



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° 275 - VENDREDI 7 AU JEUDI 13 JUIN 2024

INTERVIEW

Pihter Palluzzi Samba Kiese : « Poursuivez vos rêves quoi qu'il arrive ! »

A 34 ans, le Congolais Pihter Samba Kiese Palluzi, grandi en Italie, est sans doute le premier Africain, premier Noir, admis au tribunal de la région d'Abruzzo, en qualité d'avocat. Il a prêté serment, le 15 mai dernier, devant le Conseil de l'Ordre des avocats auprès du Tribunal de la ville d'Avezzano. L'événement a fait les choux gras de la presse italienne, dans laquelle il fait part de ses émotions et de ses responsabilités.

PAGE 3



LITTÉRATURE

Le Prix RFI-AUF des jeunes écritures lancé



La 6^e édition du concours littéraire qui encourage l'écriture et la lecture en français, à travers des œuvres courtes, appelle les auteurs francophones du monde entier âgés de 18 à 29 ans à soumettre leurs candidatures avant le 16 juin. Le prix qui veut promouvoir de nouveaux talents est organisé par l'Agence universitaire de la francophonie, en collaboration avec Radio France internationale et Short Edition.

PAGE 4

FILLE MÈRE CÉLIBATAIRE

Cap sur un phénomène en aggravation



Plus connues sous l'appellation « filles mères ou mères célibataires », ces jeunes femmes qui portent la charge d'un ou plusieurs enfants sans la présence effective du géniteur sont de plus en plus présentes dans notre société. Alors que l'aggravation de ce phénomène secoue les réalités sociologiques et matrimoniales depuis plusieurs années, dans presque toutes les villes du pays la situation s'aigrit. Enquête.

PAGE 9

ENVIRONNEMENT

Tous engagés pour un quartier sans déchets



À Pointe-Noire, le 5 juin, à l'occasion de la Journée mondiale de l'environnement, une vaste mobilisation des volontaires du développement a abouti à un véritable coup de balai des déchets plastiques au pont de Tchikobo et ses environs, dans le premier arrondissement, Lumumba. Un exemple à calquer sans mesure.

PAGE 8

CULTURE

S'inscrire à la 15^e édition de la Biennale de Dakar

PAGE 5



Éditorial

Reconnaissance

On ne le dira jamais assez : le secteur de la culture apparaît aujourd'hui comme le lieu de nouveaux enjeux. Enjeux culturels liés à la préservation de la diversité, face à la menace d'une mondialisation perçue comme facteur éventuel d'uniformisation. Enjeux également économiques qui placent les créateurs dans une position de conquête de marchés. Voilà résumé !

Pourtant, depuis plusieurs années que ce réveil semble accrocher quelques programmes de développement en Afrique et au Congo en particulier, la reconnaissance et la promotion des biens culturels autant que le développement d'industries dans ce secteur n'a pas encore produit d'effets économiques considérables. Si ailleurs l'œuvre d'art est considérée tant pour sa fonction symbolique qu'économique, il se pose encore ici les questions liées à sa valorisation, sa diffusion ainsi qu'à sa contribution économique et sociale. Ce qui est vrai, différentes stratégies sont initiées pour pallier ces remarques qui persistent.

Quelques structures tentent d'opérer en favorisant le développement d'un marché de l'art localement. D'autres prennent une dimension internationale puisqu'elles permettent une large diffusion de produits culturels à travers l'organisation d'événements spécifiques et de plates-formes de rencontres entre créateurs et professionnels du monde de l'art. Mais tant qu'on ne lève pas le voile sur la reconnaissance et sur les aspects de légitimation de la création artistique, la diffusion de la culture chez nous et en internationale restera un problème majeur.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

« 510 »

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

PROVERBE AFRICAIN

« Celui qui fréquente les sages devient sage »

LE MOT

« BISSEXTILES »

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

IDENTITÉ

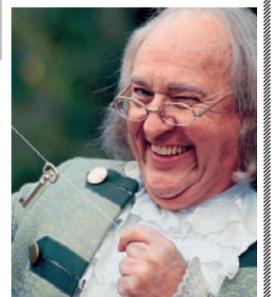
« ELORA »

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

LA PHRASE DU WEEK-END

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

- Benjamin Franklin -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

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

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

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

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

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo

Chef de service : Clotilde Ibara
Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

PAO - MAQUETTE

Chef de service PAO : Eudes Banzouzi
Chef de service : Cyriaque Brice Zoba

Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Toussaint Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Ange Pongault
Adjoint à la direction : Kiobi Abira
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordination, Relations publiques : Mildred Moukenga

Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Hortensia Olabouré, Marina Zodialo, Sylvie Addhas, Mibelle Okollo

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

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

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

Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

Portrait

Hilary Charlayne Onianguey veut ressentir des émotions à travers l'écriture

Née au Congo d'une famille nombreuse, Hilary Charlayne Onianguey, 29 ans, est titulaire d'un brevet de technicien supérieur en administration du personnel et d'une licence en management des ressources humaines. Cependant, elle a été rattrapée par le métier d'auteur, un voyage personnel dans un monde en constante évolution qu'elle en a fait une nouvelle passion.

Tout a commencé en 2016 après la participation de la longeline Hilary, 1,68m, à une conférence organisée par la fondation Perspectives d'avenir dédiée à près de 1500 jeunes entrepreneurs, aux porteurs de projets, ainsi qu'aux étudiants, sur l'entrepreneuriat avec différents entrepreneurs étrangers. « C'est en cet instant que j'ai eu l'opportunité de m'exprimer, d'expliquer mon projet devant tout le monde. Ce fut un moment d'échange très instructif et courageux qui a retenu l'attention des participants. Deux mois après la conférence, je reçois un mail de M. Ibrahima Théo Lam, entrepreneur, enseignant, écrivain, conférencier qui était parmi les intervenants étrangers à cette conférence. Il disait dans son mail, « J'ai écrit un nouvel ouvrage qui paraîtra au mois de juillet 2016 pour encourager les jeunes africains à se prendre en charge et à profiter de l'environnement africain pour éclore leur talent », raconte Hilary.

Elle a ajouté: « Il a identifié deux possibilités d'enrichir le contenu du livre : formuler des conseils aux jeunes et raconter une situation professionnelle

où l'on peut tirer des enseignements, échecs, réussites, engagements, et de l'audace. Si j'identifie d'autres possibilités, je reste à ma disponibilité ». Il était question qu'elle participe à l'écriture de ce livre et, ces mots bouleversaient tout en elle qui n'avait jamais mentionné avoir de la passion pour l'écriture. « Il a cru en moi et il m'a dit qu'il savait que je pouvais le faire. Et oui, je l'ai fait sans difficulté, aussi simple comme si je l'avais fait avant. Ce fût le début d'une nouvelle passion », précise-t-elle.

Hilary Charlayne Onianguey signe « **Lisasi** »

Premier roman de l'auteur paru cette année aux éditions Restauration, Lisasi (coup de feu), compte 118 pages et comporte 7 chapitres. Le roman est actuellement disponible sur Amazon. Il relate l'histoire extraordinaire de Marie-Jeanne, une femme gendarme courageuse, confrontée à la mort et à la résilience. En 2019, elle faisait partie de l'équipe spéciale de la Mission multidimensionnelle intégrée des Nations unies en République centrafricaine. Elle fut touchée gravement par balle lors d'une

attaque survenue en cette période et sa vie basculait de façon dramatique. D'après l'auteur, le livre aborde aussi des thèmes qui encouragent les uns et les autres à avoir confiance en soi et à toujours positiver face aux difficultés. « Ce que je veux que les lecteurs comprennent à travers ce roman est que rien n'est impossible à Dieu premièrement. Ensuite, qu'il n'y a aucune limite pour ceux qui surpassent leurs doutes, craintes... Et l'impossible deviendra possible, peu importe sa situation, son environnement, son âge, son sexe, sa religion. Aussi, la vie est phénoménale. Certains d'entre nous choisissent de défier l'imprévisibilité avec une bravoure insensée, croyant en leur propre force pour affronter les tempêtes. D'autres, plus sages et plus humbles, savent que la vie est un voyage incertain, où se mêlent les joies et les peines, les succès et les échecs, les rencontres et les séparations », explique-t-elle.

Résidant actuellement en Europe, Hilary Onianguey travaille sur un projet de recherche qui consistera à utiliser des rituels de beauté ancestraux avec des plantes pour créer des cosmé-



tiques qui permettront de pigmenter la peau des personnes en situation d'albinisme, à l'instar des savons, laits corporels... qui protégeront leurs peaux des rayons UV.

Elle indique dans son message dédié à la jeunesse africaine, en général, et congolaise, en particulier: « Aujourd'hui, les jeunes se lancent de plus en plus dans l'écriture, et j'en suis certaine qu'il y a plein de talents cachés

qui sont encore entre le doute et la peur d'oser. Croyez en vous, rêvez grand, travaillez d'une manière smart, ne désespérez pas, n'enviez personne, commencez là où vous êtes, aussi petit qu'il soit. A toutes les femmes, je ne peux qu'encourager celles qui jouent un rôle pour l'avancement d'une nation. Elles ont le potentiel et le pouvoir de gérer ».

Divine Ongagna

Interview

Pihter Samba Kiese Palluzi: « Poursuivez vos rêves quoi qu'il arrive ! »

A 34 ans, le Congolais Pihter Samba Kiese Palluzi, grandi en Italie, est sans doute le premier Africain, premier Noir, admis au tribunal de la région d'Abruzzo, en qualité d'avocat. Il a prêté serment le 15 mai dernier, devant le Conseil de l'Ordre des avocats auprès du Tribunal de la ville d'Avezzano. L'événement a fait le choux gras de la presse italienne, le journal « il centro », par exemple, titre « Primo avvocato di colore in Abruzzo : Difendero i deboli ». De nombreuses photos illustrent l'article à la une du journal et en page intérieure. Les Dépêches du Bassin du Congo ont contacté l'intéressé qui partage ses émotions lors de la cérémonie et parle de ses responsabilités.

Les Dépêches du bassin du Congo (L.D.B.C.) : Me Pihter Samba Kiese Palluzi, que peut-on retenir de cette région italienne, Abruzzo, qui vous accueille comme avocat au sein de son tribunal ?

Me Pihter Samba Kiese Palluzi (M.P.S.K.P.) : L'Abruzzo est une région italienne située à l'Est de Rome, entre l'Adriatique et les Apennins. L'arrière-pays est majoritairement constitué de parcs nationaux et de réserves naturelles. La région comprend aussi des villages médiévaux perchés sur les collines. La capitale régionale, l'Aquila, est une ville fortifiée, elle fut endommagée par le tremblement de terre de 2009. La région compte une population de 1 269 525 habitants et est très attractive avec sa mer et ses montagnes. On s'y sent très à l'aise.

L.D.B.C. : Vous étiez très à l'aise durant la cérémonie de prestation de serment, que ressentiez-vous ?

M.P.S.K.P. : J'étais très heureux, cela représente une étape extrêmement importante puisque

désormais, je peux effectivement exercer individuellement dans toutes les juridictions italiennes. J'ai atteint un objectif hautement souhaité et le moment est venu enfin de mettre toutes mes connaissances à la disposition des autres.

L.D.B.C. : Parlez-nous de vos études primaires, secondaires et universitaires...

M.P.S.K.P. : Le système italien présente quelques différences par rapport au système français et je ne prendrai pas la peine de les souligner toutes. Je vais essayer d'en épingler l'essentiel. J'ai fréquenté l'école maternelle et primaire, ainsi que l'école secondaire (collège et lycée) à Carcoli, une ville proche de Rome où j'ai passé une partie de mon enfance et adolescence. J'ai choisi la voie scientifique au lycée et une fois mon diplôme obtenu (baccalauréat), j'ai commencé les études de droit. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai intégré un cabinet d'avocats avec lequel je collabore également aujourd'hui, dans la ville qui s'appelle Avez-

zано. Après l'examen d'Etat, je suis concentré sur l'ouverture d'un autre bureau (cette fois à Rome). Notons que mes études universitaires sont sanctionnées par un doctorat : option, droit international. En 2017, j'ai soutenu ma thèse portant sur le thème « Interdiction des expulsions collectives »

L.D.B.C. : Aujourd'hui, vous êtes avocat, quelle est votre principal objectif ?

M.P.S.K.P. : Mon objectif principal est d'appliquer pleinement tous les principes établis par la Constitution italienne, avec une référence particulière à l'article 24, je cite : « Chacun peut tenter une action en justice pour la protection de ses droits et de ses intérêts légitimes. La défense est un droit inviolable à chaque étape et à chaque niveau de la procédure. Les moyens d'agir et de se défendre devant toute juridiction sont assurés aux pauvres, avec des institutions spécifiques ».

