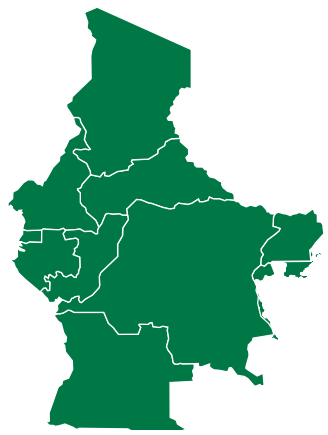




JEUX

« Lissolo 2.0 »
révolutionne
l'apprentissage
du Congo

L'entrepreneure digitale Kriss Brochec lance le premier jeu social congolais destiné aux enfants et adultes. Avec 1200 questions réparties en sept thématiques allant de l'histoire à l'économie, ce projet ludique permet de dé-

couvrir le patrimoine congolais sans stress. Une initiative qui pourrait inspirer toute une génération d'entrepreneurs du jeu en Afrique.

PAGE 8

CINÉMA

«Lola et Christ» brise les frontières
entre les deux Congo

La série réalisée par Amour Sauveur met en scène les actrices kinoises Laure Anne Tshala Mukadi et Nathalie Musulubila Asha. Leurs personnages s'aiment malgré les stéréotypes et barrières culturelles, incarnant à l'écran l'unité qu'elles défendent dans la vraie vie entre République du Congo et République démocratique du Congo.

PAGE 10

LEADERSHIP

Chandrelle Mountoula
Ngampo rejoint l'élite
panafricaine

La militante congolaise pour la justice sociale et l'égalité des genres vient d'être sélectionnée au Youth Advisory Board du programme Africa-Europe Youth Academy. Une nomination prestigieuse qui l'inscrit dans une nouvelle dynamique internationale, où elle portera la voix de la jeunesse africaine au sein de ce partenariat stratégique entre les deux continents.

PAGE 3



HUMOUR

Daly Cardinal conquiert l'Afrique
centrale

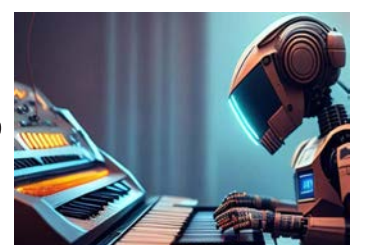
L'humoriste congolais décroche une nomination aux Congo Awards dans la catégorie Meilleur humoriste d'Afrique centrale. Son sourire emblématique et ses créations numériques séduisent désormais bien au-delà des frontières nationales. La distinction consacre un talent qui illumine la scène humoristique congolaise et confirme son rayonnement régional croissant. PAGE 4



MUSIQUE AFRICAINE ET IA

Nouvelles
opportunités
créatives

PAGE 10



Éditorial

Lissolo 2.0 révolutionne le jeu congolais

L'initiative de Kriss Brochec mérite qu'on s'y attarde. Avec Lissolo 2.0, l'entrepreneure digitale ne se contente pas de créer un simple jeu de société. Elle comble un vide criant dans l'univers ludique africain tout en offrant aux familles congolaises un outil de transmission culturelle exceptionnel.

Le constat de départ est édifiant. Dans les rayons européens regorgent des jeux sur tous les continents, mais aucun ne valorise spécifiquement le patrimoine congolais. Face à ce manque, Kriss Brochec a transformé son rêve d'enfance en réalité entrepreneuriale, créant un pont entre divertissement et éducation patriotique.

Avec ses 1200 questions réparties en sept thématiques essentielles, Lissolo transcende le simple loisir. Il devient un véritable manuel vivant qui permet aux jeunes générations de s'approprier leur histoire, leur géographie, leur culture. L'approche ludique désamorce les résistances habituelles à l'apprentissage tout en favorisant les échanges intergénérationnels.

L'ambition dépasse les frontières nationales. Les versions Teranga, Ivoire ou Femina Africa annoncent une expansion panafricaine prometteuse. En s'attaquant à l'industrie mondiale du jeu de société, le Congo affirme sa capacité à exporter sa créativité.

Au-delà du succès commercial espéré, Lissolo 2.0 porte un message plus profond sur la nécessité de raconter nos propres histoires. Quand l'Afrique prend enfin la parole dans l'univers ludique, elle ouvre la voie à une renaissance culturelle dont les enfants seront les premiers bénéficiaires.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 21 »

C'est le nombre de milliards FCFA adopté par le Projet d'accélération de la transformation numérique pour l'exécution des activités de l'année 2025. La particularité est de reconduire les activités de l'année précédente.

PROVERBE AFRICAIN

« L'erreur n'annule pas la valeur de l'effort accompli ».

LE MOT

« PARITÉ »

Parité est un mot qui vient du latin «par», avec un génitif en «paris». C'est un adjectif qui veut dire «pareil» et aussi «égal». Ce mot signifie que chaque sexe est représenté à égalité dans les institutions. C'est un instrument au service de l'égalité, qui consiste à assurer l'accès des femmes et des hommes aux mêmes opportunités, droits, occasions de choisir, conditions matérielles tout en respectant leurs spécificités.

IDENTITÉ

« ANGÉLICA »

La racine du prénom Angélica, qui ressemble à Angélika, est grecque. Il vient de « eggelos », et veut dire « messagère ». On dit d'Angélica qu'elle est une personne pleine d'énergie. Angélica est aussi pleine d'entrain, émotive et en demande d'encadrement au quotidien. Elle n'a pas peur de se mettre au défi et elle atteindra les objectifs qu'elle s'impose. Elle est encourageante avec ses proches mais peut également sembler un brin directif.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Le succès ne se mesure pas à la quantité d'argent que vous gagnez mais à l'impact que vous avez sur la vie des gens ».

- PR FRANCINE NTOUMI -



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

DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse
Conseillère de direction : Raïssa Angombo

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Christian Brice Elion, Rominique Nerplat Makaya
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula
Service Société : Guillaume Ondzé (chef de service), Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

Direction de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe Itagali
Coordonnateur : Alain Diasso
Rédaction : Laurent Essolomwa, Lucien Dianzenza, Aline Nuzi, Nioni Masela, Martin Enyimo
Comptabilité, administration, ventes : Lukombo, Blandine Kapinga, Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa Gombé/Kinshasa - RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo
Chef de service : Clotilde Ibara
Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

PAO – MAQUETTE

Chef de service PAO : Eudes Banzouzi
Chef de service : Cyriaque Brice Zoba
Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

Direction : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,
Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordination, Relations publiques : Mildred Moukenga
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Hortensia Olabouré, Marina Zodialo, Sylvie Addhas, Mibelle Okollo
Chef de service diffusion : Guylin Ngossima
Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian Nzoulani, Bob Sorel Moubelélé Ngono

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala
Adjoint à la Direction : Elvy Mombete
Coordonnateur : Rachyd Badila
Jules César Olebi, Siméon Ntsayouolo, Jean Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

Direction : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Cinéma

Ralff Therance en résidence artistique

Ralff Therance avec son long métrage en cours de réalisation fait partie des sept projets sélectionnés dans le cadre de la résidence d'écriture cinémondés lab qui se tiendra du 15 au 26 septembre en Belgique.

« Rap de la forêt » dont il est en résidence artistique est un film documentaire qui explore l'émergence d'un mouvement musical unique au cœur de la forêt tropicale. A travers des rencontres avec des artistes locaux et des témoignages des membres de la communauté, ce film examine l'impact du rap sur la culture et l'environnement, brise les stéréotypes et offre une perspective authentique sur la vie quotidienne des peuples autochtones. Avec ce film en post - production, le duo Ralff therance en tant que réalisateur et Armel Mboumba, comme productrice, a déjà remporté le prix yennega post - production à Ouagadougou, au Burkina Faso et bien d'autres. Ces distinctions leur ont permis de participer à des résidences de création en France où ils ont pu développer leur projet « Rap de la forêt », tout en bénéficiant de ressources et conseils de professionnels du cinéma. Ralff therance fait déjà partie de cette dynamique de jeunes réalisateurs et cinéastes congolais qui font bouger les lignes. Bien que son parcours cinématographique soit encore jeune, ses ambitions sont grandes. Derrière son apparence timide



se cache un passionné du cinéma, exigeant dans son travail et ne tolérant ni hasard, ni négligence. Très philosophique dans sa démarche, Ralff therance espère non seulement partager des histoires à travers son art, mais aussi susciter des réflexions sur les maux qui minent la société. Photographe avant de se lancer dans le cinéma, son parcours inspire. Il a été désigné meilleur photo-

graphe du meilleur scénario au « meilleur roman photo » du festival international de photographie d'auteur Kokutan » art en 2021 et prix Découverte des ateliers Sahn à la rencontre internationale d'art contemporain « Riach » la même année. Ralff Therance a déjà participé à plusieurs ateliers dont l'atelier de formation et d'écriture photographique animé par Lebon Ziavoula aux ateliers Sahn

en 2018, l'atelier de formation en photographie d'auteur classé animé par Baudouin Mouanda à l'Institut français du Congo en 2022. Par ailleurs, il a été en 2021 photographe et assistant pour le film « Ordalie » des réalisateurs Hadrien La Vapeur et Corto Vaclav ; en 2020, Ralff Therance a été partenaire à la direction départementale Art et Lettres du Pool du ministère de la Culture et des Arts, pour la réalisation de musique, de photos et vidéos de sensibilisation à la covid-19. En effet, « cinémondés lab » vise à mettre en place un réseau entre les cinéastes avec les professionnels afin de favoriser les réflexions d'écriture et le développement des projets dans le processus de production cinématographique à travers le monde. Autour des projections, des conférences débats, des ateliers de formation, de partage d'expériences, ce programme riche et varié met en avant le pouvoir du cinéma pour conscientiser, sensibiliser, informer et éduquer le public face aux enjeux de l'heure actuelle et de célébrer le cinéma africain comme une force qui transcende les frontières, qui rassemble et qui a le

pouvoir de transformer les sociétés. Chaque image, chaque scène, chaque émotion est un reflet sur les réalités du monde. Plus qu'un simple divertissement, ce programme est un outil de réflexion, de changement, de renforcement de l'identité culturelle. Durant cette édition, les participants bénéficieront d'un appui financier, travailleront en étroite collaboration sous le regard critique et constructif des professionnels présents afin de parvenir à des œuvres matures. La résidence sera aussi l'occasion pour les participants de rencontrer les responsables d'ateliers de résidences partenaires, les producteurs, les représentants des chaînes de télévision, les responsables des fonds de soutien au cinéma et bien d'autres dans l'objectif de mettre leurs projets dans un réseau international de production et de distribution. Le partage d'expériences lors des masterclasses sera l'un des moments phares de la résidence permettant aux participants de parler de la particularité de leurs œuvres devant les réalisateurs et producteurs.

Cissé Dimi

Leadership

Chandrelle Mountoula Ngampo au Youth advisory board

Chandrelle Mountoula Ngampo vient d'inscrire son nom dans une nouvelle dynamique panafricaine et internationale. La jeune leader congolaise, déjà très engagée sur les questions de justice sociale, de santé juvénile et d'égalité des genres, a été sélectionnée pour siéger au Youth advisory board (YAB) du programme Africa-Europe Youth Academy (AEYA), l'un des projets phares du partenariat pour la jeunesse entre l'Afrique et l'Europe.

