



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° 280 - VENDREDI 12 AU JEUDI 18 JUILLET 2024

INTERVIEW

Chef Jeff : « Mon inspiration provient de plusieurs sources »

Originaire du Congo, notamment de la ville de Pointe-Noire, chef Jeff, de son vrai nom Jefferson Amour Mzoungou, est un passionné de la cuisine. En Chine, dans la ville de Shanghai où il poursuit ses études culinaires et en management hôtelier, il évolue en tant que chef cuisinier pour promouvoir la richesse de la cuisine africaine, tout en apportant une touche contemporaine aux recettes traditionnelles. Entretien.

PAGE 3



JEU ÉDUCATIF

S'immerger au cœur de « Mwana sciences »

RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU DIMANCHE

« Mwana sciences » est un concept du volet éducatif et innovant développé par la start up Tsaka dont le but est de susciter les vocations futures dans le cœur des jeunes autour des métiers liés à la science. Ce jeu permettra aux enfants et aux jeunes de se familiariser très tôt avec le matériel de laboratoire et de découvrir plusieurs métiers en faisant eux-mêmes des expériences.

PAGE 9

CONCOURS

Les mathématiques sont aussi faites pour les filles !

Une première au Congo, le concours « Miss excellence maths » sera organisé à l'endroit des jeunes filles en classe de 3e, du 23 au 27 juillet, par l'association « Le Yaya ».

Cette compétition vise à promouvoir les mathématiques et les sciences dites dures afin que les filles brisent leur peur des filières scientifiques.

PAGE 5



MUSIQUE

Sonia Sing, porte-étendard du gospel congolais



Alors que la musique gospel du Congo-Brazzaville a du mal à s'imposer sur la place de Paris, contrairement à celle du Congo-Kinshasa, Sonia Sing se donne mission de relever ce défi. Avec deux maxi single sortis en l'espace d'une année, « Koumisama » et « Ma louange », l'artiste est déjà dans les starting-blocks pour partir à l'assaut du marché du gospel africain et européen. « Je veux que nous amenions les choses à une dimension internationale », a-t-elle affirmé.

PAGE 3

COMMERCE

Pénibilité du travail des fumeuses de poissons

PAGE 8

Éditorial

Grandes vacances

Les écoles fermées, les enfants vont devoir se créer de nouvelles occupations pour contenir deux ou trois mois de vacances quel que soit l'endroit où chacun d'eux se trouvera. Bientôt, des espaces publics pourront être tous occupés par des foires aux allures distinctes. D'autres loisirs, cette fois-ci imaginés sous le prisme d'une nouvelle période libérée de toutes contraintes sanitaires, pourront corser l'écho des réjouissances habituelles.

Ce que toutes ces initiatives doivent éviter, c'est d'oublier les jeunes et particulièrement les tout-petits. N'ont-ils pas droit aux vacances ? Evidemment oui. L'essentiel est de concilier ces moments aux enjeux d'une évasion saine et profitable pour qu'ils ne s'y dépravent pas. Dans cette perspective de joindre l'utile à l'agréable, des centres éducatifs pourraient bien concevoir des activités pédagogiques et ludiques durant cette période de congés.

Si ce projet est à noter avec attention, d'autres activités raisonnables en famille ou à l'extérieur peuvent faire profiter d'un temps libre prolongé avec des jeux variés. Petites leçons de cuisine, bricolage, incursion dans le petit potager, visite des lieux touristiques, petits spectacles en plein air peuvent orner des moments agréables, le temps de programmer une sortie au cinéma ou un spectacle vivant dont les activités ont repris fort bien.

Les Dépêches du Bassin du 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

« Aller doucement, n'empêche pas d'arriver ».

LE MOT

« CREDO »

❑ Le mot « crédo » s'écrivait auparavant sans accent. Son orthographe a été modifiée en 1990, suite aux rectifications orthographiques proposées par le Conseil supérieur de la langue française et approuvées par l'Académie française. Les deux orthographes « crédo » et « credo » sont maintenant valables. « Credo » est un mot latin qui signifie « je crois ». C'est le nom donné à la profession de foi des chrétiens. Dans le langage courant, un crédo est un ensemble de principes auxquels on adhère.

IDENTITÉ

« MADIANA »

D'origine hébraïque, Madiana signifie « celle qui élève ». C'est un prénom qui dénote une personnalité généreuse. Les personnes qui portent ce prénom sont toutes à la fois empathiques et à l'écoute. En demande d'affection, Madiana est sincère. Elle se met au défi sans sourcilier et atteindra les objectifs qu'elle se fixe. Madiana peut se monter trop curieuse. Il faut donc lui dire quand elle va trop loin, et savoir se montrer un peu ferme, pour qu'elle apprenne à rester à sa place quand il faut.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Celui qui a perdu son indépendance a également perdu la possibilité d'intervenir dans le cours du temps et d'en déterminer le contenu en toute liberté ».

- Jean-Philippe Omotunde -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : 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), 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 :
Rédacteur en chef délégué : Quentin Loubou
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

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

PAO - MAQUETTE

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

INTERNATIONAL

Direction : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende

Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma,
Bureau de Bruxelles : Dani Ndungidi, Adrienne Londole

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira
Assistant à la direction : Bermely Ngayouli, Emeline Loubayi
Chef de service RHC : Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Armelle Mounzeo
Chef de service Audit : Arcade Bikondi, ,
Chef de service Comptabilité : Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Mbossa Viny

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Kibhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala
Adjoint à la direction : Elvy Bombete
Coordonnateur :
Rachyd Badila (Chef), 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

Responsable : 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

Responsable : Maurin Jonathan Mobassi
Astrid Balimba, Magloire Nzonzi, Brice Bakouma

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

*Journal imprimé dans les presses de l'Imprimerie Nouvelle du Congo, 4 rue des Galois, ZI Mpila, Brazzaville, République du Congo. Tél. +242 05 200 6565,
e-mail : contact@inc-sa.com,
site Internet: www.inc-sa.com

Interview

Chef Jeff: « Je suis déterminé à faire découvrir la diversité culinaire de l'Afrique au monde entier »

Originaire du Congo, notamment de la ville de Pointe-Noire, chef Jeff, de son vrai nom Nzoungou Jefferson Amour, est un passionné de la cuisine. En Chine, dans la ville de Shanghai où il poursuit ses études culinaires et en management hôtelier, il évolue en tant que chef cuisinier pour promouvoir la richesse de la cuisine africaine, tout en apportant une touche contemporaine aux recettes traditionnelles. Il est déterminé à faire découvrir la diversité culinaire d'Afrique à travers le monde. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : La cuisine africaine semble être aujourd'hui à la mode. Quel état des lieux faites-vous des gastronomies africaines à Shanghai ?

Jeff : La cuisine africaine connaît effectivement une popularité croissante à Shanghai, un véritable carrefour culinaire mondial. La diversité des plats et des saveurs africaines attire de plus en plus de gourmets à la recherche de nouvelles expériences gustatives. Ces dernières années, on a assisté à une augmentation notable du nombre de restaurants africains à Shanghai. Des établissements proposant des spécialistes de l'Afrique de l'Ouest, de l'Afrique du Nord, de l'Afrique centrale et de l'Afrique de l'Est, offrant une palette variée de saveurs et de traditions culinaires. Les événements culinaires, les festivals et les ateliers de cuisine africaine sont de plus en plus fréquents à Shanghai, ce qui contribue à une meilleure compréhension et à une plus grande appréciation de la gastronomie africaine. La gastronomie africaine à Shanghai est en pleine expansion et suscite un intérêt croissant. La diversité des cuisines africaines est de plus en plus reconnue et saluée, et les efforts conjoints des chefs, des entrepreneurs et de la communauté africaine continuent de contribuer à son essor.

L.D.B.C. : Comment décrivez-vous votre style de cui-

sine et comment se distingue-t-il des autres ?

Jeff : Mon style de cuisine est une fusion innovante entre les traditions culinaires africaines et des techniques modernes. En tant que chef congolais, j'intègre des saveurs authentiques de mon pays d'origine, en utilisant des ingrédients locaux et des méthodes de préparation traditionnelles. Ce qui distingue ma cuisine, c'est l'accent mis sur l'authenticité et l'innovation. J'ai développé mes propres mélanges d'épices, comme le "Jefferson Spices Chili Pepper", le "Jefferson BBQ Seasoning" et le "Jefferson Rice Seasoning", qui ajoutent une signature unique à mes plats. Ces épices sont soigneusement élaborées pour capturer les arômes riches et les saveurs vibrantes de la cuisine africaine, tout en apportant une touche moderne et créative. Mon approche met en avant la diversité des goûts et des textures, offrant à mes clients une expérience culinaire qui est à la fois exotique et familière, avec une attention particulière portée sur la qualité, des ingrédients et à la présentation des plats.

L.D.B.C. : Votre domaine est ultra concurrentiel. Comment vous organisez-vous pour y faire face, surtout dans une grande ville comme Shanghai ?

Jeff : La concurrence dans une ville dynamique comme Shanghai est indéniablement intense. Pour y faire face efficacement, j'ai



Chef Jeff/DR

adopté une approche stratégique qui repose sur plusieurs piliers. Je mise sur l'authenticité et l'innovation, en apportant des saveurs africaines authentiques, notamment grâce à mes propres mélanges d'épices comme "Jefferson

Spices Chili Pepper" et "Jefferson BBQ Seasoning", je crée une expérience culinaire unique qui se démarque de l'offre habituelle. La qualité des ingrédients et la constance dans la préparation de chaque plat sont primordiales.

J'accorde une grande importance à la fraîcheur des produits et à l'attention portée aux détails, afin de garantir une expérience gastronomique exceptionnelle à chaque visite. Je reste constamment à l'écoute des tendances et des préférences des clients. Cela me permet de m'adapter rapidement et d'innover en proposant de nouveaux plats ou en revisitant des classiques pour maintenir l'intérêt et attirer de nouveaux clients.

L.D.B.C. : Où puisez-vous votre inspiration ?

Jeff : Mon inspiration culinaire provient de plusieurs sources. En premier lieu, je puise beaucoup d'inspiration dans les traditions et les saveurs de ma région natale, le Congo. La richesse et la diversité de la cuisine africaine sont une source inépuisable de créativité pour moi. J'aime revisiter les recettes traditionnelles en y apportant une touche moderne tout en respectant leurs origines. En suite, mes voyages et mes expériences internationales, notamment en Chine, m'ont beaucoup influencé. Découvrir de nouvelles cultures et cuisines me permet d'élargir mon horizon culinaire et d'intégrer des techniques ainsi que des ingrédients variés dans mes créations. La fusion des saveurs africaines avec des influences asiatiques enrichit mon répertoire et m'a ouvert de nouvelles perspectives culinaires.

Propos recueillis par Cissé Dimi

Musique

Sonia Sing, porte-étendard du gospel congolais

Sonia Sing, de son vrai nom Sonia Eboundziand, est une artiste gospel du Congo résidant à Paris, en France. Elle a sorti deux maxi single en l'espace d'une année que sont « Koumisama » et « Ma louange ». Depuis lors, elle porte le flambeau de la musique chrétienne à travers l'Afrique et l'Europe.

La musique gospel du Congo-Brazzaville a du mal à s'imposer sur la place de Paris, contrairement à celle du Congo-Kinshasa qui en a déjà pignon sur rue. Sonia Sing se donne pour mission de relever ce défi en y mettant suffisamment de moyens. « *Je crois qu'au Congo-Brazzaville, nous avons des talents. Mais c'est dommage que nous restons fermés culturellement parlant. Moi, étant de la diaspora, je veux que nous amenions les choses à une dimension internationale* », a-t-elle affirmé, ajoutant : « *Que le Congo ait aussi un impact au-delà de ses frontières. Un challenge tout à fait possible* ». Pour y parvenir, Sonia Sing pense qu'il faut juste se donner des

moyens. Pour se faire entendre sur le plan continental, elle est passée sur des chaînes de radio et de télévision en Afrique de l'Ouest, plus précisément en Côte d'Ivoire et au Bénin. Cela lui a permis de présenter ses premiers titres au public de ces États. Les invitations des médias de ces pays lui ont ouvert plusieurs portes dans sa carrière.