Je dirai qu'il s'agit de mettre mes connaissances à la disposition des autres et de donner la parole



à tous ceux qui n'ont pas la possibilité de se défendre contre les injustices.

L.D.B.C. : Pour terminer, quel le message pouvez-vous adresser aux jeunes du pays

de vos origines ?

M.P.S.K.P. : Poursuivez vos rêves quoi qu'il arrive, soyez déterminés.

Propos recueillis par Gastrone Banimba

Concours de contes de la jeunesse africaine 2024 Les conteurs invités à briller

Global Landscapes Forum Africa (GLF) invite les amoureux du conte du continent africain à soumettre leurs candidatures avant le 30 juin en vue de prendre part à la troisième édition du concours de contes de la jeunesse africaine.

Les participants au concours seront appelés, entre autres, à partager une histoire sur la manière dont l'Afrique pourrait régénérer ses paysages, protéger la biodiversité, mener l'action climatique et protéger les droits et les moyens de subsistance de millions de personnes. Car, les organisateurs estiment que la narration a le pouvoir de déclencher le changement, d'inspirer l'action et de connecter les gens au-delà des frontières.

Pour y prendre part, les postulants devront se rendre sur la plateforme des organisateurs, tout en veillant à fournir leur identité complète, leur ville, village ou pays d'origine ainsi que le logo de leur organisation, le cas échéant. En fait, le concours est ouvert à toute personne âgée de 18 à 35 ans née en Afrique, vivant en Afrique ou issue de la diaspora africaine.

Les histoires censées être soumises par les candidats devront avoir inéluctablement pour base leurs pensées, leurs espoirs et leurs rêves sur un avenir pour l'Afrique qui valorise la communauté, la collaboration, l'inclusivité et la résilience. En terme



simple, ce à quoi devrait ressembler un avenir brillant pour l'Afrique.

Les thèmes clés des histoires proposées par les candidats pourront également inclure, sans toutefois s'y limiter, la souveraineté alimentaire, les systèmes alimentaires durables, les paysages riches en biodiversité,

le régime foncier, la restauration des écosystèmes, le genre, la justice climatique, les droits des autochtones, l'action menée par les communautés, le leadership des jeunes et la finance durable.

En outre, ces histoires pourront être présentées sous différents formats, à savoir les arts visuels ou animation. Il pourrait s'agir des

œuvres d'art (peintures, sculptures, dessins, photographies, etc.) ou animations. Aussi, ces histoires pourront être des vidéos, en l'occurrence des courts métrages, des interviews, des documentaires, des performances artistiques. En fin de compte, elles pourront prendre la forme audio. Ces audios pourront com-

porter de la poésie originale, de la musique, des podcasts et bien d'autres encore.

Par ailleurs, toutes les candidatures qui auront été soumises seront jugées sur la base de certains critères. Il s'agira, entre autres, de la créativité, de la passion, de l'originalité, de la pertinence par rapport aux thèmes retenus, de la vision et voie pour l'avenir de l'Afrique. A cela, il faudra ajouter la clarté d'expression et communication des idées ainsi que l'impact et l'efficacité globaux. Signalons que toute œuvre soumise dans une autre langue que l'anglais devra faire l'objet d'une traduction.

A l'issue de la compétition, les dix meilleures candidatures seront présentées sur le site Web et sur les réseaux sociaux ainsi que lors de la conférence hybride GLF Africa 2024, touchant des milliers de personnes en présentiel et en ligne. En plus de l'opportunité de mettre en valeur le talent et de partager les histoires des participants au concours avec un public mondial, les trois meilleures histoires recevront respectivement des prix de 500, 300 et 200 euros.

Chris Louzany

Concours «Génie jeunesse» La première édition est lancée

Trente groupes de quatre candidats chacun se sont affrontés, le 1er juin à Brazzaville, notamment à la direction générale de la jeunesse, sur les questions de culture générale.

Après la première étape désignée comme celle des demi-finales qui a vu se mesurer tous les candidats, vingt-deux groupes ont quitté la compétition pour ne pas avoir atteint le nombre de points requis. Huit autres ont été qualifiés pour l'étape suivante, en l'occurrence des groupes "Elios", "Les combattants du savoir", "Les rangers"... Il fallait répondre à toutes les questions posées et les groupes qui s'étaient retrouvés en égalité de points étaient départagés par une autre série de questions.

Après les demi-finales, les groupes qualifiés attendent le déroulement de la finale qui semble prévu pour le 8 juin. Selon la direction générale de la jeunesse, cette compétition est organisée dans le cadre de l'année 2024, déclinée année de la jeunesse. À en croire les éléments présentés par les organisateurs, ce concours se



déroulera à Brazzaville, à Pointe-Noire et à Oyo.

Pour participer, il suffisait de se constituer en un groupe de quatre jeunes et de s'inscrire. Cette première édition réserve plusieurs surprises aux vainqueurs. Ce concours se tiendra chaque mois, a affirmé la direction générale de la jeunesse.

Larsain Polmer

Prix RFI-AUF des jeunes écritures La 6^e édition ouverte

A l'occasion de la 6^e édition du prix RFI-AUF des jeunes écritures, l'Agence universitaire de la francophonie (AUF), en collaboration avec Radio France internationale (RFI) et Short Edition, encourage les écrivains à soumettre leurs candidatures avant le 16 juin.

Le concours littéraire vise à encourager l'écriture et la lecture en français à travers des œuvres courtes. Il est ouvert aux jeunes auteurs francophones du monde entier âgés de 18 à 29 ans. En plus, ceux-ci devront être inscrits dans l'un des établissements membres de l'AUF ou à l'École de Management de la Francophonie.

Pour prendre part à cette édition, les personnes intéressées devront produire et soumettre un récit de fiction composé de 8000 caractères maximum (espaces compris) et qui devra obligatoirement pouvoir débiter par : « *Est-ce à moi, une vieille femme, de vous apprendre le courage ?* », extrait du roman *Peine des faunes*, Prix du roman d'écologie 2023 d'Annie Lulu.

Du 1er au 7 juillet, les internautes seront invités à lire puis à voter pour leur texte préféré. Après, les textes finalistes



choisis par l'équipe éditoriale de Short Édition seront mis en ligne. A l'issue de la compétition, deux œuvres seront primées. L'une d'entre elles recevra le prix du public qui récompensera l'œuvre qui aura reçu le plus grand nombre de votes des internautes parmi une sélection des meilleures œuvres. L'autre œuvre recevra le prix du jury qui couronnera l'œuvre élue par un jury de professionnels ayant un attachement particulier à la Francophonie, présidé cette année par la romancière Annie Lulu.

Le Lauréat du Prix du jury

RFI-AUF pourra profiter d'un séjour à l'international d'expériences culturelles et littéraires d'une valeur de 2 000 euros et le lauréat du Prix du Public RFI-AUF recevra une dotation de 100 euros.

Le but de ce jeu de création littéraire est de promouvoir l'écriture et la lecture du français à travers la littérature courte. Il est aussi de découvrir de nouveaux talents et de donner une chance aux passionnés d'écriture et de littérature de se révéler à eux-mêmes et à leur public.

C.L.

Musique

« Grands travaux », le nouvel EP de Dolisiana déjà sur le marché

Le célèbre orchestre de la capitale de l'or vert, Dolisiana, a lancé depuis le 14 mai dernier son EP « Grands travaux ». Ce maxi single, disponible sur toutes les plateformes de téléchargement, est un appel à l'unité et à la responsabilité des artistes dans leur profession.

Après « Belle Clara », « Mission finale », « Police militaire », « Force de coalition », « A toute épreuve », « Avis du public », « Signature des grands », l'orchestre Dolisiana est de retour sur la scène musicale avec l'EP de quatre titres « Grands travaux » dont on retrouve des chansons telles que « Jalousie », « Fortuné Oviga », « MPK » ; « Grands travaux » sont les quatre chansons qui composent ce nouvel album de l'orchestre Dolisiana. Une tournée médiatique et l'organisation des concerts sont inscrites au programme de l'orchestre pour la promotion de cet album. Par ailleurs, Tchytcho Farbel, président de l'orchestre, a profité de l'occasion pour lancer un vibrant appel au gouvernement de porter une attention ou un regard à la situation des artistes musiciens congolais, « parce qu'au sein des différents orchestres, les artistes sont confrontés à de multiples difficultés de production, de mécénat et, lorsqu'il n'y a plus de production, la vie artistique devient alors de plus

en plus difficile. Les autorités doivent apprendre à croire en nous, car la culture reste le milieu approprié pour défendre nos valeurs culturelles et, au grand public de consommer congolais pour l'épanouissement de la musique congolaise », a-t-il déclaré.

S'il est admis qu'il n'y a pas de référence sans sa localité, Dolisiana est l'unique et le seul groupe au Congo qui porte le nom de sa ville, Dolisie où l'orchestre est basé. En effet, c'est pour se reconnaître artiste de Dolisie que ce groupe qui a vu le jour en 1992 a pris le nom Dolisie. Deux fois champion du Congo avec des opus comme « Belle Clara » et « Mission impossible » qui l'ont propulsé au firmament de la musique congolaise, cet orchestre a connu la gloire à partir de 1997, suite aux événements douloureux que le pays a connus. Ses artistes musiciens se sont retrouvés du côté de Libreville, au Gabon, où après deux ans, les choses n'ont pas malheureusement marché comme ils le souhaitaient. Certains d'entre eux



ont rebroussé chemin pour Dolisie et d'autres sont restés à Libreville. De retour à Dolisie et pour se remettre sur les rails, l'orchestre a lancé l'opus « Police militaire », pour discipliner les militaires qui, au sortir des événements douloureux de 1997, continuaient de

maintenir l'esprit de guerre. Aussi, il a contribué à la conscientisation des familles déplacées afin qu'elles rejoignent leurs localités. De 2000 à 2023, le groupe tient le flambeau et a fait sortir l'un de ses poulains, en la personne de Merlin Bouton, un artiste talentueux

qui a passé de bons moments au sein de l'orchestre Wengue Musica Maison Mère de Noël Ngiama Makanda, dit Werrason le roi de la forêt.

« Dolisiana est un groupe qui se cherche. Nous avons été hier au top du Congo. Avec tout ce que le pays a connu, avec tout ce que le groupe a connu, aujourd'hui nous sommes une deuxième génération. Nous ne sommes pas de la génération « Belle Clara », nous prenons le relais avec un temps de refroidissement, donc avec ce temps, nous demandons et sollicitons que les gens nous regardent positivement. Ce qui tue l'art dans notre ville de Dolisie, est que d'autres personnes pensent que nous nous sommes appropriés l'héritage sans être les ayants droit. Nous nous inscrivons dans l'esprit de la continuité, avant nous, le groupe a existé et, après nous, le groupe doit toujours exister », a déclaré Tchytcho Farbel.

Cissé Dimi

15^e édition de la Biennale de Dakar Les inscriptions se poursuivent jusqu'au 31 août

Les inscriptions liées à la 15^e édition des manifestations off de la Biennale de Dakar ont repris depuis le 1^{er} juin pour être clôturées le 31 août.

La biennale de Dakar, connue également sous le nom de Dak'Art, est un événement culturel majeur qui rassemble tous les deux ans des artistes d'Afrique et du monde, offrant une plateforme pour la création artistique contemporaine. C'est aussi un cadre de médiation et de valorisation des esthétiques africaines qui sont, par essence, complexes voire métissées. Elle matérialise une Afrique positive dont le dessein est de jouer sa partition dans le concert des nations.

Placée sur le thème « The wake, le sillage », la 15^e édition proposera un programme très riche en événements spéciaux. En l'occurrence des célébrations et des découvertes à l'ouverture des expositions et vernissages, des conférences et tables rondes où des

de la ville, et des visites guidées qui permettront d'explorer les expositions et de mieux comprendre le travail des artistes. Ce sera l'occasion de poser des questions et d'interagir avec les créateurs, des ateliers et résidences d'artistes qui participeront à des résidences, où ils partageront leurs techniques et leurs processus créatifs avec le public.

Pour candidater, les intéressés sont tenus de remplir et d'envoyer le formulaire via l'adresse de la commission technique : off2024@biennaledakar.org en mettant en copie l'adresse électronique du centre culturel de la région où se déroulera l'événement : noms et prénoms, coordonnées téléphoniques, adresse mail, lieu d'exposition, adresse du lieu d'exposition, période (début et fin d'exposition), date et heure du vernissage et finissage, heure d'ouverture, jours de fermeture, nature du projet, présentation du projet, préciser le type d'exposition (individuel ou collectif).

