



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° 292 - VENDREDI 4 AU JEUDI 11 OCTOBRE 2024

CENSURE TÉLÉVISUELLE

Quand l'Afrique dit non à « The Bachelor »

Lancée il y a deux ans, l'émission « The Bachelor Afrique francophone » suscite de plus en plus de controverses. Initialement bien accueillie, elle est actuellement interdite de diffusion en République démocratique du Congo, au Niger et au Burkina Faso. Cette tendance soulève des questions sur l'avenir de l'émission dans d'autres pays africains et met en lumière les tensions entre divertissement télévisuel et valeurs culturelles locales.

PAGE 5



PRIX AFRIQUE SOLUTIONS

Une Congolaise en lice pour l'or



Rita Fabienne Lokanga, jeune écrivaine congolaise, est nommée dans la catégorie « Solution d'Or » au Prix Afrique Solutions pour son initiative « Boîte à livre ». L'événement, qui se tiendra du 17 au 19 octobre 2024 à Marrakech au Maroc, récompense les innovateurs africains à impact positif et met en lumière les talents entrepreneuriaux du continent.

PAGE 8

LEADERSHIP FÉMININ

Prudence Mondjo, championne des enfants défavorisés

Figure engagée dans l'éducation et la culture, elle transforme la vie des enfants congolais et africains grâce à son initiative « Ma p'tite bibliothèque ». Ce projet offre un accès gratuit à des livres, jouets éducatifs et fournitures scolaires, collectés via les réseaux sociaux. Son action exemplaire crée des espaces de loisirs et d'apprentissage pour les jeunes défavorisés, favorisant ainsi leur épanouissement.

PAGE 3



CINÉMA

« Mayouya » de Claudia Yoka au festival RECICO

« Mayouya » de Claudia Yoka, réalisatrice congolaise, est sélectionnée parmi 58 films au 4e festival RECICO à Cotonou au Bénin, jusqu'au 12 octobre. Le long métrage souligne les défis de financement pour produire des œuvres cinématographiques de qualité au Congo. Claudia Yoka met en lumière l'importance d'un soutien finan-

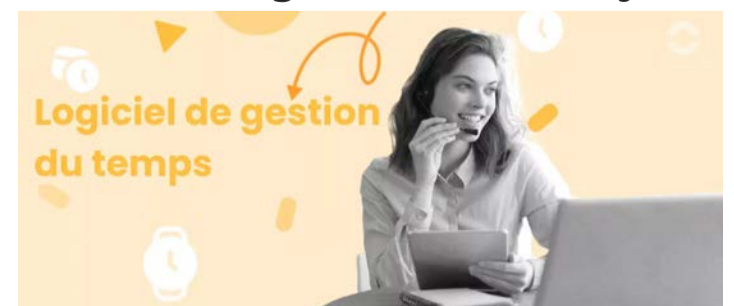


cier adéquat pour valoriser l'art congolais et améliorer sa visibilité sur la scène internationale.

PAGE 5

GESTION DU TEMPS

La technologie, un atout majeur



PAGE 4

Éditorial

The Bachelor et la volte-face

Il y a deux ans, « The Bachelor Afrique francophone » faisait une entrée fracassante sur nos écrans. C'était la nouvelle coqueluche, le sujet de toutes les conversations. On aurait dit que l'Afrique avait enfin trouvé sa potion magique du divertissement moderne.

Mais oh, comme les temps changent vite ! Ce qui était hier le chouchou du public est aujourd'hui persona non grata dans plusieurs pays. La République démocratique du Congo a été la première à tirer le rideau, suivie de près par le Niger et le Burkina Faso. On dirait presque une compétition de qui bannira l'émission le plus vite !

Cette volte-face spectaculaire soulève des questions fascinantes sur l'évolution rapide des tendances médiatiques en Afrique. Comment sommes-nous passés si rapidement de l'enthousiasme à la méfiance ? Est-ce le signe d'un réveil culturel ou simplement le balancier naturel de la nouveauté qui revient ?

L'histoire de « The Bachelor » en Afrique est comme un miroir de nos sociétés en pleine mutation. D'un côté, une jeunesse avide de contenus modernes et internationaux. De l'autre, des institutions soucieuses de préserver les valeurs traditionnelles. Entre les deux, une émission qui pensait avoir trouvé la formule magique.

Alors, que nous réserve l'avenir ? D'autres pays emboîteront-ils le pas à cette vague d'interdictions ? Ou verrons-nous émerger une version plus « africanisée » de ce concept ? Une chose est sûre : « The Bachelor » aura au moins eu le mérite de lancer un débat passionnant sur ce que nous voulons voir à la télévision et, plus largement, sur l'identité culturelle de l'Afrique moderne. Qui sait ? Peut-être que, dans quelques années, nous regarderons cette période comme un tournant dans l'histoire de notre paysage médiatique.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 50% »

Ce chiffre reflète environ la part de la population qui vit dans des conditions de pauvreté au Congo-Brazzaville, une situation exacerbée par des problèmes structurels et une dépendance aux ressources naturelles, notamment le pétrole.

PROVERBE AFRICAIN

« Le fleuve fait des détours parce que personne ne lui montre le chemin ».

LE MOT

« RESILIENCE »

□ *Ce mot traduit la capacité à surmonter les chocs et à se reconstruire, malgré les difficultés.*

IDENTITÉ

« NIA »

D'origine swahili, ce prénom signifie « but » ou « intention ». Les personnes portant le prénom Nia sont souvent décrites comme déterminées, ambitieuses et dotées d'une grande force intérieure. Le prénom, qui signifie but ou intention, reflète souvent une personnalité tournée vers des objectifs clairs et un fort sens de la direction. Nia est aussi associée à une nature bienveillante, sensible et empathique, ce qui fait d'elle une personne attentionnée et à l'écoute des autres. Cette combinaison de détermination et de douceur leur permet de naviguer efficacement dans des situations complexes tout en soutenant leur entourage.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Seul celui qui ne renonce jamais à rêver est capable de transformer ses rêves en réalité ».

- Nelson Mandela -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

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

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

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

PAO - MAQUETTE

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

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION - FINANCES

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

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

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

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Interview

Mariusca Moukengue « C'est un instant de vie que je viens de vivre là »

Dans le cadre de la promotion de son nouvel album sorti en mars dernier et intitulé "Ilimbi", la slameuse congolaise, Mariusca Moukengue, avait donné rendez-vous aux Brazzavillois le 28 septembre dernier, au Palais des congrès de Brazzaville. Un rêve, mais aussi une audace dans son parcours artistique. Pour l'artiste, le but visé a été atteint et bien au-delà de ses attentes.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Quel sentiment vous anime aujourd'hui après avoir réalisé ce qu'on qualifierait de « rêve artistique » ?

Mariusca Moukengue (M.M.) : Un sentiment de joie. Merci à toutes les personnes qui ont travaillé sur ce projet. C'est un instant de vie que je viens de vivre là et j'espère vraiment que ce sera le début d'une très belle aventure.

L.D.B.C. : Pensez-vous qu'à travers ce premier concert grand public au Palais des congrès, le slam vient de s'imposer comme un genre artistique plébiscité au même titre que la musique et d'autres ?

M.M. : Le slam s'impose tout seul. C'est un art qui sait plaire, c'est un art qui sait parler. Le slam n'a pas besoin forcément de contraintes ou d'obligations, le slam est un art val, un art profond. Donc forcément, celui qui le pratique doit en être le serviteur ou la servante. Et c'est ce qui fait qu'aujourd'hui, en toute humilité, les gens voient comment est-ce que nous travaillons pour mériter leur amour, leur affection et surtout leur accompagnement.

L.D.B.C. : Comment avez-vous apprécié le feeling avec le public lors de cette soirée ?

M.M. : C'était un feeling très intense. On a décollé, on a passé un bon voyage et on a atterri en toute brutalité. Mais je pense que vraiment ils n'ont pas regretté, parce qu'on a vu combien ils étaient très chaleureux et très vivants.

L.D.B.C. : Lors de ce concert, vous avez convié d'autres slameurs et des artistes musiciens pour vous accompagner sur la scène. Quel est l'intérêt de cette collaboration ?

M.M. : Le slam est un art ouvert et non un art recroquevillé sur lui-même. Et lorsqu'on veut aller loin, il faut être avec les autres parce que c'est un combat pour l'évolution de la culture, pour l'évolution de l'art. C'est vrai que nous, nous mettons en avant le slam parce que c'est notre discipline. Mais se faire accompagner de mes frères et de mes sœurs qui me soutiennent, c'est un privilège pour moi. Et c'est une manière aussi d'envoyer un message d'unité à l'humanité. Le monde va déjà assez mal, on n'a pas besoin de guerre, on n'a pas besoin de conflits. La culture doit unir et réunir les Hommes.

L.D.B.C. : Au terme du show, pour plusieurs spectateurs cet événement a été une grande réussite. Quel en est le secret ?

M.M. : Le secret c'est peut-être d'être vrai, d'être bien entouré et d'avoir une vision. J'ai la chance et la grâce d'être entourée d'une équipe jeune, dynamique, visionnaire et vraiment perspicace comme j'aime le dire. Et vous avez vu qu'il ne suffisait pas que ce soit Mariusca pour que tout ça soit fait. Chacun a apporté sa pierre à l'édifice, chacun a travaillé, que ce soit depuis les techniciens, les instrumentistes, les hôtes. En fait, on a formé un bon tout pour proposer ce qu'on vous a présenté lors de ce soir. Et j'en suis honorée d'être entourée de ces gens-là qui aiment ce qu'on fait et qui le font avec beaucoup d'amour.

L.D.B.C. : Croyez-vous remplir la salle ce soir ?

M.M. : Vous savez, la réussite ou l'échec d'un événement par rapport au remplissage n'est pas de l'apanage de l'artiste. On peut faire toute la belle communication qu'on veut, c'est au public de décider s'il va quitter sa maison pour arriver sur la scène. Pour moi, même s'il y avait une seule personne, je faisais ce spectacle



La slameuse congolaise Mariusca Moukengue/ Zed Lebon

pour cette personne-là. Parce que le nombre c'est bien, mais la qualité et le cœur de ceux qui vous reçoivent, je pense que c'est mieux.

L.D.B.C. : Un message pour ceux qui vous ont soutenu de près ou de loin ?

M.M. : Un message d'amour, un message de reconnaissance, parce qu'un seul doigt ne peut pas nettoyer tout un visage et une seule brindille ne peut pas former tout un balai. Vous êtes et vous avez toujours été ceux qui nous ont donné la force aujourd'hui de blanchir des nuits pour que cela ait lieu. Mais je sais que Dieu seul sait récompenser les bonnes actions et vraiment, je prie le très haut, celui-là qui me donne le souffle de vie tous les jours, de bénir toutes vos entreprises et de vous accompagner dans tout ce que vous faites. Merci beaucoup.

L.D.B.C. : Le concert au Palais des congrès est terminé. Quelle est la prochaine étape dans votre agenda de cette année ?

M.M. : Après le Palais des congrès, la prochaine étape, c'est la tournée "Ilimbi 2". Nous allons poursuivre la promotion de l'album Ilimbi dans différents pays dont le Canada, la Côte d'Ivoire, le Congo, la RDC, le Gabon. La vision est de faire découvrir notre album à un nouveau public et par la même occasion porter haut l'étendard de la culture congolaise sur les toits du monde. Il est aussi question d'apprendre sur ce qui se fait dans les pays des autres. Se former pour s'améliorer. J'ai hâte de rencontrer de nouvelle culture, écrire une nouvelle histoire avec ces nouvelles personnes que je rencontrerai.