Financé par l'Union européenne dans le cadre de l'initiative « Mobilités des jeunes pour l'Afrique » et du programme d'investissement Global Gateway Afrique-Europe, l'AEYA vise à « renforcer le leadership des jeunes, encourager des actions durables de développement et créer des ponts entre l'Afrique et l'Europe ». Avec un budget de 15 millions d'euros sur quatre ans, il couvre 20 pays d'Afrique subsaharienne et place les jeunes au cœur de la transformation. Le YAB, composé de sept jeunes issus de toutes les régions d'Afrique subsaharienne, joue un rôle stratégique : formuler des recommandations, participer aux choix du programme et en assurer la promotion auprès de la jeunesse. Dans une publication sur ses réseaux, la délégation de l'Union européenne au Congo a salué cette nomination : « Nous sommes fiers de voir Chandrelle représenter la voix des jeunes et contribuer à bâtir un futur plus juste et inclusif ».

Une voix congolaise pour l'égalité et la justice sociale
D'une vingtaine d'années, Chandrelle Mountoula Ngampo n'est pas une nouvelle venue dans l'activisme social. Directrice exécutive de l'association Agir pour les femmes congolaises (AFC), elle défend les droits des femmes, la santé sexuelle et reproductive ainsi que l'autonomisation économique. Elle est également membre de « Nos voix comptent », du premier Conseil consultatif de la jeunesse de la délégation de l'UE au Congo « Toza Bilenge », et point focal de l'Initiative de la jeunesse africaine pour le développement (AYID) au Congo. Son parcours, marqué par des formations en leadership, médiation et démocratie, traduit une volonté claire : placer l'humain au centre de l'action civique et publique. Mentorée par l'IAS pour le plaidoyer sur le VIH-sida et ancienne élève du programme Yali, Chandrelle fait partie de cette

génération de jeunes femmes qui transforment leur engagement en véritables leviers d'impact. Avec cette nouvelle responsabilité au sein de l'AEYA, elle devient l'une des porte-voix de la jeunesse congolaise à l'échelle continentale, contribuant à écrire une histoire partagée entre l'Afrique et l'Europe, où les jeunes occupent enfin la place qu'ils méritent. Notons que Chandrelle, comme boursière d'Africa CDC, séjourne depuis le 7 septembre à Abidjan en Côte d'Ivoire où durant deux semaines, elle participera au premier cours francophone de Mental Health Leadership Program (MHLP), organisé en partenariat avec l'Université Alassane Ouattara de Bouaké. Il s'agit d'une formation intense de 2 semaines, qui nous permettra de renforcer nos compétences en leadership stratégique et d'explorer des approches innovantes pour intégrer la santé mentale dans les politiques publiques et les actions communautaires.

Merveille Jessica Atipo



Musique

Reine Makoua lance «Correction» sur scène à Brazzaville

Le samedi 20 septembre, la chanteuse congolaise Reine Makoua présentera son premier album, Correction, lors d'un concert exceptionnel à Brazzaville. Organisé par Perly Dambendzet, cet événement s'annonce comme une immersion musicale entre tradition et modernité, portée par une voix nouvelle et engagée



Ce concert marque une étape décisive dans le parcours de l'artiste. À travers cette prestation, Reine Makoua souhaite dévoiler au public l'univers de Correction, un projet pensé comme une réponse aux dérives observées dans le paysage musical congolais. Elle y exprime sa volonté de redonner du sens à la création artistique, en valorisant les émotions vraies, les récits profonds et les rythmes enracinés dans la culture locale.

L'album Correction, présenté comme un double projet, introduit un style inédit baptisé Afro-Ngoli. Ce genre musical, né de la fusion entre le kingoli traditionnel et les sonorités modernes de l'afrobeat, reflète l'ambition de Reine Makoua, à savoir créer une musique qui parle à la fois au cœur et à l'esprit, en restant fidèle à ses origines tout en s'ouvrant au monde. Le titre Tâ Loma, déjà

disponible en clip, donne un aperçu de cette esthétique audacieuse et raffinée. Sur scène, l'artiste promet une performance à la fois festive et introspective. L'Esplanade de la Préfecture, lieu choisi pour l'événement, accueillera un public varié, invité à vivre une expérience musicale immersive. Reine Makoua entend faire de ce concert un moment de partage, de dialogue et de célébration, où chaque chanson devient un espace de rencontre entre l'artiste et ses auditeurs.

Depuis son départ du groupe Kingoli Universel, Reine Makoua, de son vrai nom Jelca Janiskaelle Ondouma Ongagna, a su tracer sa propre voie. Ses titres comme Mossé, Momi, Mon Combat, Mireille Badiabio ou Corine Missengué témoignent d'une maturité artistique rare et d'un engagement sincère. À travers ses paroles, elle aborde des

thèmes universels tels que l'amour, la trahison, la résilience ou l'identité, avec une sensibilité qui touche et interpelle. Ce concert ne sera pas une fin en soi. Il s'inscrit dans une dynamique plus large, qui prévoit une tournée nationale et une série de représentations à l'étranger. Reine Makoua affirme ainsi son ambition de faire rayonner l'Afro-Ngoli au-delà des frontières, en portant haut les couleurs de la musique congolaise contemporaine.

En somme, le lancement de Correction sur scène est bien plus qu'un simple événement musical. C'est l'émergence d'une voix singulière, d'un style nouveau et d'une vision artistique forte. Pour les passionnés de musique, les curieux et les amoureux de la culture congolaise, le rendez-vous du 20 septembre est à ne pas manquer.

Chris Louzany

Women Center

La troisième édition prévue pour octobre

Il s'agira à travers la troisième édition de cette initiative qui se tiendra, du 24 au 25 octobre, à Brazzaville d'inviter les pouvoirs publics à mettre à la disposition des femmes des moyens conséquents leur permettant d'affronter le quotidien souvent difficile à travers le continent et aussi pour la construction solide de l'identité féminine, car les femmes sont les piliers de la société tout entière.

Le thème « Renforcer et encourager l'autonomisation des femmes et jeunes filles dans les sphères socio-économiques » est une interpellation lancée pour la cause de la femme. Cette année encore, dit la promotrice de l'événement, Mondesire Ikando, women center réaffirme son engagement à défendre les droits des femmes et à promouvoir l'égalité des genres. L'autonomisation des femmes est essentielle pour transformer la société au Congo et partout ailleurs pour bâtir un avenir durable et inclusif. Investir donc dans l'autonomisation économique des femmes ouvrira la voie à l'égalité des chances, à l'éradication de la pauvreté pour un développement durable et inclusif, car les femmes apportent d'énormes contributions à l'économie.

Investir dans l'autonomisation des femmes, c'est investir dans l'avenir, soutenant les femmes en leur offrant la possibilité de participer à des activités lucratives, c'est leur donner les outils nécessaires dont elles ont besoin pour réussir dans la vie. L'autonomisation économique des femmes joue un rôle crucial dans la lutte contre les cycles de pauvreté, de discrimination et de violence auxquels sont confrontés de nombreuses femmes. En offrant des possibilités équitables d'accès aux ressources, crée un environnement inclusif où chacune a la possibilité de s'épanouir.

«Ce thème est choisi pour inciter les femmes à se lancer dans des activités génératrices de revenus, de promouvoir l'entrepreneuriat féminin dans toutes les sphères socio-économiques afin que ces femmes deviennent actrices du développement durable, intégral et social. Aux sponsors, partenaires, le comité d'organisation de women center attend une forte implication, tant financière que matérielle. Nous allons former soixante femmes, aussi décerner des prix aux femmes engagées dans l'émancipation des femmes», a déclaré Mondesire Ikando, promotrice de l'événement.

« Women center » à travers le concept Mwassi ya lobi assure depuis trois ans l'accompagne-

ment psychologue et moral des femmes qui veulent jouer leur rôle de leadership dans la société, transformer positivement le quotidien des femmes à travers des initiatives concrètes, leur offrant un mentorat approfondi et un réseau solide pour plus d'opportunités d'affaires et de ressources. L'initiative redonne espoir à de nombreuses femmes qui en ont besoin, à travers le renforcement opérationnel des compétences et de l'assurance en soi, grâce à l'apprentissage des bases du leadership et de l'entrepreneuriat. L'événement est l'occasion idéale pour les femmes d'acquérir plus de connaissances et compétences afin de devenir des interlocutrices formées, performantes et actives en faveur des entités dans lesquelles elles sont ou seront impliquées.

Il s'agit en d'autres termes à travers cette initiative de promouvoir et soutenir des femmes entrepreneures visionnaires et innovantes africaines qui sont animées par le désir de créer un impact positif et durable dans leurs communautés respectives, tout en rassemblant une communauté des femmes leaders africaines toutes unies par une vision, celle d'apporter des changements significatifs à l'échelle locale, régionale et internationale. L'essentiel pendant cette édition serait de donner des outils nécessaires aux femmes pour qu'elles deviennent autonomes dans leur vie quotidienne et professionnelle, car l'environnement éducatif et le poids des sociétés africaines pèsent parfois sur l'émancipation effective des femmes.

Selon la promotrice de l'événement, plusieurs activités sont prévues, notamment les conférences-débats, tables rondes, partages d'expériences, panels de discussions, échanges et témoignages qui seront aministrés par des femmes qui ont réussi à dépasser les barrières sociales et qui contribuent au développement du Congo et d'Afrique, venant de divers horizons. Leurs expériences professionnelles pousseront donc les femmes à s'autonomiser, à donner le meilleur d'elles-mêmes, peu importe ce qu'elles font.

Cissé Dimi

Daly Cardinal, l'humour congolais à la conquête de l'Afrique centrale

La scène humoristique congolaise s'illumine une fois de plus avec la nomination de Daly Cardinal aux Congo Awards, dans la catégorie « Meilleur humoriste d'Afrique centrale ». Cette distinction, loin d'être anodine, consacre le talent d'un artiste dont le sourire est devenu emblématique, et dont les créations numériques résonnent bien au-delà des frontières nationales.

Depuis plusieurs années, Daly Cardinal s'impose comme une figure incontournable du web humoristique. Grâce à des vidéos courtes, percutantes et souvent virales, il parvient à capturer les travers du quotidien congolais avec une finesse remarquable. Son humour, à la fois accessible et intelligent, mêle autodérision, satire sociale et clin d'œil culturels, ce qui lui permet de toucher un public large et diversifié. En cela, il incarne une nouvelle génération d'artistes qui réinventent les codes de la comédie à l'ère du numérique.



Cette nomination aux Congo Awards vient s'ajouter à un parcours déjà jalonné de succès. En 2023, Daly Cardinal remportait le Comic d'Or lors du Brazza Comedy Show, confirmant son statut de révélation nationale. L'année suivante, il figurait parmi les finalistes du Prix RFI Talents du Rire 2024, aux côtés d'humoristes venus des Comores, du Cameroun et de Côte d'Ivoire. Ces distinctions successives témoignent non seulement de son talent, mais aussi de la reconnaissance croissante dont bénéficie l'humour congolais sur la scène panafricaine.

Par ailleurs, Daly Cardinal est membre actif de la troupe Les fous de la ville, collectif qui contribue à structurer et dynamiser l'écosystème humoristique local. À travers leurs spectacles et leurs interventions publiques, ces artistes participent à une revalorisation de l'humour comme outil de cohésion sociale, de

critique constructive et de célébration identitaire.

Il convient également de souligner que cette nomination dépasse le cadre individuel. Elle symbolise l'émergence d'une scène culturelle congolaise audacieuse, inventive et résolument tournée vers l'avenir. En mettant à l'honneur un humoriste issu du web, les Congo Awards reconnaissent la puissance des nouveaux médias comme vecteurs de rayonnement artistique et de transformation sociale. En définitive, Daly Cardinal ne se contente pas de faire rire : il fédère, il inspire, et il incarne une jeunesse créative fière de ses racines. Son sourire, devenu signature, est celui d'un Congo qui ose, qui innove et qui s'affirme. À travers lui, c'est tout un pan de la culture congolaise qui s'élève, porté par le rire, la passion et l'excellence.