Instituée par l'État du Sénégal depuis 1989 avec une première édition dédiée à la littérature en 1990, la Biennale de Dakar a été réservée à l'art contemporain lors de la deuxième édition, en 1992, avant d'être définitivement consacrée à la création africaine contemporaine à partir de 1996. Elle a suscité des vocations et a aussi participé à renforcer la crédibilité et la notoriété de différents intervenants : curateurs, critiques d'art, journalistes culturels, responsables de galerie, scénographes. Grâce à elle, plusieurs personnalités hors de la région du Sénégal et des pays étrangers ont bénéficié au fil des années du grand prix Léopold-Sédar-Senghor.

Divine Ongagna

Compétition universitaire

Le retour du championnat inter-campus

Organisé à l'initiative des étudiants, l'événement sportif refait surface après près de deux ans d'absence.



Les vainqueurs de la dernière édition/DR

Le programme commence par un tournoi Inter-paliers qui oppose tous les paliers de chaque campus. Cette étape, considérée comme les préliminaires, oppose les paliers de chaque campus et le vainqueur représentera son campus à la grande compétition.

Le campus 1 de l'École normale supérieure a déjà donné le ton en lançant le tournoi inter-paliers qui oppose huit équipes réparties en groupes. Elles joueront les matches de groupes, les quarts de finale, les demi-finales ainsi que la finale. « Nous avons le devoir de passer toutes ces étapes, car notre vrai objectif c'est l'inter-campus », a déclaré le capitaine d'un des paliers compétiteurs. Cette étape se joue sur le terrain du campus 1, bien connu de tous les compétiteurs. « Le tournoi durera environ deux semaines », a déclaré l'étudiant Socrate, l'un des organisateurs.

Faute de financement, cette année chaque palier a contribué à hauteur de 15 000 FCFA, « parce que le premier et le deuxième de cette étape des préliminaires seront récompensés respectivement d'une somme de 50 000 et de 25 000 FCFA », a confirmé le comité d'organisation.

Dans d'autres campus également, ces préliminaires ne tarderont plus. Ce qui laisse croire que la prochaine édition du championnat inter-campus n'est plus qu'une affaire de semaines. Les amoureux du sport dans les milieux étudiants sont mobilisés pour accueillir cet événement qui n'est réservé qu'aux étudiants résidant dans les campus. Notons que pour les prochaines éditions, les organisateurs envisagent de remplacer l'étape des rencontres inter-paliers par des rencontres inter-bâtiments.

Larsain Polmer



experts, des artistes et des penseurs se réuniront pour discuter de sujets liés à l'art contemporain, à l'histoire et à la créativité, des performances artistiques, des performances en direct, des installations et des spectacles auront lieu dans différents lieux

Interview

Mondésire Ikando: « Quand une femme est indépendante, cela lui concède un pouvoir de décision »

Talenteuse, ambitieuse et visionnaire, Mondésire Ikando, journaliste, est la promotrice et présidente de «Women center», un centre de réflexion qui vise à favoriser l'autonomisation de la femme congolaise. Dans cette interview accordée aux Dépêches du Bassin du Congo, elle revient sur l'intérêt de cette initiative et l'organisation de la prochaine édition.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : En tant que promotrice et présidente de «Women center», quel est l'objectif que vous visez à travers cette initiative ?

Mondésire Ikando (M.I.) : Women center, à travers "Mwassi ya lobi", veut assurer l'accompagnement psychologique et moral des femmes qui veulent jouer leur rôle de leadership dans la société. L'initiative veut redonner 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. Les différentes problématiques seront abordées, notamment le numérique, le savoir-faire et le savoir-être, l'environnement, l'éducation, la santé reproductive. Ce sera une occasion idéale pour les femmes d'acquiescer plus de connaissances afin de devenir des interlocutrices formées, performantes et actives en faveur des entités dans lesquelles elles sont impliquées, ou bien dans les différents projets d'activités qu'elles souhaitent développer. L'essentiel pendant cette édition est 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. Il s'agira également, à travers la loi Emilienne Mouebara, de faire l'état des lieux annuel en termes de parité et de représentativité des femmes au Congo, de vulgariser la question du genre, afin de susciter un véritable élan

sur la parité et les droits des femmes, de légiférer en faveur des femmes, afin que leurs droits et leur rôle soient reconnus et protégés.

L.D.B.C. : Après le succès de la première édition 'Mwassi ya lobi', vous organisez le 15 juin la deuxième. Quels en seront les moments forts ?

M.I. : Pour cette deuxième édition, plusieurs activités sont prévues, des conférences-débats, tables rondes, partage d'expé-

riences, panels de discussion, échanges et témoignages qui seront animés par des femmes qui ont réussi à dépasser les barrières sociales et qui contribuent au développement du Congo et de l'Afrique par leurs efforts, venant de divers horizons. Devenues des modèles pour toutes les femmes, leurs expériences et leurs témoignages permettront à d'autres, jusqu'ici retissantes, d'avoir de l'assurance en elles, car toute femme devrait être un exemple pour les autres de par son travail et par sa façon de vivre. En tant qu'organisatrice, nous avons le devoir de pousser les femmes à s'autonomiser, à donner le meilleur d'elles-mêmes, peu importe ce qu'elles font. Il s'agira aussi, par ces échanges, de décomplexer ces femmes qui s'autocensurent et qui n'osent pas sortir de leur zone de confort, car il est temps que la femme donne la pleine mesure de son potentiel et de ses talents afin d'accéder à ce qu'elle désire être dans la société.

L.D.B.C. : Face aux multiples maux qui minent l'entrepreneuriat féminin au Congo, pensez-vous que la mise en place des académies de leadership serait la réponse pour

promouvoir l'auto-emploi des femmes ?

M.I. : La mise en place des académies de leadership seule ne suffit pas pour promouvoir l'auto-emploi des jeunes filles et des femmes. Il faudrait nécessairement inclure le volet micro finance pour permettre aux femmes de quitter l'auto-emploi pour entrer dans la gestion plus concrète de la société, afin de s'affirmer en tant qu'actrices majeures du développement du pays. L'employabilité des femmes et des jeunes filles est en grande partie affectée par une capacité d'autonomie limitée, pourtant indispensable pour qu'elles deviennent actrices de leur insertion sociale et professionnelle. Ce faible niveau d'autonomisation, notamment financière, n'est pas sans impact sur leur vie quotidienne. En plus de cette capacité d'autonomisation limitée, d'autres facteurs expliquent les difficultés auxquelles celles-ci sont confrontées pour entrer dans le marché de l'emploi. Il s'agit notamment de manque d'orientation, d'information, et de déficit en terme de microcrédits.

Propos recueillis par Cissé Dimi

Les immortelles chansons d'Afrique

« Conseil Amisi » de Bipoli na Fulu

Bipoli na Fulu a dominé l'univers musical des deux rives du fleuve Congo vers la fin des années 1970. Il s'est imposé dans l'attaque chant de Viva la Musica et a connu la gloire. « Conseil Amisi » appartient à une caste des chansons inoubliables.

Parue aux éditions Grand Cousin sous la référence GC-10, la chanson « Conseil Amisi », connue par plusieurs sous le titre de « Amisi Clara », a été composée par Bipoli en 1978, dans le groupe Karawa musica. Sa première version fut exécutée dans Viva la musica en 1979. Elle a vu la participation de Papa Wemba, Espérant et Jadot le Cambodgien. Mais elle ne récolta aucun succès considérable. Il fallait attendre septembre 1980 pour avoir une version qui connaîtra l'adhésion du public. C'est donc la version la plus célèbre.

L'auteur dans cette belle œuvre musicale nous embarque dans l'univers d'un jeune en mal d'amour. Epris d'Amisi Clara, l'élue de son cœur avec qui il a eu des enfants. Il sera surpris de la voir désertir la maison. Quoique déçu, il va la supplier et lui prodiguer des conseils dans l'espoir de la voir revenir à des meilleurs sentiments. « *Etondi ngai na motema di e Amisi Clara pasi ya bolingo. Kombo na ngai ko mawa ekomama te na paradis ya bolingo tika tika kosala ngai boye kanilsa bana zongela bolingo* », chante-t-il.

Autrement dit: « *Le chagrin d'amour a inondé mon cœur; Amisi Clara, c'est triste que mon nom ne soit pas inscrit dans le paradis d'amour. Ne me laisse pas souffrir pense*



aux enfants redeviens amoureuse ». Cette pièce musicale, subdivisée en trois parties, s'ouvre par des intonations de la guitare rythmique sous forme d'appel. Les réponses seront données par la guitare basse, la guitare solo, la tumba, les congas et la batterie. La première partie est un chant polyphonique

assuré par Bipoli, Emeneya, Djuna Djanana et Dindo Yogo. La deuxième est un chant à question-réponse et la troisième est marquée par le sébène et les cris : « Dindon griffé », « Tula muisi ya zaza », etc. Notons que dans ce morceau, Bongo wende est à la guitare solo, à la rythmique Tofolo Tofla Kitoko, à la basse Pinos, à la batterie Patcho Star, aux tambours Ekoko Mbonda et Itshiar Mukulampio.

Né le 14 mai 1955 à Léopoldville, Bipoli fait partie de la première vague des artistes de Viva la Musica. Il a brillé dans l'écosystème musical congolais et international. En 1978, avec quelques musiciens de Viva la Musica, il crée l'ensemble « Karawa Musica ». Cela a été de courte durée puis, ils sont tous revenus dans Viva la Musica jusqu'en décembre 1982, mois au cours duquel ils créent Victoria Eleison. En 1983, Il crée le groupe « Véritable Victoria principal ». À partir de 1985, il s'installe en Europe. Il a été longtemps malade avant de décéder le 1er octobre 2017. On se souviendra encore de lui à travers ses œuvres de facture, ses acrobaties et ses jeux de jambes à l'instar d'Evoloko et de Mbuta Mashakado.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« L'assurance maladie universelle en République du Congo »

Publié aux Éditions Hemar à Brazzaville, l'essai de Fulbert Ibara édifie sur la faisabilité, les enjeux et les perspectives liés à la question de l'assurance maladie universelle au Congo.

L'ouvrage de santé publique compte essentiellement deux parties. La première, intitulée « Propédeutique à une étude sur le système de mutualisation des risques au Congo » et, la seconde, qui traite des modèles d'assurance maladie pour le Congo au regard du contexte international.

Partant du postulat que la santé est un secteur clé de la survie et du développement d'une nation, Fulbert Ibara propose des pistes de gestion rationnelle des services de santé par les pouvoirs publics qui sont les premiers garants de la vie et de la sécurité sociale.

Il rappelle les raisons des faiblesses du système de santé des pays à revenu intermédiaire comme la République du Congo. La crise qui secoue le secteur de la santé est due, selon ses analyses, à l'insuffisance des ressources disponibles, à la faible croissance économique et à une faiblesse des capacités institutionnelles. Ce qui rend le système de santé publique peu performant, mal structuré et incapable de relever les défis majeurs de solidarité et d'efficience vis-à-vis de la population locale.

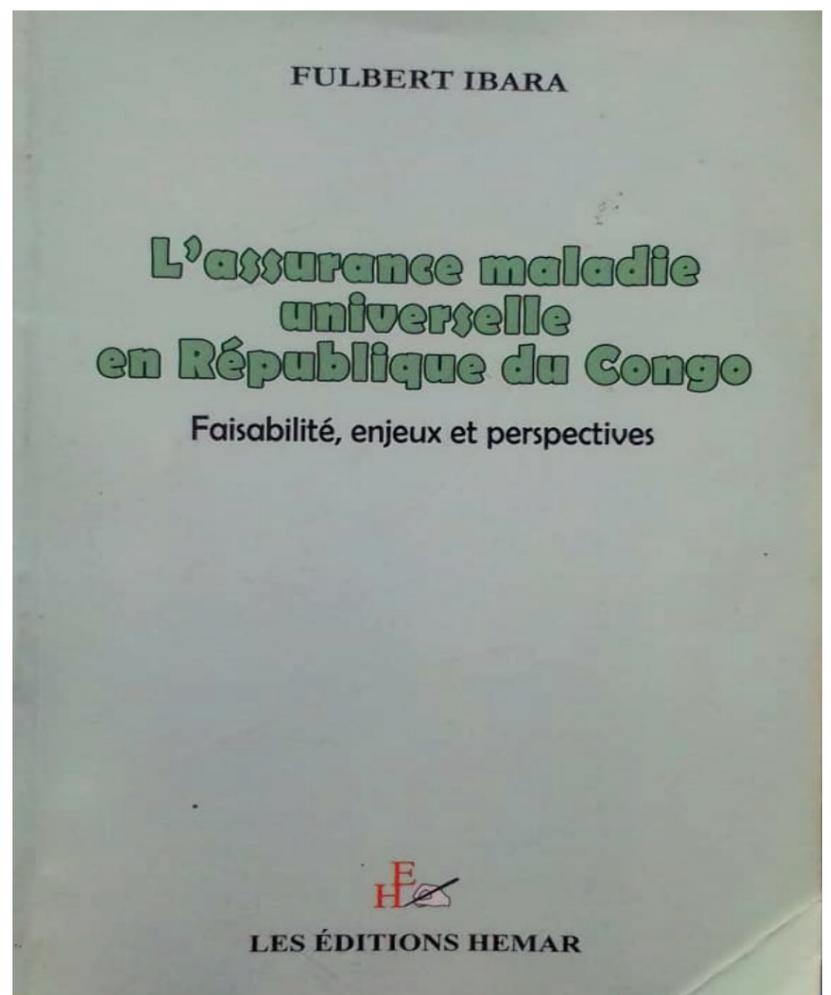
L'Etat qui est le principal producteur des services sanitaires ainsi que la principale source de financement du système de santé ne parvient plus à garantir des prestations de qualité, particulièrement aux pauvres et aux personnes les plus vulnérables qui représentent la majorité de la population.

