre groupe, «Bella Mambobo», avec des musiciens tels que Dino Vangu, Vata Mombassa, Papy Tex, Benazo et d'autres. En un temps record, «Bella Mambobo» devint une véritable menace pour «Bella Bella». Emile Soki tint tête à son grand frère devenu son rival. Des titres comme «Tongo etani», «Chéri Nyota» ou «Mutambula mpimpa» sont désormais considérés comme des œuvres majeures de Bella Mambobo, propulsant le groupe dans les hautes sphères de la musique du Pool Malebo grâce au talent et au leadership du jeune Emile Soki Dianzenza.

(A suivre)

Auguste Ken Nkenkela

Grazina

Un récit du train

IV- Nous sommes tous des mortels

J'étais interloqué. Tant d'énergie dépensée pour exprimer un refus là où un simple « non ! merci » aurait suffi me parut être l'expression d'un malaise qui menaçait d'exploser à chaque instant tant que nous serons ensemble dans cette cabine n°6. Je me souvins de son conciliabule avec ses parents.

Je voulais prendre les devants pour éviter toute déconvenue ou mésaventure pour la suite du voyage. Je l'interpellai :

Dévoitchka ! Je ne crois pas que, ce à quoi je viens d'assister restera, en cas de répétition, à l'état d'une tempête dans un verre d'eau. Dans ma contrée natale, la sagesse enseigne que sur cette terre des hommes nous sommes tous des mortels. Nous passons ! Notre temps est compté. Cela suffit à régler notre conduite quotidienne. C'est ainsi que nous rendons le sourire à ceux qui nous sourient. Nous méprisons ceux qui nous méprisent. Nous respectons ceux qui nous respectent. Et, nous ignorons ceux qui nous ignorent. Notre vie bucolique a ses normes, ses règles et sa philosophie. C'est ce qui nous aide à nous en sortir en évitant les pièges de l'adversité.

Elle était accrochée à mes lèvres et semblait subitement intéressée par les accents de mon discours. Encouragé, je poursuivis :

En dépit de cette discipline qui m'a façonné depuis l'enfance, je ne vois pas comment je pourrais ériger une muraille de Chine entre vous et moi dans ce réduit ou nous sommes jetés. En même temps, je ne voudrais pas être la victime collatérale de votre prochaine explosion. Bon... voilà, au fond du couloir, du côté de la locomotive, vous trouverez deux dames de l'équipage, elles sont au service des passagers. Elles vous

aideront à permuter de cabine. Je resterai seul ici, comme avant votre arrivée. Ce sera mieux et pour vous et pour moi.

Elle parut s'éveiller soudainement et affronta mon regard. Je l'entendis distinctement m'interroger d'une voix claire tout en trouvant la réponse à sa propre question :

Selon vous, quel article du droit romain vais-je évoquer pour justifier cette permutation ? Non ! je n'irai nulle part.

Elle ne contestait pas la sommaire introspection que j'avais tirée de son comportement juste quelques minutes après notre rencontre. Elle avait pensé permuter de cabine, mais ne savait pas comment s'y prendre. Je l'encourageai à se découvrir, à dire son ressenti, sa condition féminine, sa peur d'être agressée.

Ben, prenez les choses du bon côté, bafouillai-je. Allez parler de l'inconfort ou de l'incommodité que vous ressentez...vous n'êtes pas du tout à l'aise ici, ça se voit. Allez dire que vous ne supportez pas de voyager seule en compagnie d'un inconnu. Je vais aller plaider en alléguant que je ne supporte pas de voyager seule en compagnie d'un Noir ? Non, je n'irai nulle part !

Elle venait d'ajouter la question ethnique à ce que jusque-là, dans ma compréhension, se résumait à une question de genre, d'identité masculine ou féminine. Je repris :

Pas en compagnie d'un Noir. Plutôt en compa-

gnie d'un garçon. Vous ne feriez pas cette tête si j'étais une fille. A mon avis, c'est le genre qui fait débat dans cette cabine. C'est le genre qui nous sépare. Je ne vois pas la couleur de la peau. N'est-ce pas que c'est d'abord, et avant tout, ma masculinité qui vous stresse dans ce mouchoir de poche où nous sommes entassés ? N'est-ce pas que vous redoutez de me voir vous dépouiller violemment de vos sous-vêtements ? J'espère que vous le comprenez : le viol n'a pas d'ethnie. Il n'a rien avoir avec la couleur de la peau. A moins que conditionnée par des stéréotypes vous ne conveniez que dans ma condition de garçon et de Noir, l'un ne va pas sans l'autre ?!