Propos recueillis par Merveille Jessica Atipo

Leadership féminin

Prudence Mondjo femme d'action et d'impact

Prudence Mondjo est engagée dans l'éducation et la culture, son action est au bénéfice des enfants congolais et d'ailleurs. A travers son initiative "Ma p'tite bibliothèque" dont la démarche a un aspect éducatif, elle offre aux enfants défavorisés congolais et africains l'accès gratuit à un lieu de loisir. Grâce à une solidarité créée sur les réseaux sociaux, elle collecte les livres, les jouets éducatifs et les fournitures scolaires pour le bien de ces enfants désœuvrés.

Promotrice culturelle et entrepreneuse sociale, la Congolaise Prudence Mondjo a concrétisé la passion avec un cursus académique en droit et marché de l'art. En 2020, elle décide de mettre ses origines congolaises en valeur en organisant une exposition éphémère sur l'histoire du royaume Loango et du peuple villi à Genève en Suisse. « J'ai un parcours très peu conventionnel, j'ai passé la majeure partie de ma vie en France sans jamais couper le lien avec le Loango. J'ai passé quelques années de mon expérience à Pointe-Noire. Après le lycée, je suis vite entrée dans la vie active, je voulais simplement être indépendante et vivre la vie. Je suis commerciale de formation, mais j'ai touché un peu partout, de l'événementiel, au transport maritime, en passant par la restauration, un chemin de vie très électrique. J'ai mis du temps à trouver ma voie, mais j'ai fini par renouer avec ce qui m'a toujours fait vibrer, l'art ; car j'ai grandi dans une famille très artistique, et c'est assez naturel que je me suis convertie dans le droit et marché de l'art », a-t-elle expliqué.

Présidente et fondatrice de l'association "Myafryka avenir" basée en France et au Congo, dont l'objectif est de venir en aide à la jeunesse à travers le continent africain dans le domaine éducatif, la formation, la scolarisation, les études supérieures, apporter un accompagnement ludique, pédagogique et social par le biais de diverses activités, manifestations ou événements naturels, ainsi que toutes actions similaires, connexes ou complémentaires ou susceptibles de favoriser l'épanouissement social de la jeunesse africaine.

« J'ai fondé Myafryka avenir en 2015. Au départ, je vou-



Prudence Mondjo

lais essayer d'améliorer la vie de quelques enfants, mais ce n'était pas facile. J'avais juste de bonnes initiatives et aucune expérience dans le social et le monde associatif, donc j'avais voulu abandonner. C'est la période du coronavirus en réalité qui a réveillé l'association en 2020, la situation des enfants qui n'étaient pas scolarisés au Congo due au confinement m'a profondément affectée, alors j'ai décidé de faire quelque chose », a-t-elle dit. Persuadée qu'une jeunesse émancipée et éduquée est la clé d'une société développée et efficiente,

elle rejoint, en 2023, le board de la startup ivoirienne "Bokonzi" en tant que chef business officer. "Bokonzi the game changer" qui est une entreprise dédiée à la conception de jeux et jouets ludiques et éducatifs made in africa et ancrés dans la réalité, favorisant l'apprentissage, la créativité et le développement tout en préservant et promouvant les valeurs traditionnelles africaines. Femme de terrain qui s'exprime à travers des actions concrètes, elle a mis en place pour plus d'impact de ses actions l'initiative "Ma P'tite bibliothèque" avec pour mission d'offrir l'accès à la culture et surtout aux livres gratuitement à tous les enfants mais en particulier aux enfants défavorisés dans les quartiers ou dans les zones rurales, à travers l'Afrique. "Ma p'tite bibliothèque" est implantée au Congo, à Madagascar et très bientôt en Côte d'Ivoire. Dans le cadre de cette initiative, elle travaille en étroite collaboration avec toutes les bonnes volontés, les acteurs associatifs locaux, des structures privées et des établissements scolaires, avec le souhait de voir l'initiative s'étendre dans tous les quartiers au Congo et partout ailleurs en Afrique.

« Pour le reste, j'ai bon espoir que tous les enfants puissent avoir accès à l'instruction et à la culture, les livres et les musées ne sont pas des lieux élitistes, tout le monde a le droit d'y avoir accès. Je fais donc ce que je peux faire de mieux en concert avec tous ceux qui travaillent aussi dans ce sens. Les enfants sont précieux et très vulnérables, c'est un devoir collectif de les protéger et de les accompagner jusqu'à l'âge adulte, la plus belle chose qu'on peut leur offrir n'est que de bonnes racines et les ailes », a renchéri Prudence Mondjo.

Cissé Dimi

Afrique

40 millions de dollars pour booster le contenu audiovisuel

Groupe d'investissements et conseils axé sur les industries créatives et next narrative africa, la société de production de divertissement Heva Fund projettent de lever 30 millions de dollars sous forme de financements par actions et 10 millions de dollars sous forme de subventions, pour financer des contenus audiovisuels en Afrique, au cours des 4 prochaines années.

Le véhicule, lancé par Heva Fund et Next Narrative Africa, vise à allouer jusqu'à 5 millions \$ par projet télévisuel ou cinématographique en Afrique. Il permettra de soutenir l'industrie créative sous-capitalisée du continent, en positionnant le secteur comme une opportunité d'investissement viable. Ce financement s'effectuera via un fonds dénommé Next Narrative Africa Fund. Présenté

officiellement le vendredi 27 septembre 2024, il sera dirigé par Akunna Cook, CEO de Next Narrative Africa et Wakiuru Njuguna, associée gérante chez Heva Fund. Il investira dans des projets télévisuels et cinématographiques à fort impact sur le continent, et allouera jusqu'à 5 millions \$ par projet pour développer, produire et commercialiser des contenus qui redéfinissent les récits entourant

l'Afrique.

« Ce fonds stimulera les investissements dans les contenus créatifs ciblant l'Afrique. Il mettra en valeur l'industrie créative sous-capitalisée du continent, et positionnera le secteur comme une opportunité d'investissement viable pour les investisseurs et les partenaires à la recherche de rendements », a commenté Akunna Cook.

A l'échelle mondiale, le potentiel de croissance du secteur du divertissement est considérable. Il devrait atteindre 2900 milliards de dollars d'ici 2027 contre 2100 milliards \$ en 2023. Au niveau africain, « les industries créatives africaines génèrent 4,2 milliards de dollars par an, mais leur part du marché mondial est limitée : elles ne représentent que 2,9 % des exportations de biens

créatifs et moins de 1 % du PIB du continent », expliquait la Société financière internationale (SFI) dans un article datant d'octobre 2023.

Selon l'institution, les secteurs cinématographique et audiovisuel ont à eux seuls le potentiel de créer 20 millions d'emplois et de dégager 20 milliards de dollars de recettes annuelles.

Lopelle Mboussa Gassia

Science-Technologie-Web

Gestion du temps : la technologie, un atout majeur

Dans un monde où les distractions sont omniprésentes et où les exigences professionnelles et personnelles ne cessent de croître, la gestion du temps est devenue une compétence essentielle. Heureusement, la technologie offre une multitude d'outils et de solutions pour aider à optimiser l'usage du temps et à améliorer la productivité.

L'un des principaux avantages de la technologie est sa capacité à automatiser les tâches répétitives. Les outils comme les gestionnaires de tâches et les applications de planification peuvent automatiser la création de rappels, l'envoi d'e-mails et la planification des réunions. Par exemple, des applications comme « Trello » et « Asana » permettent de créer des flux de travail automatisés qui réduisent le temps passé sur des tâches administratives. En automatisant ces processus, il est possible de se concentrer sur des tâches plus stratégiques et créatives.

L'intelligence artificielle (IA) joue un rôle de plus en plus important dans la gestion du temps. Les assistants virtuels comme « Google Assistant » et « Siri » peuvent gérer les calendriers, définir des rappels et même répondre à des e-mails. De plus, des outils d'IA plus avancés permettent d'analyser les habitudes de travail et de fournir des recommandations personnalisées pour améliorer la productivité. Par exemple, « Clockwise » utilise l'IA pour optimiser l'emploi du temps en fonction des priorités et des habitudes de travail.

Il existe de nombreuses applications dédiées à la gestion du temps qui permettent de rester organisé et productif. Parmi ces applications figure « RescueTime ». RescueTime est une application qui analyse la façon dont une personne passe son temps sur l'ordinateur et fournit des rapports détaillés pour identifier les domaines où elle peut améliorer son efficacité. « Todoist », quant à lui, est une autre application populaire qui permet de créer des listes de tâches, de définir les priorités et de suivre les progrès.

La collaboration efficace est essentielle pour une bonne gestion du temps, surtout dans un environnement de travail en équipe. Des outils comme « Slack » et « Microsoft Teams » facilitent la communication et la collaboration en centralisant les discussions, les fichiers et les tâches sur une seule plateforme. Ces outils permettent de réduire le temps passé à chercher des informations et à coordonner les efforts, ce qui améliore la productivité globale de l'équipe.

La technologie peut également aider à gérer les distractions et à rester concentré sur les tâches importantes. « Focus@Will » et « Forest », entre autres, utilisent des techniques basées sur la science pour améliorer la concentration et réduire les distractions. Focus@Will propose des playlists musicales conçues pour améliorer la concentration, tandis que Forest encourage à rester concentré en faisant pousser un arbre virtuel lorsque l'on évite d'utiliser son téléphone.



La planification et le suivi des objectifs sont essentiels pour une gestion efficace du temps. Des outils comme « Notion » et « Evernote » permettent de planifier les projets, de suivre les objectifs et de prendre des notes de manière organisée. Ces applications offrent des fonctionnalités de collaboration, de gestion des tâches et de prise de notes, ce qui en fait des outils polyvalents pour la gestion du temps.

La technologie offre une multitude de solutions pour améliorer la gestion du temps. En automatisant les tâches répétitives, en utilisant l'intelligence artificielle, en adoptant des applications de gestion du temps, en facilitant la collaboration, en gérant les distractions et en planifiant efficacement, il est possible d'optimiser l'usage du temps et d'améliorer la productivité. En intégrant ces outils dans la routine quotidienne, il est possible d'être mieux équipé pour gérer les responsabilités et atteindre les objectifs.

Chris Louzany

Les algorithmes des réseaux sociaux Comment fonctionnent-ils ?

Les réseaux sociaux sont devenus des plateformes incontournables pour la communication et le partage d'informations. Derrière chaque fil d'actualité se cache un algorithme sophistiqué qui détermine le contenu affiché. Mais comment ces algorithmes fonctionnent-ils réellement ?

Réseau social	Interactions possibles	Meilleure option
	Réactions, commentaires, partages publics et sur Messenger	Commentaires
	Likes, retweets, réponses	Retweets
	Likes, commentaires, partages en DM et en story	Engagement des auteurs
	Likes, commentaires, partages	Partages
	Réactions, commentaires, partages publics et privés	Commentaires
	Like/dislike, commentaires, temps de visionnage	Temps de visionnage et contenu regardé

atchik

Tout d'abord, les algorithmes des réseaux sociaux analysent les interactions passées des utilisateurs. En effet, chaque like, partage ou commentaire est pris en compte pour prédire quels contenus seront les plus pertinents et intéressants pour chaque utilisateur. Par exemple, si un utilisateur interagit fréquemment avec des vidéos de cuisine, l'algorithme lui proposera davantage de contenus similaires.