Ch.L.

Leadership féminin

Hod Fragonard, ambassadrice de solutions pour l’Afrique

Pour ses actions en faveur du bien commun, la jeune femme franco-congolaise, Hod Fragonard, est couronnée médaille d’honneur d’ambassadrice de solutions pour l’Afrique par le comité d’organisation de la semaine d’Afrique des solutions dont la remise des prix interviendra du 24 au 25 octobre à Paris en France lors de la troisième édition de ce grand rendez-vous.

En tant que femme visionnaire, son rôle ne se limite pas à la représentation symbolique, mais s’incarne dans des initiatives concrètes destinées à ouvrir des opportunités, à impulser des actions inclusives à l’échelle internationale, à insérer une nouvelle génération de femmes leaders. Spécialisée en droit public et en droit des étrangers, cette femme juriste franco-congolaise, Hod Fragonard, est une entrepreneure dynamique et audacieuse née à Brazzaville en 1992, connue pour sa capacité à bâtir des ponts entre la France, le Congo, l’Afrique et sa diaspora. Plus qu’une simple juriste, elle a choisi de faire de sa vie un terrain d’actions où le droit rencontre la solidarité, où la résilience devient un moteur, où chaque projet qu’elle propose vise à bâtir un avenir commun. Trait d’union entre la France, le Congo, l’Afrique et sa diaspora, Hod Fragonard œuvre pour l’égalité, l’inclusion et le leadership féminin. Après son passage déterminant à la préfecture de l’aube, elle a fondé en 2018 « Lotus Services », à Frayes, sa toute première entreprise, dédiée à accompagner les étrangers dans leurs démarches administratives et juridiques, à savoir régulations, naturalisations, titres de séjours. En parallèle de ses activités professionnelles en tant que juriste, elle s’est résolu de mettre son énergie, son savoir-faire dans le bien-être commun, tout en investissant dans la jeunesse où elle a créé en 2020 « Yokela koluka », un projet associatif œuvrant en France et au Congo pour l’insertion et la réinsertion

professionnelle des jeunes, avec comme vision de toucher plus de jeunes et multiplier des partenaires afin d’offrir à toute une génération des perspectives solides et durables, en Afrique comme dans la diaspora. Conçue comme un pont entre deux continents, cette initiative se déploie sous forme des ateliers de formation en ligne et en présentiel, des séances de coaching, mais aussi à travers des actions de terrain à Brazzaville et Pointe-Noire. L’éducation, le renforcement des capacités et connaissances, l’autonomisation sont donc les piliers de cette initiative pensée pour donner aux jeunes les moyens concrets de bâtir leur avenir. Auteure du livre « Les 22 mantras de la résilience », Hod Fragonard est régulièrement sollicitée comme modératrice pour des grands événements internationaux. Aussi intervient-elle en tant que speaker noble pour partager son expérience et inspirer son audience. Par ses engagements, elle agit comme batisseuse de ponts entre générations, territoires et cultures. Elle met en synergie des compétences, des expériences et des ressources, tout en favorisant la coopération Sud-Sud et les liens avec la diaspora. Ses actions s’inscrivent dans une dynamique durable, faisant de l’entrepreneuriat féminin non pas une exception, mais une norme, démontrant que les femmes sont des actrices incontournables du développement économique et sociale en Afrique et au-delà des frontières.

Cissé Dimi



La Fabrique Cinéma 2026

L’appel à candidatures est ouvert

L’appel à candidatures pour La Fabrique Cinéma 2026 est officiellement lancé. Ce dispositif, initié par l’Institut français en partenariat avec France Médias Monde, accompagne chaque année de nouveaux talents dans leur aventure internationale. Jeunes cinéastes des pays du Sud et émergents, c’est le moment de faire entendre vos voix !

Créée pour soutenir l’émergence de la jeune création cinématographique, La Fabrique Cinéma est devenu un rendez-vous incontournable pour les porteurs de projets ambitieux. Son objectif : donner une visibilité unique à des œuvres venues de pays où les opportunités de financement et de diffusion restent limitées. Concrètement, le programme sélectionne dix projets de premier ou de deuxième long métrage. Ces projets bénéficient ensuite d’un accompagnement privilégié au cœur du Festival de Cannes, l’un des plus grands carrefours du cinéma mondial. Les cinéastes retenus sont mis en relation directe avec des producteurs, distributeurs, vendeurs internationaux, fonds de soutien et grands décideurs de l’industrie. Un tremplin rare, qui favorise l’aboutissement concret des films et ouvre la porte à une carrière sur la scène internationale. Pour l’édition 2026, l’appel à candidatures reste ouvert jusqu’au jeudi 2 octobre, avec une précision importante : la clôture interviendra automatiquement à la réception de 150 dossiers complets maximum. Autrement dit, mieux vaut ne pas attendre la dernière minute pour soumettre son projet. Les réalisateurs et producteurs intéressés trouveront toutes les informations détaillées et le formulaire de candidature en ligne sur le site de l’Institut français. Au-delà de la visibilité qu’offre Cannes, La Fabrique Cinéma permet de tisser des réseaux durables, d’échanger avec d’autres créateurs et de confronter son projet aux réalités du marché. Une opportunité précieuse pour faire rayonner des histoires venues d’ailleurs et enrichir la diversité du cinéma mondial.

Merveille Jessica Atipo

Mode

Laëtitia Kandolo prend la tête de l’Institut régional de la mode en Afrique

La créatrice et styliste franco-congolaise, connue pour avoir habillé les plus grandes stars mondiales, a annoncé sur son compte Instagram sa nomination comme directrice exécutive de l’Institut régional de la mode. Une étape décisive pour son parcours et pour l’avenir de la mode africaine.

« J’ai l’honneur d’être désormais la directrice exécutive du @kobofashion+ Institut régional de la mode en Afrique. Nous allons enfin pouvoir former l’excellence de cette région d’Afrique, si riche en humains, en cultures, en minéraux et en végétaux. Cette institution a vocation à rassembler les pays qui composent l’Afrique centrale. Je suis particulièrement heureuse de voir dans cette première cohorte des profils venant de Goma, du Cameroun, de la Centrafrique, de Bukavu, de Kinshasa et Brazzaville », s’est-elle réjouie. Et d’ajouter : « Éducatons, formations, incubations. Nous mettrons tout en œuvre pour créer des formats d’apprentissage accessibles à différents publics. Ce lieu ne sera pas seulement un espace académique, mais aussi un lieu de vie et de création où la mode, la musique, la bibliothèque, les expositions et les défilés viendront se croiser. Un véritable espace de communion et de partage. Alors, plaçons cette année sous le signe de la créativité et de la discipline. Restons concentrés. » Née à Paris de parents congolais, Laëtitia Kandolo s’est très tôt imposée dans l’univers exigeant de la mode internationale. Dès ses débuts, elle collabore avec des artistes de renommée mondiale tels que Rihanna, Beyoncé, Madonna ou encore Lady Gaga, gagnant la reconnaissance d’un milieu réputé difficile à conquérir. Ce parcours singulier lui a permis de développer une identité forte : celle d’une créatrice qui puise dans ses racines africaines pour nourrir un langage esthétique universel. En 2017, elle décide de franchir une étape majeure en fondant Uchawi, sa propre



maison installée à Kinshasa. Plus qu’une marque, Uchawi est une démarche artistique et militante. Le terme signifie magie en swahili, et cette magie réside dans la rencontre entre héritages traditionnels et audaces contemporaines. Les collections explorent des silhouettes fluides, des coupes innovantes, tout en valorisant les savoir-faire artisanaux locaux. En parallèle, Kandolo défend une mode éthique et durable, consciente des enjeux environnementaux et sociaux liés à l’industrie textile. C’est forte de cette double expérience internationale et africaine que la créatrice prend aujourd’hui les rênes de l’Institut Régional de la Mode, un projet porté par Kobo Hub avec l’appui de l’ambassade de France en République démocratique du Congo. L’institution, qui a ouvert ses portes en mai 2025, se veut une plateforme panafricaine de référence. Elle proposera des formations spécialisées destinées aux jeunes talents, un observatoire des tendances pour analyser et anticiper les évolutions du marché, des espaces d’exposition et de

résidence pour stimuler la créativité, ainsi qu’une micro-folie numérique destinée à rapprocher le public des trésors du patrimoine artistique mondial. La nomination de Laëtitia Kandolo comme directrice exécutive apparaît comme une continuité logique. Son parcours illustre parfaitement les ambitions de l’Institut : relier la mode africaine aux circuits internationaux tout en consolidant ses ancrages locaux. Avec elle, l’institution gagne une personnalité reconnue, crédible et visionnaire, capable d’ouvrir des perspectives inédites pour une industrie en quête de structuration. Au-delà d’une carrière personnelle déjà exceptionnelle, cette nouvelle étape symbolise une évolution plus large : l’Afrique de la mode ne veut plus se contenter d’être une source d’inspiration ou un réservoir de matières premières. Elle entend désormais imposer ses propres codes, former ses propres leaders et créer une économie créative autonome. En prenant la direction de l’Institut régional de la mode, Laëtitia Kandolo devient bien plus qu’une styliste à succès : elle se transforme en ambassadrice d’un projet collectif. Son expérience auprès des plus grandes stars mondiales et son engagement à Kinshasa lui confèrent l’autorité nécessaire pour incarner cette nouvelle étape. « La mode est une langue universelle, et l’Afrique a ses mots à faire entendre », aime-t-elle rappeler. Avec elle, le continent ouvre un nouveau chapitre, celui où la créativité devient un moteur de développement, un outil de transmission et une voix incontournable sur la scène mondiale.

Divine Ongagna

Ce week-end à Brazzaville

Voici, pour cette semaine, le programme de quelques activités culturelles du week-end dans la capitale congolaise.

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

En séance nouveauté : « Conjuring : l'heure du jugement »
Dates : vendredi 12/samedi 13/dimanche 14 septembre
Heures : 19h 40/22h 30/20h 00
Entrée : 5 000 FCFA

« **Together** »
Date : samedi 13 septembre
Heure : 20h 00
Entrée : 2 500 FCFA
Film animation : « Le monde de Wishy »
Date : samedi 13 septembre
Heures : 10h 00
Entrée : 2 500 FCFA (adulte)/1 000 FCFA (enfant)

AU RESTAURANT AFRICAFÉ

Soirée salsa
Date : vendredi 12 septembre
Heure : 18h 30
Entrée libre

AU MIAM RESTAURANT

Musique : Soirée karaoké
Date : vendredi 12 septembre
Heure : 19h 30
Entrée libre

AUX ATELIERS SAHM

Rencontre internationale d'art contemporain :
carte blanche, concert
Date : samedi 13 septembre
Heure : 9h00-12h 30/18h 00
Entrée libre

AU RADISSON BLU HÔTEL

Musique : Reddy Amisi en concert
Date : samedi 13 septembre
Heure : 20h 00
Entrée : 50 000 FCFA

AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

Atelier dimanche coloré : peins tes envies ! (Sur réservation-matériel fourni)
Date : dimanche 14 septembre
Heure : 14h 00 à 18h 00
Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

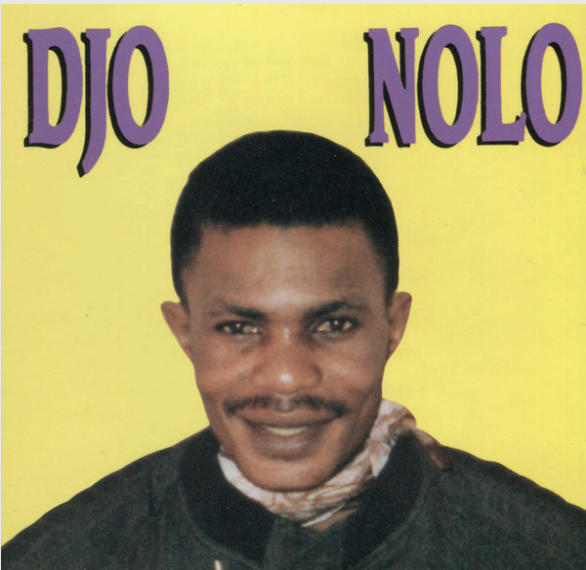


Les immortelles chansons d'Afrique

« Mato » de Djo Nolo

Avec ses chansons accrocheuses et ses rythmes irrésistibles, Djo Nolo a conquis la scène musicale congolaise. Sa chanson « Mato », sortie en 1979, est un témoignage de son talent d'auteur-compositeur.