Les titres «Koumisama» et «Ma louange» lui ont donc permis de porter le flambeau du Congo partout. Elle a fait une promotion de ses chansons centralisées sur le côté congolais en mettant le 242 an avant. Au festival Zaba de Maman Crédo, en mai dernier, elle avait chanté «Yamba Ngai», un titre interprété en langue gan-

goulou, et «Koumisama». « Seulement, il y a eu beaucoup d'anomalies sur scène. C'est un grand festival mais le niveau technique n'était pas à la hauteur de l'événement. Mais nous avons essayé de faire l'essentiel pour égayer le peuple de Dieu », a précisé Sonia Sing.

Cependant, elle reconnaît l'engouement et l'accueil du public qui était venu nombreux. Ensemble, ils se sont amusés dans la présence du Seigneur. L'invitation adressée par Maman Crédo avait permis à Sonia Sing de renouer avec ses sources desquelles elle avait été déracinée depuis des années. « *J'avais besoin de revenir au pays pour bénir le peuple de Dieu avec des œuvres que*



L'artiste gospel congolaise Sonia Sing/DR

j'ai faites, surtout pour respecter la parole de Dieu qui nous recommande d'aller par toutes les nations prêcher l'évangile. Et le festival Zaba était une opportunité qu'il ne fallait pas

manquer », a confié Sonia Sing. Notons que cette dernière est présentement en studio pour préparer son tout premier album dont le titre n'a pas été dévoilé.

Achille Tchikabaka

Réinsertion sociale

74 jeunes en conflit avec la loi en formation en conduite automobile

Après le lancement de la phase pratique par le haut-commissaire à la Justice restauratrice, à la Prévention et au Traitement de la délinquance juvénile, Adolphe Mbou-Maba, la présidente de l'association Les artisans de Loutassi, Ghislaine Cheraline Matondo, a accompagné des jeunes à l'auto-école sur l'esplanade du stade Alphonse-Massamba-Débat de Brazzaville, le 8 juillet, pour sa réalisation.

La formation est la poursuite de la première édition close le 27 juin à la mairie de Mounjali. « 1200 jeunes seront recrutés dans la deuxième phase, avec les encouragements de madame le maire qui pourra mettre à notre disposition la salle des mariages pour la prochaine formation », a souligné Mme Matondo.

Cette association avait consulté les centres de formation des jeunes pour leur encadrement. La démarche ayant abouti, Ghislaine Cheraline Matondo a demandé aux parents d'inscrire massivement leurs enfants comme à la première édition. « Nous avons également reçu les travailleurs de l'Etat qui se sont fait inscrire », a dit la présidente, assurant de l'objectivité de cette initiative louable. S'agissant de la deuxième édition, elle a fait savoir qu'elle ne dérogera pas à la règle. « Yekola mosala tour » s'était adressé aux jeunes qui avaient

massivement répondu à cette initiative. « Maintenant, les promoteurs vont faire de « Yekola mosala tour » un projet que les jeunes doivent s'approprier pour leur relèvement. Ils veulent récupérer des jeunes égarés afin de les orienter dans le choix de leurs métiers professionnels. Ils veulent faire autant pour des jeunes qui ont perdu l'espoir par manque de soutien. C'est un projet que nous voulons bénéfique. Tout ceci pour le développement de notre pays, le Congo », a confié la présidente.

Entre-temps, elle se dit satisfaite de la première édition qui a formé des jeunes en secrétariat-bureautique où sur cinq jeunes, deux ont eu l'emploi dans un établissement de la place. « Certes, notre base c'est le métier de la main, comme la couture, la coiffure, la menuiserie-garnissage, la soudure..., mais pour la dernière édition,



Lancement de la formation en conduite automobile initiée par l'association Les artisans de Loutassi/Adiac

nous avons ouvert la brèche à toute sorte de métiers. C'est cela le propre de « Mosala tour », a affirmé Ghislaine Matondo.

Selon elle, il est souhaitable que chaque jeune ait son métier en main, puisqu'elle travaille pour la protection, l'autonomisation et la promotion de cette couche juvénile qu'elle veut réellement insérer. Ghislaine Chera-

line Matondo remercie le haut-commissariat à la Justice restauratrice, à la Prévention et au Traitement de la délinquance juvénile, la mairie de Mounjali et le commissariat du marché de 10 francs ainsi que les autres partenaires comme le Figaro pour l'intérêt accordé à ce projet.

Précisons qu'à la première édition, 712 candidats s'étaient inscrits. Ce projet

met à la disposition des entrepreneurs une main-d'œuvre qualifiée et gratuite. Pour la prochaine édition, Ghislaine Cheraline Matondo sollicite le concours des chefs de quartier et de zone pour recenser dans les familles des enfants qui ne vont pas à l'école, les orphelins qui n'ont pas de soutien afin qu'ils bénéficient de la formation.

Achille Tchikabaka

Solutions innovantes pour la formation des enseignants en Afrique subsaharienne

Dernier délai le 15 juillet

Dans le but d'aider les pays africains à améliorer l'éducation et la formation des enseignants et à s'assurer que leurs écoles disposent de suffisamment d'enseignants qualifiés, la plateforme dénommée « L'African new generation leaders » invite les acteurs publics ou privés à but non lucratif de l'Afrique subsaharienne à soumettre leurs candidatures en vue de bénéficier du programme « Solutions innovantes pour la formation des enseignants en Afrique subsaharienne », avant le 15 juillet.

L'objectif général de la formation poussée est d'améliorer les résultats d'apprentissage et le développement socio-émotionnel des enfants en Afrique, en disposant d'un personnel enseignant plus compétent, motivé et inclusif. L'objectif spécifique étant d'améliorer la qualité, la pertinence et l'efficacité de la formation professionnelle initiale et continue des enseignants dans quatre thématiques majeures, à savoir la pédagogie pour l'apprentissage fondamental, les compétences vertes, les compétences numériques ainsi que la pédagogie transformatrice de genre.

La compétition porte sur l'octroi de subventions aux acteurs à but non lucratif et aux institutions publiques ainsi qu'aux organisations non gouvernementales nationales ou internationales, individuelles ou dirigées par des consortiums. Les solutions innovantes de-



vront avoir passé les premières étapes d'idéation, de prototype et de test, de préférence dans le pays ou les pays où la proposition devra être mise en œuvre.

Pour être éligibles à un subside, les institutions demandeuses devront remplir certaines conditions, à savoir être une personne morale et être effectivement établie dans les pays ou territoires définis

comme éligibles aux procédures de passation de marchés et de subventions pour les actions financées dans le cadre de l'Instrument de voisinage, de coopération au développement et de coopération internationale pour la période 2021-2027. En plus, elles devront être un acteur public ou un acteur privé à but non lucratif, être directement responsable de la préparation et de la ges-

tion du projet.

En outre, elles devront fournir un certificat de performance satisfaisante signée par le donateur, disposer d'états financiers certifiés par un organisme indépendant (auditeurs ou commissaire aux comptes). Ces états ne devront pas remonter à plus de deux ans.

Les institutions qui désirent bénéficier de ces subventions devront être celles qui s'adonnent dans des activités précises de solutions innovantes liées à l'utilisation d'applications ou d'autres outils numériques, à l'utilisation du big data, à l'utilisation de l'intelligence artificielle, à la réalité virtuelle et augmentée, à la ramification, aux plateformes en ligne, mais aussi à des solutions non numériques telles que l'utilisation de kits d'apprentissage, l'adaptation de la salle de classe. Les autres activités devront

porter sur la mise en œuvre d'approches innovantes, entre autres, les actions liées à l'apprentissage personnalisé, à l'apprentissage par projet, à l'apprentissage expérimental, à l'apprentissage fondé sur la recherche, à l'apprentissage par le jeu, aux communautés d'apprentissage collaboratives. Parmi ces activités figurent également le développement des capacités comme le renforcement des compétences du personnel en rapport avec ces solutions et/ou approches innovantes, le développement de produits à l'instar de l'adaptation de produits innovants en vue d'un développement à plus grande échelle ainsi que l'assistance technique institutionnelle : soutien aux lois et réglementations qui améliorent l'accès, la viabilité et l'extensibilité de ces solutions et approches innovantes.

Chris Louzany

Art visuel

Gongui Yanick Vannelly sélectionné pour les oscars de la photographie africaine

Le jeune photographe congolais, Gongui Yanick Vannelly, est sélectionné dans la catégorie photographie de mode, dans le cadre de la troisième édition des oscars de la photographie africaine qui se tiendra au Togo. Grande soirée de reconnaissance, l'événement distinguera les meilleurs talents africains dans le domaine de la photographie.

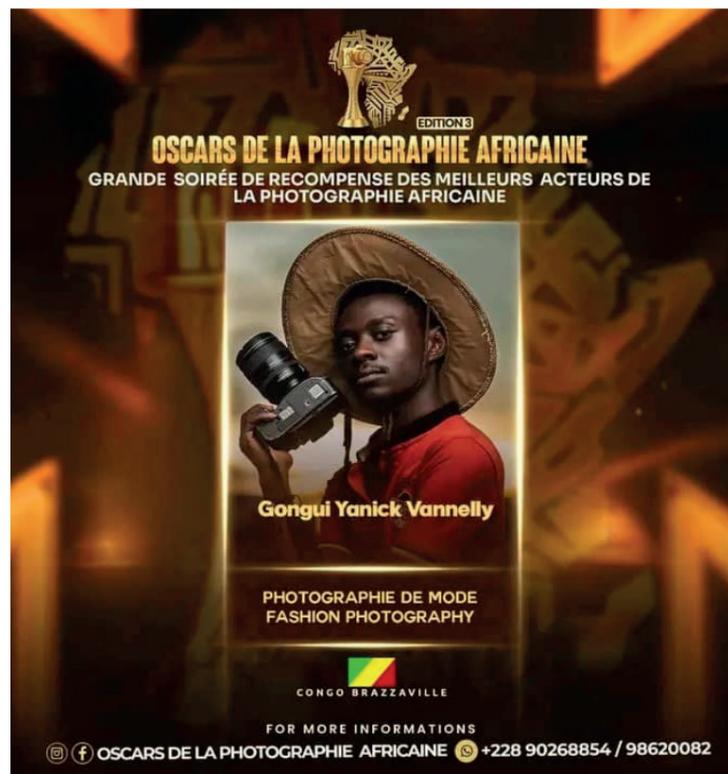
Responsable de la structure Nick-CIA-Photography, Gongui Yanick Vannelly réside à Brazzaville. Guidé par sa passion et sa détermination, il a choisi en 2017 de canaliser ses compétences et techniques vers une forme d'expression plus artistique et émotionnelle. Son parcours lui conduit à explorer le monde de la communication visuelle, où il a eu l'opportunité de développer des stratégies uniques de captation d'images. C'est ainsi qu'il a trouvé sa voie dans la photographie, une discipline exigeante. En tant que photographe des manifestations grand public, son objectif est de sublimer l'image des personnalités et divers événements, à travers ses clichés. Chaque séance de prise de vue est une manière pour lui de saisir l'essence même de ses su-

jets, de les mettre en lumière d'une manière authentique et impactante. La création de sa structure a été une étape décisive dans son parcours professionnel, un honneur pour lui de pouvoir contribuer à une entreprise qui partage sa passion pour l'excellence visuelle et l'art de la communication.