Le paiement direct, le financement par les impôts et le recours aux aides extérieures ont montré leurs limites à cause de la mauvaise exploitation des revenus. Il convient alors de mettre en œuvre de plans d'assurance maladie adaptés au contexte endogène.

L'essayiste s'attelle à une étude comparative des services d'assurance sanitaire du Gabon, du Ghana et du Sénégal pour déboucher sur les enjeux et perspectives de promotion de l'assurance maladie universelle au Congo, afin que la situation sanitaire locale devienne attractive et favorable au développement durable.

Fulbert Ibara est docteur spécialiste de l'économie de la santé et de la protection sociale de l'université de Bourgogne. Il enseigne depuis plus de quinze ans à l'Université Marien-Ngouabi.

Aubin Banzouzi



Voir ou revoir

« Dark waters » de Todd Haynes

Film américain sorti aux Etats-Unis en 2019, « Dark waters », de sa traduction « Les eaux polluées », retrace l'histoire vraie de l'avocat Robert Bilott qui a dénoncé les pratiques toxiques de l'entreprise chimique DuPont.

Né le 2 août 1965, Robert Bilott est un avocat américain spécialisé en environnement de Cincinnati, dans l'Ohio. Il est connu pour les poursuites contre DuPont au nom des plaignants de Virginie-Occidentale. L'avocat américain alerte depuis près de vingt-cinq ans sur les dangers des substances per- et polyfluoroalkylées. Il estime que des mesures immédiates de protection de la population doivent être prises.

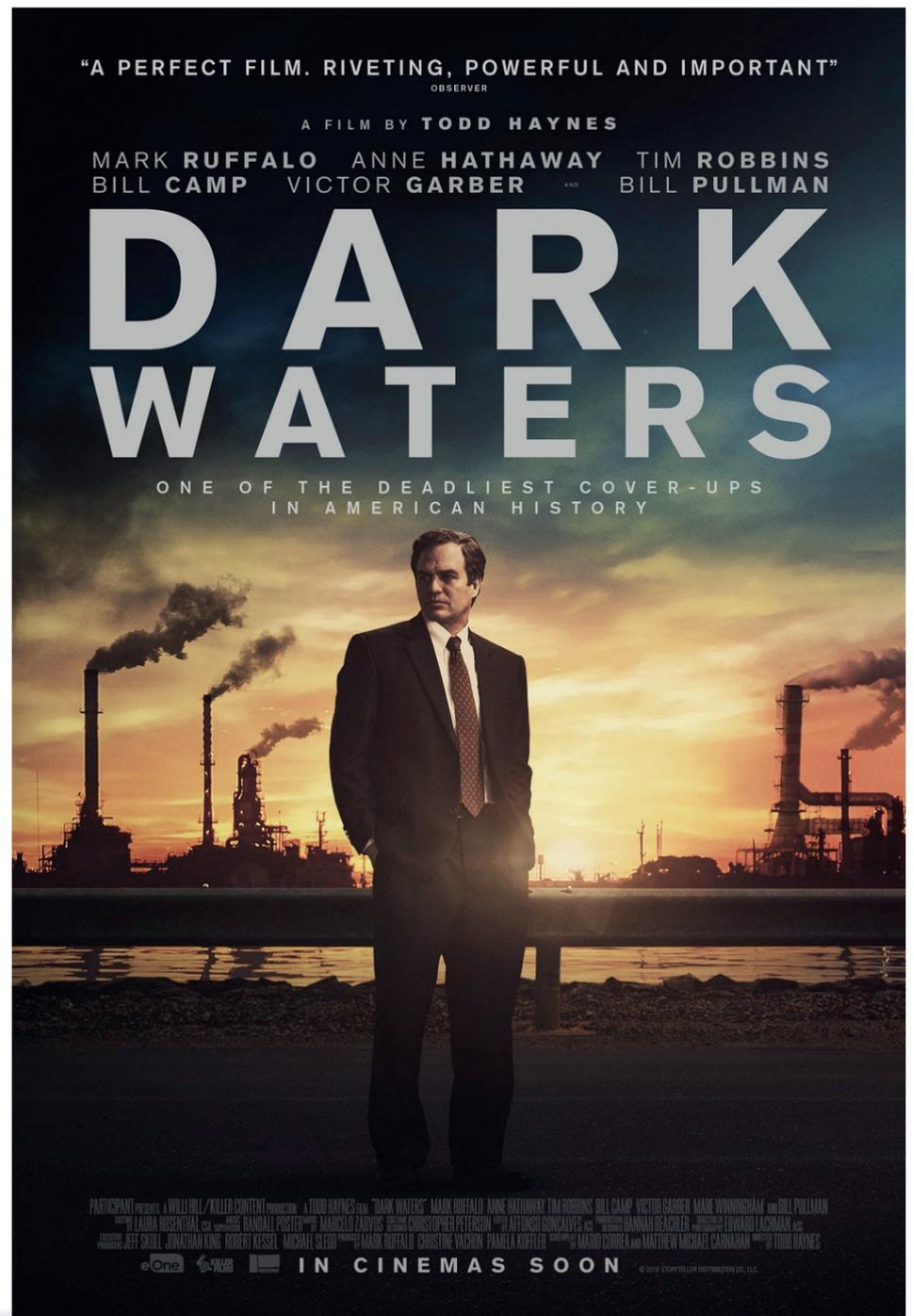
Ces substances chimiques utilisées massivement pour rendre les poêles antiadhésives ou les vestes imperméables sont, en réalité, à l'origine d'une pollution si persistante pour ne pas dire perpétuelle. Le combat pionnier de Robert Bilott contre le géant de la chimie DuPont a inspiré le film « Dark Waters », sorti en 2019.

Pour porter à l'écran avec justesse cette réalité, le réalisateur Todd Haynes a misé sur Mark Ruffalo et Anne Hathaway, connus du grand public pour leur jeu d'acteurs convaincants. Ils incarnent avec brio le couple Bilott dans ce film qui se veut un véritable classique sur les questions climatiques.

En effet, Robert Bilott a passé des années comme avocat de la défense d'entreprises mais son affaire la plus spectaculaire est son procès contre l'entreprise chimique DuPont. Il accuse le géant de la chimie d'avoir déversé des produits toxiques dans la rivière Ohio et d'avoir éliminé les boues, qui contiennent également des substances dangereuses dans une décharge non scellée. L'eau potable est affectée par la contamination. Les animaux meurent et les gens tombent malades du cancer.

« Dark Waters » se veut un film d'utilité publique qui, en dehors de nous alerter sur l'une des plus grandes affaires environnementales du XXIe siècle, se révèle surtout une œuvre d'enquête sur les défis environnementaux de ce siècle. Avec ce film, Todd Haynes a réalisé un film d'une finesse remarquable. Tout est complexe, mélangé, tenu, sincère et imprévisible. L'acteur Mark Ruffalo qui incarne avec force tranquille un idéal de justice et de probité, garde en haleine le spectateur tout au long du film.

Merveille Jessica Atipo



Environnement

Tous engagés pour un quartier sans déchets

A Pointe-Noire, le 5 juin, à l'occasion de la Journée mondiale de l'environnement, une vaste mobilisation des volontaires du développement a abouti à un véritable coup de balai des déchets plastique au pont de Tchikobo et ses environs, dans le premier arrondissement, Lumumba.

Les jeunes du royaume de la paix, le collectif Dons du cœur, les enfants de l'orphelinat le CAM, des organisations non gouvernementales, des associations et des fondations ont mobilisé plus de 300 volontaires sur le site du pont Tchikobo, le 5 juin, pour une vaste opération d'assainissement. Les participants à cette opération dite « Quartier sans déchets plastique » ont pu collecter 30 mètres de déchets. Ils ont procédé à la sensibilisation des riverains sur les techniques de recyclage des déchets et comment donner une seconde vie aux déchets en les transformant en objets utiles. L'opération a bénéficié de l'appui de plusieurs sociétés de Pointe-Noire et se poursuivra le 8 juin.

Les organisateurs sont conscients du fait que l'opération va donner une seconde vie plus apaisée au quartier quartier et contribuera à déloger l'anophèle de ses lieux de prédilection. Avec des mégaphones, ils ont eu la gorge chaude pour clamer dans tout le quartier : « *Les déchets alimentaires, les plastiques, les eaux usées, les matières fécales, les résidus d'hydrocarbures, jetés dans les rues, se retrouvent dans les cours d'eau et finissent leur course dans l'océan. Toute cette pollution cause plusieurs conséquences négatives à la population dont les maladies. La pollution détruit aussi le biotope aquatique. Elle entraîne des modifications climatiques* ».

« Tous engagés pour un quartier sans déchets » est un projet développé à la faveur de la Journée mondiale de l'environnement. Mais les organisateurs entendent de le pérenniser pour contribution à la protection de l'environnement et à la protection de la nature. C'est une affaire qui monte à la surface de la planète, la préservation de l'environnement, dont attendent de nous les générations futures.

Notons que le succès de l'action sur le terrain du pont de Tchikobo est également soutenu, en ce qui concerne sa pérennisation, par l'Etat qui avait mis sur pied la loi n°33-2023 du 17 novembre 2023, portant gestion durable de l'environnement en République du Congo.

Gastrone Banimba



Le collectif des associations autour du projet

Les ateliers Sud écriture 2024

Seuls cinq candidats seront retenus

Jusqu'au 30 juin, les réalisateurs ou scénaristes d'Afrique et du monde peuvent postuler et espérer bénéficier d'un accompagnement dans l'écriture de scénarios de leurs premiers ou deuxièmes longs métrages de fiction.



Lors d'une récente session des ateliers Sud écriture/DR

Pour postuler aux ateliers Sud écritures 2024, chaque candidat est invité à envoyer par mail, à l'adresse sudecriture@gmail.com, les documents requis en français ou en anglais. Il s'agit de la note d'intention, du synopsis, du scénario dialogué, du CV ou de la biographie de l'auteur ou de l'autrice. « *Merci de rassembler tous les éléments dans un seul document en PDF* », précise Sud écriture. Les candidats sélectionnés participeront à deux sessions d'une semaine en septembre et en janvier 2025 (dates à confirmer).

Créés en 1997 avec le soutien du Centre national du cinéma (CNC), en France, et l'Organisation internationale de la Francophonie, les ateliers Sud écriture sont un programme d'aide à la réécriture pour des auteurs de premier ou deuxième long métrage de fiction. Cette initiative cible les cinéastes originaires d'Afrique subsaharienne, du Maghreb ou du Moyen-Orient. Depuis leur création, les ateliers Sud écritures se déroulent sur deux sessions d'une semaine animées par un scénariste de renommée internationale permettant à cinq candidats de travailler en profondeur sur leur script, avec la participation active de tous les intervenants. Entre les deux sessions, les auteurs disposent de dix semaines pour la réécriture.

A en croire les organisateurs, ce programme est une opportunité non-négligeable pour les cinéastes en début de carrière. « *Plusieurs scénarios ont été primés, d'autres ont obtenu des bourses de développement et près de la moitié des films a vu le jour*. « *Longueurs d'ondes* » de Reynald Bassile (Liban). Le scénario a reçu une bourse de développement du CNC à l'Atelier de Projets des JCC en 2006. « *Hatsari* » d'Ousmane Maamane (Niger). Le scénario a obtenu une bourse d'Aide au développement de l'Atelier des projets des JCC 2004 ainsi qu'une bourse accordée par CFI. « *Les mains des hommes* » de Hiam Abbas (Palestine). Mme Abbas n'a pas pu tourner son film mais grâce à l'expérience Sud écriture, elle a écrit un autre scénario de long métrage « *L'héritage* » qu'elle a pu tourner et présenter dans plusieurs festivals internationaux », souligne Sud écriture en vue d'encourager les artistes des pays éligibles à tenter leur chance.

Pour rappel, les candidatures sont ouvertes jusqu'au 30 juin.