Elle ne répondit pas tout de suite. Elle promena son regard autour de moi. Et, revenant à mon visage, elle délibéra :

Libre à vous de penser ce que vous voulez. Je n'ai formulé aucun grief contre vous. Je répète que je n'irai nulle part !

Je sentis la pression montée dans mes veines. Je me ressaisis et continuai de l'encourager à quitter ma proximité :

Dévoitchka, allez-y ! Ce sont des dames, des Soviétiques comme vous, elles vous comprendront. Vous n'allez pas trimbaler ce visage effrayé jusqu'à Berlin. Partez ! Allez-vous-en ! (A suivre)

François Ikkiya Ondaï Akiéra



ADIAC

www.adiac.tv

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



AGENCE D'INFORMATION
D'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

B4, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo



www.lesdepechesdebrazzaville.fr

Le saviez-vous ?

Quelques objets utilisés par nos grands-parents qui disparaissent progressivement au XXI^e siècle

Nos grands-parents ont vécu à une époque différente de la nôtre où la technologie évoluait à un rythme bien plus lent. Des objets qu'ils utilisaient au quotidien font désormais partie du passé, remplacés par des versions plus modernes et plus efficaces aujourd'hui grâce à l'évolution de la technologie et à l'avènement du numérique. On les redécouvre!

Les cassettes et les tourne-disques

Dans les années 1970 et 1980, les cassettes étaient en vogue pour l'écoute de la musique. Elles étaient portables et résistantes, cependant pas parfaites à cause de la médiocrité du son. La création de mixtapes était une tâche particulière. Il fallait établir une play list avec soin ainsi que le nombre de chansons qu'elle devait contenir. Certaines personnes aiment encore les cassettes, mais la plupart d'entre nous préfèrent aujourd'hui écouter de la musique numérique en continu.

Les tourne-disques étaient le principal moyen d'écouter de la musique avant l'arrivée des cassettes, des CD et de la musique numérique. Les audiophiles aiment toujours le son de l'aiguille frappant un disque en vinyle, mais peu de gens ont l'occasion d'en faire l'expérience de nos jours. Les disques devaient être manipulés avec soin pour éviter les dommages tels que les rayures ou les déformations. Même si le vinyle fait son retour, l'utilisation quotidienne de tourne-disques appartient au passé.

Les téléphones rotatifs et publics

À l'époque, les téléphones à cadran ou rotatifs étaient la norme dans presque tous les foyers. Il n'y avait pas de numérotation rapide, pas de sauvegarde des contacts, et aucune identification de l'appelant. Il suffisait de tourner le cadran circulaire en écoutant la symphonie mécanique des



clics et des claquements, juste pour passer un appel.

Avant les téléphones portables, les cabines téléphoniques étaient très importantes pour les personnes qui étaient hors de leurs maisons. Les pièces de monnaie étaient une condition primordiale pour y avoir accès, et il était parfois difficile d'en trouver une au moment où l'on en avait besoin. Aujourd'hui, presque tout le monde a un téléphone portable et les cabines téléphoniques ne sont utilisées que pour les transferts de crédits, des dépôts d'argent pour ceux qui ont des comptes Mobile money ou simplement d'activer les forfaits d'appels. Leur disparition montre à quel point la technologie mobile a changé la façon dont nous restons en contact les uns avec les autres.

Les machines à écrire ou dactylographiques

Bien avant que les ordinateurs n'envahissent le monde, les machines à écrire régnaient en maître lorsqu'il s'agissait de coucher des mots sur le papier. Le claquement des touches et le bruit du retour du chariot étaient des sons familiers dans les bureaux comme dans les foyers. Les erreurs devaient être corrigées à l'aide de ruban adhésif ou de liquide. Si quelques irréductibles tapent encore sur des machines à écrire pour le plaisir, elles sont pour la plupart devenues des reliques d'une époque révolue, rangées dans les coins des magasins d'antiquité et dans les cœurs nostalgiques.

Les lettres manuscrites

Écrire des lettres à la main est plutôt rare de nos jours, depuis que nous avons des courriels et des messageries instantanées. Nos grands-parents passaient beaucoup de temps à écrire des lettres personnelles à leurs proches. C'était plus lent que la communication numérique, mais c'était spécial et très original.