Parue sous la férule des éditions « Carte blanche », la chanson « Mato » qui a été couronnée de succès a vu le jour le 24 septembre 1979. Sortie en format 45 tours, avec comme référence C.B 01, elle fut enregistrée au studio Renapec et produit par Tshimpaka wa Tshimpaka. Dans cette pièce musicale, l'amour est mis à l'épreuve par la désapprobation familiale. Mato, une jeune femme, est chassée par ses beaux-parents, mais son mari la supplie de revenir. Il va dire : « Mato zonga zonga, Mato zonga e, baboti na ngai baboyaki yo na libala ezali ngai te naboyaki yo moko oyebi tika bipale ya pamba Mato zonga e, Mato yaka e », ce qui veut dire : « *Mato reviens, reviens, mes parents n'ont pas accepté notre union, ce n'est pas moi qui ai refusé, toi-même tu sais, arrêtes les caprices inutiles, Mato reviens, Mato viens* ». Il poursuit en disant : « *mama abotaki mwana abotaki motema te mpo atinda ngai na ba nzela na boyaya yo Mato* », « *ma mère m'avait mis au monde mais n'avait pas mis au monde mon cœur pour qu'elle m'entraîne sur les sentiers de la discorde, Mato* ».



Djo Nolo

A travers ce morceau, l'auteur de façon subtile exprime son inquiétude face à certains parents qui outrepassent leurs limites en s'immisçant dans la vie sentimentale de leurs enfants, au lieu de leur offrir un soutien et une guidance appropriés. En outre il dira : « *motema na ngai ezoki pota ya monene* », ce qui se tra-

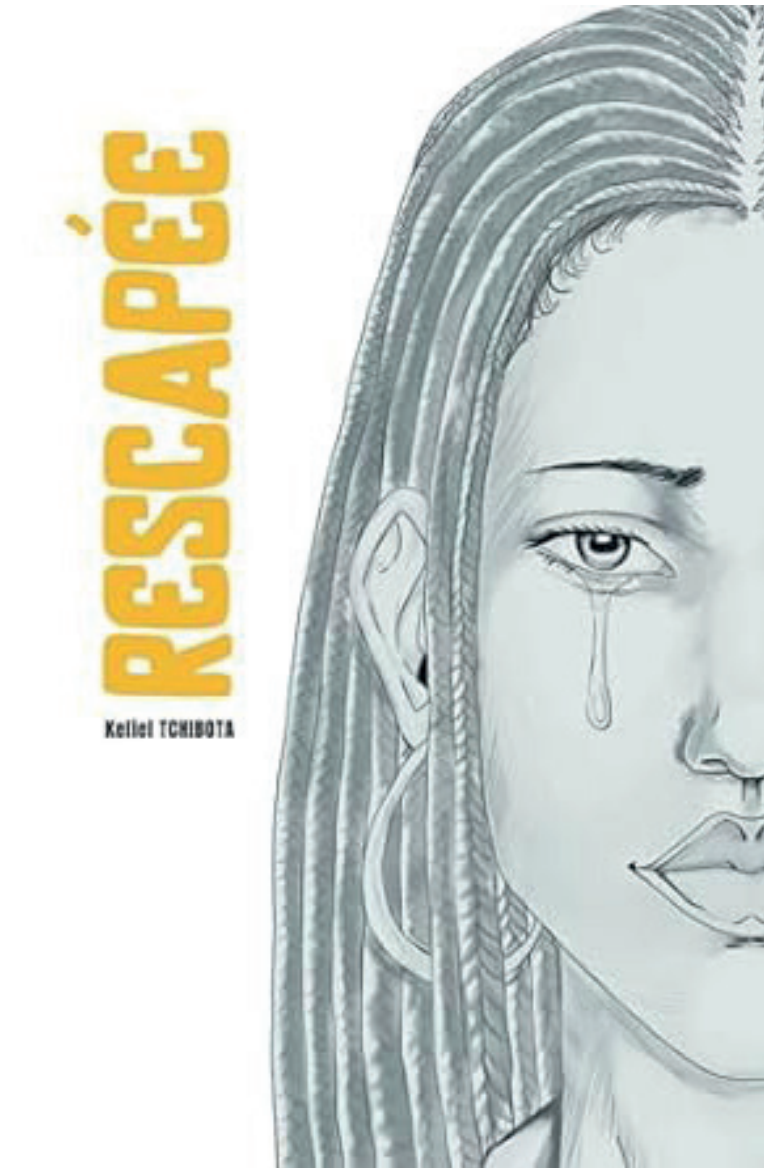
duit par : « *mon cœur a une grosse plaie* », illustrant ainsi la douleur de la séparation. Cette œuvre s'ouvre avec les intonations de la guitare rythmique de Bonganga Syriana, suivie de la batterie de Patcho Star qui donne l'occasion à Julva de réaliser des solos de guitare. Pendant ce temps, Pinos assure la guitare basse et Itshari le lokole. Cette chanson est structurée en trois parties distinctes. La première, lente présente des rythmes proches du hip-hop. Elle est marquée par un chant polyphonique exécuté par Papa Wemba et Djo Nolo. La deuxième, légèrement accélérée, est caractérisée par un chant responsorial dominé par la voix lead de Papa Wemba sous forme de question et le chœur constitué de Djo Nolo, Djanana et Cartouche servant de réponse. La troisième, accélérée, est une animation. Ngimbi Vema, alias Give Djo Nolo, a débuté sa carrière dans les groupes de Matadi, ville où il est né le 17 novembre 1958. C'est à partir des années 1970 qu'il deviendra le parolier de Papa Wemba. En 1985, il intègre le groupe musical « Anti Choc » qu'il quittera en 1988 pour une carrière solo.

Frédéric Mafina

Ouvrage

« Rescapée de Keliel Tchibota »

« Rescapée » raconte l'histoire d'Ella, piégée dans un mariage qui vire au cauchemar. Derrière le charme de Richard se cache un criminel manipulateur. Enceinte et prisonnière d'un amour toxique, Ella devra trouver la force de fuir pour sauver sa vie et celle de son enfant. En 195 pages et 13 chapitres, l'auteur livre un récit haletant, publié aux éditions L'Hôtel de la Restauration. Une histoire qui, par son intensité et ses détails, résonne comme un témoignage de vie.



Avec son roman Rescapée, l'auteur plonge le lecteur au cœur d'une problématique universelle et délicate : le choix en amour et dans le mariage. À travers l'histoire d'Ella, une jeune femme qui se débat entre ses sentiments profonds et les pressions familiales et sociales, le récit dénonce avec justesse les diktats imposés aux femmes et interroge la notion même de liberté personnelle. Dès les premières pages, l'écriture – simple, poétique et directe – capte l'attention. On entre dans la vie d'Ella comme dans celle d'une amie qui confie ses blessures et ses espoirs. Élevée dans l'amour, bercée par l'idée d'un mariage harmonieux, Ella se retrouve face à un dilemme : suivre son cœur ou choisir la stabilité dictée par les attentes de sa mère. Ce choix, en apparence rassurant, se révèle être une prison. La découverte de l'infidélité de son mari et l'existence d'une famille parallèle marquent la bascule du récit, et le début d'une longue traversée vers l'émancipation. Le roman, structuré en 13 chapitres, ne se contente pas de raconter une histoire intime. Il met en lumière la condition féminine, prisonnière des phrases toutes faites : « il changera », « reste pour ton enfant », « sois patiente ». Autant de conseils qui perpétuent l'enfermement et culpabilisent celles qui rêvent de liberté. Ici, l'auteur choisit de briser le silence, offrant à Ella et à toutes celles qu'elle représente une voix claire et résolue. L'un des points forts de Rescapée est sa di-

mension universelle. Derrière Ella se dessinent les visages de milliers de femmes confrontées aux mêmes dilemmes : choisir pour elles-mêmes ou céder aux injonctions. L'œuvre prend ainsi des allures de manifeste, appelant à redonner aux femmes le droit de se placer au centre de leur propre vie. La moralité, énoncée avec force, résonne bien au-delà du livre : l'amour véritable ne s'achète pas, il se vit. Le mariage n'est pas une finalité, mais un chemin. Et repartir à zéro, loin d'être une honte, peut être l'acte le plus noble de courage. Ainsi Rescapée n'est pas seulement un roman : c'est une leçon de vie et de résilience. L'auteur réussit le pari de transformer une histoire personnelle en une réflexion collective, (on y retrouve des situations, des émotions et des blessures qui rappellent les réalités de nombreuses femmes confrontées à la violence psychologique et à la manipulation. Ce réalisme donne au récit une dimension presque testimoniale) et offre un bijoutier littéraire authentique où l'intime rejoint l'universel. En effet si le si roman plonge dans l'obscurité d'un amour destructeur, il laisse aussi entrevoir la lumière : la possibilité de fuir, de se reconstruire et de protéger ce qu'il y a de plus précieux. Rescapée n'est pas seulement un récit douloureux, c'est aussi un appel à la résilience et à la force intérieure.

Berna Marty

Voir ou revoir

« La plus précieuse des marchandises »

Adapté du conte de Jean-Claude Grumberg, «La plus précieuse des marchandises» est un film d'animation poétique et bouleversant. Dans une forêt marquée par la guerre et la misère, un couple de bûcherons voit son destin changer à jamais lorsqu'un bébé jeté d'un train tombe entre leurs mains.