Ensuite, l'engagement joue un rôle crucial. Les publications qui génèrent beaucoup d'interactions sont souvent mises en avant. Plus un contenu est engageant, plus il a de chances d'être vu par un large public. Cela signifie que les posts avec de nombreux commentaires, partages et likes sont privilégiés par les algorithmes.

De plus, la pertinence du contenu est un autre facteur déterminant. Les algorithmes prennent en compte divers éléments tels que la fraîcheur du contenu, la fréquence de publication et les centres d'intérêt de l'utilisateur. Par exemple, une publication récente sur un sujet d'actualité aura plus de chances d'apparaître en haut du fil d'actualité.

Par ailleurs, la qualité du contenu est éga-

lement primordiale. Les plateformes favorisent les contenus de haute qualité. Par exemple, Facebook privilégie les vidéos natives et les publications sans pièges à clics. Cela signifie que les contenus bien produits et authentiques sont plus susceptibles d'être mis en avant.

Enfin, les données utilisateur jouent un rôle essentiel dans la personnalisation du fil d'actualité. Les informations du profil utilisateur, telles que la localisation, l'âge, le sexe et les centres d'intérêt, sont utilisées pour affiner les recommandations de contenu. Ainsi, chaque utilisateur reçoit un fil d'actualité unique, adapté à ses préférences et habitudes.

En somme, les algorithmes des réseaux sociaux sont des outils puissants qui déterminent le contenu affiché sur les fils d'actualité des utilisateurs. En comprenant ces mécanismes, il est possible d'optimiser la visibilité de ses publications et de mieux interagir avec son audience. Les réseaux sociaux continueront d'évoluer, et leurs algorithmes avec eux, pour offrir une expérience utilisateur toujours plus personnalisée et engageante.

Chris Louzany

Cinéma

« Mayouya » de Claudia Yoka au festival RECICO

Le long métrage de la réalisatrice congolaise Claudia Yoka est parmi les cinquante-huit films sélectionnés pour la quatrième édition des rencontres cinématographiques et numériques de Cotonou "RECICO" qui se tiendra du 5 au 12 octobre à Cotonou au Bénin.

Au sens propre du jargon lingala, l'une des langues nationales du Congo, "Mayouya" peut se donner à comprendre comme une magouille. Pour ce long métrage, Claudia Yoka aborde le terme sous le prisme de la débrouillardise, de la résilience et de la stratégie comme art de survie. Lesquelles aujourd'hui permettent à bon nombre d'artistes congolais de produire, de rayonner à l'international et d'espérer un lendemain meilleur. Pour ce faire, la trame dénonçant cette frustration est vaillamment portée haut par plusieurs artistes congolais et d'ailleurs, dont Sorel Boulingui, Marie Iek, Fortuné Bateza, Mira Loussi, Herman Kimpo, Passi, Tatiana Rojo, Marie Philomène Nga, Phil Darwin, Serge Abessole, Kader Gadjji, etc...

Par ce film d'environ 1h 52 minutes réalisé en français, majoritairement au Congo, la réalisatrice congolaise montre une fois de plus son attachement à des sujets engagés. Sur fond d'humour, Claudia Yoka met en lumière les difficultés liées au manque de financement adéquat pour mettre sur le marché du cinéma des œuvres de l'esprit de qualité, capables de redorer le blason de l'art congolais. Une réalité qui ne touche pas que le cinéma, mais plutôt tous les secteurs artistiques dans l'ensemble. Véritable cocktail panafricain de talents internationaux et nationaux, "Mayouya"



a rassemblé plusieurs pays autour d'une même cause, le Sénégal, le Cameroun, la Côte d'Ivoire, la Guyane, la République démocratique du Congo, la République centrafricaine, le Gabon, la Guadeloupe.

Née en 1974 à Brazzaville, Claudia

Haidara Yoka est une personnalité que l'on peut aisément appeler "équilibriste professionnelle", "une multitâche" à la fois artiste, réalisatrice, cinéaste et administratrice de société qui innove et une conseillère au plus haut sommet de l'Etat. Son

parcours scolaire typiquement anglo-saxon est inspirant. De l'école de la fraternité de Brazzaville à Bruxelles en Belgique, en passant par Paris et Londres pour finir à la prestigieuse université de Harvard en 2008. Elle a participé toujours dans cette prestigieuse université à la formation des nouveaux leaders en éducation où elle sera classée en 2013 parmi les femmes leaders en éducation par l'école supérieure de l'éducation de Harvard.

Passionné par l'univers du cinéma dès la jeunesse, elle se forme alors en réalisation et marketing de film court à l'université de Californie à Los-Angeles. En 2002, elle crée l'association Clap Congo qui milite pour la relance du cinéma et aide les cinéastes en herbe à se former en récoltant des fonds auprès des entreprises privées au Congo. Productrice, elle compte à son actif plusieurs films dont "Bozoba", absurdité en lingala, film déjà sélectionné aux écrans noirs ; "Circonstances atténuantes" en 2005 ; "Manigances" sélectionné au Fespaco en 2007 ; "Mères chefs" et "Mayouya", prix de meilleure interprétation des actrices au Festival international de film Sakha au Maroc. Ses films parlent de la condition des femmes et des discriminations qu'elles subissent.

Si Claudia Yoka est connue dans l'univers du cinéma, elle a, par ail-

leurs, acquis une véritable notoriété sur la scène internationale avec la création en 2014 du festival "Tozama" qui montre de manière originale la richesse des réalisations cinématographiques faites entièrement par les femmes. Ce festival réunit des femmes africaines et est un haut moment de partage, de rencontres entre professionnelles, dont l'ouverture a donné lieu à des réflexions, mieux à une mobilisation des femmes autour du cancer. "RECICO" est un festival dynamique créé en 2019 dans l'objectif de célébrer le cinéma, encourager la créativité et renforcer les liens entre les passionnés de cet art au Bénin et au-delà. Depuis six ans, il offre une plateforme pour mettre en avant les réalisateurs, acteurs, producteurs et autres professionnels du cinéma en Afrique afin de contribuer à la visibilité et à la reconnaissance de leurs œuvres. La quatrième édition propose au public la projection de plus de cinquante-huit films toutes catégories confondues, des ateliers de formations, des conférences-débats, des discussions qui susciteront des échanges, des idées, de partager des expériences et de sensibiliser le public aux enjeux sociaux, culturels et artistiques, abordés par le cinéma et encourager la fréquentation des salles de cinéma et la découverte de nouveaux talents.

Cissé Dimi

« The Bachelor »

L'émission interdite dans certains pays d'Afrique

Ayant fait bonne impression lors de son lancement il y a de cela deux ans, l'émission de télé-réalité, *The Bachelor Afrique francophone*, est petit à petit en train d'être remise en cause. Après la République démocratique du Congo (RDC), l'émission a été interdite de diffusion au Niger et au Burkina Faso.

The Bachelor Afrique francophone est une émission dans laquelle plusieurs jeunes femmes concourent pour séduire le cœur d'un seul homme célibataire à la recherche de l'amour. Au cours de l'aventure, le Bachelor découvre vingt prétendantes africaines qu'il élimine au fur et à mesure. A la fin de chaque épisode, il offre une rose à celle qu'il souhaiterait voir continuer l'aventure jusqu'à ce qu'il en reste qu'une avec qui il pourrait développer une histoire d'amour pouvant aboutir au mariage. Cette émission de divertissement ne semble pas faire l'unanimité en Afrique car, pour certains, ce programme dévalorise la femme et va à l'encontre des valeurs africaines. Au Burkina Faso, le Conseil supérieur de la communication (CSC) a procédé à son interdiction dans un communiqué rendu public par l'Agence d'information du Burkina (AIB). « *Le Conseil supérieur de la communication au Burkina Faso a enjoint à Canal+ de ne plus diffuser ni rediffuser l'émission Bachelor saison 3. Cette émission revêt un caractère stigmatisant pour la femme africaine, non protecteur de la jeunesse et est contraire aux valeurs et aux mœurs du pays* », indique le communiqué du CSC burkinabé.

Selon ce régulateur audiovisuel, l'émission ne protégerait pas suffisamment la jeunesse et irait à l'encontre des valeurs et mœurs du pays. A en croire ces derniers, cette interdiction s'inscrit dans une démarche de préservation d'un modèle sociétal jugé plus conforme aux traditions africaines, refusant l'influence de programmes



occidentaux controversés. Du côté de la RDC, l'an passé, le président du Conseil supérieur de l'audiovisuel et de la communication déclarait ceci à propos de ce programme : « *Nous allons fermer The Bachelor. Cette émission de honte, ignoble, abrutissante et perverse. Elle véhicule des messages négatifs sur la femme et sur les relations amoureuses. Elle encourage la superficialité, la compétition et la violence* ». Bien qu'interdite de diffusion à la télé dans ses trois pays, cette émission à forte audience reste tout de même facilement accessible et sa diffusion raisonne encore dans d'autres pays du continent.

Gloria Lossele

Musique

Mama Lova et Tsouna Baby unissent leurs talents

La scène musicale africaine s'apprête à accueillir une collaboration exceptionnelle entre deux artistes talentueux : **Mama Lova et Tsouna Baby**. Cette union artistique promet de marquer les esprits et de ravir les fans des deux côtés du continent.

Bien que le titre exact du single et la date de sortie n'aient pas encore été officiellement annoncés, les teasers partagés sur les plateformes comme Instagram et TikTok laissent entrevoir une chanson qui mêlera les styles uniques des deux artistes. Mama Lova, avec sa voix puissante et son charisme, et Tsouna Baby, avec son énergie et ses rythmes entraînants, promettent de livrer une performance mémorable.

Les fans des deux artistes sont déjà en effervescence à l'idée de cette collaboration. Les commentaires sur les réseaux sociaux montrent un enthousiasme palpable et une impatience de découvrir le résultat final. Cette attente est alimentée par les précédents succès de Tsouna Baby et la réputation solide de Mama Lova dans l'industrie musicale. Cette collaboration est plus qu'une simple fusion de talents ; elle représente une opportunité de renforcer les liens culturels et musicaux entre les artistes de différents horizons. Mama Lova et Tsouna Baby espèrent que leur projet inspirera d'autres artistes à collaborer et à explorer de nouvelles directions musicales. Leur objectif est de créer une musique qui transcende les frontières et qui résonne avec un public international.

L'historique des deux artistes
Mama Lova, de son vrai nom Marie-Louise Mavoungou, est une artiste originaire de la République du Congo.

Elle est connue pour sa voix puissante et son charisme sur scène. Mama Lova a commencé sa carrière musicale en chantant dans des chorales locales avant de se lancer en solo. Elle a sorti plusieurs albums qui ont été bien accueillis par le public, notamment « *Cœur de Lion* » et « *Étoile Filante* ». Ses chansons abordent souvent des thèmes de l'amour, de la résilience et de la culture congolaise. Mama Lova a également remporté plusieurs prix locaux pour sa contribution à la musique et est respectée pour son engagement envers la promotion de la culture congolaise à travers sa musique.

Tsouna Baby, quant à lui, de son vrai nom Jean-Pierre Tsouna, est un jeune artiste issu de la République démocratique du Congo. Il s'est fait connaître grâce à ses titres populaires comme « *My Lova* » et « *Iyi Mama* », qui ont accumulé des milliers de vues sur YouTube. Tsouna Baby est reconnu pour son style unique qui mélange des rythmes urbains avec des influences traditionnelles congolaises. Il a collaboré avec plusieurs artistes de renom et a récemment sorti un single intitulé « *Imole* » en featuring avec Samy Palila, qui porte un message de motivation pour les jeunes. Cet artiste aspire à toucher un public international et à utiliser sa musique pour inspirer et motiver les jeunes à travers le monde.