Les encyclopédies

Lorsqu'il s'agissait de rechercher des informations ou de résoudre des conflits, on ouvrait des encyclopédies. Ces gros livres étaient vendus au porte-à-porte et coûtaient cher aux familles. Ils contenaient des tonnes d'informations, mais se périmaient rapidement. Aujourd'hui, avec l'internet et les moteurs de recherche, ces documents encombrants n'ont plus de raison d'être.

Jade Ida Kabat

Bourses en ligne

Bourses d'études de l'Université de Toronto 2025/2026

Réputée mondialement pour son excellence académique et ses recherches de pointe, l'Université de Toronto (U of T) offre une variété de programmes de financement adaptés aux étudiants de toutes nationalités : internationaux, résidents permanents et Canadiens.

Des bourses pour tous les profils

L'Université de Toronto propose un large éventail de bourses d'études qui répondent à divers critères :

- Mérite académique : récompensant les résultats scolaires exceptionnels.
- Performances sportives : pour les étudiants-athlètes.
- Engagement communautaire : encourageant les actions au service de la communauté.
- Besoins financiers : soutenant les étudiants ayant des ressources limitées.
- Leadership : pour les étudiants ayant démontré des capacités de gestion et d'influence.
- Soutien aux étudiants autochtones et noirs : promouvant l'inclusion et la diversité.
- Et bien d'autres catégories adaptées aux besoins spécifiques.

L'Université de Toronto : un leader de l'enseignement au Canada.

Fondée en 1827, l'Université de Toronto est située à Toronto, en Ontario. Avec ses 97 678 étudiants, dont 28 433 internationaux provenant de

170 pays, elle est la plus grande université du Canada. Son rayonnement international et ses programmes diversifiés attirent chaque année des milliers de candidats.

UN FINANCEMENT GÉNÉREUX ET DIVERSIFIÉ

Chaque année, l'Université de Toronto attribue plus de 7 100 bourses d'admission, pour un montant total de 166 millions de dollars. Ces bourses, souvent automatiques, récompensent les candidats en fonction de leurs résultats académiques. Pour les cycles supérieurs (master, doctorat et postdoctorat), l'U of T offre environ 2 400 bourses. Ces financements varient selon le type de programme (professionnel ou de recherche) et incluent :

- Subventions
- Bourses de recherche
- Allocations

Pourquoi choisir l'Université de Toronto ?

Outre ses bourses attractives, l'Université de Toronto se distingue par :

- Une qualité d'enseignement reconnue mondialement.
- Des opportunités de recherche uniques.
- Une ville dynamique et multiculturelle, idéale pour les étudiants internationaux.

COMMENT POSTULER ?

Les bourses d'admission sont souvent attribuées automatiquement, mais il est essentiel de consulter les critères spécifiques pour chaque programme. Les candidats aux cycles supérieurs doivent également se renseigner sur les options de financement offertes par leurs facultés respectives.

CONCLUSION

Étudier à l'Université de Toronto, c'est intégrer l'une des meilleures institutions du monde tout en bénéficiant d'un soutien financier de premier plan. Que vous soyez un étudiant en quête d'excellence académique, un leader engagé ou un athlète talentueux, l'U of T a une bourse pour vous.

Par Concoursn

Syndrome de l'intestin irritable

Sur quelles thérapies complémentaires compter ?

Thérapies cognitivo-comportementales, hypnose, ostéopathie viscérale, Pilates... : quelles approches peuvent compléter les traitements conventionnels du syndrome de l'intestin irritable ? On les passe en revue.

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) concerne environ 4 % de la population mondiale, majoritairement des femmes. Dû à une hypersensibilité du côlon, il se traduit par des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée voire les deux, et des ballonnements.

Son impact sur la qualité de vie peut être très important. C'est pourquoi, en plus des traitements médicamenteux, de nombreux patients se tournent vers des thérapies complémentaires, avec plus ou moins de succès. C'est ainsi que, par exemple, plus de 40 % d'entre eux souffrant d'un intestin irritable modéré à sévère ont essayé l'ostéopathie viscérale, d'après l'Association des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable (APSSII). Si l'efficacité de plusieurs traitements complémentaires est prouvée scientifiquement, ça n'est pas le cas pour d'autres, et notamment l'ostéopathie viscérale dont la pratique vient d'être analysée dans un essai randomisé français présenté fin mars 2025.