Aujourd'hui, il s'engage à offrir à ses clients une expérience photographique incomparable de la capture de l'instant à la présentation finale de l'image. Son but ultime est de créer des photographies qui inspirent, qui émeuvent et qui laissent une impression durable dans l'esprit de ceux qui les contemplent. Avec toute l'équipe de Nick-CIA-Photography, ils s'efforcent de repousser les limites de la créativité et de l'innovation dans le domaine de la pho-

tographie grands événements et de laisser une empreinte indélébile dans le paysage visuel de leur époque.

« Déjà pour une petite anecdote, depuis mon enfance, j'étais le photographe de la famille pendant les périodes des fêtes et, c'est suite à cela que j'ai eu le goût de la photographie, optant pour l'écriture de l'image pour raconter mes histoires. J'évolue comme professionnel dans l'audio-visuel depuis 2017 et ma participation à ce grand rendez-vous africain de la photographie n'est pas la première car, en 2020, j'ai participé au cours de la photographie organisé par l'Unicef. En 2021 j'ai été sélectionné pour représenter le Congo au Bénin, dans le cadre de l'édition de la photographie d'auteur »,



Gongui Yanick Vannelly /DR

a-t-il expliqué.

Les oscars de la photographie africaine sont un événement qui permet aux jeunes photographes et ceux de la diaspora sélectionnés de faire valoir leurs talents. L'initiative se donne comme objectif principal de leur permettre la visibilité afin de les mettre en lumière. Avec plusieurs nominés dans chaque catégorie pour cette édition dont les candidats sélectionnés des deux Congo, du Gabon, du Cameroun, du Sénégal, du Burkina Faso, de Côte d'Ivoire,

du Tchad, du Togo, de la Guinée, de Haïti, du Mali et de la France, le trophée de mérite de l'excellence « Les oscars de la photographie africaine » distinguera les acteurs méritants qui s'illustrent dans différentes catégories en lice, à savoir photographie institutionnelle, de mariage, de nature, de sport, de mode, de studio de shooting, de l'art, de laboratoire photo, de vidéaste, de la diaspora de la Communauté économique des États de l'Afrique de l'Ouest.

Cissé Dimi

Concours

Les mathématiques sont aussi faites pour les filles !

Une première au Congo, le concours «Miss excellence maths» sera organisé à l'endroit des jeunes filles en classe de 3e, du 23 au 27 juillet, par l'association « Le yaya ». Cette compétition vise à promouvoir les mathématiques et les sciences dites dures afin que les filles brisent leur peur des filières scientifiques.

Campas, crayon à la main traitant les logarithmes, les fractions et les équations, les jeunes filles de Brazzaville, de Pointe-Noire, de Ouesso et de Dolisie vont concourir en mathématiques lors de la première édition du concours «Miss excellence maths» : « L'objectif de ce concours est de faire la promotion des mathématiques afin de réconcilier la jeune fille congolaise avec la science », a précisé Trésor Essie, organisateur du concours. Cette initiative de l'association «Le yaya», une appellation en lingala désignant l'aîné en français, vise à réactiver l'amour des matières scientifiques chez les jeunes filles.

Pour le casting, les organisateurs mettent l'accent sur la moyenne générale en mathématiques des candidates qui doit être de 14 durant deux trimestres et les bulletins de notes sont exigés avant la sélection. « Le but c'est vraiment de les maintenir dans un environnement d'excellence, et de créer une génération d'ingénieures femmes, socle de développement de notre pays », a ajouté Trésor Essie.

Un lot de prix est réservé aux trois premières lauréates tels

que les kits scolaires, un ordinateur portable, un chèque de 500 000 FCFA pour la première, 300 000 pour la 2e et 200 000 FCFA pour la 3e. Selon l'organisateur, ces montants pourraient être

d'un accompagnement et d'un encadrement scolaire après le concours de la part de l'association.

L'appel à candidatures a été lancé sur le net. Les candida-

physiquement auprès des bureaux des organisateurs à Brazzaville, à Pointe Noire, à Ouesso et à Dolisie. « Pour l'instant, tout est organisé sur fonds propres. Nous restons ouverts

à tout type d'aide pour mener

à bien ce projet », a confié Trésor Essie. L'objectif est de faire la promotion des sciences auprès des jeunes filles afin de les pousser à embrasser davantage les filières scientifiques comme l'architecture, le génie civil, l'urbanisme, la polytechnique, les réseaux et télécommunication et bien d'autres. Dans celles-ci les filles accusent une sous-représentativité. Celles qui sortent des séries D et C ne s'orientent plus que vers la médecine et l'économie.

Pour que la jeune fille congolaise change de paradigme et formate son logiciel mental hérité d'une éducation de masculinisation des filières scientifiques, les associations organisent régulièrement à Brazzaville des séminaires sur l'orientation scolaire vers les sciences. La Pre Francine Ntoui en a fait son combat à travers des campagnes de sensibilisation aux jeunes filles pour transmettre l'ambition de la Fondation congolaise pour la recherche médicale. Réintroduire la compétition au centre de l'apprentissage dans des écoles afin de prôner la culture de l'excellence par la valorisation des meilleurs élèves.

Sarah Monguia



**Miss Excellence Maths
CONGO
1ère édition**

Du 23 au 27 Juillet 2024

**Concours ouvert aux élèves
filles de 3ième**

revenus à la hausse. Les trois lauréats bénéficieront également

à tout type d'aide pour mener à bien ce projet », a confié Trésor

à tout type d'aide pour mener à bien ce projet », a confié Trésor

Photographie

Mirna Kintombo opère des miracles avec ses prises de vue

Aujourd'hui, on se glisse dans les chaussures d'un explorateur un peu différent. Son nom est Mirna Kintombo, mais son entourage l'appelle affectueusement Mimi Pro. Mirna capture des instants de vie pour en faire des histoires singulières. L'essentiel pour l'artiste est de ressortir un fait, une situation, une ambiance, avec toujours en ligne de mire l'impression de vivre une aventure hors du commun. Zoom sur l'un des photographes les plus sollicités de sa génération.

Des faits communs, parfois banals, des fragments de vie pris dans différents lieux où il séjourne, voilà quelques sujets sur lesquels Mirna Kintombo travaille sans pour autant se mettre des barrières.

Son œuvre photographique conte ainsi la vie dans ses moindres détails : sourire d'une femme portant un lourd baluchon sur la tête, la main ridée d'une vieille dame en train de vendre, le regard médusé d'un enfant, le dur labeur d'un mécano... Un mélange de beauté et de réalité qui traduit tout autant des scènes difficiles ou des vérités inconfortables. Une véritable exploration en image, en noir et blanc comme en couleur où chaque photographie raconte une histoire que le commun des mortels banalise ou ne voit tout simplement pas mais que l'artiste



Le photographe Mirna Kintombo/DR

met en lumière. Ainsi, l'artiste décortique des problématiques afin de susciter une prise de conscience générale.

Plus qu'un photographe, c'est un conteur qui utilise la lumière de son objectif pour transcrire la réalité, sa réalité et fait en sorte que chaque personne, objet, paysage et lieux représentés racontent des pans d'histoires de vie (peines et

joies), le courage et l'opiniâtreté de ses protagonistes. Des photos bien que prises dans des contextes différents ont un dénominateur commun : l'espoir et la résilience. « Peu importe les défis auxquels nous faisons face, il y a toujours de l'espoir; toujours une possibilité de nous en sortir; une possibilité de faire la paix avec soi et les autres », précise

l'artiste.

L'utilisation de la lumière et des ombres, un autre aspect qui ne passe pas inaperçu parmi ses photographies, dans la mesure où cette technique donne naissance à des œuvres singulières et étonnantes, empreintes aux questionnements. A cela s'ajoutent son empathie et sa curiosité qui mettent en général son protagoniste en confiance. Résultat, l'artiste ne se contente pas d'observer; il engage une conversation, débat et écoute, donne parfois son avis quand c'est nécessaire. Une approche humaine, presque intime, qui le permet de se sentir proche des personnes et des histoires qu'il capture. « J'utilise la photographie pour sensibiliser et inciter le changement des mœurs. C'est aussi un plaidoyer pour un monde

plus juste et pacifique », a laissé entendre l'artiste.

Début de sa passion

La photographie lui fait de l'œil lorsqu'il arrive au lycée. Séduit par ce nouveau langage de communication, Mirna commence peu à peu à fréquenter l'univers des photographes via le collectif Elili qui regroupe un certain nombre d'entre eux dont l'ambition est de révolutionner cette discipline. S'il est bien intégré par ses amis, son père reste néanmoins sceptique quant à sa nouvelle passion. « Mon père ne cessait de me répéter que ce n'était pas un métier et que je ne pourrai pas en vivre. Je suis content de ne pas l'avoir écouté », s'empresse d'ajouter le photographe qui depuis lors explore de nouveaux horizons grâce à ce métier.

Annette Kouamba Matondo

Les immortelles chansons d'Afrique

« Mère supérieure » de Papa Wemba

Avec une voix aigüe, admirable et envoûtante, Papa Wemba a chanté et enchanté nombre des mélomanes tant sur l'échiquier national qu'international. « Mère supérieure », son œuvre, a triomphé de l'année 1977.

« Mère supérieure » est sortie le 4 avril 1977, en format 45 tours, aux éditions « Time » de Soki Vangu, sous la référence TM 04. Enregistrée au studio Bokelo Isenge, cette chanson marque le troisième enregistrement du groupe Viva la Musica. Son ascension à la tête du hit-parade zaïrois a été incroyablement rapide. Dès lors, elle sera couronnée meilleure chanson de l'année 1977. Cette année-là, Viva la Musica est plébiscité meilleur orchestre du Zaïre et sa danse « Mokonyonyon », la meilleure.

Il s'agit d'un jeune homme épris d'une ravissante jeune fille nommée Youyou. Après avoir vécu une relation amoureuse intense et fusionnelle pendant une semaine, les parents de Youyou, étant du sang royal, décident de mettre fin à cette histoire car ils estiment que le prétendant est pauvre. Toutefois, l'amoureux continuera à déclarer sa flamme et à raisonner sa dulcinée. « Ngai mobola mawa mowumbu ya bolingo a mama, lelo oyo na yebe bolingo ezali mboka mopaya, bwakaka loko loko talaka mipanzi, bango ba nzambe ba yo sala ndenge balingi, ngai nakolela ba wa, nasengi se nguya ». C'est-à-dire : « Je suis pauvre, c'est triste et je suis esclave



d'amour. Je sais aujourd'hui que l'amour est comme une vie à l'étranger, sois prudente, obéis à tes parents car ils sont tes dieux sur terre. De mon côté, je pleure les miens qui sont morts, je ne demande que la force ». Il criera par la suite : « Mon amour, tôt ou tard je serai riche ». Cette mélodie est d'abord exécutée en monodie par Papa Wemba, ensuite en polyphonie avec Espérant Kis-

sangani dans un style proche d'appel-réponse. Wemba débute et se fait rattraper par Espérant pour terminer ensemble. Le chœur polyphonique se fait entendre à la fin, constitué d'Espérant Kisangani, Bipoli, Jado le Cambodgien et Petit Aziza. Notons que le passage entre les chants est dominé par la guitare solo de Rigo Star et la batterie de Koyogonda, tandis que la guitare rythmique de Syriana et la basse de Pinos Tembo ponctuent le rythme de cette merveilleuse chanson. Tous ces instrumentistes s'explodent dans la partie animation. C'est super !

Né le 14 juin 1949 à Lubefu, en République démocratique du Congo, Jules Shungu Wembadio Pene Kikumba dit Papa Wemba a connu une brillante carrière musicale qu'il a véritablement débutée dans Zaïko Langa Langa. Après l'implosion de cet ensemble musical, il sera cofondateur des groupes Isifi Lokole, de décembre 1974 à novembre 1975 et Yoka Lokole, de novembre 1975 à décembre 1976, avant de créer, en 1977, Viva La Musica. Papa Wemba s'est éteint le 24 avril 2016 après avoir laissé un héritage musical riche et glorieux.