Il était une fois un bois enneigé, silencieux et dur, où la guerre grondait à l'horizon. Là vivaient un pauvre bûcheron et une pauvre bûcheronne, écrasés par la faim et la misère. Mais dans cet univers gris, un geste inattendu vient bouleverser leur existence : un bébé, jeté d'un train qui traverse la forêt, tombe entre les bras de la bûcheronne. Elle décide de le protéger coûte que coûte, malgré la pauvreté, malgré les menaces. Cette « petite marchandise » devient alors le centre d'un récit universel, où se révèlent autant la cruauté que la bonté du cœur humain. Adapté du conte de Jean-Claude Grumberg, le film d'animation « La plus précieuse des marchandises » fait le pari de la simplicité et de l'émotion brute. Son esthétique épurée, presque intemporelle, convoque les codes du conte populaire tout en portant la mémoire d'une tragédie historique : la Shoah. Le choix du dessin animé n'édulcore rien. Au contraire, il donne à l'horreur une force symbolique qui parle aussi bien aux adultes qu'aux jeunes spectateurs. La narration, sobre et poétique, évite les discours appuyés pour se concentrer sur l'essentiel : l'humanité qui subsiste, parfois, au milieu du pire. La bûcheronne, fragile mais déterminée, incarne ce courage ordinaire qui devient héroïque quand il s'agit de sauver une vie. Le bûcheron, partagé entre peur et devoir, représente les hésitations d'un monde confronté à l'inhumanité. Quant au bébé, il n'a pas de mots, pas de gestes conscients, mais il est porteur d'un espoir qui oblige les personnages et le spectateur à regarder autrement la dignité humaine. Ce conte animé est moins une fable douce qu'une méditation sur la mémoire et la transmission. Il nous rappelle que même dans l'ombre la plus épaisse, il existe des étincelles de lumière capables de résister. En mêlant l'intime au collectif, le destin d'un couple pauvre et celui d'un enfant condamné, il devient un miroir des choix qui traversent l'humanité en temps de guerre.

Merveille Jessica Atipo

Kriss Brochec crée Lissolo 2.0

Lissolo 2.0 est le tout premier jeu social qu’a créé Mme Christiane Ngouala, dite Kriss Brochec, entrepreneure digitale et promoteur. A travers ce jeu, elle veut faire découvrir sans stress le Congo aux enfants. C’est de cette volonté qu’est né Lissolo qui est non seulement un jeu d’enfant, mais également un jeu qui permet aux enfants de mieux connaître le pays.



« C’est aussi la volonté de se dire quand il m’arrive encore d’être en Europe pendant les vacances de Noël, et que je vois ces grands rayons dans les supermarchés pleins de jeux. On pouvait avoir la même chose aussi à Casino. Il y a plein de jeux, et quand vous cherchez sur l’Afrique vous allez peut-être trouver. Mais quand vous cherchez sur le Congo, vous ne trouvez rien. J’espère qu’aujourd’hui avec Lissolo 2.0 on lance un mouvement pour que le Congolais se dise qu’on peut fonder des empires à partir du jeu. On peut gagner de l’argent avec le jeu », a indiqué d’entrée de jeu Kriss Brochec.

En effet, la promotrice a constaté qu’il y a un vide dans le monde des jeux à ce niveau. Ce qui fait que l’arrivée de Lissolo comblera ce gap. Et la demande est légion en ce sens que c’est encore vierge, et fera que les parents qui veulent que leurs enfants apprennent

différemment ont là un couloir menant à la connaissance pour leurs bambins. C’est aussi le cri d’amour pour le Congo. Voilà pourquoi il y a dans ce jeu plein de clins d’œil de tous les jours.

S’expliquant sur Lissolo 2.0, kriss Brochec a affirmé que c’est donc un jeu interactif avec 7 thèmes où on ne pourra parler que du Congo. On y trouve des cartes blanches qui ressemblent à celles de Monopolis, il y a aussi des notions d’éducation civique. Autre chose, c’est que les parents qui vont à ça, ils vont laisser la planète aux enfants. « Voilà pourquoi nous parlons beaucoup d’écologie, d’afforestation, on parle de la préservation de la nature et des relations avec les autres. C’est un jeu qui a été pensé au Congo. Le jeu compte 1200 questions entre Brazzaville et Pointe-Noire avec un google sheet. Le choisir pour un enfant qui a 9 ans, qu’est-ce qu’il doit savoir ? Un adulte, qu’est-ce qu’il doit savoir dans son environnement », a indiqué Kriss Brochec.

Avec 1200 questions réparties en sept thématiques que sont histoire et géographie, éducation civile et civique, art et culture, économie et entrepreneuriat, nouvelles technologies, sports et loisirs, tourisme, faune et développement durable, Lissolo propose aux enfants et adultes une grande immersion ludique et instructive dans l’univers congolais et africain. C’est un indice majeur pour aimer son pays et comprendre son histoire. « Au-delà du simple divertissement, le jeu devient ainsi un véritable outil de transmission intergénérationnelle, pensé pour les familles, les écoles, les centres culturels et les amoureux du savoir. Il se positionne comme une alternative aux écrans, favorisant le dialogue, l’échange et la curiosité », a-t-elle précisé.

En outre, elle a fait savoir que c’est la réalisation d’un rêve d’enfance pendant qu’elle était encore en France, alors qu’elle avait à peine 7 ans. Elle était confrontée à des questions identitaires et à l’absence de références culturelles congolaises dans les jeux de société. Dès cet âge, elle caressait déjà le rêve de revaloriser ses racines. Aussi a-t-elle poursuivi que « le succès de Lissolo 2.0 au Congo ne marque que le début d’un projet de grande envergure. Déjà, KB Publishing annonce le développement de versions adaptées pour d’autres pays africains : Lissolo Teranga pour le Sénégal, Lissolo Ivoire pour la Côte d’Ivoire, ou encore Lissolo Femina Africa, consacré à l’égalité et au leadership féminin ».

Ce jeu est disponible depuis le 25 juillet 2025 en République du Congo, en ligne et en France pour la diaspora. Il veut s’imposer comme une véritable révolution culturelle. A travers Lissolo, le Congo envisage d’occuper une place de choix dans l’industrie mondiale du jeu de société. « Avec Lissolo 2.0, le Congo ne se contente plus de raconter son histoire : il l’enseigne, il la partage et il la fait rayonner », a renchéri Kriss Brochec.

Notons que Lissolo 2.0 arrive à Brazzaville après ses premières journées d’animation lors des Lissolo Days. Au sortir de l’échange avec la presse, Mme Brochec a annoncé d’autres programmes qui feront leur entrée dans les prochains jours que sont le Lissolo Challenge et une masterclass dédiée à l’univers du jeu et de l’éducation culturelle.

Achille Tchikabaka

Environnement

Brazzaville abritera un colloque sur la biodiversité

Les 29 et 30 septembre 2025, Brazzaville sera le théâtre d’un colloque international sur la biodiversité placé sur le thème « Tradition et biodiversité en République du Congo ». Une rencontre qui ambitionne de lier savoirs ancestraux et enjeux contemporains pour renforcer la protection de l’environnement.

Face à l’urgence écologique mondiale, le Congo entend faire entendre sa voix. Déforestation, changements climatiques, pollution sont autant de menaces qui fragilisent la biodiversité et appellent à une action collective. C’est dans ce contexte que l’ONG Éveil d’Afrique, avec l’appui de la Chambre de commerce latino-américaine et du Conseil international de la transmission intellectuelle, organise un colloque les 29 et 30 septembre prochains à Brazzaville en format hybride (présentiel et virtuel).

L’initiative fait suite à une première rencontre tenue le 21 mai dernier au ministère de l’Économie forestière où les participants soulignaient la nécessité d’aller plus loin dans la réflexion, en vue notamment de préparer la participation du Congo à la COP 30, prévue pour cette année au Brésil, l’un des trois grands bassins forestiers de la planète.

Valoriser les savoirs traditionnels

Au-delà d’un simple cadre académique, ce colloque veut être une plateforme d’échanges entre chercheurs, décideurs politiques, étudiants, organisations de la société civile et communautés locales. Il s’agira d’identifier et de valoriser les pratiques traditionnelles qui contribuent à la conservation des écosystèmes, mais aussi de proposer leur intégration dans les politiques publiques. En misant sur la richesse de ses traditions, Brazzaville veut démontrer que l’Afrique peut apporter des solutions originales et durables à la crise écologique planétaire.

Divine Ongagna



ONG EVEIL D'AFRIQUE

TRADITION AND BIODIVERSITY
symposium

Brazzaville 29 - 30
September 2025



COLLOQUE

Register by sending your identity via the following
email ongeveildafriquecongo@gmail.com



Afrique

Le Congo Brazzaville pourrait perdre sa place de pays de transit

Dans son livre intitulé « Impact du secteur des transports et de la logistique sur le développement et social pour l'intégration régionale de la République du Congo », le Dr Dominique Candide Fabrice Koumou tire la sonnette d'alarme sur le Congo qui est en voie de perdre sa place de pays de transit face aux ports de Lobito en Angola, de Douala et de Cribi, au Cameroun. Ainsi, il estime que le pays maintienne sa position, il faut avoir la maîtrise de la logistique.

« Le port de Pointe-Noire qui a servi depuis les indépendances jusqu'à une certaine période comme étant un port de transit risquera de prendre un coup. Oui, nous le voyons déjà. Mais parce qu'en termes de transit le bois du Cabinda qui transitait par le port de Pointe-Noire est aujourd'hui détourné au port de Lobito en Angola. Le bois du nord Congo qui transitait par le port de Pointe-Noire est aujourd'hui détourné au profit du port de Douala et de Cribi. Mais les produits de la RCA en transit au port de Brazzaville et de Pointe-Noire au profit du port de Douala et de Cribi au Cameroun », a constaté le Dr Okoumou Oboulas. Et de prédire : « Très prochainement vous aurez également des jugements des ressourcements de la RDC qui vont transiter par les mêmes ports. Mais alors que notre port qui a toujours été considéré comme le port de transit ou nous devons faire des efforts pour reconforter sa position de porte océane de l'Afrique centrale, mais



nous ne pourrons que le faire si nous maîtrisons ce secteur de la logistique du transport ». Par ailleurs, les ports africains qui constituaient autrefois et maintenant des bijoux de familles à transmettre de génération en génération, il y a donc lieu de repenser finalement de repositionner la stratégie de développement de notre pays en s'appuyant sur la logistique et transport. Le Dr Okoumou Oboulas pense que « le corridor multimodal

RDC-Zambie-Angola qui passera par le port de l'Obito, et qui sera route rails deviendra un corridor très stratégique pour l'Afrique. Et donc la plupart des flux seront transportés par ce corridor ce qui fait que pour notre pays, le Congo près de 80% des produits consommés sont importés. Donc la logistique d'approvisionnement ». En effet, l'ouvrage de l'auteur s'appuie sur la validité d'un enseignement apporté à la matière. Il en appelle aux gouvernants à tenir compte de la logistique. Car celle-ci aide beaucoup les Etats. C'est pour cela que l'auteur estime qu'il faut former et éduquer des cadres en logistique qu'il place au cœur du développement en prenant en ligne de compte des infrastructures dans la croissance économique d'un pays. Lors de la cérémonie de présentation et de dédicace de livre, le critique littéraire, Pr Mukala Kadjima Nzuji, a indiqué que le but de l'auteur à la rédaction de ce livre est de montrer comment procéder à l'intégration

économique et régionale. Cette intégration passe par les moyens de communication. Sans moyen de communication, on fait du sur place. Alors il pense qu'il faut créer des rails, des routes, des avions et il faut disperser les moyens de transport. S'agissant de la logistique, il a affirmé qu'elle s'impose comme facteur d'intégration régionale et continentale. Elle est une composante clef des entreprises qui cherchent à organiser leurs productions. En s'imposant alors comme pilier incontournable dans l'économie, plus personne ne peut s'en passer. «La logistique est basée sur trois priorités. La première consiste à évaluer les stratégies que le Congo met en place à consolider les bases nationales. La deuxième, c'est d'évaluer les stratégies mises en place avec d'autres pays, et la troisième c'est de tenir compte de la main d'œuvre qui présente des atouts de développement », a expliqué le critique littéraire. En sa triple qualité de directeur congolais du Conseil congolais des chargeurs, de président de

l'Union des chargeurs africains, élu il y a de cela près de deux semaines par les par les pairs de l'Afrique à Pointe-Noire, et président de l'Association des logisticiens du Congo, a fait savoir qu'il a écrit ce livre suite à ce qu'il a vu dans les autres pays du monde lors de ses formations en Master, notamment à Dakar (Sénégal) et à Lille (France) où la profession de logistique est valorisée. Et Congo il n'y a pas de livres de la logistique. Pour le cas du Congo, le pays s'appuie beaucoup plus sur le pétrole et le bois pour alimenter son économie. Or, le pétrole à travers le monde est dans un marché turbulent, un marché instable, un marché où on n'a plus la maîtrise du coût du baril. « Le transport quant à lui c'est le maillon de la logistique. La logistique appelé appelée fret, marchandise appelée flux physique, le déplacement de flux physique d'un point appelé point d'embarquement à un point B appelé point de destination, mais à la base c'est la logistique », a-t-il souligné.