Ch. L.

Littérature

Prince Arnie Matoko représentera le Congo au FILAB

L'écrivain congolais Prince Arnie Matoko prendra part aux côtés d'autres écrivains africains à la deuxième édition du Festival international du livre et des arts assimilés du Bénin "FILAB" qui se tiendra du 10 au 12 octobre à Cotonou au Bénin. La rencontre sera une occasion pour les acteurs de l'industrie du livre d'échanger et de partager des idées et connaissances autour du patrimoine culturel africain.

Prince Arnie Motoko, né en 1982 à Pointe-Noire, au parcours scolaire et académique inspirant, après l'obtention en 2008 de son bac A4 lettres, il s'inscrit à la faculté de droit de l'université Marien-Ngouabi. Titulaire d'un master en droit public en études internationales et communautaires, il est sélectionné Major par la CICR Congo, parmi les quarante lauréats, pour représenter le Congo à Niamey à la troisième édition du concours régional francophone de plaidoirie sur le droit international humanitaire. En 2011, il obtient en tant que major de la promotion le concours d'entrée à l'École nationale d'administration et de magistrature "ENAM", filière magistrat. Il est donc procureur de la République près le tribunal administratif de Brazzaville, enseignant à l'Université Marien-Ngouabi faculté de droit, à l'université Henri-lobes, ainsi que dans d'autres instituts d'enseignement supérieur. Passionné de littérature depuis

le collège, Prince Arnie Motoko est l'auteur d'une production féconde en qualité de poète, moraliste, nouvelliste et romancier. Depuis 2018, il est consacré dans plusieurs oeuvres en anthologies de littérature et participe activement dans plusieurs activités littéraires tant sur le plan national que sur le plan international, à savoir le festival international des fous du livre à Yaoundé au Cameroun, Salon du livre africain de Paris, Festival international des arts assimilés du Bénin, Festival international du livre gabonais, le Meeting international du livre et des arts associés, Forum des acteurs de l'industrie du livre de Yaoundé. Il est d'ailleurs lauréat du prix Mongo beti 2018 pour l'ensemble de son oeuvre par l'association des jeunes écrivains et artistes du Congo ; prix Mila du livre francophone en 2022 à Abidjan ; Prix Tchicaya-Utamsi de l'espoir poétique décerné par l'Association internationale Tchicaya-Utamsi à Pointe-

Noire, en 2023 ; grand prix Sily 2024 au salon international des industries du livre Yaoundé ; médaille d'honneur du Meeting international du livre et des arts associés à Abidjan en 2022.

En effet, sur le thème " La contribution du livre et des arts dans l'économie de l'industrie culturelle", le deuxième grand rendez-vous annuel rassemblera les acteurs du livre et des arts de différents pays du monde autour d'une multitude d'activités littéraires et culturelles. Au programme de cette édition, des conférences débats, des tables rondes, des séances de dédicaces, des expositions, des cafés littéraires, des ateliers d'écritures, des échanges professionnels et des visites touristiques. Le FILAB veut ainsi se mettre au carrefour de la diversité littéraire et artistique africaine.

Le FILAB est une opportunité pour tous les acteurs de la chaîne du livre et de l'art, une rencontre d'échanges et de par-

FESTIVAL INTERNATIONAL DU LIVRE ET DES ARTS ASSIMILÉS DU BÉNIN
FILAB

Invité
PRINCE ARNIE MATOKO
Ecrivain/ CONGO

Thème
La contribution du livre et des arts dans l'économie de l'industrie culturelle

10 au 12 Octobre 2024 Cotonou, Bénin
(+229) 97231133/ 65075618/ 66471281

Pays d'honneur
GABON

Les pays invités

filabbenin@gmail.com

tage autour du patrimoine culturel béninois, africain et mondial. Pendant trois jours, historiens, slameurs, économistes, écrivains, musiciens, photographes, cinéastes, chercheurs, journa-

listes, poètes, conteurs, plasticiens et universitaires venant du monde entier déposeront leurs valises à Cotonou pour une célébration inoubliable.

Cissé Dimi

Les immortelles chansons d'Afrique « Ta Massamba » de Rodja Monssoura

Auteur-compositeur et chanteur de talent à la voix captivante, Rodja Monssoura a connu un immense succès avec son titre « Tâ Massamba ». Parue au sein du Tout Choc Loussaka Foula, en 1989, sous l'étiquette de Guy Bilala, cette chanson occupe la première place de la face B du disque 33 tours référencé BG 001.

Depuis la sortie de cette magnifique oeuvre, l'artiste n'a jamais perçu ses droits, tant du côté du bureau congolais du droit d'auteur (BCDA) que de la Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique (Sacem). Après plusieurs années d'investigations, Rodja Monssoura se dit prêt à poursuivre tous les concernés.

Sur fond de rumba aux accents funk, l'auteur dénonce la sorcellerie. Tâ Massamba, son principal personnage, est un sorcier qui a sacrifié trois de ses quatre enfants afin de prospérer dans le commerce. L'objectif poursuivi par l'auteur est d'éduquer contre la mauvaise façon de faire de Tâ Massamba. Le refrain dit : « Tâ Massamba bala meni bo », c'est-à-dire « Tâ Massamba

a fini (sacrifié) tous ses enfants ». Certes l'artiste condamne Tâ Massamba, mais il lui prodigue également des conseils : « Nguela ka zi yokele muntu ko », « l'argent n'a pas plus de valeur que l'humain » ou « Mbo kubolela gâ makanga », « tu pourras dans le champ (sans que personne ne te vienne en aide) ». Après l'avoir conseillé, Monssoura se dé-



cide de l'emmenner auprès de Victor Malanda, dit Malanda ma Croix-Koma pour qu'il soit délivré de la sorcellerie.

Cette mélodie s'ouvre par une section instrumentale accompagnée d'un discours de Rodja. Elle est ponctuée par les intonations produites par le synthétiseur joué par Basile Ntsika, la guitare basse de

Lezi-Bass, la guitare rythmique d'Ade et la batterie électronique programmée par Mexant. Alternativement, Jarryfa Ntoya intervient avec sa guitare solo lors des interchants. Pendant ce temps, l'éclat du lyrisme vocal de Rodja Monssoura qui rayonne dans cette chanson est soutenu par un chœur constitué d'Anicet Rigadin Mavoungou, effectuant la première voix, et Chickyto Foudi exécutant la deuxième. Notons qu'en 2009, lors de la 28 e édition du Prix découvertes Rfi, ce morceau fut revisité par le groupe congolais FB Stars qui termina en quatrième position.

Fils de biyelekesa François et de Ntsona Jacqueline, Rodja Monssoura de son vrai nom Biyelekesa Stany Serge Roland est né le 9 janvier 1963 à Brazzaville. Il entame sa carrière musicale dans les groupes vocaux avant d'intégrer « le Tout Choc Loussaka Foula » dans lequel sa notoriété atteindra des nues. Après cela, il se rendra à Pointe-Noire où il créera, avec l'appui de Goma Boussana, l'orchestre « Ogb Musica ». Aujourd'hui, il mène une carrière solo.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Les Sages parlent » de Malachie Cyrille Roson Ngouloubi

Recueil de contes publié aux Editions Mcn à Brazzaville, ce genre littéraire souvent délaissé demeure pourtant favorable à la transmission des valeurs.

Après avoir exploré la poésie, Roson Ngouloubi a choisi par ce livre, « Les sages parlent », de revaloriser le conte dans la littérature congolaise. Si, au début, les précurseurs de la littérature africaine ont pris la poésie et le conte pour pérenniser les leçons de sagesse tutélaires, les lecteurs d'aujourd'hui sont plus gavés de romans et d'essais. C'est donc une aubaine de voir parmi les jeunes auteurs d'aujourd'hui des plumes qui osent s'aventurer sur des sentiers délaissés comme celui du conte.

Les sages parlent est un recueil spécial par son style. Ngouloubi apporte un peu de modernité dans la manière de raconter le merveilleux. Il ne s'agit plus forcément des récits des animaux de la brousse et des diabolins, mais aussi des personnages qui relèvent de l'actualité. « Ce recueil est le fruit de notre collecte des scènes de la vie sociale et des échanges fruc-

tuieux que nous avons eus avec les sages de notre terroir », affirme l'auteur dans son Avant-propos.

Dix contes composent, en effet, ce recueil. Si certains comme « Les dents-mais de ma mère », « Un bébé revenant », « Le Coq et le Renard », « Le regret du Margouillat », « Prétexte de la Rainette » sont glanés dans l'imaginaire culturel bantou ; par contre d'autres comme « Le chef Léngué-Léngué Ntsaba », « La porte à notre seconde liberté », « La légende du sourd-muet », « Quel est donc ce métier ? », « Gimaldhi et la sardine » sont le fruit de l'imagination créatrice de l'auteur.

Dans l'ensemble, les contes de Malachie Cyrille Roson Ngouloubi jouent auprès du lecteur les trois fonctions littéraires, distraire, faire réfléchir et instruire.

Aubin Banzouzi



« La Cité d'attache du vieux port » d'Emile Gankama

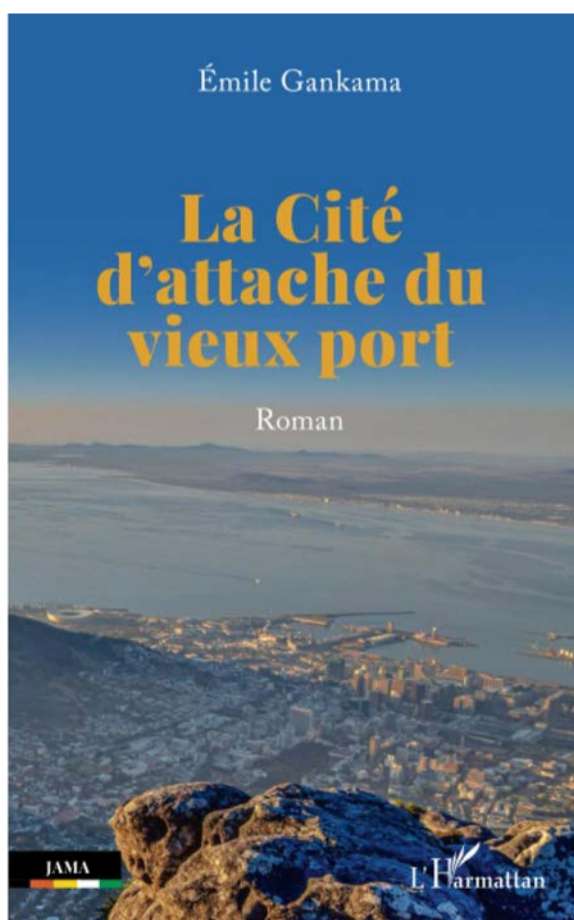
Édité par L'Harmattan, ce roman de caractères relate une idylle de jeunesse faite de suspense, avec une trame semblable à une nouvelle.

Le récit d'amour, qui se dessine au fil des pages dans ce roman, met en évidence la maturité d'une plume qui sait faire de la description de la vraie vie, tout un art. Le roman, La Cité d'attache du vieux port, est, dans son réalisme esthétique, comme le dit l'écrivain français Stendhal, une sorte de miroir que l'on promène tout au long de la route.