Frédéric Mafouta

Parution

« Le rôle de l'Église dans la politique : quel prisme pour le devenir de la cité ? »

C'était une thèse de doctorat, c'est désormais un livre de 246 pages, sorti des imprimeries cette année pour le compte des Editions Clé (Yaoundé-Cameroun). Un livre qui sent l'huile,

en clair, une œuvre de facture laborieuse dont le principal message est : « *Le pasteur doit être un véritable acteur de l'annonce de l'Évangile dans l'engagement politique, sans influence de ses fidèles par sa position personnelle* ». A la vérité, ce livre devait porter l'épithète ad majorem Dei gloriam A.M.D.G (Pour la plus grande gloire de Dieu). L'auteure, Flore Urbaine Badila Loupé, a présenté son ouvrage au début de ce mois. « Le but essentiel de notre enseignement dans cet ouvrage est d'amener les chrétiens et les serviteurs de Dieu à mieux cerner le rôle de l'Église dans la politique », écrit-elle dans l'avant-propos de son livre. « *Le rôle de l'Église dans la politique : quel prisme pour le devenir de la cité* » se présente en cinq chapitres : l'éclairage théologique au sujet du rôle de l'Église dans la politique ; la conclusion néotestamentaire au sujet du rapport entre l'Église et l'État ; éclairage éthique sur



l'engagement politique de l'Église ; pour un engagement politique à la lumière de l'Évangile ; l'engagement politique de l'Église.

Au travers de ces chapitres, l'ouvrage donne un éclairage du prophétisme qui a été au centre de l'engagement politique du peuple d'Israël à travers les Saintes Écritures et sur son expérience politique ; des textes du Nouveau Testament qui retracent l'historique du rapport entre l'Église et la politique ; de la conception des réformateurs sur l'engagement politique de l'Église ; du rapport entre les Églises protestantes et la politique ; et du parallélisme entre l'Évangile et l'engagement politique de l'Église Évangélique du Congo (EEC).

En conclusion, Pasteure Flore Urbaine Badila affirme que ceux qui certifient que Jésus, en affirmant « *Rendez à César ce qui est à César et à Dieu ce qui est à Dieu* », avait séparé l'Église et l'État, font une mauvaise interprétation de la parole de Dieu. La

vision des théologiens dans la gestion de la cité est de voir tout chrétien entrer dans l'arène politique, c'est-à-dire de prendre sa responsabilité dans la gestion de la chose publique afin de promouvoir le bien-être de l'homme dans sa vie sociétale.

Son ouvrage est déjà dans les librairies, les papeteries... Sa sortie coïncide avec la tenue du synode de l'EEC, annoncée avant la fin de l'année.

Flore Urbaine Badila Loupé, titulaire d'un doctorat/PhD en théologie, enseigne l'éthique à l'Université protestante de Brazzaville où elle assume les fonctions de vice-doyenne de la Faculté de théologie. En outre, elle tient de nombreux autres postes de responsabilités : secrétaire générale du Fonds de Ricoeur en République du Congo, vice-présidente de la Conférence ecclésiastique à l'EEC, secrétaire générale du Cercle des théologues au Congo et vice-présidente de l'Union des femmes évangéliques dans l'EEC.

Gastrone Banimba

Voir ou revoir

« Petites mains » de Nessim Chikhaoui

Sorti au cinéma le 1er mai dernier en France, le film « Petites mains » rend hommage à ces femmes de l'ombre, indispensables au fonctionnement des hôtels de luxe, plus largement à ces petites mains utiles dans la société.

Rien n'avait préparé Eva à l'exigence d'un grand hôtel. En intégrant l'équipe des femmes de chambre, elle fait la connaissance de collègues aux fortes personnalités : Safietou, Aissata, Violette et Simone. Entre rires et coups durs, la jeune femme découvre une équipe soudée et solidaire face à l'adversité. Lorsqu'un mouvement social bouscule la vie du palace, chacune de ces « petites mains » se retrouve face à ses choix.

A travers ce long métrage, Nessim Chikhaoui ne sombre pas dans le misérabilisme mais propose plutôt un portrait digne et solaire de ces héroïnes du quotidien

qui occupent tout l'écran. Il expose avec justesse les défis des travailleurs du luxe, un sujet d'autant plus pertinent aujourd'hui. « *Dans ce film, c'est effectivement les habituelles « invisibles » qui occupent tout l'espace tandis que les dirigeants du palace sont relégués au hors champ pendant la totalité du film : on ne les verra jamais. Ce parti pris esthétique est un véritable tour de force politique qui traduit la grande intelligence de ce film qui vous fera rire, pleurer et surtout qui vous galvanisera* », a posté en commentaire un internaute sur Allo Ciné.

Le casting de « Petites

mains » donne à voir la performance remarquable de Lucie Charles-Alfred et la présence affirmée de Corinne Masiero, qui apportent une profondeur émotionnelle à cette histoire captivante. En somme, ce long métrage offre une réflexion poignante sur le monde du travail et les luttes des travailleurs invisibles, tout en offrant une lueur d'espoir à travers des personnages résilients. Ce film laisse une impression durable et invite à une réflexion sur les valeurs de notre société. En effet, la lutte des femmes de chambre d'un grand palace peut aussi concerner beaucoup de travailleurs.

Merveille Jessica Atipo

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr



Commerce

Pénibilité du travail des fumeuses de poissons

Depuis un certain moment, de plus en plus de femmes se mettent au fumage de poissons. Une activité, certes, lucrative mais pénible au risque même de leur santé car elles sont exposées à des fortes concentrations d'émissions nocives qui ont aussi un impact négatif sur l'environnement.

Sous un hangar, trois fours placés à l'entrée de la parcelle de Jordine dégagent des épaisses fumées noires accompagnées d'une forte odeur de brûlé qui s'emprennent fortement sur les vêtements et cheveux. Le visage perlé de sueur, Jordine, la trentaine, vendeuse de poissons fumés au quartier Mayanga, s'active autour du feu, manipulant avec dextérité le poisson. « Il faut beaucoup de tact pour tourner et retourner le poisson car il peut s'abîmer », explique-t-elle. Jordine s'est lancée dans cette activité de façon consciencieuse suite à la rupture avec son conjoint. « C'est mon bureau vu que je passe le clair de mon temps ici avec ma sœur », avance-t-elle, fière de ce qu'elle a déjà accompli. « Grâce à cette activité, j'ai pu construire dans la parcelle familiale mon petit cocon et très prochainement, je compte ouvrir une boucherie, mais en attendant je fais louer les chaises », informe-t-elle.

Depuis trois ans, Jordine brave la fumée en période de forte chaleur comme sous le froid, et même si elle reconnaît que cette activité est fastidieuse, elle est néanmoins consciente que c'est grâce à ce travail qu'elle a pu remonter la pente après son divorce. « Ce n'est pas toujours agréable de sentir l'odeur du fraîcheur et de se réveiller à l'aube tandis que les autres sont emmitouffés dans leurs draps. Mais, ce travail est ma planche de salut

car sans lui, je coulais », avance Jordine qui ne badine pas sur les notions de salubrité. « Cette activité exige une bonne hygiène de vie dans la mesure où la manipulation journalière du poisson abîme les mains, son odeur colle fortement sur les habits, ... », précise la commerçante.

Une activité qui a le vent en poupe

De nombreuses anciennes vendeuses de poissons frais se sont tournées vers la vente du poisson fumé. Effectivement, plusieurs raisons justifient cela. Devenue une habitude alimentaire selon les témoignages des commerçants, elle représente aussi un avantage économique. « Avant, je vendais le poisson frais, mais avec les coupures d'électricité, j'ai décidé de passer au fumage de poissons pour ne pas subir d'énormes pertes », révèle Suzie, vendeuse au marché de Mbotia, à Pointe-Noire, qui a réussi à fidéliser ses clients. « Grossistes et détaillants viennent directement à la maison, quant aux consommateurs journaliers, ils viennent au marché quand je vends », informe cette dernière visiblement satisfaite.

Une entreprise fructueuse, mais non sans conséquence. Le fumage du poisson a plusieurs conséquences, notamment sur le plan médical comme le souligne l'infirmier d'Etat Jonas Mouzinga. « Je reçois beaucoup de



Deux femmes à la manœuvre du fumage de poissons /DR femmes qui souffrent régulièrement de toux et d'irritations ophtalmologiques. La plupart, après consultation, révèlent qu'elles fument soit du poisson, soit de la volaille ou encore de la viande », confie-t-il. A cela s'ajoutent les conséquences écologiques comme l'indique Marien Nzikou Massala, journaliste environnemental. « Le contact rapproché avec les flammes au cours du fumage produit une grande quantité importante d'hydrocarbures

aromatiques polycycliques, des dioxines, le monoxyde de carbone qui est, hautement cancérigène » a relevé le journaliste qui, pour amoindrir certaines contraintes comme l'irritation des yeux, les larmoiements, ou encore les quintes de toux, les étournements répétitifs, les douleurs pulmonaires, l'obstruction des voies respiratoires, suggère l'installation des fours améliorés. « Ils permettent de réduire au maximum les dioxines et fumées qui donnent des mala-

dies cancérigènes, de veiller à ce que le poisson ne soit pas trop grillé pour bénéficier de tous les apports nutritionnels du poisson », explique-t-il.

En outre, même si de nombreuses femmes se tournent vers le fumage de poissons, il sied de rappeler que cette activité est loin d'être reposante comme l'indique Pascaline qui est obligée d'écourter son sommeil pour s'approvisionner en poissons frais et de bonne qualité dans les chambres froides tous les matins. « Après l'achat du poisson, on le dissocie, ce qui fait qu'on a constamment les mains plongées dans de l'eau froide. Pour couronner le tout, on reçoit des piqûres d'arêtes dues à la mauvaise manipulation », admet-elle, présentant des éraflures sur les mains et des croûtes dues aux plaies car elle n'utilise pas de gants.

Selon plusieurs témoignages, la cuisson est sans doute l'étape la plus éprouvante car la fumée épaisse et noire qui se dégage des fours est une souffrance pour les yeux comme l'indique Nancy, la vingtaine, nouvellement convertie dans cette activité en raison des coupures intempestives d'électricité. « Nous utilisons pour la plupart la technique de fumage à chaud au charbon, c'est-à-dire des fours formés de tonneaux où l'on introduit du bois de chauffe ou le charbon », dit la jeune femme.

Annette Kouamba Matondo

Africajarc 2024

L'accès aux spectacles est gratuit

A l'occasion de la 25^e édition du festival culturel dénommé « Africajarc » qui aura lieu du 19 au 21 juillet à Cajarc, en France, les organisateurs ont prévu l'accès gratuit à toutes les activités afin d'égayer à la fois les artistes et le public.

Comme à l'accoutumée, une panoplie d'activités amusantes, joviales et culturelles est prévue, à savoir les rencontres littéraires, les expositions d'arts plastiques, les lectures de contes, les stages de danse et de percussions, les animations de rue, les marchés artisanaux et culinaires, etc.

Plusieurs artistes sont attendus à cette messe culturelle à l'instar de Nana Benz du Togo, Ami Yerewolo, Lamine Cissokho, Elom 20ce, GKBL, Studio Shap Shap, Madou Diakité, Eusebia, Baobab Music et Mamka Djidjolé, pour ne citer que ceux-là. Pour le grand plaisir et le

bonheur des festivaliers, un grand nombre de styles musicaux est prévu pendant les trois jours des festivités. Il s'agit des styles musicaux comme l'Afrobeat, le World Music, le Rock, le Digital Vaudou, l'Afrofunk sans oublier les musiques traditionnelles et électroniques.