Achille Tchikabaka

Les souvenirs de la musique congolaise

L'émergence des orchestres amateurs dans l'univers musical congolais(1) suite et fin

Les années 1970 furent marquées au Congo par la naissance d'une flopée d'orchestres appelés "orchestres amateurs" ; groupes composés exclusivement des collégiens et lycéens. Parmi les plus célèbres de ces groupes figure l'orchestre Bilenge Sakana.

Kana" expression lingala que l'on peut traduire par "les jeunes s'amusent" fut créé le 14 avril 1974 dont le siège et le lieu des répétitions furent situés au 145 Rue Mboko à Ouénzé. La sortie officielle de Bilenge Sakana eut lieu le 7 juin 1974 au bar Bouya à Moungali devant un parterre de la jeunesse estudiantine et plays boys de Ouénzé, Moungali et Poto-Poto. Le parcours de Bilenge Sakana dans l'arène musicale congolaise fut marqué par la mise sur le marché du disque en 1976 d'un 45 tours et 1987 par un 33 tours composés des titres qui furent à l'origine du succès et de la renommée du groupe. Au plan artistique, l'orchestre Bilenge Sakana s'illustrait dans le style de l'orchestre Empire Bakuba de la RD Congo du célèbre chanteur Pépé Kallé, qui depuis Kinshasa fut captivé par les œuvres de Bilenge Sakana et débarqua un jour à Brazzaville où il conclut un accord de concert avec le groupe Bilenge Sakana, concert qui eut lieu à Elysée Bar. Au cours de ce concert, Bilenge Sakana sur demande et accompagné de Pépé Kallé interpréta avec maestria quelques chansons de l'orchestre Empire Bakuba, ceci à la grande satisfaction de Pépé Kallé et des applaudissements du public, l'ambiance était au Zénith. Par la suite Kabassel-



lé Ya Mpania, dit Pépé Kallé, séduit par les qualités artistiques de Fély Akouala (guitariste soliste) invita ce dernier à Kinshasa pour un concert avec L'Empire Bakuba au bar Lasuzanela, concert au cours de laquelle Pépé Kallé une fois de plus fut convaincu des talents artistiques de Fély Akouala à travers le maniement de sa guitare et profitant de son séjour à Kin, il lui fit la proposition d'accompagner l'orchestre Empire Bakuba à l'occasion de

son périple aux Etats-Unis. Une proposition combien alléchante que Fély Akouala déclina, car élève il opta pour la poursuite de ses études, surtout que l'épreuve du baccalauréat pointait à l'horizon. De retour à Brazzaville Fély Akouala et ses compagnons livrèrent quelques concerts à Brazzaville et à Pointe-Noire, notamment lors des concerts communément appelés «bals de fin d'année scolaire», bals dédiés uniquement aux élèves et étudiants, ceci en matinée de 14h à 17h et à l'issue desquels Bilenge Sakana connue une ascension fulgurante dans la sphère musicale congolaise. La nature nous enseigne que les bonnes choses ne durent jamais. En effet après un excellent et brillant parcours dans le gotha musical congolais, Bilenge Sakana mit fin à ses activités en 1988 après 14 ans d'existence à la suite du recrutement dans la Fonction publique et les Forces armées congolaises de la plupart de ses musiciens. Ainsi marqua la fin de l'épopée des Bilenge Sakana dont le nom et les références sont inscrits dans les annales de l'histoire de la musique congolaise moderne et gravés dans la mémoire des mélomanes, collégiens et lycéens des années 1970.

Auguste-Ken-Nkenkela

« Lola et Christ » Quand le cinéma rapproche les deux Congo

À Pointe-Noire, lors de la carte de l'indépendance en août dernier, Laure Anne Tshala Mukadi et Nathalie Musulubila Asha se sont confiées sur leur expérience dans « Lola et Christ », la série réalisée par Amour Sauveur. Entre rires, tensions et dépassement de soi, ces deux actrices kinoises ont vécu un tournage qui restera gravé dans leur mémoire.

« Ça n'a pas été facile de travailler ensemble à cause des préjugés des deux côtés », raconte Nathalie. Dans la peau de la tante de Christ, elle a dû penser et parler comme une Congolaise de Brazzaville, un exercice loin d'être simple. « Mais c'est ça le rôle d'une actrice : se mettre dans la peau de n'importe quel personnage et dépasser ses propres limites », ajoute-t-elle.

Pour Laure Anne, le tournage est l'occasion de délivrer un message fort : « Aimons-nous au lieu de nous faire la guerre. Nos différences doivent être une force, pas une division. Il faut briser les clichés et construire ensemble. » Dans la série, Lola et Christ s'aiment malgré les stéréotypes et les barrières culturelles, illustrant ce qu'elles défendent dans la vie réelle : l'unité des deux Congo.

Une série qui défie les préjugés. En effet, les débuts n'ont pas été simples. Certaines femmes de Brazzaville les accusaient de vouloir « voler » leurs hommes, tandis que certaines personnes à Kinshasa critiquaient leur participation à un projet perçu comme irrespectueux. Pourtant, les deux actrices ont choisi de mettre ces tensions de côté : « Nous avons décidé de valoriser nos talents et nos richesses. Cette série est devenue une véritable école de tolérance », confie Nathalie. Aujourd'hui, la série gagne en notoriété et s'impose comme un projet qui dépasse le simple divertissement : un appel à l'amour et à la réconciliation.

Des débuts marqués par la passion

Si Laure Anne et Nathalie brillent aujourd'hui sur le petit écran, leur parcours personnel est une histoire de persévérance et de passion. Pour Laure Anne, tout a commencé en 2017 lorsqu'elle obtient, contre toute attente, le rôle principal d'un film. « Je voulais juste incarner un rôle, peu importe lequel. Et j'ai eu le premier rôle ! », se souvient-elle. Les jalousies et rumeurs ont suivi, mais elle a choisi de se concentrer sur sa passion : « Je considère que c'était un coup de chance et j'ai donné le meilleur de moi-même, car le cinéma est une passion qui m'anime depuis l'enfance. »

Nathalie, elle, a dû dépasser les barrières culturelles et les critiques pour embrasser son rêve. Aujourd'hui, elle se réjouit d'avoir osé : « Le rôle d'une actrice, c'est d'aller au-delà des frontières et des mentalités. Lola et Christ m'a permis de le faire. » Une œuvre qui laisse une empreinte car à travers leurs témoignages, Laure Anne et Nathalie montrent que Lola et Christ n'est pas seulement une série : c'est un message d'espoir, une invitation à dépasser les stéréotypes et à croire en l'amour comme moteur de l'unité entre les deux Congo.

Berna Marty



IA et musique africaine Un appel à projets pour réinventer la création sonore

Dans un monde où l'intelligence artificielle (IA) redéfinit les pratiques artistiques, une initiative audacieuse vient placer la musique africaine au cœur de l'innovation technologique. Le Centre d'innovation du Wits (WIC), en partenariat avec le Machine Intelligence & Neural Discovery Institute (MIND) de l'Université du Wits, lance un appel à projets destiné aux créateurs africains souhaitant explorer les synergies entre IA et musique du continent.

Les candidatures sont ouvertes dès à présent. Les personnes intéressées doivent soumettre une manifestation d'intérêt avant le 14 septembre prochain à 17h00 (heure d'Afrique australe). Cette première étape leur donnera accès à un webinaire d'orientation, prévu pour les 15 ou 16 septembre. Ensuite, la candidature complète, comprenant une description de projet de 500 mots, un CV ou une biographie courte, ainsi que des exemples de travaux antérieurs. Contrairement aux outils d'IA musicale généralement conçus à partir de données occidentales, ce programme vise à intégrer les textures, rythmes et tonalités propres aux musiques africaines, de l'amapiano à l'afrobeats, en passant par le gospel et les traditions autochtones. L'objectif principal est de valoriser les paysages sonores africains et leur offrir une place centrale dans les futurs outils

de création musicale. Ce projet s'adresse aux musiciens, producteurs, compositeurs et éducateurs musicaux d'origine africaine, résidant sur le continent et actifs dans tous les genres. En plus du soutien technique, les participants sélectionnés bénéficieront d'un financement mensuel de 30 000 R (environ 1 700 USD) pendant une période de quatre à six mois. Chaque porteur de projet sera également accompagné par un collaborateur IA (ingénieur ou technologue), afin de favoriser une collaboration étroite entre création artistique et innovation numérique. Par ailleurs, le programme prévoit un atelier de développement collaboratif à Johannesburg en novembre 2025, suivi d'un accompagnement mensuel, d'un soutien à la production, et d'une présentation publique finale en avril 2026. Ce cadre permettra aux artistes de structurer leur démarche,



de tester leurs idées et de partager leurs résultats avec un public élargi. En définitive, cette initiative offre une opportunité unique aux créateurs africains de réinventer les rapports entre tradition musicale et technologie, tout en affirmant la place du

continent dans les débats contemporains sur l'intelligence artificielle. Les organisateurs encouragent des propositions audacieuses, créatives et engagées, capables de faire dialoguer mémoire sonore et innovation.

Chris Louzany

Portrait

Christine Mabeta K, la femme derrière À nous deux

Le vacarme des verres qui s’entrechoquent, les éclats de rire d’un groupe d’amis, l’odeur d’un poisson braisé qui embaume l’air... À Pointe-Noire, dans l’immeuble Moka, le restaurant-bar «À nous deux» est devenu, au fil du temps, un refuge chaleureux. Mais derrière les tables dressées et l’ambiance conviviale se cache une histoire singulière : celle d’une femme qui a choisi de transformer une épreuve personnelle en un projet de vie.

Au lendemain de la crise de covid-19, beaucoup de personnes se sont retrouvées sans travail. Pour Christine Mabeta K, cette période fut synonyme de rupture et de solitude : séparée de son mari resté en France, elle doit reconstruire sa vie à Pointe-Noire. Là où certains auraient baissé les bras, elle décide de s’accrocher à une idée qui germe depuis longtemps dans son esprit : ouvrir son propre restaurant. « *Ce projet a été ma bouée de sauvetage. J’avais besoin d’un cap, d’un moteur pour ne pas sombrer* », confie-t-elle.

Loin d’être un simple choix professionnel, À nous deux devient un acte de survie, une déclaration d’indépendance et de résilience. Si l’idée paraît séduisante, la réalité de la restauration est tout autre. Christine en fait l’expérience chaque jour. Derrière le sourire de l’hôtesse, il y a la rigueur d’une gestionnaire et la combativité d’une battante. « *Il faut avoir les nerfs solides, sinon tu craques. Les taxes, les prix qui flambent, le personnel parfois peu fiable, les clients qui discutent toujours les tarifs... c’est un combat permanent* », raconte-t-elle avec franchise.