Ostéopathie viscérale contre placebo, match nul

De petites études ont évalué l'ostéopathie viscérale chez des personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable. Leurs résultats, variables, ont parfois mis en évidence une amélioration des symptômes, un impact sur la sensibilité rectale ou encore une réduction de la sévérité du SII.

Afin d'évaluer de manière plus fiable l'intérêt de cette approche, l'étude française IBSOMT (Effet de l'ostéopathie viscérale sur la sévérité des symptômes dans le syndrome de l'intestin irritable), présentée lors du congrès de gastroentérologie (JFHOD) fin mars 2025, a testé son efficacité dans le SII modéré à sévère. Le protocole suivi, conforme aux pra-



tiques habituelles, consistait en trois séances espacées de deux semaines sur un mois.

« Nos analyses montrent que l'ostéopathie viscérale n'apporte pas de bénéfice supplémentaire par rapport au placebo, qui, comme dans tout trouble fonctionnel, affiche un taux d'amélioration d'environ 30 à 40 %. Que ce soit pour la réduction de la sévérité du SII, l'amélioration des comorbidités psychologiques ou de la qualité de vie, aucun avantage n'a été observé grâce à l'ostéopathie viscérale, auprès de patients souffrant d'un SII d'intensité moyenne à sévère et selon notre protocole », conclut le Dr Fabien Wuestenberghs, gastro-entérologue à l'Hôpital Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis) et responsable de l'étude. Il ne décourage pas pour autant les patients de la tester et reconnaît qu'individuellement certains patients peuvent malgré tout percevoir une amélioration.

Hypnose avec apprentissage de l'auto-hypnose, des résultats probants

L'hypnose thérapeutique peut contribuer à normaliser la sensibilité viscérale et agir sur les contractions intestinales. Elle in-

fluence également certaines activations cérébrales anormales en réponse à une stimulation rectale douloureuse.

Son efficacité a été particulièrement mise en évidence dans une étude anglaise portant sur plus de 1 000 patients atteints d'un syndrome de l'intestin irritable résistant aux traitements médicaux. Après trois mois de séances hebdomadaires d'hypnose, 76 % des participants ont constaté une amélioration de leurs symptômes, avec une diminution des douleurs et des ballonnements mais aussi une meilleure qualité de vie. En plus d'un impact positif sur le transit, l'étude souligne les effets bénéfiques de l'hypnose sur l'anxiété et les troubles du sommeil.

D'après le comité scientifique de l'APSSII, « ce traitement est un des plus efficaces disponibles pour le SII, car même chez des patients sévères chez lesquels les traitements médicamenteux classiques ont échoué, on observe malgré tout 50 à 60 % de réponses positives. De plus, toutes les formes de SII (constipation, diarrhées ou mixte, ndlr) peuvent être améliorées ».

Pour cela, l'hypnothérapeute doit apprendre au patient à pratiquer l'autohypnose, afin de prolonger

dans le temps les bénéfices obtenus.

La thérapie cognitive et comportementale, recommandée par les spécialistes

Comme l'hypnose, la thérapie cognitive et comportementale (TCC) est une approche recommandée, en particulier pour gérer l'anxiété et le stress provoqués par les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Elle vise à réajuster les réponses inappropriées face au stress.

Une méta-analyse incluant neuf essais randomisés contrôlés et portant sur 610 patients a confirmé l'efficacité de la TCC, avec une réduction des symptômes de 40 % par rapport au groupe contrôle. Dans une autre étude récente, plus de 100 patients souffrant de SII modéré à sévère réfractaire aux traitements médicaux ont suivi 13 semaines de TCC. Le score de sévérité des symptômes (IBS Symptom Severity Score) a diminué de 115,8 points pour ceux traités par TCC, contre 29,7 points dans le groupe contrôle. Quant à la qualité de vie (IBS-QOL), elle a été nettement améliorée (+ 20,1 points dans le groupe TCC contre 0,2 point pour le groupe contrôle). Avec des bénéfices qui durent plusieurs semaines.

Pilates, à essayer !