« Au milieu des deux cœurs tourmentés, celui de la fille, fendu en deux, oscillait comme dans Mon cœur balance de Daouda. Le célèbre artiste-musicien connu pour être « sentimental » hésitait à choisir entre Fanta « la plus jolie » et Amina « la plus gentille ». Il aimait les deux filles comme Gallia avait en face Rody l'étudiant et Filos le fonctionnaire. » (Page 78).

C'est un dilemme que l'auteur peint à travers une trame passionnante. D'une part, la jeune héroïne prise en sandwich entre deux tourtereaux. D'autre part, la pesanteur de la tradition donnant tous les droits au père de décider sur le gendre idéal, sans tenir compte de l'avis de la fille. Le roman aborde l'épineux problème de la place de la femme dans la société africaine. Malgré l'instruction et l'influence de la modernité, quelques tendances anachroniques perdurent, en freinant les libertés individuelles liées à la gente féminine.

Seulement, contre toutes appa-



rences de domination phallique, le sexe jugé faible semble le plus manipulateur parce que centre de toutes les intrigues. Gallia démontre dans ce roman la puissance de la femme qui sait tirer profit de sa situation « d'être aimée et à protéger » dont la parole est la plus considérée en guise de témoignage. Ayant eu en effet une fille élevée sous le toit de Filos, la suite des événements laisse découvrir que Rody est son véritable géniteur. Au-delà de ce mélodrame, l'écrivain procède à un enchevêtrement de scènes de société rendues dans un style narratif croustillant.

A.B.

Voir ou revoir

“Taxi Warren”

Les contours et aléas du business des transports en commun en Côte d'Ivoire et plus largement en Afrique constituent la trame de ce long-métrage d'environ 2h 20 sorti en 2022 et réalisé par O. Assi.

Jimmy Zan Bi, chef de service informatique d'une entreprise de la place, reçoit un prêt scolaire d'un montant de cinq millions de FCFA. Au lieu d'investir dans la scolarisation de ses enfants, il décide d'investir dans le domaine du transport et achète un véhicule de seconde main, pour en faire un taxi communal appelé Warren à Abidjan... Puis, il engage Petit Moussa comme chauffeur pour démarrer son activité dans le chic quartier de Cocody. Mais, assez tôt, Jimmy constate le manque d'intégrité de son employé et le remercie sans préavis. Cette déconvenue pousse Zao, chef de fil du syndicat le plus dangereux des transporteurs de la commune de Cocody, et aîné de Petit Moussa, à rallier la cause de son cadet. Jimmy, quant à lui, fait appel à son frère Babou qui malheureusement complique sa situation et le met désormais en danger. La vie de Jimmy et celle de toute sa famille, son travail et son investissement sont plus que jamais menacés...

“Taxi Warren” est une comédie dramatique ivoirienne qui, sur fond d'ironie, peint tout de même la difficulté à entreprendre dans le domaine des transports en commun. Une réalité qui s'étend dans plusieurs pays du continent. Aujourd'hui, se lancer dans ce business devient de plus en plus périlleux à cause de la mauvaise foi



de certains chauffeurs. Si, d'une part, certains justifient leurs désagréments par les harcèlements des policiers routiers, d'autres font malheureusement preuve, en toute conscience, de mauvais agissements oubliant que cette activité contribue à pallier tant soit peu le chômage et faciliter le déplacement de la population.

Dans ce long métrage s'entremêlent plusieurs thématiques à l'instar, entre autres, de l'incivisme, du chômage, de la corruption, du meurtre, de la confiance, de la justice. Le casting de “Taxi Warren” regroupe des acteurs comme Axel Trésor Gbalou, Brahim Kone, Ibrahim Ben Oumar Doumbia, Brahim Kone, Abou Viateur Yapo, Guighrahi Bahi, Necy N'dri, etc.

Merveille Jessica Atipo

Entrepreneuriat

Rita Fabienne Lokanga parmi les nominés du prix solution d'or

Pour son initiative "boîte à livre", la jeune écrivaine congolaise Rita Fabienne Lokanga est nominée dans la catégorie solution d'or au prix Afrique solutions qui se tiendra du 17 au 19 octobre à Marrakech au Maroc. Cet événement, qui récompensera les Africains porteurs de solutions innovantes et connaissances à impact positif, s'inscrit dans la suite de la deuxième édition de la semaine Afrique des solutions.

Rita Fabienne Lokanga Moubounou est une jeune écrivaine et activiste littéraire congolaise, initiatrice "des boîtes à livres", dont l'objectif est de susciter le goût pour la lecture dans les milieux congolais, peu importe l'âge, le genre ou le rang social. En d'autres termes, il s'agit pour elle de donner envie de lire et d'agir au plus grand nombre, notamment les jeunes qui consultent gratuitement. Projet solidaire et démarche éco-citoyenne par nature, cette micro-bibliothèque de rue permet aux élèves, étudiants et travailleurs de lire ou d'emprunter des livres pour donc encourager l'économie circulaire et de favoriser l'accès à la culture pour tous au Congo.

« Si tu ne lis pas, tu ne te cultive pas, tu ne fais aucune recherche et ne remets jamais en cause tous les enseignements que tu as reçus, alors tu ne vaux pas mieux que ces étrangers qui pensent qu'il n'y a que la pauvreté en Afrique, que les habitants vivant dans des savanes et qu'un sac de riz peut nourrir tout le village. Tu seras totalement enfermé dans le regard des autres ; vic-



time de ce qu'appelle l'écrivaine Nigériane Chimamanda Ngozi Adichie "les dangers de l'histoire unique" parce qu'il n'existe aucune seule version de l'histoire, mais plusieurs », a-t-elle écrit sur sa page Facebook, car au-delà de son impact divertissant, son souhait est que le peuple congolais s'imprègne à l'idée que la lecture, celle d'un simple bouquin, d'un

magazine, d'une page de journal ou d'une bande dessinée, est une ouverture vers d'autres possibilités, un véritable acte de résistance et une force.

Avec le succès de la première expérience, dit-elle, les demandes se sont multipliées pour l'installation d'autres boîtes à livres dans les quartiers, écoles, centres culturels et autres lieux à travers la ville de

Brazzaville et voire à Pointe-Noire et Dolisie. « Aujourd'hui, enfin prêt pour la suite, avec les preuves contredisant la phrase "Les Congolais n'aiment pas la lecture", nous avons donc décidé de lancer une cagnotte pour aider à l'installation de plusieurs autres bibliothèques publiques et permettre l'accès aux livres à la population congolaise », a-t-elle renchérit.

Dans un message publié sur sa page, la jeune auteure a indiqué qu'aucune personne, aucun parent ne devrait trouver des excuses et de se considérer trop vieux pour apprendre car le monde est en constante évolution. « Il est important dans les pays africains que les parents prennent conscience de leur rôle dans l'éducation de leurs enfants au-delà de l'école. Il s'agit non seulement de transmettre des savoirs culturels et historiques, mais aussi de développer chez les jeunes un esprit critique et une conscience historique qui leur permettra de comprendre les défis contemporains et de contribuer à l'amélioration

de nos sociétés. Aujourd'hui, nous avons l'avantage d'avoir un accès plus large à l'information grâce aux nouvelles technologies et à l'internet. Il appartient donc à chaque génération de s'informer, de s'éduquer et de transmettre cette richesse à la suivante afin de briser le cycle de l'ignorance et de l'aliénation culturelles », a-t-elle déclaré sur la page.

Dédié aux acteurs africains de solutions qui façonnent l'Afrique d'aujourd'hui et de demain, ce prix récompense l'excellence africaine, en mettant à l'honneur des entrepreneurs, des décideurs, des universitaires, des chercheurs, des investisseurs qui imaginent et qui mettent en place des solutions innovantes, constructives et porteuses d'espoir. Cette initiative contribue, en d'autres termes, à la création d'une société inspirante, solidaire et dynamique pour montrer que les Africains qui vivent sur le continent et dans la diaspora entreprennent dans divers domaines et agissent pour le bien commun.

Cissé Dimi

Chronique « Renaissance »

Le chemin du calvaire

L'entrée au collège marque pour beaucoup d'élèves drépanocytaires le début du calvaire. Entre possibilité de pratiquer oui ou non l'éducation physique et sportive et l'enclenchement pour les camarades en bonne santé du processus pubertaire, l'heure est à la différence désormais visible.

L'entrée au collège qui est une période de la vie scolaire qui s'adapte au passage de l'enfant à un âge de maturation physique et à la capacité de procréation. C'est une période particulièrement sensible pour l'enfant drépanocytaire qui va connaître une puberté plus ou moins tardive du fait de l'anémie chronique. L'éducation physique et sportive est au programme de l'enseignement secondaire et depuis plus d'une décennie maintenant, les écoles privées d'enseignement primaire les adoptent elles aussi à leur programme et même depuis la maternelle. L'entretien

de la forme physique et le bien-être passent aussi par la pratique régulière d'une activité sportive, à raison d'au moins trente minutes par jour selon les recommandations actuelles des organismes de santé.

Sauf qu'il est question, chez les patients souffrant de drépanocytose SS d'un encadrement de la pratique sportive afin d'éviter une privation en oxygène secondaire à l'essoufflement qui pourrait causer dans l'heure ou dans les minutes même la survenue d'une crise vaso-occlusive. Il pourrait aussi s'agir d'une déshydratation qui aurait le même effet sur l'organisme malade. Il revient alors

au parent, selon les recommandations du médecin traitant, d'avertir le corps enseignant et l'enfant lui-même sur ces points à se montrer regardant et à veiller à l'hydratation et aux pauses régulières, tout comme à modérer l'intensité de l'effort.

Dans notre cas, notre médecin traitant avait jugé bon, à titre préventif, de nous priver totalement de la pratique de l'éducation physique et sportive, ce qui fut dans notre histoire, une grande erreur, qui nous coûtera bien de blessures émotionnelles. Après avoir vécu une année exceptionnelle dans un collège de la place, qui nous avait simple-

ment exempté d'assister aux cours d'EPS, notre mère nous changea d'école sans raison objective, craignant simplement que nous ne soyons emportée dans les dérapages de la puberté alors que nous élargissons notre cercle social, rencontrons des enfants d'horizons et de cultures différentes.

La surprotection de notre mère souffrait peut-être d'une impression de perte, de distance émotionnelle. Elle nous envoya alors dans un collège dans lequel nous allions aussi faire notre lycée et qui fut dans notre histoire un véritable bagnard. Nous n'avions pas le droit de faire EPS mais nous

avons l'obligation d'assister, sur la décision de l'école, à tous les cours pratiques de la matière, ce qui était très injuste et stigmatisant à souhait. L'étiquette d'« inapte » nous sera vite attribuée et ne nous quittera pas durant ces longues années et nous n'avions pas les moyens de nous justifier, encore si l'envie y était. On aura spéculé sur notre état dans tous les sens et nous sommes encore choqués aujourd'hui de réaliser qu'aucune communication en bonne et due forme n'ait jamais été faite sur notre maladie afin d'enlever de nos épaules le poids du tabou et de la stigmatisation.

P. P.

Exposition sur la culture et l'art africain

Un événement culturel et solidaire

La 3^e exposition sur la culture et l'art africain, organisée par Eliora Association, s'invite le 12 octobre à Paris 16^e. L'événement vise la découverte des facettes méconnues de l'Afrique tout en soutenant une cause noble.