Merveille Jessica Atipo

Phénomène fille et mère célibataire Des raisons de la recrudescence

Dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne en général et au Congo en particulier, il est courant de remarquer ces dernières années, de plus en plus de filles et de femmes mères célibataires. Plus d'un pourraient se demander les raisons d'être de ce phénomène rare les décennies antérieures et s'il existe des mesures permettant de le juguler.

Depuis la nuit des temps, chaque enfant dispose de deux parents, le père et la mère, qui sont censés rester ensemble, toute leur existence, pour l'éduquer, le former et l'encadrer jusqu'à ce qu'il atteigne la majorité, dont 21 ans pour le garçon et 18 ans pour les filles, d'après la législation congolaise. Logiquement, l'enfant quitte les parents après avoir trouvé un emploi pouvant lui permettre de se prendre en charge.

De façon générale, les enfants qui ont eu le privilège de grandir auprès de leurs parents sont plus équilibrés, plus productifs et mieux armés pour affronter les difficultés éventuelles qui peuvent surgir au cours de l'existence. Pour les enfants et la société, l'idéal est que les parents demeurent ensemble jusqu'à ce que « la mort les sépare », comme on a l'habitude de l'entendre lors des cérémonies de mariage officiel.

Par contre, quand les deux parents se séparent, les conséquences sont nombreuses aussi bien pour eux mêmes que pour les enfants et surtout la société. C'est, entre autres, ce qui justifie le vandalisme, des vols à mains armées, de la délinquance juvénile et bien d'autres fléaux.



Fille et mère célibataire face à un père absent/DR

Ce qui est triste c'est que l'idéal fait place à l'arbitraire, à la destruction et au libertinage. En fait, le mariage, une union sacrée, est de plus en plus foulé aux pieds. Beaucoup d'hommes et de femmes se retrouvent célibataires. Les enfants préfèrent rester avec leurs mères, ce qui accentue de plus en plus le phénomène malheureux de filles et femmes mères célibataires. Il sied donc de se pencher sur les raisons véritables de ce phénomène aujourd'hui à la mode.

Des avis controversés

Certaines femmes interviewées ont prétendu que l'une des raisons majeures pour lesquelles plusieurs filles et femmes mères deviennent

célibataires est le fait qu'elles choisissent de se mettre en couple très tôt. Pour la plupart du temps, quand la fondation d'une maison est faite à partir du sable, il n'est pas étonnant qu'elle s'écroule au moindre pépin. Cela est d'autant plus vrai pour les ménages d'aujourd'hui.

« La plupart des femmes sont légères. Elles suivent des hommes pour l'argent ! Mais je suis désolé ! Elles ne prennent même pas le soin d'étudier le comportement de leurs prétendants encore moins de leurs futures belles familles. De mon point de vue, l'échec part de là. Donc, elles doivent revoir les mobiles pour lesquels elles ont accepté

de vivre et faire des enfants avec X, Y ou Z », a conseillé une dame, mariée depuis 15 ans et mère de deux filles.

D'autres ont estimé que le phénomène des filles et femmes mères célibataires s'accroît en raison de l'abandon de la tradition. « Autrefois, ce sont les parents qui s'impliquaient majoritairement dans le choix du conjoint ou de la conjointe de leurs fils ou fille. Les parents se trompaient rarement dans la mesure où ils tenaient compte de la réputation de la future belle famille. Ces unions avaient un fondement solide, en béton. Et ce n'était pas étonnant de voir ces conjoints vieillir ensemble. C'étaient des vrais mariages, des bons choix et les unions excellentes », a reconnu une autre.

Le phénomène filles et femmes mères célibataires inquiète plus d'une personne vertueuse. « Je suis croyante et sais que le mariage est une union divine, sacrée et qui doit être respectée. Dès l'origine, le mariage est régi par les lois et les principes. C'est écrit noir sur blanc dans le livre sacré le plus ancien, le plus populaire et le plus connu du monde. Là-bas, il est dit que

l'homme est le chef de la femme et que celle-ci est son aide ou assistante. C'est cela la règle. Quand on met la pression sur la règle au sens littéral, elle se casse. Il n'est pas étonnant de voir autant de filles et femmes mères célibataires », a déploré une femme dans la cinquantaine, mère et grand-mère mariée depuis près de 30 ans.

Lueur de changement

Ce fléau est loin de disparaître si les dispositions ne sont pas prises. Heureusement qu'il existe des organisations non gouvernementales, des associations et bien d'autres communautés qui luttent pour renverser la tendance. Elles essaient d'organiser des séminaires de sensibilisation à la pérennité des couples, au choix du conjoint et aux conséquences d'une rupture précoce sur le développement des enfants.

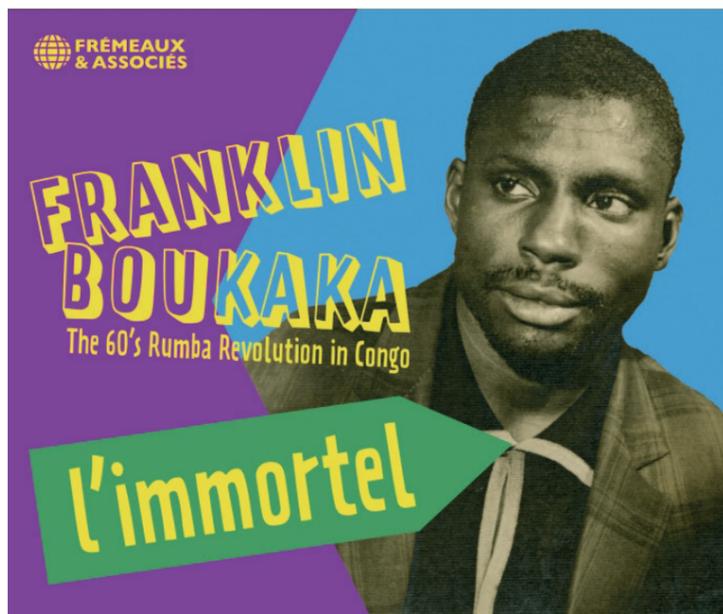
Outre cela, certaines femmes qui ont participé à l'interview ont laissé entendre que les parents actuels devraient prendre leurs responsabilités et inculquer à leurs progénitures les valeurs essentielles de la vie de couple telles que la fidélité, la reconnaissance, la sagesse...

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise Histoire et œuvres de Franklin Boukaka

Artiste chanteur congolais, Franklin Boukaka a conquis le monde musical par ses titres sublimes qui continuent de briller au firmament de la musique mondiale, suite à sa glorieuse épopée dans l'arène musicale congolaise, africaine et internationale.

De son vrai nom François Boukaka, fils d'un ancien musicien Aubin Boukaka de l'ensemble musical « La gaieté », et d'une mère chanteuse, animatrice des veillées mortuaires et des fêtes populaires, Yvonne Ntsatouabaka, Franklin Boukaka est né le 10 octobre 1940 à Brazzaville. Après ses études, sa carrière musicale débute en 1957 dans le groupe « Sexy Jazz » créé par Miguel Samba et Aubert Nganga, puis dans le groupe « Sympathic Jazz » où il ne restera pas longtemps. En compagnie de Michel Boyibanda et Jean Mokuna dit Baguin, il se rend à Léopoldville où ils créent l'orchestre Negro Band. En 1959, il intègre le Jazz Africain de Lutula Edo Clari. Il y restera jusqu'au début des années 60. De retour à Brazzaville, il fait son entrée dans le Cercul Jazz dont Macedo, propriétaire du bar Lumi Congo, à Bacongo fut le mécène. Son séjour dans le Cercul Jazz



L'artiste chanteur congolais, Franklin Boukaka/DR

sera marqué par plusieurs tournées dans le pays et en Afrique. A Mossaka notamment, Franklin compose la chanson « Honoré na Mossaka » qu'il dédie à un riche commerçant de cette ville, en la personne d'Honoré Bokilo, dont la descendance est réputée à Brazzaville. En 1964, il lance les

chansons « Louzolo » et « Pont sur le Congo ». Après l'effritement du Cercul Jazz en 1966, Franklin Boukaka crée un groupe dénommé « Les Sanzas », composé de trois « Sanzistes » (Sanza ou likembé instrument traditionnel) avec lesquels il exploite ses talents et sert à ses admirateurs

des mélodies de la rumba, du cha, cha, cha, bolero et zébola. Dans la foulée, il lance un 30 cm comportant de nombreux titres dont « Bayembi ya Congo », dédié aux musiciens congolais et qui fut l'indicateur de l'émission « Le coco » (Le club des orchestres congolais) à la Radio Congo. Ce fut le début d'une carrière internationale à travers le monde, enregistrant chanson sur chanson au gré de ses déplacements, précisément en Guinée Conakry où il se produit avec le groupe Keletingu.

Au cours des dernières années des décennies 1960-1970, le répertoire de Franklin Boukaka fut axé sur les thèmes des chansons dites engagées, à savoir la décolonisation, le Tiers monde, les injustices sociales, la révolution prolétarienne, la douleur du bas peuple... Les titres tels que « Les immortels », « Le bucheron », « Na koki », on fait de Franklin Boukaka un véritable combattant animé par un engagement révolutionnaire.

Il sied de noter qu'au cours de son parcours, Franklin Boukaka a enregistré avec le très célèbre Manu Dibango des chansons telles que « Louzolo », « Bibi », « Antoinette Mouanga », titre sublime qui fut repris successivement par Aragon de Cuba, Brodoway, El Gran Combo. Ses prestations à Moscou, Berlin, Belgrad, Pékin, Paris, Madrid, en Mongolie, à Pyong Yang sont des grandes victoires qui l'ont hissé au summum de la gloire, mais hélas ! Arraché brutalement à la vie, il fut exécuté dans la nuit du 23 au 24 février 1972, au lendemain du coup d'Etat avorté dont les autorités le soupçonnaient d'être parmi les auteurs. Ainsi, Franklin Boukaka quitta la terre des hommes à l'âge de 32 ans, laissant les mélomanes dans l'amertume et la consternation. Pour l'immortaliser, il existe à Brazzaville une association dénommée « Les amis de Franklin Boukaka » qu'anime Joseph Akondzo.

Auguste Ken Nkenkela

Nouvelles solutions à l'agriculture animale

Un rapport préconise de réduire l'empreinte environnementale du système alimentaire

Les nouveaux substituts émergents aux produits animaux tels que la viande et les produits laitiers peuvent contribuer à réduire de manière significative l'empreinte environnementale du système alimentaire mondial actuel, en particulier dans les pays à revenu élevé et intermédiaire, à condition qu'une énergie à faible teneur en carbone soit utilisée. C'est l'une des principales conclusions d'une nouvelle évaluation du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) sur les nouvelles solutions à l'agriculture animale, un secteur qui représente jusqu'à un cinquième des émissions liées au réchauffement de la planète, alors que la consommation de viande devrait augmenter de 50 % d'ici à 2050.

Le rapport ayant pour titre « Qu'est ce qui se prépare ? Évaluation des conséquences éventuelles d'une série de solutions de remplacement inédites des produits d'origine animale conventionnels » se concentre sur trois types de possibilités : les nouvelles viandes d'origine végétale, les viandes cultivées à partir de cellules animales et les produits riches en protéines obtenus par fermentation rapide par des micro-organismes. Ce rapport fait partie de la série Frontières du PNUE, qui identifie et attire l'attention sur les questions environnementales émergentes.

Le document, réalisé avec le soutien du gouvernement belge, constate que ces possibilités présentent non seulement un potentiel significatif de réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES), mais qu'elles peuvent également contribuer à réduire la dégradation des sols et la déforestation, la pollution de l'eau et des sols et la perte de biodiversité, ainsi qu'à réduire les risques de maladies zoonotiques et de résistance aux antimicrobiens.

Ces nouvelles solutions pourraient également contribuer à réduire de manière significative la question du bien-être animal par rapport à leurs équivalents conventionnels.

Les auteurs concluent que ces nouvelles solutions peuvent probablement jouer un rôle dans le soutien d'un système alimentaire plus durable, plus sain et plus humain et comportent des différences régionales. Les auteurs passent en revue les politiques que les décideurs peuvent envisager pour préserver la sécurité alimentaire, l'emploi, les moyens de subsistance, l'équité sociale entre les sexes, ainsi que la culture, afin de maximiser les effets bénéfiques des nouveaux substituts à la viande et aux produits laitiers, tout en évitant les conséquences négatives potentielles sur la santé et la société. Bien que les produits conventionnels issus des animaux constituent une source importante de protéines pour de nombreuses communautés, en particulier dans les pays en développement, leur production et leur consommation

se font à une échelle qui a des répercussions négatives sur la population et la planète dans de nombreux pays à revenu élevé ou intermédiaire.