Une étude récente a évalué chez les femmes les effets du Pilates associé à des conseils alimentaires sur le syndrome de l'intestin irritable à prédominance de constipation. Le score de sévérité des symptômes (IBS-SSS) a diminué dans le groupe Pilates ainsi que dans le groupe placebo, mais avec une réduction plus importante chez ceux pratiquant le Pilates (66,75 % contre 38,28 %). Quant à la facilité pour aller à la selle, là aussi avantage mar-

qué pour les pratiquantes du Pilates. De même, les scores de fatigue et de dépression ont montré une amélioration plus nette dans ce groupe. Ainsi, associer les conseils alimentaires à la pratique du Pilates permet une réduction plus marquée des symptômes, en particulier chez les femmes.

La méditation en pleine conscience, pour le bien-être des patients avec SII

Quant à la méditation en pleine conscience, après six mois de sessions quotidiennes de méditation, 76 % des patients atteints de syndrome de l'intestin irritable inclus dans une étude récente ont rapporté une diminution des symptômes, particulièrement de l'anxiété associée à la maladie. Cette pratique semble avoir un impact positif durable sur le bien-être des patients.

L'acupuncture échoue à ce jour à montrer un bénéfice

L'efficacité de l'acupuncture reste controversée, les résultats des études variant selon qu'elles soient menées en Asie ou en Europe. De plus, ces recherches sont souvent jugées de faible qualité selon les standards de validation scientifique occidentaux. Par conséquent, il n'est pas possible de conclure à une réelle efficacité de l'acupuncture dans le traitement du syndrome de l'intestin irritable. De plus, l'association APSSII indique que « de nombreuses personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable se tournent vers des approches complémentaires comme la kinésithérapie spécialisée, l'acupuncture, l'ostéopathie, la sophrologie ou les cures thermales, et rapportent un soulagement. Toutefois, leur efficacité scientifique dans la prise en charge du SII n'a pas été démontrée à ce jour. »

Destination santé

Nutrition

Comment s'hydrater tout au long de la journée ?

L'hydratation ne doit pas se résumer à une simple réponse à la sensation de soif en été ! Non, le fait de boire constitue un geste indispensable de notre quotidien. Vital également, quelle que soit la saison. Pour quelles raisons ?

Notre organisme ? De l'eau ! Saviez-vous que notre corps était composé d'eau à plus de 60% ? Cette proportion est loin d'être figée car tous les jours, nous en perdons une partie : par les urines, la transpiration et encore la respiration. Ou plus précisément l'expiration. Pour maintenir une forme d'équilibre et éviter de basculer dans une déshydratation – qui se manifeste notamment par des urines foncées, la bouche et la gorge sèches, une sensation de fatigue ou encore une peau sèche – nous devons donc compenser ces pertes en buvant.

Combien boire ? Les autorités sa-



nitaires nous recommandent de consommer environ 1,5 litre d'eau par jour. Celle-ci doit, en effet, rester le principal apport hydrique. Et cet apport est bien sûr appelé à varier en fonction du contexte. Par exemple, par temps chaud ainsi que pendant la pratique d'une

activité physique, nous perdons davantage d'eau. Résultat, nous devons en consommer plus, toujours dans ce but de compenser les pertes.

Ne pas forcément attendre la soif. Vous ressentez le besoin de vous désaltérer ? Voilà qui signifie

que vous manquez déjà d'eau ! Le conseil : boire régulièrement tout au long de la journée : plutôt par petites gorgées étalées dans le temps que par de grosses quantités, plus rares. A noter également que ce conseil de ne pas attendre d'avoir soif reste particulièrement important par temps chaud, pour les personnes âgées. La sensation de soif peut en effet diminuer avec l'âge. Un exemple d'une hydratation mesurée, au fil de la journée : Un café ou un thé et 1 verre de jus de fruits, au petit-déjeuner ; 1 verre d'eau, en matinée ; 2 à 3 verres d'eau, au déjeuner ; 1 tasse de thé ou 1 café en début d'après-midi ; 2

verres d'eau, au dîner ; Et pourquoi pas une infusion.

Variez les apports. Pour changer de l'eau, pensez aux tisanes, aux infusions et encore aux soupes et autres potages. Vous pouvez aussi aromatiser votre eau en déposant des rondelles de citron ou des feuilles de menthe, dans votre verre. Dans tous les cas, ces boissons seront bien meilleures pour votre santé que des sodas et autres boissons sucrées, très riches en sucres et en calories. Un dernier point : vous trouverez aussi de l'eau en abondance dans les fruits tels que la pastèque ou encore l'orange.

D.S.