Dans ce restaurant, elle est à la fois gérante, comptable, formatrice, parfois même « policière » lorsqu’il s’agit de rappeler à l’ordre ses employés. Cette polyvalence, épuisante mais nécessaire, est devenue sa seconde nature.

Entre concurrence et fidélité

La scène culinaire de Pointe-Noire est dynamique, mais aussi saturée. Restaurants, snack-bars, buvettes : les enseignes se multiplient et se disputent une clientèle dont le pouvoir d’achat s’est amenuisé. Autrefois, les familles venaient nombreuses s’attabler, partager un plat et un

moment de détente. Aujourd’hui, les budgets serrés dictent de nouveaux comportements : les sorties se font plus rares, plus calculées. Face à ce défi, Christelle s’accroche à ce qui fait la singularité d’À nous deux : une carte soigneusement pensée, un accueil qui fait sentir chaque client attendu, et cette volonté farouche de se démarquer. Dans l’adversité, ce sont les petites lumières qui maintiennent l’élan. Un sourire reconnaissant d’un client fidèle, une soirée réussie, un mois où les comptes s’équilibrent : ces instants donnent à Christelle la force de poursuivre. « *J’ai souvent pensé à abandonner, mais à chaque fois je trouve une raison de continuer. Si j’ai commencé, ce n’est pas pour rien* », affirme-t-elle avec détermination.

Chaque victoire, aussi modeste soit-elle, devient un jalon sur le chemin d’un rêve plus grand.

Aujourd’hui, À nous deux est bien plus qu’un simple commerce. C’est le miroir du parcours de sa fondatrice : courage, persévérance et résilience. C’est aussi un message silencieux adressé à toutes celles qui hésitent encore à se lancer : les épreuves, aussi rudes soient-elles, peuvent se transformer en tremplin. Le rêve de Christine ? Voir son établissement prospérer, en vivre pleinement, mais aussi inspirer d’autres femmes. « *Si moi j’ai pu trouver la force de me relever, alors d’autres le peuvent aussi* », dit-elle.

Dans l’immeuble Moka, au cœur de Pointe-Noire, À nous deux continue d’écrire son histoire. Non pas celle d’un simple restaurant, mais celle d’une renaissance portée par une femme décidée à transformer ses blessures en victoire.

Berna Marty



Le Saviez-vous?

L’expression «L’arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse»

Dans les traditions d’Afrique centrale, ce proverbe illustre la différence entre le vacarme de l’échec et le silence de la réussite progressive. Il nous rappelle que le bruit n’est pas toujours synonyme d’importance, et que les vraies constructions se font souvent dans la discrétion.

« L’arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse. » En quelques mots, ce proverbe oppose deux réalités : la fragilité du spectaculaire et la force du patient.

Lorsqu’un arbre s’écroule, son bruit attire immédiatement l’attention. Il symbolise la chute soudaine, l’événement dramatique, la crise ou le scandale. Tout le monde en parle, tout le monde le remarque, mais ce vacarme est éphémère.

À l’inverse, la forêt qui pousse grandit dans le silence. Chaque arbre qui s’élève vers le ciel le fait discrètement, sans bruit, mais ensemble, ils forment une force immense et durable. Cette image est une métaphore de la persévérance, du travail constant, des progrès qui passent inaperçus mais qui construisent l’avenir.

Ce proverbe enseigne que les malheurs, aussi spectaculaires soient-ils, ne doivent pas masquer la continuité des efforts silencieux qui portent du fruit. Il appelle à ne pas se laisser impressionner par le négatif, mais à accorder de la valeur aux réussites modestes et quotidiennes, qui au fil du temps, bâtissent la véritable force d’une famille, d’une communauté ou d’une nation.

Avec sa sagesse intemporelle, ce proverbe d’Afrique centrale nous invite à changer de regard : le bruit de la chute n’efface jamais la puissance tranquille de la vie qui grandit.

Jade Ida Kabat



Sommeil

Les clés d’une bonne sieste

La sieste, longtemps considérée comme une pratique réservée aux enfants ou aux personnes âgées, connaît aujourd’hui une véritable réhabilitation scientifique. Les spécialistes du sommeil la recommandent désormais comme la solution la plus efficace pour récupérer d’une nuit trop courte. Une tendance qui se confirme dans les habitudes des Français, puisque près de la moitié d’entre eux s’adonne à la sieste au moins une fois par semaine.

« Les choses ont beaucoup changé en 20 ans, la sieste n’est désormais plus autant un tabou ! », observe le Dr Isabelle Poirot, psychiatre et vice-présidente de l’Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

L’erreur commune : la sieste trop longue

Si les Français ont adopté la sieste, ils commettent souvent une erreur sur sa durée. En moyenne, ils y consacrent 1h06, bien au-delà des recommandations des spécialistes. Pour le Dr Marc Rey, neurologue et président de l’INSV, « idéalement, on préconise les siestes d’une dizaine de minutes car une sieste trop longue peut s’avérer moins réparatrice et risque d’altérer le sommeil ».

Les différents types de siestes

Vous l’avez compris, tous les sommes ne se valent pas. Les spécialistes distinguent plusieurs types de siestes, à choisir selon les besoins et le moment de la journée :



La sieste flash : durant moins de 5 minutes, elle ne comporte pas de sommeil réel mais offre un moment de détente. Facilement praticable dans les transports ou au bureau, elle améliore la mémoire

et l’attention.

La sieste type : d’une durée de 15 à 20 minutes, elle comprend uniquement du sommeil lent léger. Elle est particulièrement recommandée en début d’après-midi dans un environnement calme, ou lors d’un trajet en voiture dès les

Une femme faisant la sieste/DR premiers signes de baisse de vigilance.

Le timing, la clé d’une sieste réussie: l’horaire de la sieste est crucial pour en tirer tous les bénéfices sans perturber le sommeil nocturne. La période idéale se situe entre 13h et 15h, qui correspond

naturellement au creux de vigilance diurne. Fait intéressant, ce besoin physiologique se manifeste même sans repas préalable. En revanche, les experts sont formels : après 16h, la sieste devient contre-productive. Dormir à partir de cette heure risque de compromettre la qualité du sommeil de la nuit suivante. Si le besoin se fait sentir en fin d’après-midi, mieux vaut se limiter à une sieste flash.

Un petit geste pour un grand bénéfice

Intégrer une courte sieste dans son quotidien représente finalement un investissement minime pour un retour considérable sur notre santé, notre bien-être et notre efficacité. À l’heure où le manque de sommeil devient un problème de santé publique, cette pratique simple mérite d’être davantage valorisée et encouragée, tant dans la sphère privée que professionnelle.

Destination santé

Nutrition

La cuisson à la vapeur, un nuage de bienfaits !

Légumes, poissons, fruits... La cuisson à la vapeur est une alliée de choix au quotidien. Symbole de légèreté et de saveur, elle cumule les bienfaits nutritionnels. Et si vous vous laissiez davantage tenter par ce mode de préparation ?

La cuisson à la vapeur correspond à une technique séculaire qui consiste à placer un aliment au-dessus d’une eau en ébullition. A noter que la cuisson dite à l’étouffée (ou à l’étuvée) s’en rapproche, à mi-chemin entre la cuisson à l’eau et à la vapeur. Et pour cause, l’aliment en question cuit dans son propre jus et sa vapeur qui l’entoure.

De quelles façons ?

Au cuiseur ou panier vapeur, en cocotte, tajine ou autre faitout, sans oublier au wok ou en papillote, il s’agit donc d’une méthode de cuisson qui permet généralement d’éviter de dépasser le seuil des 80°C – 90°C, au-delà duquel de nombreux nutriments sont détruits. En somme, une approche volontiers qualifiée de « douce » à la différence, par exemple, de celle à la poêle sur fond de matière grasse.

Quels bénéfices ?

Au rayon des bienfaits, la cuisson à la vapeur permet ainsi :

- de préserver un maximum de nutriments ou, en tout cas, de minimiser les pertes en vitamines (A, C...), minéraux et encore en fibres, rendues plus digestes ;
- de respecter le goût et l’odeur de l’aliment : les spécialistes parlent de propriétés organoleptiques. La cuisson à la vapeur reste sans comparaison pour exhaler le goût originel du poisson ou autres haricots verts ;
- Conserver la texture et le moelleux de l’aliment ;
- de ne pas (ou peu) ajouter de matières grasses : celles-ci sont, en effet, inutiles puisque la vapeur de l’eau se charge de la cuisson. A l’image de l’huile d’olive, elles peuvent toutefois venir garnir des poissons en papillote ou autres cuissons au wok.

Même les desserts !

Si la technique n’apparaît guère conseillée pour la viande rouge, les recettes contenant du fromage et les préparations qui doivent croustiller (tartes,



quiches...), la vapeur est là où on ne l’attend pas forcément. Sur son site internet, Interfel, l’interprofession des fruits et les légumes frais, propose de

cuire ainsi quelques... desserts ! Au cuit-vapeur donc à l’image « d’un cake aux fruits se cuit en 25 min, de crèmes en 20 min, de flans

Des légumes cuits à la vapeur/DR entre 15 et 20 min ». Et de conclure : « avec la vapeur, pas de risque de sur-cuisson ! »

D.S.



Musée
du Bassin du Congo

VISITEZ LE MUSÉE-GALERIE DU BASSIN DU CONGO

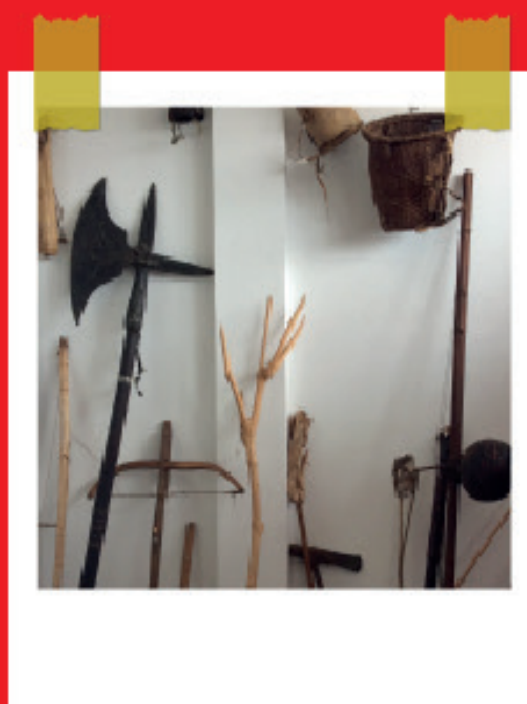
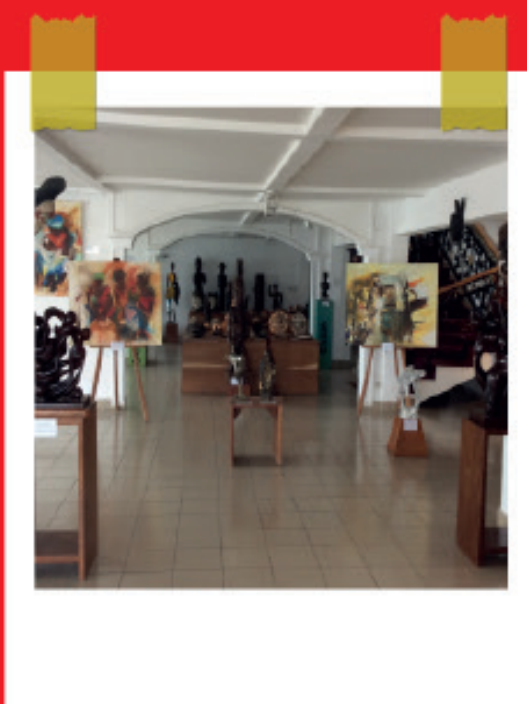
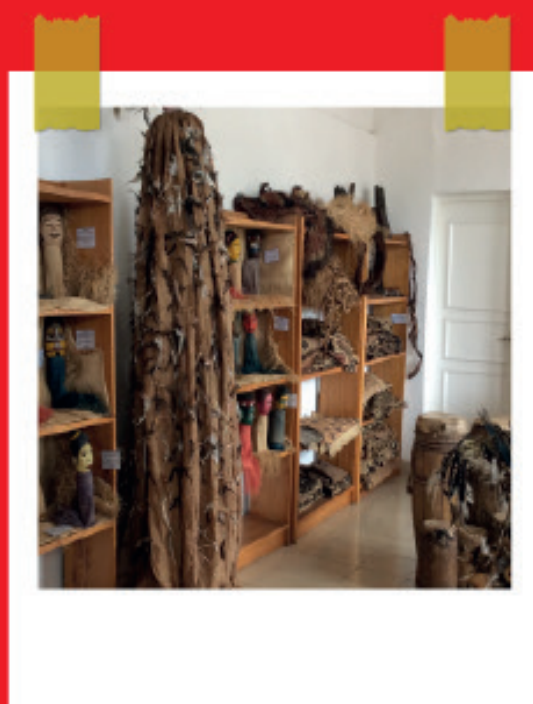
L'ART
dans toutes ses
expressions de la
TRADITION
MODERNITÉ