Depuis sa création, Eliora Association œuvre pour le bien-être des enfants abandonnés et orphelins au Congo-Brazzaville. Dans le prolongement de ses actions, elle a jugé bon de ne pas se contenter uniquement des actions humanitaires. L'association met désormais en lumière la culture africaine en organisant des événements comme cette exposition sur la culture et l'art africain. À travers ce rendez-vous, elle espère sensibiliser le public à la fois à la richesse de la culture africaine et aux défis auxquels sont confrontés les enfants vulnérables au Congo.

« L'exposition sur la culture et l'art africain est une célébration culturelle et solidaire qui permettra à tous les participants de découvrir des facettes méconnues de l'Afrique tout en soutenant une cause noble. Que vous soyez passionné d'art, curieux de découvrir de nouvelles cultures ou engagé dans la solidarité internationale, cet événement est fait pour vous. Rendez-vous le 12 octobre 2024 à la Salle

Rossini pour une journée riche en découvertes, en émotions et en partage », ont déclaré les organisateurs via un communiqué.

L'exposition sur la culture et l'art africain prévoit une programmation diversifiée. En effet, outre l'exposition d'œuvres d'art, il est également prévu des performances culturelles et artistiques à travers des spectacles musicaux et de danse traditionnelle ; des conférences et débats sur des sujets variés tels que l'art africain contemporain, la place des traditions dans le monde moderne, les enjeux sociaux et politiques en Afrique ; des ateliers créatifs pour enfants où ils pourront s'initier à des techniques artistiques africaines tout en apprenant l'histoire et les valeurs de ces pratiques.

A côté de cela, l'événement installera un marché artisanal africain où seront proposés des produits faits main comme les bijoux, vêtements, objets décoratifs, etc. De plus, la cuisine africaine sera à l'honneur avec une sélection de plats traditionnels qui régaleront les

papilles des visiteurs pour un véritable voyage gustatif à travers les différentes régions du continent.

Au cours de cet événement, le lien entre art et solidarité se fera à travers la vente aux enchères d'œuvres exceptionnelles d'artistes africains. Cette vente permettra de récolter des fonds au profit de l'orphelinat Eliora au Congo-Brazzaville. Les œuvres proposées à la vente ont été réalisées par des artistes africains de renom, chacun apportant sa vision unique du continent à travers des médiums variés. Pour les collectionneurs aguerris ou simplement des amateurs d'art, cette vente est une belle occasion d'acquérir des pièces singulières.

Comme le souligne Eliora Association, les fonds levés lors de cette vente visent à contribuer directement à l'amélioration des conditions de vie des enfants en difficulté. A en croire Eliora association, il est possible de soutenir cette initiative en faisant un don à l'association en ligne.

Merveille Jessica Atipo

Les souvenirs de la musique congolaise

Création et parcours de l'orchestre Sosoliso du trio Madjesi dans le macrocosme musical congolais (2)

De succès en succès, le trio Madjesi est au summum de la gloire et entraîne des foules immenses à chacune de ses productions au point où certains toits des édifices s'écroulaient à maintes reprises sous le poids des fans avec à la clé plusieurs morts et posant à chaque fois des problèmes aux services d'ordre.

À la fin des temps, l'orchestre Sosoliso du trio Madjesi domine la scène musicale kinoise et très rapidement le groupe fait parler de lui et se produit dans les plus grandes salles de Kinshasa dont celle de la voix du zaïre (siège de la radio de la télévision nationale), drainant des milliers de fans. L'hystérie collective qu'il provoque a du mal à être jugulée par les forces de l'ordre. L'on se souviendra de leur retour d'une tournée africaine qui a connu un grand succès, le Trio Madjesi se produit en concert à Kinshasa où le toit d'une église a voisinant le bar où les fans étaient montés pour assister au concert s'effondra faisant cinquante morts.

Ensuite dans la liesse de la participation de l'équipe nationale de football les Léopards du Zaïre à la coupe du monde de 1974, le trio Madjesi au paroxysme de la gloire se considérant comme un symbole de la République se présenta sur scène à la télévision zaïroise en maillot des Léopards avec ballon de football, spectacle qui enflamma davantage les fans et attira l'attention des producteurs européens qui les invitèrent à se produire à l'Olympia de Paris sur la base d'un contrat signé le 21 juin 1976 avec Bruno Coquatrix patron de l'Olympia. Mais malheureusement ce que tout le monde craignait fini par arrivé. En effet, le concert à l'Olympia de Paris qui était sur le point de se réaliser n'eut pas lieu car le trio Madjesi poursuivi par la justice zaïroise fut assigné à comparaître devant les tribunaux pour malversations financières à cause des fortes sommes d'argent perçues en francs CFA lors de leurs prestations à Bangui en



L'orchestre Sosoliso du trio Madjesi/ DR

République centrafricaine sur invitation du président Jean Bedel Bokassa où le trio Madjesi avait connu un immense succès.

De retour à Kinshasa, le trio Madjesi convertit les francs CFA en zaïres (monnaies zaïroise) par le biais du

marché informel au lieu de passer par les institutions bancaires, ce qui fut considéré comme une infraction par des pouvoirs publics. Analysant ladite interpellation du trio Madjesi par la justice zaïroise, le commun des mortels, analysant la situation, soupçonna les trois mousquetaires Franco Luambo Makiadi, Tabu Ley Rochereau et Verckys Kiamwangana (grand leaders de la musique kinoise) d'être à l'origine de cette interpellation car, selon eux, le trio Madjesi et l'orchestre Sosoliso étouffaient non seulement leur évolution dans la sphère musicale kinoise mais aussi manifestaient une antipathie envers le trio Madjesi composé des étrangers originaires de trois pays différents, à savoir Mario de l'Angola, Djeskain du Congo Brazzaville, Sinatra du Zaïre.

Par la suite, en 1975, L'Umuza (Union des musiciens zaïrois) alors présidée par François Luambo Makiadi pris la décision de suspendre l'orchestre Sosoliso pour une durée d'un an pendant que le trio Madjesi se préparait pour le concert de l'Olympia de Paris prévu pour le 12 décembre 1976, suspension qui ipso facto entraîna l'annulation du concert de l'Olympia de Paris.

A suivre

Auguste Ken Nkenkela

L'érosion des sols accentue la pauvreté sur la planète

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

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

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



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

cultivées.

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

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

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

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

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

Boris Kharl Ebaka

Chronique

Comment limiter le réchauffement climatique ?

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

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

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

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

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

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

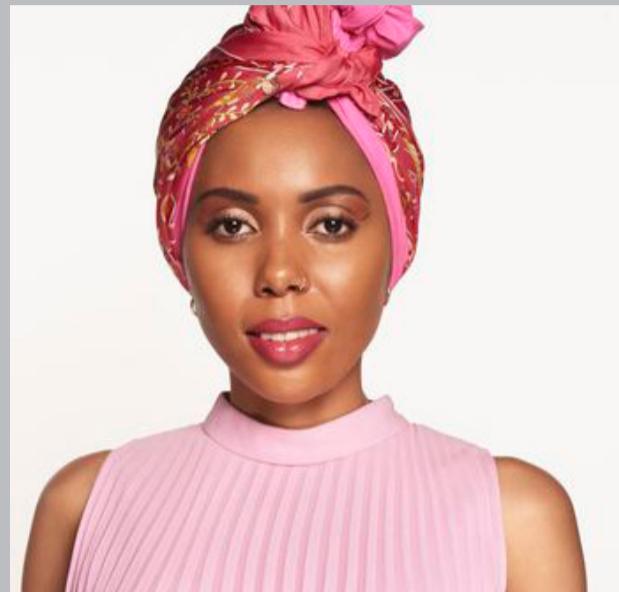
On nous a parlé à maintes reprises des avantages du recyclage. Mais le transport et le traitement des matériaux à recycler est un processus à forte intensité de carbone. Il consomme encore moins d'énergie que la fabrication du produit à partir de zéro, mais la réduction et la réutilisation des produits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

Boris Karl Ebaka

Le Saviez-Vous ?

Les héroïnes noires dans les figures de l'ombre

Activiste, artiste, militante, juge ou encore pilote, les héroïnes noires ont su marquer jusqu'à ce jour l'Histoire avec un grand H. Encore trop méconnue du grand public, ces guerrières ont apporté des contributions extraordinaires à nos sociétés, parfois sans aucune reconnaissance. Voici quelques femmes noires du monde dont les noms méritent d'être célébrés.



Jaha Dukureh (Gambienne)

Après avoir subi des mutilations génitales féminines (MGF) et avoir été forcée de se marier à l'âge de 15 ans, Jaha Dukureh a commencé à s'élever contre ces deux pratiques et est devenue l'une des principales voix du mouvement. Mme Dukureh, ambassadrice régionale d'ONU Femmes pour l'Afrique, est aujourd'hui directrice générale et fondatrice de l'ONG « Safe Hands for Girls », qui apporte un soutien aux femmes et aux filles africaines ayant survécu aux mutilations génitales féminines et s'efforce de remédier aux conséquences physiques et psychologiques né-

fastes de ces pratiques tout au long de leur vie. Aux côtés des organisations de femmes et de la société civile, elle a contribué à l'interdiction des MGF par le gouvernement gambien, après la mobilisation des jeunes et les campagnes menées dans le pays.

Vanessa Nakate (Ougandaise)

Vanessa Nakate a commencé à s'informer sur le changement climatique à l'âge de 21 ans. Un an plus tard, elle a commencé à diriger le mouvement « Fridays For Future » en Ouganda. Elle est également la fondatrice du mouvement Rise Up, qui s'efforce d'amplifier les voix des militantes africaines. Au début de l'année 2020, l'expérience de Vanessa, qui a été coupée sur une photo de jeunes femmes



militantes au Forum économique mondial, a renforcé sa détermination à promouvoir les voix et les expériences des Africaines dans les appels à l'action en faveur du climat.

Unity Dow (Botswana)

En tant que première femme juge de la Haute Cour du Botswana, Unity Dow s'est battue tant au niveau national qu'international pour les droits des femmes et les droits humains. En 1992, elle a contesté la loi nationale qui interdisait aux femmes botswanaises mariées à des non-citoyens de transmettre la nationalité à leurs enfants, et a gagné. Dow est également connue pour sa décision en tant que juge de la Haute Cour lors de la décision du tribunal de Kgalagadi. Dow et un autre juge ont décidé que le peuple



San, considéré comme l'une des plus anciennes cultures du monde, avait le droit de retourner sur ses terres ancestrales après avoir été relocalisé par le gouvernement du Botswana.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse d'études en Suisse

Spécialités: Science agricole , Sciences de l'éducation , Cycle ingénieur , Finance et comptabilité , Informatique et sciencetechnologiques , Linguistique , Droit , Management , Médecine , sciences , Services et tourisme , Lettres Sciences Humaines , Beaux arts , Management et Marketing , Economie

Financement d'opportunité

Financement complet

Pays éligibles

Cette opportunité est destinée à tous les pays

Région éligible

Toutes les régions

Types de bourses

Bourse de recherche: les chercheurs titulaires d'un master ou d'un doctorat de toutes disciplines qui souhaitent effectuer un séjour de recherche ou poursuivre leurs recherches doctorales ou postdoctorales en Suisse peuvent prétendre à une bourse de recherche.

Il est possible d'obtenir une bourse de recherche pour toutes les universités et hautes écoles spécialisées de Suisse ainsi que pour les deux écoles polytechniques fédérales et les quatre établissements de recherche.