9e édition du Champas

Les Diables rouges face à une grosse concurrence à Pointe-Noire

Placée sous l'égide du ministre de la Jeunesse et des Sports, Hugues Ngouelondele, la neuvième édition du Championnat d'Afrique de Scrabble (Champas) se tiendra du 24 avril au 3 mai à Pointe-Noire. Une vingtaine de pays, dont le Congo (pays hôte), y participera. Environ deux cents cinquante passionnés du scrabble sont invités à confronter leur intelligence dans un climat de tension permanente, où chacun, armé de son vocabulaire et de son savoir-faire, devra donner le meilleur de lui-même.

Dans la compétition intellectuelle où se mêleront mots et lettres, aucune baisse de régime n'est tolérée, surtout pour les Diables rouges qui sont déterminés à récolter des médailles face à l'élite continentale francophone. Plusieurs disciplines sont au programme de cette édition, à savoir le Duplicate Élite, le Duplicate Blitz, le Duplicate Paire, l'Élite Classique et le Défi Africain.

Le Congo est bien armé car il compte en son sein plusieurs grands champions, à l'instar de Cyrille Tchikaya (Huit fois champion du Congo sur plusieurs disciplines et ancien champion d'Afrique 2019 en Défi Africain), Wenceslas Bouka (Champion national en classique), et Rodima Dihoulou (Champion national Blitz). Ces deux derniers, avec l'aide des dieux du terroir ma Loango, tenteront de décrocher les médailles tant convoitées. À noter aussi la présence de Briny Kouba Matouridi, le benjamin

de l'équipe nationale congolaise, âgé de seulement 17 ans et actuellement élève en classe de terminale. Outre le baccalauréat, il nourrit de grandes ambitions. Lors de la septième édition du championnat national du Congo, il avait déclaré : « *Je veux être champion du Congo, d'Afrique et du monde* ».

Une opposition internationale de taille

Il faudra certainement soulever des montagnes pour décrocher les plus grandes distinctions en Blitz, en Élite, en Classique et en Défi Africain, car les champions à détronner ne sont autres que Mathieu Zingbé (Champion national ivoirien et champion d'Afrique lors de la huitième édition du Champas à Bouaké, en Côte d'Ivoire), avec six médailles d'or en Blitz, Élite et Paire. On retrouve également le Camerounais Patrick Ulrich Seunang et le Congolais de Kinshasa, Eugène

Lama, qui a remporté deux médailles d'or en Élite et en Paire. Ces champions ont fait briller leur talent lors de la huitième édition du Champas en Côte d'Ivoire.

Pointe-Noire, ville d'hospitalité et de culture

Le Congo, fidèle à son hospitalité légendaire, a choisi Pointe-Noire, capitale ludique et des lettres, pour donner une saveur et un caractère particulier à cette neuvième édition du Champas, comme l'a précisé Serge Ngouakamabe, président du comité d'organisation et chargé de la communication : « *Pointe-Noire est une ville portuaire, un espace de rencontres, de diversité et de mouvement, qui s'ouvre vers le monde. Elle permettra aux différentes délégations de se retrouver à travers le scrabble, qui devient un langage commun. Ce sera aussi l'occasion de célébrer la Francophonie au-delà de la compé-*



Les Diables rouges / DR

tition, dans toute sa richesse ». Pour lier l'utile à l'agréable, une exposition artistique et culinaire témoignera de la culture congolaise en marge de cette compé-

tition, à travers le village Moya, ceci pour faire rayonner la ville de Pointe-Noire.

Divine Ongagna

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE



L'ACTUALITÉ AU QUOTIDIEN

ADIAC NEWSLETTER

L'information du congo et de sa région en un clic !

Identifiez-vous gratuitement pour recevoir la newsletter et restez informé des principaux faits marquants de l'actualité

Brazzaville 84, boulevard Denis-Sassou-N'Guesso
Brazzaville - République du Congo
(+ 242) 05 532 01 09
info@lesdepechesdebrazzaville.fr

Plaisirs de la table

Un peu de rougail ça vous tente?

Spécialité culinaire de la Réunion, de l'île Maurice et bien d'autres archipels environnantes, la rougail est un plat traditionnel d'accompagnement qui se prépare à base de fruits, de légumes, de poisson ou encore de viande. Découvrons-le ensemble.

Selon le pays où il est présenté, le rougail complète son appellation, on retrouvera donc le rougail réunionnais ou celui mauricien. Le nom serait d'origine indienne et désigne justement ce type de préparation qui d'usage accompagne d'autres mets.