Pour les organisateurs, cette édition devra connaître le succès des précédentes. Pour atteindre cet objectif, ils ont prévu de décorer toutes les scènes aux couleurs magnifiques et majestueuses d'un pays d'Afrique de l'Ouest, en l'occurrence le Togo.

« En effet, nous souhaitons

que la 25^e édition du festival culturel Africajarc soit exceptionnelle, plus conviviale et renoue avec la tradition populaire qui a fait le succès des premiers jours. La scène du théâtre de verdure accueillera tous les artistes afin de leur offrir les mêmes opportunités », ont lancé les organisateurs.

Pluridisciplinaire, le festival Africajarc a lieu chaque année, depuis vingt ans, à Cajarc, dans le Lot, et a pour vocation de mettre en lumière les arts africains (musique, cinéma, littérature et art plastique).

Chris Louzany

Jeu éducatif

S'immerger au cœur de « Mwana sciences » de Tsaka

« Mwana sciences » est un concept du volet éducatif et innovant développé par la start-up Tsaka dont le but est de susciter les vocations futures dans le cœur des jeunes autour des métiers liés à la science. Ce jeu permettra aux enfants et aux jeunes de se familiariser très tôt avec le matériel de laboratoire et de découvrir plusieurs métiers en faisant eux-mêmes des expériences. L'approche est de démystifier la science grâce à une approche ludique et décontractée.

L'objectif, a dit Glad Boukou, CEO de Tsaka, est de montrer que la science n'est pas seulement réservée à une élite, mais qu'elle est aussi accessible à tous et que la compréhension de ces principes peut commencer très tôt. En mettant l'accent sur l'expérimentation et l'observation, les enfants apprennent que la science est une aventure, une exploration du monde qui les entoure et non un ensemble de connaissances lointaines et abstraites.

Avec « Mwana sciences », la start-up Tsaka entend inspirer une nouvelle génération de penseurs curieux et innovants, capables et prêts à relever des défis de demain et à contribuer au progrès scientifique et technologique. Ça sera donc une façon pour la start-up d'initier les enfants à avoir une passion pour les sciences, en les enseignant que la science, contrairement aux idées précoces reçues, est non seulement amusante et passionnante, mais aussi fondamentale pour comprendre et façonner le monde dans lequel on vit. Aussi, à travers le concept, « Les héros de la biodiversité », Tsaka sensibilise les enfants à la

protection de l'environnement et la biodiversité, grâce à des méthodes pédagogiques et ludiques. « L'événement est appelé le jeu de la vie, pollution marine, vie des tortues marines qui rassemble un grand nombre d'enfants qui se mettent dans la peau des acteurs des écosystèmes marins pour faire comprendre les perturbations existantes », a expliqué Glad Boukou, CEO de Tsaka.

Ouvert aux écoles primaires et secondaires, il permettra aux élèves de renforcer les notions théoriques par la pratique, ou chaque notion scientifique est reprise lors des séances d'expériences en science de façon ludique. Ce jeu est l'un des moyens les plus efficaces qui permettent aux écoliers d'acquérir des connaissances et des compétences essentielles, car tous les individus, quelles que soient leur culture, leur situation économique ou leur communauté, jouent dès leur plus jeune âge. L'un des aspects importants de ce jeu réside sur le fait qu'il donnera aux enfants la capacité d'agir sur leur expérience et la maîtrise. Par cette façon d'action, les en-

fants renforceront leurs capacités lorsqu'ils joueront, prendront des initiatives, décideront par eux-mêmes à faire leurs propres choix. Au fond, ce jeu donne aux enfants un certain pouvoir de s'approprier leurs expériences et d'y jouer un rôle actif, d'une part, et en faisant confiance à leurs capacités de se montrer acteurs de leurs parcours ludique d'apprentissage, d'autre part.

Les perspectives seront, selon les mots de Glad Boukou, d'intégrer les travaux de « Mwana sciences » dans les programmes scolaires pour les écoles primaires et secondaires afin de permettre à chaque élève l'opportunité de participer et d'apprendre par la pratique ; d'adapter les activités et les expériences proposées par « Mwana sciences » pour qu'elles correspondent aux différents niveaux d'éducation, tout en s'assurant qu'elles soient pertinentes et stimulantes pour les élèves ; d'utiliser « Mwana sciences » comme outil pour orienter les enfants vers des carrières scientifiques ; de veiller que « Mwana sciences » soit accessible à tous les enfants, peu importe leur situation géogra-



phique, socio-économique, afin de garantir l'égalité des chances en matière d'éducation scientifique.

Cissé Dimi

Les souvenirs de la musique congolaise

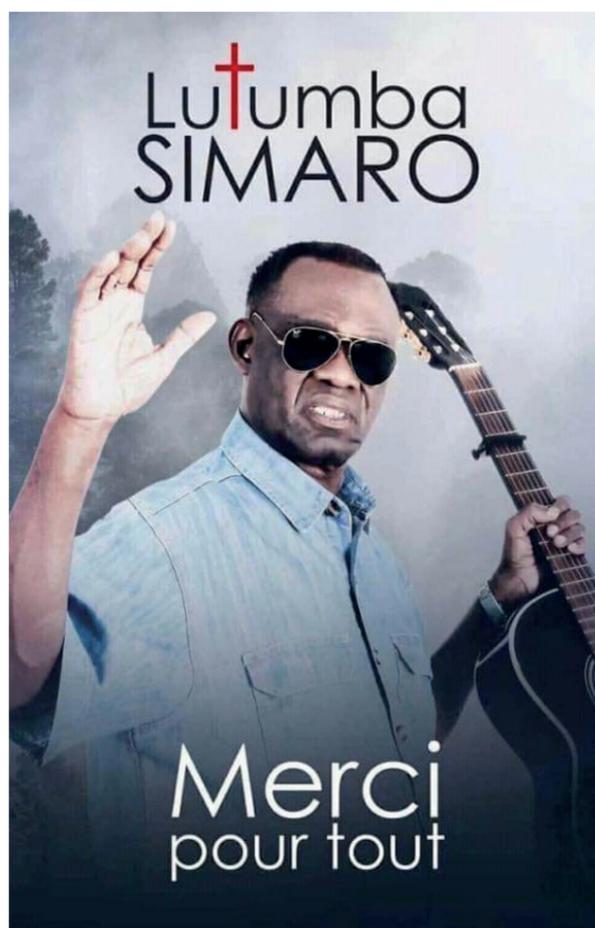
La mort de Lutumba Ndomanueno Simon Simaro

Affaibli par la maladie, Lutumba Simaro décède à l'âge de 81 ans. Il quitte définitivement la scène musicale après avoir confié les rênes de l'orchestre Bana Ok à l'artiste Manda Chante. Un choix qui ne rencontre pas l'assentiment de certains musiciens du groupe.

Alors qu'il venait de fêter ses 81 ans, Lutumba Ndomanueno Simon alias Simaro, monument de la musique congolaise, quitte la terre des hommes le 30 mars 2019 après une carrière musicale bien remplie d'œuvres emblématiques qui ont émerveillé les mélomanes et ambassadeurs du Pool Malebo et d'ailleurs pendant plusieurs décennies.

Ancien compagnon de Franco Luambo Makiadi fondateur du Tp Ok Jazz qu'il avait rejoint en 1961, Lutumba Simaro lui est resté fidèle jusqu'au dernier jour de sa disparition, le 12 octobre 1989. Par la suite, il prend la direction de l'orchestre, mais des malentendus avec la famille Luambo l'emmènent à créer, le 30 janvier 1994, son propre groupe dénommé Bana OK (Les jeunes de l'orchestre kinoïse) qui connaîtra des dissidences après que le poète Lutumba a mis fin à sa carrière musicale et confié la direction de l'orchestre à Manda Chante (qui n'a jamais évolué dans le groupe), un choix que certains musiciens considèrent comme un désaveu à leur égard, et qui, ipso facto, serait à l'origine de la disparition de Bana Ok du microcosme musical congolais.

Il sied de noter que l'Ok Jazz a offert à Lutumba non seulement d'exprimer sa personnalité mais aussi un cadre, un groupe des compagnons auquel il se sentait lié. Grand auteur compositeur, créateur de qualité, virtuose de la guitare d'accompagnement, figure musicale d'un talent immense, il est éducateur social dont les thématiques ont trait à la vie courante que



L'artiste musicien Lutumba Simaro/DR

l'on retrouve dans ses œuvres et où le public s'identifie facilement. Le secret de sa réussite c'est son amour pour la musique et la chanson, recherchant toujours la qualité. Ses titres sublimes tels que « Mabelé », « Mbongo », « Maya », « Faute ya commerçant », « Kadima » et autres illustrent bien ses qualités artistiques exceptionnelles. Ses textes poétiques sur les réalités socio-économiques des congolais lui confèrent le statut de chroniqueur social et d'historien. Mais la mort, une fois de plus, venait frapper à la porte de la maison de la musique congolaise et emporta son icône, le 30 mars 2019, laissant ainsi les fans et mélomanes dans l'amertume et la consternation.

Peu avant sa mort, Lutumba Simaro avait rencontré le président Kabila, en avril 2018, à qui il avait remis une guitare et qui à son tour avait vanté « les mérites » d'un musicien dont les œuvres ont été reconnues de son vivant.

La République, après lui avoir rendu un vibrant hommage au cours d'une cérémonie solennelle organisée à cet effet, Lutumba Simaro fut inhumé au cimetière de la nécropole entre terre et ciel, dans la commune de N'Sele, à Kinshasa. Un monument avait été érigé en son honneur dans la commune de Linguala.

Lutumba Simaro, bien que parti dans l'au-delà, demeure immortel. Comme l'air libre, il soufflera toujours dans la société qu'il a servie par ses œuvres nostalgiques qui continuent de s'imposer dans la musique du Pool Malébo.

Auguste Ken Nkenkela

Climat

Le changement climatique accentue la sécheresse en Afrique

Dans un nouveau rapport, l'ONU dévoile des chiffres alarmants : au moins 1,5 milliard de personnes ont été directement touchées par la sécheresse au cours de ce siècle et le coût économique sur cette période a été estimé à environ 124 milliards de dollars. Une fois encore, l'organisation tire la sonnette d'alarme pour mettre les gouvernements en garde face à l'urgence climatique à laquelle la planète est confrontée.

Pour l'ONU, la sécheresse est en train de devenir la prochaine pandémie, car on ne prend pas des mesures immédiates, la majeure partie du monde vivra avec un stress hydrique dans les prochaines années. Sans surprise, le changement climatique est directement responsable de ce fléau. Comme le souligne le rapport, les températures augmentent, perturbant les régimes de précipitations. Conséquences : la gravité et la durée des sécheresses s'intensifient dans de nombreuses régions du monde, mais principalement en Afrique. Alors que le scénario planétaire se dirige vers un monde plus chaud de 2°C.

En novembre 2021, les scientifiques du réseau du système d'alerte précoce contre la famine avaient déjà lancé un avertissement selon lequel une sécheresse sans précédent était imminente dans la Corne de l'Afrique si les faibles précipitations saisonnières se poursuivaient en 2022. Tragiquement, leur prédiction s'avérait être prémonitoire. L'Afrique de l'Est, et en particulier certaines parties de la Somalie, de Djibouti, de l'Éthiopie et du Kenya, connaissent les conditions les plus sèches et les températures



les plus chaudes depuis le début des enregistrements par satellite. En conséquence, pas moins de 13 millions de personnes sont actuellement confrontées à de graves pénuries de nourriture et d'eau et, selon les prévisions, 25 millions de personnes connaîtront le même sort d'ici à la mi-2022.