Les dizaines de milliards d'animaux abattus chaque année sont loin d'être les seules victimes d'une industrie agricole animale en pleine expansion. La production et la consommation d'aliments d'origine animale, tout en offrant des nutriments importants, ont également été associées à des défis significatifs pour la santé publique : la consommation excessive de viande rouge et de viande transformée est associée aux maladies cardiovasculaires, à certains cancers, à l'obésité et au diabète. L'élevage animal est également associé à des risques accrus de résistance aux antimicrobiens, 73 % de tous les antimicrobiens vendus sont utilisés dans l'élevage animal, et à la propagation de maladies zoonotiques telles que le covid-19 ou la grippe aviaire.

L'industrie de l'élevage animal est l'un des principaux moteurs du changement climatique : les émissions de GES des ani-

maux, la production d'aliments pour animaux, les changements dans l'utilisation des sols et les chaînes d'approvisionnement mondiales à forte intensité énergétique représentent près de 60 % des émissions de GES liées à l'alimentation et 14 à 20 % des émissions de GES mondiales.

Si les nouveaux aliments de remplacement peuvent réduire les dommages causés aux animaux d'élevage et également contribuer à améliorer la santé publique, d'autres avantages pour la santé ne sont pas aussi évidents : certains de ces nouveaux produits à base de plantes ont tendance à être hautement transformés et à contenir des quantités élevées de sel et de graisses saturées. Les données relatives aux effets sur la santé de l'utilisation de viande cultivée à partir de cellules animales ou de fermentation restent limitées. En imitant ou en reproduisant fidèlement les expériences sensorielles de la viande et d'autres produits animaux, les nouveaux produits de substitution peuvent aider les consommateurs, en particulier dans les

pays à revenus intermédiaires et élevés, à se détourner des niveaux élevés de consommation de protéines animales qui ne sont pas viables. Cependant, le coût, le goût et l'acceptabilité sociale et culturelle affecteront fortement la trajectoire des solutions de remplacement naissantes aux produits animaux conventionnels.

Le rapport souligne la nécessité d'assurer une transition juste en adoptant des approches équitables et adaptées aux régions pour modifier les systèmes alimentaires. Le rapport passe en revue les options politiques permettant d'orienter l'industrie alimentaire vers un avenir plus sain et plus durable : soutien accru à la recherche et à la commercialisation en libre accès, réorientation des subventions, des abattements fiscaux, des investissements financiers directs et des garanties de prêt pour favoriser les nouvelles possibilités, ainsi que des mécanismes convenus au niveau international sur les politiques commerciales de soutien et les normes de sécurité alimentaire.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Réduire l'impact des énergies fossiles

La multiplication et l'intensification des vagues de chaleur aux quatre coins de la planète sont les manifestations les plus évidentes du réchauffement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre. Ces vagues de chaleur sont un avant-goût du climat futur de la planète si les pays pollueurs continuent à faire la sourde oreille et refusent d'appliquer la seule solution que préconisent tous les experts depuis des années, à savoir réduire les émissions de gaz à effet de serre dus à la combustion des énergies fossiles.

Pointés du doigt depuis bien longtemps, les principaux responsables du réchauffement de la planète sont le pétrole, le gaz et le charbon. Notre dépendance à ces énergies met en péril l'avenir de l'humanité. Et si l'on continue à rester passif face au dérèglement climatique, affirment les scientifiques, les conséquences de la canicule et l'augmentation des vagues de chaleur que l'on observe ces dernières semaines aux quatre coins de la planète risquent de devenir la norme et cela sera bien pire dans le futur si l'on continue d'émettre autant de gaz à effet de serre.

La relation entre le changement climatique et les vagues de chaleur est désormais bien

établie, comme le décrit le 6e rapport du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat. Le réchauffement des températures induit une augmentation de la fréquence et de l'intensité des vagues de chaleur que les études d'attribution cherchent à quantifier. Il est également attendu, dans un climat qui se réchauffe, que des vagues de chaleur surviennent plus tôt ou plus tard dans la saison, à l'image de l'épisode observé ces dernières semaines.

Les promesses climatiques faites lors de la réunion de la COP26, qui s'est tenue en novembre 2021 à Glasgow, en Ecosse, auraient le potentiel de maintenir le réchauffement climatique juste en dessous de 2°C. Mais uniquement si tous les engagements sont

bel et bien mis en œuvre comme annoncés. Si les objectifs climatiques de 196 pays depuis l'Accord de Paris adopté en 2015 jusqu'à la réunion de la COP26 à Glasgow sont mis en œuvre intégralement et à temps, le réchauffement maximal pourrait être limité à 1,9-2°C avant 2100.

Rappelons aussi que la lutte contre le réchauffement climatique ne doit pas être la seule initiative des gouvernements et des entreprises, mais également des particuliers. De simples petits gestes quotidiens de milliards d'habitants de la planète peuvent permettre de réduire les émissions de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ? Les jeux qui ont marqué notre enfance

Les enfants de notre époque sont majoritairement occupés à jouer sur les téléphones smartphones, tablettes et autres inventions de la technologie qu'ils passent à côté des moments d'évasion qui devraient leur plaire. Ces jeux qui, dans un aspect socio-psychologique, prouvent à quel point les enfants sont capables de se décourager, de s'affirmer à côté de l'école qui les prépare à un certain avenir. Voici un aperçu de quelques activités phares du terroir qui ont marqué l'enfance des petits Congolais.

Que l'on soit fille ou garçon, plusieurs activités ont fait planer notre enfance dans un monde imaginaire où l'on pouvait créer, innover, plaire dans la bonne humeur tout en s'amusant. Elles ont consolidé la solidarité entre les enfants, l'esprit d'équipe et le fair play.

La dinette

L'instinct de la maternité fait son apparition même dans cet âge si tendre. La fille fait la maman en préparant de petits plats non pas dans des casseroles mais dans des boîtes de tomate ou de conserve fraîchement utilisées. Un peu de légumes, d'huile, de sel ou de viande sur fond de tomate et le tour est joué. La marmite de fortune est posée sur trois petites pierres à côté desquelles sont placées des brindilles ou des braises sur lesquelles on doit constamment souffler pour faciliter la combustion de la nourriture. Ce jeu où l'enfant se prend pour un adulte en s'adonnant à certains travaux domestiques est pratiqué dans toutes les civilisations. Chaque peuple le fait à sa manière et selon sa culture. Les garçons étaient parfois associés à ce jeu connu pour être celui des filles, en jouant le rôle de père. Ce qui a plus tard donné naissance à des relations amoureuses.

Le jeu de pied

Ce petit jeu convivial se pratique avec les pieds (parfois aussi avec les mains) à un contre un. Les mouvements de pieds sont habituellement précédés de sautilllements, de claquements des mains et de chants. Le jeu mettait aux prises deux concurrentes. L'une devait deviner le pied que son adversaire allait balancer vers l'avant pour



Des bambins jouant à la corde à sauter/DR

faire la même chose afin d'éviter l'élimination. La perdante cédait sa place à une autre. Les points étaient comptés avec des élastiques. Le "nzango" est associé aux chants, aux danses, aux claquements des mains qui donnent à ce jeu une connotation sportive. Originaire de Centrafrique, le nzango s'est installé au Congo en 1932. Ce nom dérive du sango, langue parlée dans l'ancien Oubangui-Chari. En effet, bien des ressortissants de ce pays ont participé à la construction du Chemin de fer Congo-Océan qui relie Brazzaville et Pointe-Noire. Le soir, les femmes centrafricaines qui habitaient dans un village dans le Mayombe se détendaient en jouant à ce jeu encore inconnu au Congo. Sango est devenu nzango par la mauvaise prononciation des colons français. Le jeu va ensuite traverser le fleuve pour s'implanter en République démocratique du Congo.

La corde à sauter

Ce jeu associe le plus souvent trois personnes. Il s'agit de sauter par-dessus une corde maniée par deux joueurs qui en tiennent les extrémités et qui déterminent la cadence. Ils la balancent dans un mouvement circulaire tout en chantant : « Silikoti, olingi okoti ya ofele ». Un troisième joueur commence à sauter au milieu. Le rythme au début est faible puis progressivement, il devient rapide. Un quatrième joueur peut s'introduire ainsi qu'une deuxième corde pour rendre le jeu difficile et divertissant. On est éliminé au moindre faux pas ou si on n'arrive pas à franchir la corde au bon moment. Ce jeu de société qui est un véritable sport améliore le rythme cardiaque.

Les petits poteaux

Lorsque les enfants jouent aux petits poteaux (partie de football sans gardien des buts) pendant la récré ou au quartier, ils ne le font pas du sport (peut-être par procuration) mais en réalité ils s'amusent. Le plus souvent, ils jouent pieds nus sur un petit terrain vague sans arbitre, sans limitation de temps de jeu, sans entraîneur, sans public, sans pause. Ce jeu cultive la maîtrise du ballon, l'art du dribble et la précision dans les passes décisives. Une partie de foot sous la pluie est un grand moment de bonheur que les ados ne veulent en aucun cas manquer. Une belle aubaine si la foudre ne vient pas gâcher la fête.

Sur cette liste non exhaustive on ajoute la poupée en tissu, le tambour d'eau, la course au couteau, la guerre, l'orchestre manzanza, le jeu de bille et de bouchon, le loup et le chat ...

Jade Ida Kabat

ADIAC

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

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

www.adiac.tv



Burn out

Comment prévenir la rechute ?

Les chiffres illustrent à la fois le caractère courant et la complexité à définir le phénomène : selon les études, entre 300 000 et 2,5 millions de Français seraient concernés par une situation de burn out. Soit une véritable épidémie avec un enjeu central de prise en charge et de prévention de la rechute.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) caractérise le burn out « comme un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». De son côté, la Haute autorité de santé (HAS) définit un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

Stop !

En présence d'un syndrome d'épuisement professionnel, l'objectif est d'appuyer sur le bouton 'Pause.' « Le meilleur médicament reste l'arrêt de travail et donc le repos », précise le Dr Patrick Lemoine, psychiatre, auteur du livre *A quoi servent les symptômes ?* (Odile Jacob Editeur). Autrement dit, de s'éloigner du contexte socioprofessionnel à l'origine du problème.

Sevrage médicamenteux ?

Selon la HAS, « le traitement du trouble peut comporter une prise en charge non médicamenteuse fondée sur des interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles », réalisées par un professionnel de santé ou un psychologue formé à ces techniques. Le Dr Lemoine abonde et évoque même une forme de « se-



Une employée présentant les signes du burn-out/DR

vrage médicamenteux », car à l'image des « neuroleptiques et autres tranquillisants », bon nombre de molécules « tendent à masquer la réalité de la souffrance et la maladie ». Les antidépresseurs ? Le psychiatre se montre plus nuancé : « ils sont efficaces sur les troubles anxieux et sur les dépressions sévères », insiste-t-il. « Ils doivent être administrés si possible pas trop longtemps et à des doses pas trop importantes ».

Identifier et supprimer la cause

Au-delà du repos, la prise en charge doit aussi et surtout être propice à « aider le patient à identifier ce qui a déclenché son burn out et ensuite à traiter cette cause », poursuit-il. Illustration : « s'il a pris sur son temps de sommeil pour faire face à des tâches qu'il considère comme immenses, nous réalisons avec lui un agenda

de sommeil et d'éveil. S'il a subi des humiliations répétées, nous basculons dans une partie juridique en lien avec un juriste du travail. Et pour digérer le traumatisme représenté par ces humiliations, nous pouvons effectuer des séances d'EMDR ».

Si des problématiques d'organisation du travail ressortent, « il convient notamment d'apprendre à fragmenter le travail, à savoir repérer des mo-

ments-clés de la journée où nous sommes le plus efficaces ». Mais le psychiatre ne nie pas que dans certains cas, « à l'image de personnes qui travaillent dans des entrepôts logistiques, avec des horaires complexes, il peut être difficile d'intervenir. Car nous nous heurtons aussi à une réalité socio-économique... » Et de prévenir : « si la personne revient au travail sans que la cause de son burn out ait été supprimée, il existe un fort risque de rechute... » Notons que, selon la définition de l'Inserm, « cette approche thérapeutique vise à traiter les conséquences d'un traumatisme psychique en combinant un rappel mental par le patient du souvenir traumatique et des stimulations sensorielles bilatérales alternées (avec des mouvements oculaires induits, par exemple en demandant au patient de suivre le mouvement des doigts du thérapeute ou encore des stimulations alternées tactiles sur les genoux, ou des stimulations auditives). Les mouvements oculaires pratiqués de cette manière doivent permettre la remise en route d'une gestion naturelle des souvenirs douloureux et la restauration de l'estime de soi ».

Destination santé

Sommeil

Pourquoi est-il si important de dormir suffisamment ?