**Expositions
et projections :**

- ✓ Sculptures
- ✓ Peintures
- ✓ Céramiques
- ✓ Musique

**Horaires
d'ouvertures :**

Du Lundi au
Vendredi : **9H-17H**
Samedi : **9H-13H**



Siège social : 84 Bd Denis-Sassou-N'Guesso,
immeuble les Manguiers (Mpila), Brazzaville,
République du Congo

Plaisirs de la table

Les plats d'accompagnement

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

Constitués pour la plupart d'ingrédients à base de légumes, de fruits ou de féculents, les plats d'accompagnement peuvent aussi être tout simplement une sauce ou le fruit même que l'on propose séparément. D'ailleurs, plusieurs expressions en restauration viennent renforcer l'idée de mettre à part ou sur le côté un condiment servi comme accompagnement. On mettra donc des frites sur le côté, ou bien de la sauce vinaigrette proposée avec de la salade. Le ketchup ou la mayonnaise sont souvent des ingrédients placés à côté. Selon les traditions culinaires, le sens donné à ce plat en plus lui confère de l'importance. En Europe ou même aux USA, un plat de frites ne peut presque plus être présenté sans des ajouts bien connus, les salades non plus. Dans la restauration rapide ou à domicile, on s'arrange à sou-

vent ne pas cuisiner des plats tout secs comme au Congo où un plat de poisson frit ou braisé doit souvent s'accompagner soit d'un bouillon de légumes, soit de l'oseille ou d'une sauce épicée. Les alternatives jouent principalement sur ces trois plats. Lorsqu'il s'agit d'un bouillon de poisson ou autre, on tendra à ajouter des safous par exemple. S'il s'agit de carrés de viande, on le présentera avec un bon ragout, suivant la recette du gourmet congolais. Dans l'idée générale, il s'agit de proposer aux convives des plats bourratifs, tels que le haricot ou le saka saka qui ne manqueront presque jamais lors des rencontres festives. Mais c'est aussi une manière d'ajouter un plat en plus qui facilitera la digestion. Si le plat de fromage peut représenter le dernier plat à présenter, en Afrique il s'agira de le mettre à table tout de suite. Ailleurs, en Italie par exemple,



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

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

to des haricots de soja fermentés, le célèbre sushi et le dango, un dessert visqueux à base de farine de riz. Les surimis, les nouilles udon et soba, le tofu ou le riz au curry, sont les autres véritables de vrais délices au pays du soleil levant ! Comme accompagnements bien connus, il y a le wasabi, le gari ou la célèbre sauce de soja. De manière générale, les accompagnements peuvent être constitués à base de pommes de terre, ou de purée de pommes de terre, de pâtes, de manioc, de pain : en somme des féculents qui ne manqueront pas d'agrémenter des recettes de tous les horizons. On retrouve aussi des légumes comme les haricots verts, les champignons sautés, de la salade, des asperges et tous les légumes de saison ou encore des aubergines, vertes ou violettes. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons

Samuelle Alba

RECETTE Poêlée de poivrons et de champignons

PRÉPARATION : 30 mn
Ingrédients pour 4 personnes
1 poivron rouge, vert, jaune (1 pour chaque couleur)
500g de champignons (boîte de conserve)
3 cuil. à soupe d'huile de votre choix (soja, d'arachide, d'olive)
2 oignons
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil
sel, poivre noir

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

Ajouter les champignons, le persil et l'ail pilés.
Incorporer les oignons couper également en lamelles, le poivre, le sel et laisser cuire pendant encore 10 minutes.
Servir chaud.

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

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

Samuelle Alba





INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

Agence d'Information de l'Afrique
Centrale, un acteur économique
majeur à vos côtés.



SOCIÉTÉ

ÉCONOMIE

ART, CULTURE, MÉDIA

POLITIQUE

INTERNATIONAL

RÉFLEXION

SPORT



CONTACTEZ
NOUS

84, Boulevard Denis Sassou N'Guesso
Brazzaville - République du Congo
regie@lesdepechesdebrazzaville.fr

CONNECTEZ
VOUS

www.adiac-congo.com
www.lesdepechesdebrazzaville.fr
www.lecourrierdekinshasa.com
www.adiac.tv

RÉSEAUX
SOCIAUX



A cœur ouvert

« Identité saine »

Comment devient-on quelqu'un de bien ? Comment noue-t-on des relations saines avec nos alters ? Comment progresse-t-on vers le meilleur de nous-mêmes ? Comment reconnaît-on et accomplit-on ce pourquoi l'on est sur terre ?

Grande question qu'est celle de l'identité saine. Grand enjeu qu'est de la découvrir ou de la reconnaître d'autant plus que nous ne devenons pas nous-mêmes par nous-mêmes. Nous arrivons sur terre accueillis par des prédécesseurs qui nous mettent sur les rails, sur le chemin, de nous-mêmes. Nous ne sommes pas alors dépendants de nous-mêmes pour espérer développer une identité saine par nous-mêmes. Les premières années de notre vie sont façonnées par les autres. Une mère, un père, une famille, un voisinage, un quartier, une école et ainsi de suite. Les événements que nous vivons dans notre enfance ne sont pas de notre ressort. La nature de la relation entre nos parents, le fait d'être enfant unique ou d'avoir plusieurs frères

et sœurs, le manque ou l'abondance dans laquelle nous naissons, la culture ou le manque d'éducation que nous rencontrons, ne sont pas du fait de notre ressort mais façonnent déjà et profondément ce qui nous allons être au monde. Ils nous donnent notre première forme. La destruction de la famille est telle qu'aujourd'hui, il est bien difficile de former ou d'espérer former des individus ayant une profonde conscience d'eux-mêmes et du lien à autrui. La destruction de l'école aujourd'hui est telle qu'il est presque utopique de former ou d'espérer former des individus ayant une profonde conscience civique, instruits et à la quête de l'excellence, pas de l'à-peu-près. L'échec des religions et les dérapages de la tradition sont tels que former ou espérer former des individus ayant

une profonde conscience morale, des valeurs d'esprit et la capacité de discernement entre ce qui est bien et ce qui est mal et l'aspiration foncière au bien reste quelque chose de quasiment hasardeux aujourd'hui. L'identité saine devient alors quelque chose de très rare, de presque inexistant. Les âmes sont accueillies dans des familles blessées et blessantes et la configuration de nos sociétés est telle que les individus ne sont pas suffisamment outillés pour aspirer au meilleur, à s'en servir et à le servir. Il faudrait alors profondément changer la face de la terre et peut-être revenir à l'origine, au commencement, voir à quel moment de l'histoire l'identité a été détruite, falsifiée, de quelle manière l'a-t-elle été et de quelle manière peut-elle être réparée.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier

(21 mars - 20 avril)

Vous serez heureux de voir tous vos efforts se concrétiser et prendre une forme au plus proche de vos espérances. Une personne insoupçonnée de votre entourage sera d'une grande aide cette semaine. L'amour tourne autour de vous.



Lion

(23 juillet-23 août)

Vous vous montrez souple et adaptable à n'importe quelle situation, ces aptitudes seront particulièrement appréciées dans le domaine professionnel. Vous triomphez en équipe, jouez le collectif.



Capricorne

(22 décembre-20 janvier)

Un proche vous donne du fil à retordre et pourrait même se révéler un obstacle à vos objectifs. Protégez vos arrières et prenez les distances nécessaires pour ne pas vous sentir dominé. Vous serez amené à revoir vos plans d'actions.



Taureau

(21 avril-21 mai)

Vous avez tendance à vous laisser rattraper par vos insécurités et à vous montrer vulnérable. Des personnes de votre entourage jouent peut-être un rôle dans cette période de doute. Recentrez-vous sur vous-même.



Vierge

(24 août-23 septembre)

Vous serez nourri d'échanges et d'interactions particulièrement riche cette semaine. Vous vous montrez ouvert et prêt à coopérer. Les célibataires sont au cœur de l'attention tandis que les couples seront sur un petit nuage.



Verseau

(21 janvier-18 février)

Vous sortirez d'une période particulièrement dense et savourez le calme qui en suit. Vous aurez beaucoup appris sur vous-même ces temps-ci, les leçons que vous en tirez vous seront utiles pour les mois à venir.



Gémeaux

(22 mai-21 juin)

Cette semaine, vous aurez du travail à accomplir et des efforts à fournir. Votre détermination devra être au rendez-vous, faites-vous confiance car vous en êtes tout à fait capable et vous saurez construire de belles choses.



Balance

(23 septembre-22 octobre)

Vous pourriez vous montrer fuyant et douter de vous-même ces jours-ci. Faites-vous confiance et prenez un temps en solitaire afin de prendre les meilleures décisions. Votre vie professionnelle est particulièrement riche ces temps-ci.



Poisson

(19 février-20 mars)

Vos projets vont bon train et prennent le sens souhaité. Vous serez épanoui et apaisé, vous en tirez une belle satisfaction. Vous aurez tendance à vouloir tout maîtriser, laissez-vous surprendre et surtout faites-vous confiance.



Cancer

(22 juin-22 juillet)

Vous serez facilement destabilisé par la présence de certaines personnes, écarter-vous de ceux qui fragilise votre bien-être. Un proche sera d'excellent conseil, particulièrement pour ce qui concerne vos rapports professionnels.



Scorpion

(23 octobre-21 novembre)

Vous recherchez à la fois du réconfort et de la stimulation auprès de votre entourage. Cette semaine, vous comptez beaucoup sur vos proches et convoitez la vie en communauté. De grands projets sortiront de cette stimulation.



Sagittaire

(22 novembre-20 décembre)

Cette semaine, soyez à l'écoute de votre corps et de votre instinct car tous vos sens sont parfaitement aiguisés pour vous guider. Vous en apprenez beaucoup sur vous-même et vous serez amené à faire de grands progrès.

- www.lesdepechesdebrazzaville.fr -