L'Afrique victime collatérale des pays pollueurs

Les scientifiques attribuent au changement climatique la responsabilité de la crise actuelle dans une partie du monde qui est le moins à même d'y faire face. L'Afrique dans son ensemble,

contribue seulement à environ 2 à 3% des émissions mondiales à l'origine du réchauffement de la planète et du changement climatique. Cependant, le continent subit de lourdes conséquences de la crise climatique, notamment l'augmentation des vagues de chaleur, les sécheresses graves et les cyclones catastrophiques, comme ceux qui ont frappé le Mozambique et Madagascar ces dernières années.

En outre, les scientifiques prévoient que les choses ne feront qu'empirer pour l'Afrique si les tendances actuelles se poursuivent. Selon le rapport 2022 du

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, les secteurs-clés du développement ont déjà subi des pertes et des dommages importants attribuables aux changements climatiques anthropiques, notamment la perte de biodiversité, les pénuries d'eau, la réduction de la production alimentaire, la perte de vies humaines et la réduction de la croissance économique.

La sécheresse qui frappe actuellement l'Afrique de l'Est a été particulièrement dévastatrice pour les petits agriculteurs et les éleveurs de la Corne de l'Afrique, déjà vulnérables aux chocs cli-

matiques. C'est pourquoi le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) aide actuellement 22 pays africains à utiliser des solutions d'adaptation basées sur les écosystèmes déjà présents dans leur environnement pour renforcer les communautés contre les effets mortels du changement climatique. Mais malgré les conséquences désastreuses du changement climatique en Afrique, il y a des raisons d'être optimiste selon les experts. Le PNUE collabore avec de nombreux pays du continent pour faire en sorte que l'adaptation au changement climatique soit intégrée dans les politiques et les plans nationaux. Le PNUE travaille également avec l'Union européenne et le projet « Africa LEDS » pour soutenir le développement à faibles émissions (LEDs) à travers le continent afin de débloquer les opportunités socio-économiques tout en remplissant les objectifs climatiques de l'accord de Paris sur le climat. Enfin, il est important de noter que face aux problèmes de sécheresse, aucun pays ne semble épargné et les pays développés ne font pas exception à la règle.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Fleuves et rivières

La journée mondiale des fleuves et des rivières sera célébrée le 25 septembre prochain. Ce sera l'occasion de réfléchir au rôle que les cours d'eau ont joué dans la civilisation humaine, aux pressions qu'elles subissent aujourd'hui dans un monde de près de huit milliards d'habitants, et à la nécessité de les protéger et de les gérer durablement.

Pour preuve, le Yangtze, le plus long fleuve d'Asie, a connu des niveaux bas records au cours de ces derniers mois et les centrales hydroélectriques situées le long de son cours ont dû réduire ou arrêter leurs activités, entraînant des coupures de courant pour des millions de personnes. Il ne s'agit là que de l'un des impacts sur les cours d'eau des périodes de sécheresse de plus en plus fréquentes et sévères que le monde entier a connu en 2022. Au cours des cinq dernières années, un bassin fluvial sur cinq sur la planète a connu des fluctuations des eaux de surface en dehors de leur plage naturelle. Bien que les cours d'eau ne représentent qu'une infime partie de l'eau douce de surface, ils jouent un rôle important dans le maintien de la vie sur Terre et le développement humain. Sur l'ensemble des eaux douces liquides de surface de la planète, 87 % sont contenues dans des lacs, 11 % dans des marécages et seulement 2 % dans des rivières.

Voici quelques raisons pour lesquelles il est essentiel de protéger les systèmes fluviaux : les fleuves et les rivières sont des écosystèmes très diversifiés et productifs, qui contribuent à la croissance économique, à la sécurité alimentaire et au bien-être humain. Selon le Fonds mondial pour la nature (WWF), on estime que 2 milliards de personnes dépendent directement des cours d'eau pour leur eau potable et que 500 millions de personnes vivent dans des deltas alimentés par les sédiments des cours d'eau.

Parallèlement, les fleuves fournissent certaines des pêcheries les plus productives du monde et des moyens de subsistance à 60 millions de personnes, dont 55% sont des femmes. Au moins 12 millions de tonnes de poissons d'eau douce sont pêchées chaque année (soit environ 12 % de l'ensemble des captures mondiales), ce qui suffit à fournir des protéines à au moins 160 millions de personnes, mais très peu de décideurs apprécient pleinement la valeur des poissons d'eau douce. Cela est dû à un manque de compréhension ou de mesure de la mesure dans laquelle cela soutient les communautés à faibles revenus ou stimule les économies.

La plupart des villes les plus anciennes du monde se sont développées autour des fleuves, qui permettent le transport des biens et des personnes, soutiennent la pêche et l'agriculture et offrent des avantages sur le plan des loisirs, du tourisme, de la santé mentale et de la culture. Selon le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), environ un tiers des cours d'eau d'Amérique latine, d'Afrique et d'Asie souffrent d'une pollution pathogène grave, qui peut entraîner des maladies et qui est attribuée à l'évacuation des eaux usées non traitées, au ruissellement des pesticides agricoles et à la pollution industrielle ; une pollution organique grave se retrouve dans environ un septième de tous les cours d'eau ; et une pollution grave et modérée par la salinité dans environ un dixième de tous les cours d'eau.

Les fleuves et les rivières souffrent également du fléau

croissant de la pollution plastique. Les recherches du PNUE montrent qu'environ 1500 tonnes de microplastiques par an provenant de produits de soins personnels s'échapperaient des stations d'épuration vers les milieux aquatiques. Cette pollution généralisée met en péril la santé des populations, l'industrie de la pêche en eau douce (menaçant la sécurité alimentaire et les moyens de subsistance) et l'utilisation de l'eau des fleuves et des rivières pour l'irrigation, l'industrie et les loisirs. Cette pollution aboutit également dans l'océan, où elle a d'autres effets néfastes.

Peu de fleuves et rivières sont intacts, à savoir dans leur état naturel sauvage et sinueux. La demande croissante d'hydroélectricité, d'irrigation et de navigation intérieure entraîne une expansion rapide de la construction de barrages et d'autres infrastructures fluviales, ce qui perturbe et fragmente les cours d'eau. Un tiers seulement des plus longs fleuves du monde ont un écoulement libre, principalement dans les régions reculées de l'Arctique et dans les bassins de l'Amazonie et du Congo. Le développement des infrastructures dans les plaines inondables des fleuves peut aggraver les inondations urbaines. En protégeant et en restaurant nos rivières, nous jouons un rôle essentiel pour infléchir la courbe de la biodiversité. Les rivières ainsi que les eaux et les nutriments qu'elles transportent, alimentent les forêts, les zones humides et d'autres habitats terrestres.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

L'expression « Parole d'évangile »

L'expression "parole d'évangile" signifie que les dires d'une personne sont incontestables et pleins de vérité. La locution trouve son origine bien dans les évangiles qui indiquent comment le Christ a vécu et surtout quel message il communiquait aux humains. Ces écrits, pour les croyants, sont une vérité incontestable.

L'expression "parole d'évangile" est le fruit d'une longue histoire, dont les racines plongent dans la tradition chrétienne et les textes sacrés. Elle a traversé les siècles, en s'adaptant aux différentes époques et en enrichissant son sens. Dès le Moyen Âge, elle servait à désigner la parole d'une autorité spirituelle, en particulier celle du pape, qui était alors considéré comme le détenteur de la vérité absolue en matière de foi. Aujourd'hui, l'expression "parole d'évangile" est profondément ancrée dans notre langue et notre culture. Elle est utilisée dans divers contextes, souvent avec une nuance d'ironie ou de dérision, pour souligner qu'une affirmation ou une opinion ne doit pas être acceptée aveuglément. Elle peut ainsi servir à mettre en garde contre les discours dogmatiques, les idées reçues ou les fausses vérités. En effet, elle a donné naissance à plusieurs variantes et dérivés, qui témoignent de sa ri-



Discussion entre deux personnes/DR

chesse et de sa vitalité. On peut citer, par exemple, l'expression "prendre pour parole d'évangile", qui signifie "croire aveuglément", "suivre sans réfléchir" ou "sans oeil, sans voix", "à tord-pied" et "à genoux". De même, l'adjectif "évangélique" est souvent utilisé pour qualifier une attitude ou une opinion qui relève de la certitude absolue et de l'intransigeance.

Par ailleurs, elle continue d'être présente dans notre mémoire collective grâce à la littérature, la musique ou le cinéma, qui l'évoquent régulièrement et lui confèrent une dimension symbolique et universelle. A l'instar de Victor Hugo dans son œuvre "Les Misérables", fait dire à l'un de ses personnages, en parlant d'une rumeur : « C'est une parole d'évangile », Cheik Anta Diop, Léopold Cédar Senghor, et bien d'autres.

Que l'on soit croyant ou non, l'expression "parole d'évangile" fait partie intégrante de notre patrimoine linguistique et culturel. Elle est le reflet d'une histoire riche et complexe, qui nous invite à explorer les liens entre la langue, la pensée et la foi. En comprenant les origines et les évolutions de cette expression, nous pouvons mieux saisir les enjeux qui sous-tendent notre rapport au langage et à la vérité, et ainsi contribuer à une société plus éclairée et plus tolérante.

Jade Ida Kaba

ADIAAC

Toute l'actualité Du Bassin du Congo EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

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

www.adiac.tv



Bien-être

Cinq bienfaits du jardinage pour votre santé

Le jardinage est souvent présenté comme pourvoyeur de bienfaits. Mais en quoi tondre, bêcher ou planter nous fait du bien ? Réponse, éléments scientifiques à l'appui.

Le jardinage, c'est une bonne façon de bouger au quotidien. Certes. Mais que dit la science à ce propos ? Beaucoup de choses, car de nombreuses études ont été conduites sur le sujet et toutes valident les bienfaits du jardinage, quel que soit l'âge.

Des bienfaits pour les articulations et le poids

Désherbage, ratissage, récolte... Le jardinage implique de nombreux mouvements ! Le fait de se baisser, se relever et marcher améliore votre flexibilité et renforce vos articulations comme vos muscles. Certaines études ont montré que le jardinage peut aider à prévenir l'ostéoporose et diminuer le risque de chutes. Mais ce n'est pas tout. Jardiner pourrait vous

permettre de brûler jusqu'à 300 calories par heure ! Ainsi, bêcher pendant deux heures équivaldrait à une heure de footing ! Le jardinage est, en outre, une excellente forme d'exercice aérobic. De plus, vous pourriez être tellement absorbé par votre travail que vous ne réaliserez même pas que vous transpirez. De quoi se prémunir contre les risques d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2...

Le plein de vitamine D

La vitamine D augmente votre taux de calcium, ce qui profite à vos os et à votre système immunitaire. Et vous le savez, les principaux pourvoyeurs de vitamine D sont les rayons du soleil. Le jardinage est donc l'occasion

d'atteindre des taux adéquats sans même s'en rendre compte. N'oubliez pas la crème solaire, les lunettes et le chapeau...

Un bon antidépresseur

Le jardinage est également apparu ces dernières années comme un anti-stress scientifiquement prouvé. Le stress peut provoquer une irritabilité, des maux de tête, des maux d'estomac et même être à l'origine de maladies cardiovasculaires. Le jardinage serait ainsi bon pour le corps mais aussi pour la tête. Une expérience publiée dans le Journal of health psychology a comparé le jardinage à la lecture en tant qu'activité anti-stress. A temps d'activité équivalent, les jardiniers ont connu une diminution



Séance jardinage entre mère et fille/DR

plus significative du stress par rapport aux lecteurs.

Garder une bonne santé cognitive

On le sait, pratiquer une activité physique régulière est l'une des clés pour maintenir la maladie d'Alzheimer à distance. Cela vaut aussi pour le jardinage. Une étude de 2006 a révélé qu'après 60 ans, s'il est pratiqué quotidiennement, le jardinage pouvait entretenir le cerveau et réduire le risque de démence de 36 % !