Le sommeil est essentiel pour une bonne santé. C'est une certitude vérifiée par la science depuis longtemps déjà. Mais pourquoi est-il important de dormir suffisamment ? Et pourquoi autant de temps doit être consacré au sommeil au cours d'une journée ?

Dormir fait partie des activités humaines basiques et nécessaires au bon fonctionnement du corps et de l'esprit. Et une durée minimale est requise, variable selon l'âge. Ainsi les bébés ont besoin de 16 à 18 heures de sommeil, les enfants en âge scolaire et les adolescents d'environ 10 heures, quand les adultes se contentent d'une nuit de 7 à 9 heures. Ce qui n'est pas rien sur une journée de 24 heures. Alors pourquoi a-t-on besoin de tant de sommeil ?

Depuis « la fin du 19^e siècle, les premières expériences de privation du sommeil conduites sur plus de trois jours ont notamment décrit une altération des capacités mnésiques et du temps de réaction motrice, des hallucinations et une baisse de la température corporelle », raconte l'Inserm. Ce qui a révélé un impact sur les capacités de mémoire et de

récupération pour lesquelles le sommeil était indispensable. « Sans sommeil, vous ne pouvez former ni maintenir les chemins dans votre cerveau, nécessaires à l'apprentissage et aux nouveaux souvenirs », précise l'Institut national américain des troubles neurologiques et des accidents vasculaires cérébraux.

Risque de maladies

Depuis, la recherche a montré que le sommeil n'était pas uniquement utile à la mémoire et à la récupération cérébrale. « Son rôle serait particulièrement important pour la santé », poursuit l'Inserm. En effet, le sommeil a un impact sur l'ensemble du corps : cerveau donc mais aussi cœur, poumons, système immunitaire...

« Grâce aux travaux étudiant l'altération de l'état de santé des personnes souffrant de



Bien dormir contribue à une bonne santé/DR

troubles du sommeil, il a été possible de mettre en exergue qu'une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de

symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection », décrit l'Inserm. Voilà pourquoi une bonne nuit de sommeil

n'est pas accessoire. Prenez dès à présent bien soin de votre repos nocturne pour être et rester en bonne forme.

D.S.

Investir dans l'avenir

Contribution du sport à l'épanouissement des jeunes

Le sport, la jeunesse et l'adolescence sont des éléments clés pour transformer la vie des jeunes. Il est essentiel d'investir dans les enfants car, il est prouvé que les adolescents soutenus et encouragés par des adultes bienveillants, ainsi que par des politiques et des services attentifs à leurs besoins et à leurs capacités, peuvent briser des cycles de pauvreté, de discrimination et de violence qui durent depuis longtemps.

On ne saurait trop insister sur l'importance du sport dans le développement des jeunes. Outre la promotion de la santé physique, le sport offre des avantages sociaux, émotionnels et cognitifs inestimables. C'est un outil puissant pour inculquer des valeurs telles que le travail d'équipe, la persévérance et la discipline.

Le sport offre aux jeunes un terrain d'entente où ils peuvent acquérir des compétences essentielles telles que la gestion du stress, la résolution de problèmes et une communication efficace. Grâce au sport, les jeunes développent également des qualités comme la confiance en soi, la tolérance à l'échec et la résilience. De plus, il les aide à maintenir un mode de vie sain et actif, réduisant ainsi le risque de maladies liées à l'inactivité physique.

Investir dans la jeunesse, c'est investir dans l'avenir. En soutenant les adolescents et en leur offrant la possibilité de participer à des activités sportives, c'est leur donner les outils dont ils ont besoin pour réussir dans la vie. Des études montrent que les jeunes qui pratiquent un sport ont plus de chances de réussir à l'école, d'avoir une bonne estime d'eux-mêmes et de devenir des citoyens engagés et responsables.

Le sport peut jouer un rôle crucial dans la lutte contre les cycles de pauvreté, de discrimination et de violence auxquels sont confrontés de nombreux jeunes. En offrant des possibilités équitables d'accès au sport, en particulier aux jeunes issus de milieux défavorisés, on peut créer un environnement inclusif où chacun a la

possibilité de s'épanouir. Investir dans des programmes sportifs communautaires et mettre en place des politiques favorables aux jeunes peut contribuer à construire un avenir meilleur pour tous. Dans un monde où les jeunes sont confrontés à de nombreux défis, le sport est un catalyseur de changement et d'émancipation. En plus de leur offrir un espace d'épanouissement, il leur inculque des valeurs fondamentales qui les guideront tout au long de leur vie. Investir dans la jeunesse par le biais du sport va bien au-delà du simple exercice physique ; c'est investir dans le capital humain, dans le potentiel de chaque individu à devenir un acteur positif et engagé dans la société.

En encourageant les adolescents à participer à des activités sportives, c'est planter

les graines d'une culture de l'inclusion, de la diversité et du respect mutuel. Le sport est un puissant vecteur d'intégration sociale, il fait tomber les barrières qui divisent les communautés et rassemble les jeunes autour d'un même objectif : se dépasser, ensemble. En donnant aux jeunes les moyens de s'exprimer, de réaliser leur potentiel et de s'épanouir, cela peut construire un avenir où chaque voix compte et où chaque rêve a sa place.

En fin de compte, investir dans les jeunes par le biais du sport, c'est investir dans une société plus équitable, plus solidaire et plus résiliente. C'est une approche qui transcende les frontières et les différences, unissant les individus dans une quête commune de dépassement de soi et de fraternité. En

donnant aux jeunes les outils et les opportunités dont ils ont besoin pour réussir, c'est construire un monde où l'excellence va de pair avec la bienveillance, où le talent se conjugue avec l'effort et où chacun a une chance de briller.

Investir dans le sport pour la jeunesse et l'adolescence est essentiel pour créer des générations futures prospères et épanouies. Soutenir les adolescents, leur offrir la possibilité de grandir et d'apprendre grâce au sport, peut contribuer à briser les cycles de la pauvreté, de la discrimination et de la violence. Il est temps de reconnaître le potentiel de transformation du sport et de le rendre accessible à tous les jeunes, quelles que soient leurs origines ou leur situation sociale.

Roch Blanchard Okemba

Stratégies

Le pouvoir de la communication dans le monde du sport

Le monde du sport est bien plus qu'une simple compétition physique ; c'est aussi un monde où la communication joue un rôle essentiel. La combinaison du sport, de la communication et de la défense des intérêts est une force puissante qui peut influencer positivement des millions de personnes à travers le monde. Il nous faut voir l'importance de la communication dans le sport, comment développer une stratégie de communication efficace et comment positionner le département des sports en tant qu'acteur-clé de l'industrie.

La communication est la clé du succès dans le sport. Qu'il s'agisse de promouvoir un événement sportif, de sensibiliser à une cause ou de renforcer les relations avec les médias, une stratégie de communication bien pensée peut faire toute la différence. Combiner le pouvoir du sport avec des messages puissants peut véritablement inspirer et mobiliser les foules.

Pour que la communication sportive soit efficace, il est essentiel d'élaborer et de mettre en œuvre une stratégie solide. Cela implique de définir des objectifs clairs, d'identifier les publics cibles et de choisir les canaux de communication appropriés. En créant des supports de communication percutants et en entretenant des relations étroites avec les médias, on peut renforcer la présence et l'influence du département

des sports dans le secteur. Le sport a le pouvoir de sensibiliser et de mobiliser les gens autour de causes importantes. En utilisant la communication pour soutenir les actions de plaidoyer en collaboration avec les principales parties prenantes, le département des Sports peut jouer un rôle crucial dans la promotion d'un changement social positif. En travaillant main dans la main avec les acteurs de l'industrie, il est possible d'amplifier l'impact des initiatives et de porter la voix du sport à de nouveaux sommets.

Enfin, pour devenir un acteur-clé de l'industrie du sport, il est essentiel de positionner le département des Sports de manière stratégique. Cela signifie une communication cohérente, une présence accrue dans les médias et des partenariats stratégiques avec des organisations influentes. En défendant

les valeurs du sport et en misant sur une communication authentique et engagée, le département des Sports peut s'affirmer comme un moteur de changement et d'innovation dans le secteur.

Dans un monde de plus en plus connecté et diversifié, la communication dans le sport joue un rôle crucial non seulement dans la promotion de l'excellence sportive, mais aussi dans la promotion de valeurs telles que l'inclusion, la diversité et l'égalité. En s'appuyant sur des campagnes de sensibilisation percutantes et des partenariats stratégiques, le département des Sports peut devenir un catalyseur du changement social et un vecteur de progrès pour la société dans son ensemble. En investissant dans la communication et en soulignant le potentiel de transformation du sport, il peut construire

un avenir où le sport est un moteur de positivité et de progrès pour tous.

Dans un tel contexte, il est essentiel que les acteurs du monde du sport reconnaissent le pouvoir de la communication et l'utilisent à bon escient. En créant des messages inspirants, en promouvant des valeurs exemplaires et en travaillant en collaboration avec différentes parties prenantes, le sport peut véritablement devenir un levier de transformation sociale et de développement positif.

En fin de compte, la communication dans le sport n'est pas simplement un outil de promotion ou de visibilité, mais une force capable de changer des vies et de façonner un avenir meilleur. En rassemblant ces efforts et en mettant en avant les principes fondamentaux du sport, on peut ouvrir la voie à une société plus

inclusive, plus équitable et plus harmonieuse. Le sport a le pouvoir d'unir, d'inspirer et de transformer. Et la communication est le moyen par lequel il peut amplifier cet impact et parvenir à un changement durable.

En bref, la communication, lorsqu'elle est bien pensée et déployée de manière stratégique, peut transformer le monde du sport et ouvrir de nouvelles perspectives. En développant une stratégie de communication efficace, en soutenant un plaidoyer significatif et en renforçant les relations avec les principales parties prenantes, le département des sports peut véritablement devenir un acteur-clé de l'industrie. Grâce au pouvoir de la communication, le sport peut transcender les frontières et inspirer des changements positifs à l'échelle mondiale.

R.B.Ok.

Plaisirs de la table

Les poivrons sont des fruits!

Originaire des Amériques, le poivron fut l'une des premières plantes à être cultivée en Amérique du Sud. Malgré qu'ils soient des fruits en termes botaniques, les poivrons sont habituellement préparés dans des salades, soupes et sautés, et c'est pourquoi d'un point de vue culinaire, ils sont souvent décrits comme légumes.

Le poivron appartient à la famille des solanacées. Sa parenté se constitue de l'aubergine, la tomate, la pomme de terre et la cerise de terre. Il existe des dizaines de variétés de poivrons, de tailles, de couleurs et de saveurs différentes. La variété la plus vendue et la plus cultivée en serre est celle à quatre lobes et se décline en plusieurs couleurs.

Le poivron vert est un poivron cueilli avant sa pleine maturité, mais si on le laisse sur le plant, selon son degré de mûrissement et sa variété, il deviendra soit jaune, orange, rouge ou même pourpre, brun ou noir !

Les poivrons orangés et rouges sont plus sucrés

que les verts. La saveur des poivrons pourpres, bruns et noirs est semblable à celle des poivrons verts. Ils perdent leur couleur en cuisant, pour redevenir verts. Ainsi, consommez-les de préférence crus pour apprécier pleinement leur finesse.

Nous pouvons tous convenir que les poivrons constituent une collation simple et délicieuse, et qu'ils représentent une option saine dans notre alimentation.

En effet, remarquablement riche en vitamine C, le poivron contient également une teneur appréciable en vitamine A. Ceux-ci nous apportent fibres, vitamines et minéraux.

D'une extrême polyvalence, le poivron est le



complice idéal d'une grande variété de plats : pizzas, omelettes, sauce à spaghetti, plats mijotés, salades, sautés, etc.

Le Mexique est l'un des grands producteurs de poivrons en champs, alors que

les États-Unis et le Canada font grandement appel à la culture en serre.

En Afrique, le record du marché des exportations du poivron est détenu par le Maroc. Le pays nord-africain s'est distingué en en-

registrant une hausse significative de ses exportations de poivron, atteignant 166,9 millions de kilos, soit une augmentation de 4,43% en 2022, selon le rapport de «TRT Africa».

Imane de Imelda

RECETTE

Poisson frit et pommes de terre sautées

INGRÉDIENTS

- 1 poisson carpe noire
- 2 tomates
- 1 botte de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 gingembre
- 1 oignon
- ½ Kg de pommes de terre
- 1 botte de feuille d'oignon
- 3 cubes maggi
- De l'huile
- Du poivron

PRÉPARATION

Nettoyer correctement les poissons et les fendre sur les 2 faces.
Préparation de la marinade: écraser dans deux gousses d'ail, l'oignon, le persil et le gingembre.
Après avoir bien écrasé le tout ajoutez 1 cube maggi et de l'huile.
Mélanger le tout et badigeonner chaque poisson tout en insistant sur les parties fendues.
Passez ensuite à la friture avec suffisamment d'huile. Déposer le poisson sur un plateau avec du papier absorbant.
Découper les tomates, les oignons et le poivron vert, les mettre dans une casserole et la mettre au feu tout en y ajoutant de l'huile, un peu d'eau et un cube maggi. Laisser cuire pendant 15 min.
Pendant ce temps, faire bouillir les pommes de terre avec du sel. Après cuisson, les découper en dés et les faire frire. Retirer les du feu et votre plat est prêt !