Seules sont valables les candidatures soutenues par un conseiller académique de la haute école choisie. Bourse artistique: les étudiants en art titulaires d'un bachelor qui souhaitent obtenir leur premier master en Suisse peuvent demander une bourse artistique.

Il est possible d'obtenir une bourse artistique pour étudiant dans tous les conservatoires et hautes écoles d'art de Suisse. Cette offre de bourses est limitée à certains pays.

Documents de candidature

Sélectionnez votre pays d'origine selon votre passeport (sous Countries) pour obtenir plus d'information et les formulaires de candidature:

Countries A – L / Countries M – Z

Vérifiez les délais en vigueur pour le dépôt des candidatures et les types de bourses proposés pour votre pays.

Vous y trouverez également toutes les informations nécessaires pour la suite de la procédure ainsi que les adresses des centres d'information compétents.

Ouverture des candidatures pour l'édition 2024-2025 en août 2024

Sélection

Les dossiers de candidature font l'objet d'une première pré-sélection par les organes nationaux compétents et/ou par la représentation diplomatique suisse. Les dossiers retenus sont ensuite évalués par la Commission fédérale des bourses (CFBE) qui procède à l'attribution des bourses.

La CFBE examine les demandes de bourse selon les trois critères suivants:

le profil du candidat; la qualité du projet de recherche ou du travail artistique; les synergies et le potentiel pour une future collaboration.

La CFBE est composée de professeurs issus de toutes les hautes écoles suisses. Les bourses sont attribuées sur la base de l'excellence scientifique.

Attribution des bourses

La CFBE informe les candidats personnellement sur l'attribution des bourses au plus tard jusqu'à fin mai.

Services cantonaux des bourses d'études

Les demandes de bourses d'études sont généralement déposées auprès du canton de domicile des parents. Les services cantonaux des bourses d'études examinent les demandes reçues et décident qui peut bénéficier d'une bourse ou d'un prêt. Ils peuvent également fournir des renseignements sur d'autres possibilités de financement des études. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées

des différents services cantonaux des bourses d'études.

Informations concernant l'octroi d'allocations de formation

Peuvent solliciter des allocations de formation les citoyens suisses ainsi que les citoyens étrangers qui résident en Suisse depuis au moins cinq ans. Les ressortissants de pays de l'UE/AELE, les réfugiés et les apatrides peuvent également y prétendre. Les personnes qui séjournent en Suisse uniquement pour y suivre des études n'y ont en revanche pas droit.

Les allocations de formation sont accordées au moins pour la première formation. Le terme «première formation» -regroupe la formation du degré secondaire II et la formation ultérieure du degré tertiaire, de même que les offres de passerelle et les offres de formation transitoires. La formation en question doit permettre d'obtenir un diplôme reconnu en Suisse.

Afin que le droit à des allocations de formation puisse être examiné, une demande en bonne et due forme doit être adressée au canton compétent.

En règle générale, le canton compétent est le canton où se situe le domicile des parents ou de la dernière personne titulaire de l'autorité parentale. Lorsque les parents d'une citoyenne ou d'un citoyen suisse en formation ne résident pas en Suisse, la demande doit être déposée auprès du canton d'origine (pour autant que l'État dans lequel résident les parents ne soit pas compétent). Pour les adultes qui, après une première formation, ont résidé pendant deux ans dans un canton tout en exerçant une activité professionnelle et en étant financièrement indépendants, le canton compétent est celui de leur propre domicile.

Par Concoursn

Comment l'utilisation des écrans au lit perturbe le sommeil des adolescents

Une étude récente de l'Université d'Otago en Nouvelle-Zélande remet en question les idées reçues sur l'impact des écrans sur le sommeil des jeunes. Contrairement aux recommandations actuelles qui préconisent d'éteindre les écrans une à deux heures avant le coucher, ces recherches révèlent que c'est l'utilisation des écrans une fois au lit qui perturbe véritablement le sommeil des adolescents.

L'utilisation des écrans fait partie intégrante de la routine des adolescents. Une habitude qui ne devrait pas dépasser le seuil de la chambre une fois le soir venu.

Une équipe néo-zélandaise a suivi 85 adolescents âgés de 11 à 14 ans pendant une semaine. Les participants portaient une caméra sur la poitrine trois heures avant le coucher, tandis qu'une caméra infrarouge était placée dans

leur chambre pour capturer leur temps d'écran au lit. Ils portaient enfin un dispositif mesurant leur sommeil.

Résultat, il est rapidement apparu évident que les adolescents passaient une grande partie de leur temps devant un écran le soir puis une fois couchés : 99 % utilisaient des écrans dans les deux heures précédant le coucher ; Plus de la moitié d'entre eux utilisaient des écrans une fois au lit ; Un tiers les ré-utilisaient

après avoir essayé de s'endormir.

Fait surprenant, l'utilisation des écrans avant le coucher n'avait que peu d'impact sur le sommeil. En revanche, l'utilisation au lit retardait l'endormissement d'environ 30 minutes et réduisait la durée totale du sommeil. Les activités plus interactives, comme les jeux vidéo ou bien encore les « multi-écrans » (jouer tout en suivant une série) étaient particulièrement problématiques.

Pour les auteurs, l'utilisation d'un appareil au lit peut causer plus de dommages que l'exposition à la lumière bleue et le temps passé devant un écran jusqu'à l'heure du coucher. Leurs recommandations sont dès lors « simples » : garder les appareils hors de la chambre à coucher. Cela permettrait aux adolescents d'utiliser leurs téléphones avant le coucher, mais pas au lit.

Destination santé

Le syndrome de la gentille fille C'est quoi ?

Désir de perfection, peur de décevoir l'autre, respect de la règle, réticence à prendre la parole, décisions prises en fonction des autres, pour leur faire plaisir... Peut-être souffrez-vous du syndrome de la gentille fille, une situation dans laquelle vous vous oubliez beaucoup trop.

Le « syndrome de la gentille fille » aurait été décrit pour la première fois par une psychologue américaine, Lois P. Frankel. « Nous le retrouvons souvent en thérapie », constate Corinne Chantegrelet, Gestalt-praticienne et coach professionnelle. Il se caractérise par « une difficulté à prendre sa place et vivre sa vie, par respect, par loyauté, pour ne pas être méchante ». Il s'agit de s'oublier soi-même pour préserver les autres, surtout si ces autres sont les parents, la famille ».



Ajustement permanent

En effet, les femmes ou jeunes filles en question pensent et agissent en fonction des autres. Elles imaginent et anticipent ainsi ce que l'autre va penser si elles procèdent de telle manière ou de telle autre. A la recherche constante de l'approbation et aussi par peur du jugement, surtout.

Oubli de soi

Malheureusement, ce type de comportement a des conséquences, « dans les autres sphères de la vie : familiale, amicale, mais aussi professionnelle », reprend Corinne Chantegrelet. En effet, le syndrome de la gentille fille est susceptible de « générer anxiété, culpabilisation, dévalorisation, voire mise en

échec ou sabotage ». A tel point que les patientes concernées, installées dans l'ajustement permanent, font totalement abstraction de leurs propres désirs.

Conseils aux parents

Ce syndrome résulte souvent d'une forme de conditionnement, depuis l'enfance. « Aux parents qui auraient un enfant qui présente cette typologie, je leur conseillerai avant tout de regarder comment ils ont participé – ou participent – à ce problème », poursuit Corinne Chantegrelet. Et d'illustrer : « une simple phrase, répétée sur tous les modes possibles et sur plusieurs sujets, comme, par exemple : 'mange ta soupe, allez, fais plaisir à maman' va amener l'enfant à s'ajuster aux désirs de l'autre et à mettre de côté les siens, au risque, un jour, de ne plus 'sentir' ses propres désirs et envies ». Et si, « à la fin de la soupe, maman ajoute : 'tu sais que je t'aime'... un processus interne se met en place : 'je mange ma soupe, maman est contente, maman m'aime'. Donc 'si je m'oublie, on m'aime'... »

Psychothérapie

A noter que ce syndrome a d'abord été théorisé chez les femmes, mais il peut aussi concerner les hommes. Dans tous les cas, s'il se perpétue à l'adolescence et à l'âge adulte, la sortie de cette spirale passe généralement par une prise en charge psychothérapeutique. Avec l'enjeu surtout d'apprendre à identifier et exprimer ses propres envies.

D.S

Bien-être La tisane est-elle efficace pour bien dormir ?

Un sommeil de qualité est nécessaire pour être en forme et en bonne santé. Pour le favoriser, boire une tisane avant d'aller au lit est-il réellement utile ?



Vous avez l'habitude de boire une tisane bien chaude avant de vous coucher le soir. Mais vous vous demandez si cela favorise réellement votre sommeil ? Il semblerait que la plante contenue dans votre boisson vespérale soit la clé. En effet, certaines plantes ont des propriétés sédatives et parfois anxiolytiques, favorisant une relaxation et donc la survenue du sommeil. C'est le cas de la camomille et de la passiflore, notamment.

Camomille et passiflore à l'honneur

Connue depuis longtemps pour son pouvoir calmant, la camomille réduit l'anxiété et améliorerait le sommeil. Une étude menée par une équipe taïwanaise de l'Université de Tainan auprès de 80 femmes en post-partum souffrant d'insomnies a montré que boire une tisane à base de camomille aide à mieux dormir. Les symptômes de dépression étaient aussi réduits, ce qui confirme l'effet calmant dans un sens plus large de cette plante. N'hésitez pas à vous concocter une tasse chaude tous les soirs pour vous relaxer. La passiflore, quant à elle, offre également des propriétés sédatives et anxiolytiques. Pour valider cette croyance populaire, un travail a été mené par une équipe de la Monash University en Australie. Quarante-quatre participants âgés de 18 à 35 ans ont bu une boisson chaude pendant une semaine, avant d'aller se coucher. Certains consommaient sans le savoir un placebo tandis que d'autres buvaient bien une infusion de passiflore. Ceux du groupe tisane ont rapporté des bénéfices ressentis sur la qualité de leur sommeil. Si vous souhaitez améliorer votre nuit, une tisane à l'une de ces deux plantes est donc recommandée. Evitez toutefois d'y ajouter trop de sucre, ce qui pourrait avoir l'effet inverse par son action excitante.

Les prérequis pour un bon sommeil

Et bien entendu, une tisane n'aura pas un effet magique. Pour favoriser un bon sommeil, comme le rappelle l'Institut national du sommeil et de la vigilance, n'oubliez pas de suivre ces autres conseils :

- maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end ;
- modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h ;
- pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3 à 4 h avant l'heure du coucher ;
- privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent ;
- aménagez-vous une chambre propice au sommeil et confortable (obscurité, silence, température entre 18 et 20°C) ;
- déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin ;
- allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant. Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

D.S

Hommage à Dikembe Mutombo

L'empreinte d'un géant sur et en dehors du terrain

Dikembe Mutombo Mpolondo Mukamba Jean-Jacques Wamutombo, reconnu comme une figure emblématique du basket-ball, nous a quittés le 30 septembre 2024, mais son héritage perdurera à jamais. Originaire de la République démocratique du Congo, Mutombo a su dépasser les frontières du sport, s'illustrant par son excellence sur le terrain et son engagement humanitaire en dehors de celui-ci. Analysons la vie et l'œuvre de cet athlète exceptionnel dont le nom est célèbre à l'échelle mondiale.