Aussi pour les enfants

Et si toute la famille s'y mettait ? Le jardinage – souvent considéré comme une activité réservée aux anciens – gagne en popularité auprès des enfants. Pour la bonne cause. Des chercheurs coréens ont récemment mis en évidence que jardiner leur offrait une activité physique modérée à élevée... tout en les sensibilisant au respect de la nature et au "bien manger".

Destination santé

Voyage

En avion, pourquoi vaut-il mieux éviter l'alcool ?

Alors que la saison des vacances débute, une étude récente publiée dans la revue Thorax lance un avertissement aux voyageurs prenant l'avion : un petit verre d'alcool à bord pourrait être moins inoffensif qu'il n'y paraît.



Un petit verre d'alcool à bord pourrait être moins inoffensif qu'il n'y paraît/DR

Après des heures d'attente à l'aéroport, le stress de l'embarquement, une fois confortablement installés à bord, certains s'accordent un (ou plusieurs) verres à 10 000 m d'altitude afin de décompresser et de fêter le début des vacances.

Est-ce bien prudent ? Une récente étude révèle que la consommation d'alcool dans les avions comporte certains risques, en particulier lors des vols longs courriers où l'on prévoit de dormir.

En effet, la combinaison « alcool + pression en cabine » peut produire des effets néfastes sur la santé cardiovasculaire des passagers.

Même chez les jeunes en bonne santé

Les chercheurs de l'Institute of aerospace medicine de Cologne ont découvert, après avoir fait boire l'équivalent de deux bières ou de deux verres de vin à une vingtaine de personnes, que le combo « alcool-altitude » diminue la quantité d'oxygène dans le sang (jusqu'à 85 %) et dans le même temps augmente la fréquence cardiaque (à près de 88 battements par minute)

pendant une période prolongée. Et ce, même chez les sujets jeunes et en bonne santé.

Des niveaux d'oxygène dans le sang plus faibles combinés à une augmentation du rythme cardiaque provoquent une tension sur le système cardiovasculaire.

Par ailleurs, les scientifiques ont observé que le sommeil des personnes ayant consommé de l'alcool était de moins bonne qualité en vol, que ce soit le sommeil profond ou paradoxal. De quoi aborder le Jet Lag avec une difficulté supplémentaire. « Ensemble, ces résultats indiquent que la combinaison de la consommation d'alcool et du sommeil dans des conditions hypobares (une diminution de la pression de l'air atmosphérique, ndlr), exerce une pression considérable sur le système cardiaque », concluent les auteurs. Chez les individus jeunes et en bonne santé, cela pourrait se traduire par de la fatigue. Mais si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou respiratoire, « cela pourrait conduire à une exacerbation des symptômes »

D.s.

Famille recomposée

L'enfant de mon nouveau conjoint me rejette

Deux adultes qui se séparent et au milieu, l'enfant, posé en victime collatérale, contraint de s'adapter à une nouvelle vie. Laquelle peut passer par un rejet de tout nouvel arrivant ou arrivante dans la vie de son papa ou de sa maman... Pour quelles raisons ? Et quelle position adopter ?

Ce n'est pas toujours facile de trouver sa place auprès des enfants de son nouveau ou de sa nouvelle conjointe. Parfois même ceux-ci rejettent d'emblée cette nouvelle personne qui entre dans leur vie. Psychologue clinicienne, thérapeute de couple et autrice de Comment c'est pour toi ? La séparation racontée par les enfants (Editions Lanore), Carine Graux distingue plusieurs raisons, susceptibles de mieux comprendre le rejet de la part d'un enfant confronté au nouveau compagnon ou la nouvelle compagne de son père ou de sa mère :

Arrivée très rapide du nouvel amoureux... « Mettons-nous à la place de l'enfant », explique-t-elle. « Il a été confronté à la séparation de ses parents puis au nouveau couple de l'un des deux. Or, si l'adulte a mis du temps à prendre la décision de la séparation, pour l'enfant, le processus est soudain... Et subitement, on lui demande d'être curieux d'une autre personne » dans l'intimité familiale...

Défenseur du parent en souffrance : il se fait en quelque sorte le porte-parole de l'autre parent, qu'il soit accablé, triste ou en colère...

Changement de comportement ou d'habitude de son père ou de sa mère : « Il peut arriver que le parent, par sentiment amoureux, adopte le point de vue de son nouveau compagnon ». Un exemple ? « L'adoption du régime alimentaire végétarien alors que les steaks hachés occupaient une place centrale jusqu'ici ! Dans ce cas, l'enfant se sent moins important voire ne se sent plus exister » ;

Protection : « Lorsque le parent en est à sa troisième ou quatrième rupture, l'enfant peut en avoir marre ! On ne se rend pas compte de l'effort que cela lui demande de s'ouvrir à quelqu'un de nouveau dans le cercle intime », poursuit la psychologue. « A un moment donné, il ne va plus être intéressé, va se fermer ou entrer en confrontation, se disant qu'il est inutile de prendre le risque de s'attacher. »

Du côté des adultes, Carine Graux adresse un conseil : « Jouez cartes sur tables ! ». Dès la présentation, il s'agit de permettre à son enfant de... ne pas apprécier la personne en question. Le discours ? « Je te présente



Une adolescente hostile à la réalité de sa famille recomposée/DR

untel. Je vis une histoire d'amour avec lui ou elle. Tu n'es pas obligé de l'aimer. Je te demande juste du respect et de la politesse envers elle ». Pour Carine Graux, « les enfants ont besoin de cette permission ».

Quant au nouveau conjoint, il est appelé à :

Se comporter comme un... « photographe animalier » ! C'est-à-dire, « à être là, dans l'espace, sans trop en faire. A attendre en quelque sorte de se laisser approcher » par l'enfant. Autrement dit, « lâchez toutes les envies de séduction ou objectif de lui plaire. Non. Donnez-lui du temps et soyez patient. »

Cartes sur table... encore ! Adoptez le discours : « Je suis avec ton papa ou ta maman. Tu n'es pas obligé de m'aimer. Mais je te demande juste de me respecter » ;

Ne pas empêcher l'enfant de parler de l'autre parent. « Il arrive que le conjoint fasse cette demande sous prétexte que cela peut rendre triste le papa ou la maman », justifie-t-elle. « Or c'est un non-sens que d'exiger cela d'un enfant » ;

Laisser des moments à deux, « particulièrement lorsque l'enfant qui est en garde alternée, retrouve son papa ou sa maman », conclut la psychologue. « Cet instant est très précieux pour les deux, dont l'enfant qui voit déjà son temps partagé entre ses deux parents » ... D'où l'importance à ce moment précis de savoir s'effacer.

D.s.

CAN 2025

Les Diables rouges veulent retrouver la phase finale de la compétition

Les supporters des Diables rouges du Congo sont en ébullition alors que les éliminatoires de la Coupe d'Afrique des nations (CAN) 2025 approchent à grands pas. La récente annonce des groupes par la Confédération africaine de football a déclenché l'engouement des fans pour soutenir leur équipe nationale.

Depuis l'annonce des compositions des groupes pour les éliminatoires de la CAN 2025, les attentes des supporters du Onze national sont grandes. Chacun espère que l'équipe se qualifiera avec brio pour la phase finale qui se jouera au Maroc.

Le staff technique et les joueurs sont déjà plongés dans une intense préparation pour affronter les défis à venir. Des séances d'entraînement intenses et des matches amicaux sont au programme pour améliorer les performances de l'équipe.

Les Diables rouges devront affronter des adversaires redoutables lors des éliminatoires. Chaque match sera un test de leur détermination et de leur talent, mais l'équipe est déterminée à se battre pour décrocher sa place à la CAN 2025.

Les supporters sont prêts à transformer les stades en foyers de passion et de ferveur, prêts à encourager leur équipe avec un enthousiasme débordant. Chaque victoire sera célébrée comme un triomphe et la défaite sera un motif pour rebondir avec encore plus de



Les joueurs des Diables rouges/DR

détermination.

Les joueurs portent en eux non seulement le poids des attentes de tout un pays, mais aussi le désir ardent de le représenter dignement sur la scène africaine. L'effort consenti les rapprochera un peu plus de leur objectif : briller lors des éliminatoires.

Dans l'attente, le public reste optimiste quant aux chances de son équipe de briller sur la scène continentale. La route vers la CAN 2025 s'annonce pleine de défis, mais elle est prête à donner le meilleur d'elle-même pour représenter fièrement la nation.

Les Diables rouges peuvent

compter sur un mélange unique de talents, de détermination et de passion pour les porter vers la gloire. Chaque joueur sait qu'il représente bien plus qu'une simple équipe de football : il est le fier ambassadeur d'une nation entière, portant sur ses épaules les rêves et les espoirs de tout

un peuple.

À travers les moments d'émotion et de tension sur le terrain, une chose demeure constante : la connexion indéfectible entre la sélection et ses supporters. C'est cette symbiose qui transcende les obstacles et propulse l'équipe vers des sommets insoupçonnés.

Au moment où le compte à rebours des éliminatoires s'égrène inexorablement, les cœurs doivent battre à l'unisson, unis dans une même passion pour le football et pour la fierté nationale. Les Diables rouges savent qu'ils ne sont pas seuls sur le chemin de la victoire : ils ont tout un pays derrière eux, les poussant vers l'excellence et la grandeur.

À l'aube de cette campagne éliminatoire palpitante, une chose est certaine : le Onze national a tous les ingrédients nécessaires pour marquer de son empreinte cette compétition et faire résonner le nom du pays bien au-delà de ses frontières. Allez les Diables rouges, l'avenir vous appartient sur les terrains de la CAN 2025 !

Roch Blanchard Okemba

Coupe du Congo de football

Prédictions et enjeux des quarts de finale

Le monde du football congolais retient son souffle alors que les quarts de finale de la Coupe du Congo promettent des affrontements épiques entre des équipes résolues à tout donner sur le terrain. Les passionnés du sport roi se préparent pour une série de matches palpitants qui détermineront quelles équipes mériteront leur place en demi-finales.

Les amateurs de football ont été témoins d'un tirage au sort passionnant organisé par la Fédération congolaise de football (Fécofoot), le 6 juillet dernier. Au programme, des duels explosifs tels que Diables noirs contre Cheminots, Etoile du Congo face à l'AS Otohô, FC Nathalys contre le Club athlétique renaissance aiglons (Cara), et l'AS BNG contre l'Inter Club. Ces affiches promettent des spectacles de haute volée et suscitent déjà l'excitation des supporters.

Les équipes en lice pour les quarts de finale ont montré tout au long de la compétition leur détermination et leur talent. D'un côté, des formations historiques telles que les Diables noirs et le Cara, habituées aux joutes de haut niveau. De l'autre, des challengers

prêts à tout pour créer la surprise et renverser l'ordre établi. Chaque équipe sait qu'elle jouera gros à ce stade de la compétition et donnera tout pour se hisser en demi-finales.

Les quarts de finale de la Coupe du Congo représentent un tournant crucial pour les équipes. Les joueurs savent que la moindre erreur peut coûter cher et les supporters retiennent leur souffle en attendant les résultats. Les passionnés de football se livrent déjà à des débats enflammés sur les pronostics et les favoris de cette étape décisive. Qui sortira vainqueur de ces duels de titans ?

A ce stade de la compétition, seuls les plus forts et les plus déterminés survivront. Chaque équipe s'est préparée intensément, étu-



diant les forces et les faiblesses de son adversaire, peaufinant sa tactique et affûtant ses armes pour ce moment crucial. Les joueurs ressentent la pression de tout un pays qui attend

d'eux des performances héroïques, des actions mémorables, des gestes de génie qui resteront gravés dans les mémoires.