Imane de Imelda

SOLUTION :

Le mot-mystère est : PALISSANDRE

F	R	E	R	O	T	E	A	U
L	U	G	E	A	R	G	U	S
E	T	A	G	E	S	A	X	E
G	L	U	S	E	R	R		
M	U	E	T	E	P	E	L	E
E	S	R	I	R	A	O	Z	
N	A	I	N	T	O	N		
T	E	R	C	L	E	R	G	E
R	E	G	G	A	E	S	C	
E	O	I	S	O	N	O	R	
S	A	N	G	N	A	S	S	E
S	I	O	P	I	N	E	M	
E	L	I	T	N	A	C	R	E

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

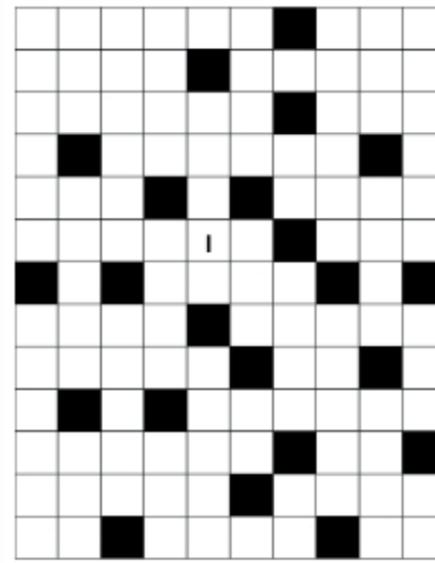
• SOLUTION DE LA GRILLE N°181 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°166 •

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

MOTS CASÉS 10X13 - N°200



- 2 LETTRES**
AS - AU - ES - ET - IL - NE - NI - RE
- 3 LETTRES**
AME - ARE - ERE - GAZ - LET - LIT - LUT - NOM - NUE - SAC
- 4 LETTRES**
AGEE - ATRE - CLEF - EMET - LEON - LION - NANA - NENE - ORNE - OLIZO - RIRA - ZEBU
- 5 LETTRES**
EFFET - EPINE - GAFFE - GITAN - MANGA - MAORI - MATON - TEINT - TRUIE
- 6 LETTRES**
AGREGE - ANISER - CEINTE - CITENT - ELEGIE - LARCIN - PRAIRE - SEANCE - SERTIE - SOCIAL - SOLEIL

ARCHIPEL DE L'ATLANTIQUE (11L)	PARAGOL NATUREL (11L)	ENTRE CÔTE ET LA FLORIDE (11L)	VOISIN DU MEXIQUE (11L)	CAPITALE D'UN CONGO (11L)	TRANCHES DE VIE (11L)
EXPLOITE AU FAR WEST (11L)			SATELLITES (11L)	FAIT DES CARTES DE FRANCE (11L)	
	PIMENTÉ AU MACHRES (11L)				PREMIER PRODUCTEUR MONDIAL DE CACAO (11L)
VEST PLEIN UN ENFANT (11L)	GALÈREZ PLANTE POTAGÈRE (11L)			PETIT PÈRE PLUS GRAND PAYS DU MONDE (11L)	
	TASSERA CIRCULENT A SUGARÉS (11L)				POISSONS (11L)
PARDESS LICHEN (11L)			QUANTITÉ MESURÉE (11L)	ABBAT (11L)	
UN DEGRÉ A LA CINTURE (11L)	MILÉE (11L)			ABOUT (11L)	ÉCOUARD FAIBLER (11L)
	SANS EFFETS (11L)			PAR CONSEIL (11L)	PAYS DE L'ÉVÉNEMENT (11L)
A UN APPÉTIT FÉROCE (11L)	MISE EN DANGER (11L)			ACTIVER AU LABO (11L)	FRONTIÈRE FRANCO-ALLEMANDE (11L)
	JE ALLERAND SURFACE AGRICOLE (11L)				HOMME DE MÉTIER (11L)
OSALERO (11L)	BONNE CARTE (11L)			TOUT STORME ALLIEMENT (11L)	
				TRANE DANS LA BOUE (11L)	
FRUITS DES BOIS (11L)					MOGATION (11L)

EMYZNEMACERERPT
 CRYPTEPATTUYERE
 JOUIRALSREUQILC
 LOOTRCERRQYBNCU
 IMVDAJREERUTSOP
 AAOIACTVINRIDNJ
 RNRMAOIASEMNSCR
 OECEPLIRIDAPLEO
 CDRSSOUTANEARPU
 LIETTEUOHCCLETL
 ADNORFORPCIAMUE
 NNEJGIIVDNOBLEA
 GAAEUXOAEBARILU
 ICUVERRUESNEFFO
 SSOLIDECLENCHER

- BARIL
- CALCAIRE
- CANDIDE
- CARICATURE
- CHAISIER
- CHOUETTE
- CLIQUER
- CONCEPTUEL
- CORAIL
- CRENEAU
- CRYPTE
- DECLENCHER
- DESPOTE
- EGOUTIER
- ENZYME
- FILMER
- FIOL
- INJURE
- JONQUE
- JOUIR
- JOVIAL
- MACERER
- MAJESTE
- MARQUIS
- MOITE
- NANDOU
- NOBLE
- OFFENSE
- PALABRE
- PARDON
- PIXEL
- POSTURE
- PROFOND
- RADICAL
- RESERVE
- ROULEAU
- SIGNAL
- SOLIDE
- SOUTANE
- TRAVERS
- TRIBUN
- TUYERE
- VERRUE

• SUDOKU • GRILLE N°182 • FACILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°167 • DIFFICILE

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

A cœur ouvert

« Si l'amour était une femme »

L'amour est un sujet qui suscite le plus vif des intérêts de la part du commun des mortels. Philosophes, artistes poètes et musiciens sont en première ligne de ceux qui essaient de plonger leurs regards dans cet océan sans fin. Si l'amour pouvait prendre corps et répondre par lui-même au flot de nos questionnements intérieurs, sans doute il serait une femme...

Si l'amour était une femme, il pardonnerait. Il pardonnerait l'accusation d'être la cause de tous les maux de la Terre. Si l'amour était une femme, il accepterait d'être souvent mis en retrait, relégué en seconde ligne pour laisser à l'être qu'il aime la place de briller. Si l'amour était une femme, il ne se plaindrait pas de vouer son temps, son énergie, ses richesses aussi bien intérieures qu'extérieures au bien-être de la personne qu'il aime. Il s'en réjouirait. Si l'amour était une femme, il prêterait son corps pour donner la vie à un tout petit-être humain qui deviendrait un grand homme demain ou une grande femme. Si l'amour était une femme, il n'hésiterait pas à croiser le fer avec la mort ; voir son corps charcuté et

n'avoir aucune garantie de revenir vivant ou valide de l'épreuve de la délivrance mais entrerait dans le bloc d'accouchement avec la seule volonté de perpétrer l'espèce.

Si l'amour était une femme, il se diviserait en quatre. Une première partie pour s'occuper de lui-même. Une deuxième pour s'occuper de son cher et tendre. Une troisième pour prendre soin de ses petits, se réveiller en pleine nuit pour les nourrir ou leur donner le change ; s'angoisser à la moindre fièvre et se rendormir au petit matin pour se réveiller à peine une heure après ou moins. La quatrième partie serait réservée aux soins de tous et de la maison, mais aussi au dehors car sans doute, l'amour ne resterait pas « désœuvré ».

Si l'amour était une femme, il ne répondrait pas à la colère par la colère, au feu par le feu, au glaive par le glaive. Il se ferait petit pour laisser à celui qu'il aime l'espace d'évacuer toutes ses frustrations. Il répondrait par le silence aux attaques, aux méchancetés parfois non méritées. Il plierait ses genoux pour s'en remettre à celui qui l'a créé et qui a disposé un cadre où sa présence a été voulue, désirée, honorée et surtout est utile.

Si l'amour était une femme, il ne comprendrait sans doute pas pourquoi le joug des femmes. Il ne répondrait pas non plus par la force à ce déséquilibre flagrant sur Terre... Il répondrait à la haine par l'amour.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous sortez de votre zone de confort et aurez de l'énergie à revendre. Vous avez saisie une belle opportunité et votre mission sera couronnée de succès, de nouveaux horizons s'ouvrent à vous.

Lion
(23 juillet-23 août)

En route pour de nouvelles aventures ! Cette semaine sera pleine de sensations diverses et variées, de belles perspectives et d'engagement. Les choses changent autour de vous.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vos idées pourraient être fructueuses, surtout si vous les mettez en œuvre avec les bonnes personnes. L'esprit d'équipe vous va particulièrement bien cette semaine, profitez-en pour miser dessus.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous sentirez le besoin de prendre le large ou de vous isoler quelques temps. Soyez indulgent avec vous-même et laissez vous aller comme bon vous semble, la pression ne vous fait pas avancer dans le bon sens.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous êtes sous les feux des projecteurs, on ne voit que vous ! Les initiatives que vous mettez en œuvre trouvent de bons échos et seront là pour durer. Vous serez heureux de voir vos efforts de concrétiser.

Verseau
(21 janvier-18 février)

En couple, vous réclamez un peu de liberté et de solitude. Vous pourrez en parler avec votre partenaire de façon sincère afin d'éviter les malentendus. Certaines bases seront à redéfinir.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous serez amené à repousser vos limites et à vous renouveler. Vous apprendrez beaucoup de cette période et serez capable de mettre à profit vos expériences et vos acquis.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous serez présent et à l'écoute pour quelqu'un qui en aura besoin. Votre loyauté est au premier plan, l'amitié est au centre de toutes vos considérations. Vous pourriez subir une baisse de régime.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous redoutez l'incertitude et mettez tout en œuvre pour que votre quotidien soit solide et sous contrôle. Vos idées et initiatives iront dans ce sens, vous serez encouragé par vos proches.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Quelques bouleversements seront à prévoir dans le domaine sentimental. Vous pourriez sentir que les choses vous échappent, il ne tient qu'à vous d'ouvrir sincèrement votre cœur.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

De grandes opportunités seront à saisir toute cette semaine. Vous vous sentez prêt à en découdre et à vous dépasser. Vous serez surpris par les multiples ressources insoupçonnées dont vous disposez.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous serez amené à remettre en question quelques projets. L'imprévu entrera dans votre vie cette semaine, il vous faudra composer avec et ne surtout pas vous reposer sur vos lauriers.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 9 JUIN 2024

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

MAKELEKELE	Mapassi
Pharmacie de jour	Soberne
Centre Sportif	Ghalis
Mazayu de Kinsoundi	Beatitude
La Providence	Rhina
Galien	Pharmacie de nuit
Pharmacie de LOMS	Sophiana
Pharmacie de nuit	Désir
Grand séminaire	Tsiémé
Rond point Makélékélé	Ebina
Kisito	Bouéta Mbongo
Goldine	Coronnella
BACONGO	TALANGAI
Pharmacie de jour	Pharmacie de jour
Raph	Denise
Dr Jesus (ex Saint-Michel)	Cirade
Saint-Pierre NG	Goless
Pharmacie de nuit	Gelia Marcela
Sandza	Pharmacie de nuit
Prosper	Esplanade
Commission	Saint Rober
La Glacière	Galy
POTO-POTO	Jaque Rufin
Pharmacie de jour	Père Emerauce
Divina	Immaculé
La Gare	Eckodis
Marché Poto-Poto	Louanges
Renande et Maat	Lycée T.Sankara
Clairon	Croix Sainte
MOUNGALI	MFILOU
Pharmacie de jour	Pharmacie de jour
Avenue de la paix	Hebron
Espérance	Le Bled
Gim	Divine
Pont du centenaire	Pharmacie de nuit
Del Grâce	El Rodriguo
Pharmacie de nuit	Ô Océanne
Celmesterica et Jenry	Bethesda
Délivrance	Exode
Jagger	DJIRI
Bouéta Mbongo	Pharmacie de jour
La Renaissance	Antony
Liema	Du Domaine
La Grâce	La Frédina
OUENZE	Kev
Pharmacie de jour	Pharmacie de nuit
L'OMS	Oasis
Pharmacie de nuit	MADIBOU
Victorieuse	Pharmacie de jour
	L'OMS
	Pharmacie de nuit
	Victorieuse