Pour mieux définir ce plat, on tenterait de dire que c'est en fait une espèce de sauce qui peut être épaisse ou tout simplement légère avec des morceaux de poisson (au choix), et d'oignons émincés sont incorporés.

Elle est assimilée à de la confiture lorsque la sauce est composée uniquement de fruits confits. Selon les interprétations, elle rejoint aussi la définition de ragoût par moment, lorsqu'elle est composée de viande. Généralement très pimenté, le rougail ou rougaille peut aussi être également concocté à partir du gombo local appelé calalou en Haïti ou okra dans d'autres paries du monde. Une autre formule suggère que l'espèce de pâte soit apprêtée à l'aide d'un petit mortier, dans ce cas le mélange ne nécessite pas une cuisson au feu.

Il peut s'agir de simples fruits comme de la tomate ou de légumineuses tels que des cacahuètes et dans ce cas, la préparation rejoint



Les principaux ingrédients qui composent le rougail.

la célèbre sauce locale à base d'arachide. Il est possible de tout simplement couper les ingrédients fi-

nement, d'où il y aura des rougails mangues, rougail pilon si l'on fait usage de cet ustensile de cuisine.

D'autres variétés de rougails sont aussi étonnantes qu'originales, les unes des autres, on présentera ainsi le rougail saucisse ou de citron ou encore à base de concombres. Ces mélanges viennent accompagner les préparations de plats les plus simples comme des poissons frits, de la viande braisée à laquelle l'on chercherait un type de complé-

la nourriture créole au sens large et fait plutôt allusion aux plats de résistance.

La viande ou les poissons sont légèrement dorés, puis d'autres condiments sont ensuite ajoutés.

La recette originale associe, des épices, de la charcuterie où du poisson séché/fumé, des tomates concassées et des légumes sont



Tomates concassées

ment frais ou chaud.

Le piment peut être bien sûr modéré ou éliminé de la préparation si l'on ne supporte pas des plats épicés. De manière générale, ce sont les piments qui sont incorporés ou du gingembre.

Dans l'île de la Réunion par exemple, le rougail saucisse a la particularité d'être en fait un carry de saucisses. Ici le carry désigne

ajoutés pendant la préparation.

Le rougail peut accompagner des plats à base de riz, et comme sauce épaisse à base de viande ou de poisson salé, il peut être considéré comme étant un bon plat complet. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons ou buvons!

Samuelle Alba

RECETTE

Rougaille fait maison

Cuisson: 30 minutes à feu moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g de filet de poulet (saucisses ou aubergines)
400 g de tomates concassées
2 grosses gousses d'ail (couper finement)
1 gros oignon (coupés en dés)
1 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olive
zeste d'1/2 citron râpé
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
1/2 cuil. à soupe de coriandre hachée fraîche (persil)
1 cuil. à café de thym séché
1/4 de cuil. à café de curcuma
poivre noir, piments

PRÉPARATION

Commencer par couper le poulet en cubes puis éplucher les oignons et l'ail. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, mettre l'oignon, l'ail, la viande et le thym à feu assez vif en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons et le poulet soient un peu dorés. Ensuite, ajouter l'ail, le curcuma, le poivre, le piment, les tomates concassées et le concentré de tomate, de l'eau jusque ce qu'il faut et bien mélanger puis recouvrir.

Râper au-dessus de la sauce, le citron laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce prenne. S'il manque un peu de sauce comme sur la photo, ajouter un peu d'eau associé avec de la pulpe de tomate. Saupoudrer votre préparation de coriandre.

Bonne dégustation !

ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz complet.



S.A.

A cœur ouvert

« Tuer l'identité dans l'œuf »

Un homme qui naît sur Terre y vient pour régler un problème. Il répond à un besoin particulier, spécifique. Il vient accomplir une mission. Pour ce faire, il doit apprendre à se connaître et pratiquer l'art d'être lui.

La beauté des histoires sur Terre, c'est qu'elles sont toutes cabossées et pratiquement toutes le sont ou le deviennent dans la période de l'enfance, cette période censée représenter, symboliser la période où l'Homme apprend à s'identifier en tant qu'individu, entité à part entière, appelée à évoluer dans toutes les dimensions de son être, à interagir avec ses alters et à évoluer dans plusieurs groupes distincts. Cet épanouissement de lui-même en tant qu'individu et en tant qu'être social passe de façon considérable par la dimension émotionnelle, la vie relationnelle soumise au prisme des sentiments et des émotions.