Qui sortira grandi de ces confrontations titanesques

? Qui écrira son nom en lettres d'or dans l'histoire du football national ? Les réponses à ces questions se dessineront sur le terrain, dans la sueur et la bravoure des joueurs, sous le regard attentif des passionnés qui vivront chaque instant comme s'il était le dernier. La Coupe du Congo de football réservait déjà son lot d'émotions et de rebondissements, mais les quarts de finale s'annoncent encore plus intenses. Les passionnés de football ont rendez-vous avec l'histoire et se préparent à vivre des moments inoubliables. Reste à savoir quelles équipes auront le courage et la détermination nécessaires pour se hisser jusqu'en finale et décrocher le précieux trophée. Que le meilleur gagne !

R.B.O

Plaisirs de la table

La citronnelle, délice des papilles, trésor de bienfaits

Originaire des régions tropicales, la citronnelle appartient à la famille des Poacées. Il existe une cinquantaine de variétés de citronnelle exhalant un arôme plus ou moins marqué. Les citronnelles de Ceylan (*Cymbopogon nardus*) et de Java (*Cymbopogon winterianus*) sont les plus répandues. Suivent la citronnelle dite « verveine des Indes » (*Cymbopogon citratus*) et le lemon grass (*Cymbopogon flexuosus*), tous deux principalement cultivés à Madagascar.

Au Congo, la citronnelle est souvent utilisée lors du petit déjeuner en infusion avec du lait. Elle est également employée dans la médecine traditionnelle pour traiter diverses affections. Cette herbe possède des propriétés aromatiques et médicinales exceptionnelles. Ses tiges sont incontournables pour la préparation de plats, tandis que les feuilles trouvent leur utilité dans les infusions et la production d'huiles essentielles.

On peut compter sur la citronnelle pour nous expédier dans le Sud-Est asiatique en moins de deux bouchées! Son goût citronné fait merveille dans les currys, marinades, bouillons et salades mais aussi, pour qui l'ose, dans les entremets et les pâtisseries.

Sa meilleure amie est la noix de coco, elles sont quasi inséparables. Mais notre herbe citronnée s'entend aussi avec le gingembre, l'ail et le piment, autres condiments à fort tem-

pérament.

Fraîche, congelée ou séchée?

La citronnelle fraîche est un must. À défaut, la version congelée est ce qui s'en rapproche le plus. Vous ne savez pas quoi faire de ce fagot de tiges? Ciselez-les et répartissez les rondelles dans un bac à glaçons. Séchée et broyée, la citronnelle devient de la poudre de sereh. Un tantinet moins parfumé, elle présente l'avantage de se « fondre dans la masse » et d'éviter ainsi les accrocs sous la dent...

Un allié précieux pour la santé

Antifongique, antibactérien, l'infusion de citronnelle traite les cas d'herpès, de mycoses ou de champignons (notamment grâce au géraniol qui la compose) sédative, calmante, décontractante : elle participe à calmer l'anxiété, le stress, la fatigue mentale et favorise le sommeil réparateur, lutte



contre les insomnies. Antidouleur avéré, la citronnelle apaise les douleurs d'arthrite et les rhumatismes, ainsi que les entorses, tendinites et elongations musculaires.

Sous forme d'huile essentielle

: utilisée en usage externe pour les douleurs articulaires ou musculaires, la citronnelle est aussi connue pour ses propriétés insecticides et insectifuges, étant très efficace contre les moustiques.

Ses propriétés digestives, sédatives, anti-inflammatoires et insecticides en font un allié pour la santé. Sans contre-indication connue, elle est un remède naturel efficace et sûr.

Imane De Imelda

RECETTE

Pilons de poulet à la citronnelle

Ingrédients

10 pilons de poulet

- 2 bâtons de citronnelle émincés
- 2 c. à soupe de pâte de curry rouge ou de poudre de cumin
- 2 c. à soupe de gingembre haché
- 3 c. à soupe de sauce tamari
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/2 oignon haché
- 1 c. à thé d'ail haché
- 2 citron pour la décoration

Préparation

Dans un contenant hermétique, mélanger la citronnelle avec la pâte de cari, le gingembre, le tamari, l'huile, l'oignon et, si désiré, l'ail.

Ajouter les pilons et laisser mariner de 1 à 2 heure(s) au frais.

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter les pilons et jeter la marinade.

Sur la grille chaude et huilée, déposer les pilons. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes en retournant les pilons de temps à autre, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

I. De I.



SOLUTION :
Le mot-mystère est : Guinée-Bissau

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°194 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°201 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°212

- 2 LETTRES**
AU - CE - EN - MU - NI - RI - UN
- 3 LETTRES**
CRU - EUX - GPS - GUE - RER - ROI - RUA
- 4 LETTRES**
AIRE - ASIE - AURA - CECI - CREE - EDEN - IRAN - LUNE - MENE - MURI - NUÉE - OREE - RAMI - RANG - RECU - RIEN - UNIE
- 5 LETTRES**
ALLIA - BLEUS - EGULE - EIDER - ENNUI - EPURE - ETUDE - NADIR - ODEUR - PLUME
- 6 LETTRES**
ARASER - ENGIN - ERREUR - PAPIER - PARDON - PERSIL - PRENOM - TERRIL - SEXUEL

PROJECTION UN VRAI BLEU	FACILITATIF PARLER ROMAN	COULEUR PRIMAIRE D'UN VERT SÉRIÉS	AM DE LA TERRE GATTES EN MAIN	DANS LA GAMME	SE PRÉSENTER À L'ESPRIT PETIT NOIR
AGENT D'AS SURANCES VECTEUR DE HUMILITÉ	DÈS LA NAISSANCE MOCHETE	HOMME DE LOI TRÈS À L'AGE	GAMBI TRANSPORT ANIMAL	QUATRE À FOIE COLLE EN RUSSIE	
PETIT VIGNOLE APOTHE		COULEUR TERRE POSSESSIF		NEGATION GRASSE	
PRÉSENT	EN LIMBE ENRIVANTS		AGU NON RÉPONDRE		TRÈS CONFUSE
SOUS LE ZÉRO VILLE DES PYRÉNÉES	BOUDOIR AMOUREUX	ATTACHE ANCIEN CONGO	FROMAGE VÉGÉTAL CANGULAR	CONFÈRE EMBELLER	
IL VEUT ÊTRE REMBOURSE SOUS-SOL	SOMMET À LA RÉUNION DEL OCEAN		RÉFUTE	VIERGES OU MARGARIS	
FOUR DES HISTOIRES RAYE			ÉVALUÉE	IL A RI LA MAJORITÉ POSSESSIF	
ENTRE DEUX PORTES		DÉCONTARTE			

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

- AUREOLE
- BALLAST
- BUFFET
- CALIFE
- CARCAN
- CASTRAT
- CENACLE
- CENDRE
- CRAVATE
- CROATE
- CUISSE
- DEBACLE
- ERUPTION
- FARFELU
- FISTON
- FORMATION
- FROUSSE
- GAIETE
- GALOP
- GLAND
- GOINFRE
- GRELOT
- GRIFFER
- INDEX
- LAMPION
- LUTIN
- MEGERE
- NEOPHYTE
- ORBITE
- PENURIE
- PROPICE
- REFORME
- REJETON
- SAVANT
- SOUDER
- STRATEGIE
- TEXTE
- TRIOLET
- TRITON
- TUBERCULE
- VIOLETTE

• SUDOKU • GRILLE N°195 • FACILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°202 • DIFFICILE

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

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 cherchez à mettre de l'originalité et la fantaisie dans votre vie. La routine vous ennue et vous voulez vivre des aventures, cette attitude vous sort de votre zone de confort et vous fait du bien.



Lion
(23 juillet-23 août)

Votre avenir proche prend un tournant très excitant. Vous serez amené à vous imaginer ailleurs et à considérer un certain nombre de changements dans votre vie. A vous l'aventure !.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vos convictions sont fortes et vous êtes prêt à affronter les personnes qui ne voudraient pas coopérer. Vous saurez faire résonner votre voix et parler clairement votre vision des choses.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous serez raisonnable et saurez faire preuve de sagesse. Cette semaine, vos prises de décisions contourneront toute idée du risque, vous choisirez la stabilité à l'aventure. Un inconnu entrera dans votre vie et bouleversera



Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous avez tendance à vous laisser vite aller à l'auto-persuasion. Soyez réaliste et osez affronter les choses telles qu'elles se présentent à vous. Vos amis seront là pour vous accompagner.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Certaines personnes de votre entourage pourraient voir vos projets très différemment de vous. Ne vous braquez pas pour autant et concentrez-vous sur vos objectifs. Gardez le cap en toutes circonstances.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vos humeurs sont irrégulières, vous laissez filer quelques éclats. Il est sain de s'exprimer mais prenez garde aux sensibilités de vos proches, vous pourriez en vexer plus d'un.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Le vent tourne en votre faveur. A ceux qui n'ont pas eu la tâche facile ces dernières semaines, rassurez-vous, car vous entrez dans un nouveau cycle bien plus prometteur et optimiste.



Poisson
(19 février-20 mars)

Votre vie amoureuse pourrait vous causer du souci, il y a quelques incompréhensions dans l'air mais elles ne seront pas insurmontables. Ayez confiance en vous, vous parviendrez à vous faire entendre.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

L'enthousiasme et la passion que vous mettez dans vos divers projets vous rendent irrésistible. Que ce soit dans le domaine amoureux ou professionnel, rien ni personne ne vous résiste.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

De grandes opportunités s'offriront à vous cette semaine ! Vous considérez des changements de cap de façon spontanée. Souriez, vous aurez bien plus à gagner en restant positif.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous avez l'esprit plus léger avec cette satisfaction d'avoir pu régler tous vos tracas, vous ne pourrez que vous en féliciter. Ne manquez pas de dialoguer. Les relations houleuses se calment et les incompréhensions se dénouent.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 14 JUILLET 2024

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

MAKÉLÉKÉLÉ	Rosel
Pharmacie de jour	Rond-point Koulounda
Hopital Makélékélé	La Victoire
Jireh Rapha	Daphné
Nobel	Pharmacie de nuit
Pharmacie de nuit	Sophiana
Grand Séminaire	Désir
Rond-point Makélékélé	Tsieme (ex Galesy)
Kisito	Ebina
Château d'eau Goldine	Boueta Mbongo
BACONGO	Coronella
Pharmacie de jour	TALANGAI
Chris Roi	Pharmacie de jour
Commune de Bacongo	Lecka
Marché Total	Terminus Mikalou
Pharmacie de nuit	Vert D'O
Sandza	Pharmacie de nuit
Prosper	Esplanade
Commission	Saint Robert
La Glacière	Galy
POTO-POTO	Jaque Rufin
Pharmacie de jour	Père Emerauce
Carrefour	Immaculé
Christale	Eckodis
Vader Veecken	Louanges
Pharmacie de nuit	Lycée T.Sankara
Péniel	Croix Saite
Poto-Poto	MFILOU
Exaucé	Pharmacie de jour
Alex	Konix
Les Anfes	Médine PK Mfilou
MOUNGALI	La Base
Pharmacie de jour	Pharmacie de nuit
Rond-point Mougali	El Rodriguo
Zoo	Ô Océanne
Mayama	Bethesda
Auréole	Nuit Exode
Daffe	DJIRI
5 ^e Galaxie	Pharmacie de jour
Pharmacie de nuit	Saint Luc
Celmesterica	M-Reina
et Jenny	Ile de la santé
Délivrance	Horeb
Jagger	Pharmacie de nuit
Boueta Mbongo	Oasis
La Renaissance	MADIBOU
Liema	Pharmacie de jour
La Grâce	Affia
OUENZÉ	Pharmacie de nuit
Pharmacie de jour	Nuit Victorieuse