Ce qui emmène nécessairement l'individu à se connaître, à reconnaître sa part émotionnelle, sa vie émotionnelle, son fonctionnement, ses richesses, ses subtilités mais aussi les mécanismes d'abus et violence émotionnelle visant à détruire l'estime personnelle, l'amour de soi et la confiance en son potentiel, et donc à terme la mission de vie à accomplir, qui ne peut l'être par nulle autre personne sur Terre, aussi humble soit-elle, la réussite ne se mesurant pas à l'aune des richesses ou des acquis personnels mais de la valeur ajoutée dans la vie de ses alters.

L'enfance est la période d'une vulnérabilité et d'une dépendance totales aux parents et aux fi-

gures d'autorité qui se succèdent dans la vie de l'individu. L'enfant se retrouve ainsi exposé ou livré à toutes sortes de blessures, d'excès, de dérapages, d'abus de la part des autres, sa sécurité physique, émotionnelle et spirituelle dépendant entièrement de ses parents.

Il se trouve que souvent les parents ont peut-être eux aussi subi leur enfance plus que de la vivre. Peut-être n'ont-ils pas été aimés, portés, protégés de leurs propres parents et répètent-ils consciemment ou inconsciemment ces mêmes schèmes de destruction sur leurs enfants. Ainsi sont détruites les identités dans l'œuf, et avec elles, des destinées.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous êtes au cœur d'un mouvement, les choses évoluent vite et bien autour de vous et vous combleront. Vous construisez des bases solides pour les années à venir, vos amis jouent un rôle important dans ce processus.

Lion
(23 juillet-23 août)

Un proche vous donne du fil à retordre, il vous faudra être vigilant et clément avec cette personne. Vous serez amené à devoir anticiper davantage les choses, n'hésitez pas à vous associer pour être plus fort.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vos contradictions finissent par vous mener la vie dure et les choses semblent vous échapper. Vous serez sommé de prendre des décisions et de vous tenir à votre ligne de conduite. Vous trouvez un refuge auprès de votre famille.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous avez cette grande qualité de voir le verre à moitié plein et votre optimisme sera un bel atout ces jours-ci. Vous voilà animé et motivé par de jolies perspectives, vous serez entièrement dédié à votre propre réussite.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Il vous faudra être organisé et clair dans votre tête pour envisager les prochaines semaines. Vous serez mis au défi presque quotidiennement, isolez-vous pour garder confiance en vous. Un proche sera de très bons conseils.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous vous montrez particulièrement intuitif et réceptif à ce qui vous entoure. C'est le moment de faire un point et de vous concentrer sur des pensées positives, de ne garder près de vous que les personnes qui vous veulent du bien.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous serez amené à opérer un tri dans votre vie et à y mettre de l'ordre, particulièrement dans le domaine sentimental. Si une confusion persiste, n'excluez pas de faire intervenir les conseils avisés d'un spécialiste. Cancer

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous serez encouragé à faire des choix et à les maintenir. Les choses se bousculent et vous font parfois perdre la tête, soyez sincère et actif. Vous serez dans l'optique de renouer un dialogue, cette fois soyez sûr de votre coup car il faudra vous montrer convaincant.

Poisson
(19 février-20 mars)

Il vous arrive de buter sur la manière donc vous souhaitez exprimer les choses. Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et prenez le temps qu'il faut pour vous, une introspection sera nécessaire ces prochains jours.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Une grande nouvelle viendra bousculer vos habitudes et ceci pour le mieux. De belles opportunités seront à saisir et cela tombe bien car la chance est de votre côté. Surveillez les signes de fatigue, un surmenage est vite arrivé.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous pourriez sentir l'éloignement d'un proche. Cette situation n'est pas irréversible, à vous d'écouter et de vous engager pour ne pas le subir de plein fouet. Un beau voyage se profile, c'est le moment de changer d'air.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous vous sentez pousser des ailes et prêt à relever tous les défis. Votre énergie est telle que vous ne vous voyez reculer devant rien. Ecoutez les signes de fatigue que vous recevez pour vous ménager au mieux.



DIMANCHE
13 AVRIL 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 Makélékélé
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

POTO-POTO

Lycée T.Sankara
Croix Saite

MFILOU

Pharmacie de jour

Santé pour tous

Pharmacies de nuit

El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Nuit Exode

D-JIRI

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