Né le 25 juin 1966 à Léopoldville, aujourd'hui Kinshasa, Dikembe Mutombo était le benjamin d'une fratrie de dix enfants. Élevé dans un milieu où l'éducation et le travail acharné étaient des valeurs essentielles, il était initialement déterminé à embrasser une carrière médicale. Cependant, ses talents athlétiques, combinés à une stature impressionnante de 2,18 mètres, l'ont amené à se consacrer pleinement au basket-ball. À l'âge de 16 ans, encouragé par son père, il a décidé de donner priorité à sa passion sportive.

En 1987, Mutombo a émigré aux États-Unis à l'âge de 21 ans pour y poursuivre ses études et réaliser son rêve de jouer au basket-ball. Il a intégré l'université de Georgetown grâce à une bourse d'études de l'USAID, avec l'aspiration de devenir médecin. Toutefois, sous la tutelle du coach John Thompson, son potentiel exceptionnel a rapidement été mis en lumière. Malgré les défis linguistiques qu'il a dû surmonter, Mutombo a fait forte impression sur le terrain, notamment grâce à son aptitude remarquable pour bloquer les shoots, ce qui a engendré la création de la section «Rejection Row» en son honneur. Il a été désigné à deux reprises joueur défensif de l'année de la Big East Conference.

Diplômé en 1991 en linguistique et en diplomatie, Mutombo a su capitaliser sur ses origines internationales pour devenir davantage qu'un simple athlète. Sélectionné par les Denver Nuggets lors du draft de la NBA en 1991, il a rapidement démontré qu'il constituait un atout majeur pour chaque équipe à laquelle il appartenait. Avec quatre titres de joueur défensif de l'année, il est considéré comme l'un des meilleurs bloqueurs de shoots de l'histoire. Ses participations aux finales NBA avec les Philadelphia 76ers et les New Jersey Nets ont consolidé son statut de superstar. En 2007, il se classait au deuxième rang des leaders en carrière pour les

shoots bloqués (Contres).

Au-delà de ses réussites sportives, Dikembe Mutombo était également reconnu pour sa générosité et son altruisme. Il a consacré une partie significative de sa vie à des actions humanitaires, notamment en construisant des hôpitaux et en améliorant les conditions de vie de sa patrie. Son engagement en faveur de l'éducation et de la santé a eu un impact considérable sur la vie de milliers de personnes. Mutombo a ainsi prouvé que les athlètes peuvent servir de modèles et de leaders en dehors du terrain.

Dikembe Mutombo nous laisse un héritage monumental, non seulement à travers ses réussites sportives, mais également par son dévouement envers l'humanité. Son impact sera ressenti au fil des générations, inspirant de futurs athlètes à suivre ses traces sur et en dehors du terrain. En rendant hommage à sa vie, nous célébrons un géant qui a utilisé ses capacités pour offrir aux autres le meilleur de lui-même. Que sa mémoire et son engagement en faveur d'un monde meilleur continuent d'inspirer ceux qui aspirent à apporter un changement significatif.

Un parcours éminent au cœur de la NBA

Le chemin d'un athlète au sein de la NBA est souvent marqué par des défis, des triomphes et une détermination sans faille. Parmi les figures emblématiques du basket-ball, Dikembe Mutombo se distingue par son impact indélébile sur l'histoire de la NBA, depuis ses débuts avec les Denver Nuggets jusqu'à ses dernières saisons avec les Houston Rockets. Analysons sa carrière professionnelle remarquable, jalonnée de moments mémorables et de performances exceptionnelles.

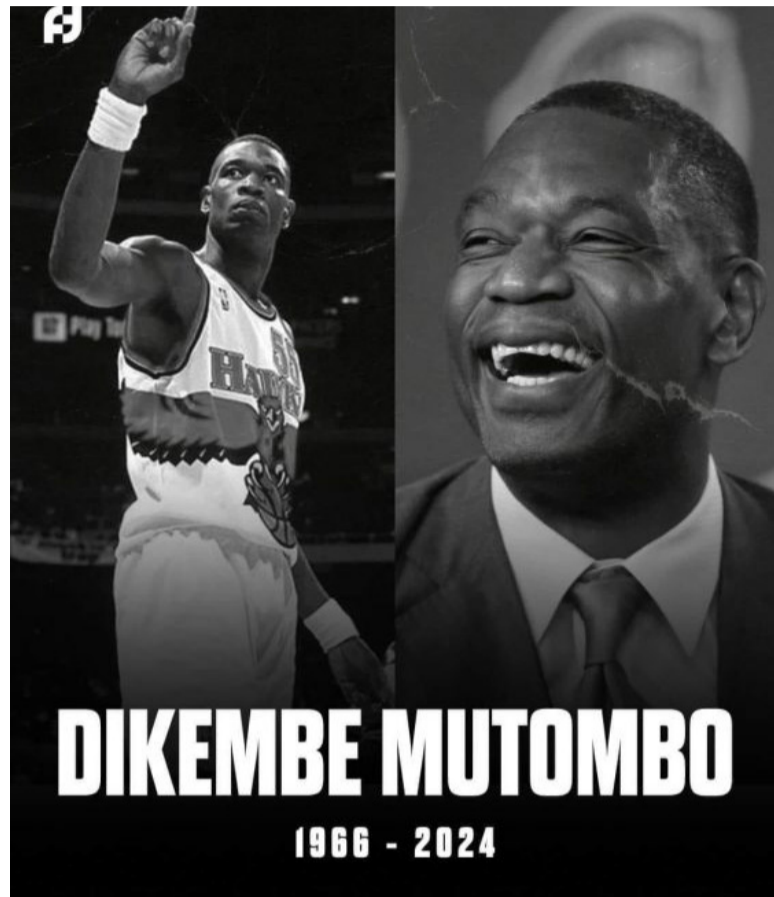
En 1991, lors de la draft NBA, les Denver Nuggets choisissent Mutombo comme quatrième sélection. Dans une équipe souvent critiquée pour

sa défense, il émerge rapidement en raison de son talent exceptionnel en tant que contrepreneur de shoots. Dès sa saison rookie, il affiche des statistiques impressionnantes, avec une moyenne de 16,6 points, 12,3 rebonds et près de trois contres par match, ce qui lui vaut une place à l'All-Star Game. Sa fameuse gestuelle du doigt pointé après un contre devient emblématique, notamment popularisée par une campagne publicitaire pour Adidas, dans laquelle il déclare « *L'homme ne vole pas... dans la maison de Mutombo* ».

Au cours de la saison 1993-94, Mutombo se révèle être un joueur clé pour l'équipe. Il joue un rôle déterminant dans la qualification des Nuggets pour les playoffs, où ils réalisent l'exploit historique de devenir la première équipe classée 8e à éliminer la première tête de série, les Seattle SuperSonics. Bien qu'ils soient éliminés en demi-finale, Mutombo est reconnu comme l'un des meilleurs joueurs défensifs de la ligue.

Après une saison 1995-96 marquée par des performances impressionnantes, Mutombo signe un contrat de 55 millions de dollars avec les Atlanta Hawks. En duo avec Steve Smith, il continue de briller, remportant le titre de défenseur de l'Année pendant deux saisons consécutives. Lors des playoffs, il guide les Hawks vers des succès notables, notamment contre les Detroit Pistons, où il cumule des statistiques impressionnantes. Néanmoins, malgré ces réussites, les Hawks sont éliminés par les célèbres Chicago Bulls.

Les années passées à Atlanta sont une période de contrastes, culminant en une saison où, malgré des chiffres remarquables en rebonds, l'équipe échoue à progresser dans les playoffs. Malgré cette déception, Mutombo demeure un pilier défensif. Au début de l'année 2001, Mutombo est échangé aux Philadelphia 76ers, où il retrouve rapidement son niveau d'élite. Sa prestation lors des playoffs



est spectaculaire, contribuant à porter les Sixers en finales NBA. Face aux Los Angeles Lakers, il donne le meilleur de lui-même, affichant des moyennes remarquables en points, rebonds et contres. Bien que les 76ers s'inclinent dans cette série, sa réputation de grand défenseur se renforce.

Mutombo poursuit sa carrière avec les New Jersey Nets et les New York Knicks avant de terminer son parcours aux Houston Rockets. Bien qu'il approche de la fin de sa carrière, il continue d'évoluer à un niveau élevé, notamment lors de sa collaboration avec Yao Ming. À 40 ans, il établit un record en devenant le joueur le plus âgé à réaliser plus de 20 rebonds en un match. En 2009, après seize saisons mémorables, il annonce sa re-

traite, laissant derrière lui un héritage distinctif.

Dikembe Mutombo n'est pas seulement un nom inscrit dans l'histoire de la NBA ; il est devenu une véritable icône du basket-ball grâce à son engagement, son talent et sa personnalité charismatique. Sa carrière témoigne de la puissance de la détermination et de la passion pour le jeu. En plus de ses statistiques impressionnantes et de ses nombreuses récompenses, Mutombo a su marquer les esprits et laisser une empreinte durable dans la grande histoire du basket-ball. Ses exploits sur le terrain resteront gravés en mémoire, inspirant ainsi des générations futures d'athlètes à célébrer à la fois le talent et une défense acharnée.

Roch Blanchard Okemba

Football

Jackline Juma aux commandes d'une équipe masculine

Depuis le 20 septembre dernier, la Kényane Jackline Juma est devenue l'entraîneuse de l'équipe de football masculine de première division, FC Talanta.

Son premier match à la tête de l'équipe s'est soldé par une victoire 1-0 face au FC Sofapaka, une autre équipe de la capitale kényane. C'est une excellente récompense pour Jackline Juma, qui est devenue la première Kényane à occuper un tel poste.

Comme beaucoup de femmes avant elle qui ont choisi le football comme carrière, Jackline Juma, ancienne joueuse, a dû convaincre beaucoup de monde autour d'elle, y compris ses propres parents. « *J'avais l'habitude de me faufiler pour aller jouer avec mon frère, mais quand je revenais, c'était l'enfer, avec des querelles à n'en plus finir, surtout avec ma mère* », raconte-t-elle à la Deutsche Welle (DW), un service de radio-diffusion international allemand, un media kenyan. « *Mais lorsque j'ai été appelée pour la première fois en équipe nationale senior à l'âge de 16 ans, ce fut un tournant.* »

Pour Jackline Juma, le poste qu'elle occupe actuellement est l'atteinte d'un objectif de longue date. Selon elle, le genre n'est pas un critère de succès dans n'importe quelle entreprise. Seuls la détermination et la patience sont les clés de la réussite. « *Nous sommes tous égaux. Je veux être une source d'inspiration, non seulement au Kenya mais aussi dans le reste du monde. Nous avons une voix et nous devrions nous exprimer sans crainte. Nous pouvons surmonter tous les obstacles* », a-t-elle confié.

Consciente du fait que son nouveau statut la rend vulnérable et malgré le scepticisme de ses joueurs, Jackline Juma ne compte en aucun cas baisser les bras. Avant de passer son diplôme d'entraîneuse, le nouveau coach de FC Talanta a joué pour l'équipe nationale féminine kényane de football.

Chris Louzany



Plaisirs de la table

Le curcuma, l'or jaune des épices

Le curcuma, parfois surnommé "l'or jaune", est une épice aux multiples vertus. Originaire d'Inde, il est utilisé depuis des millénaires dans la cuisine et la médecine traditionnelle. Sa couleur vive et ses propriétés anti-inflammatoires en font un allié précieux en cuisine et pour la santé.

Le curcuma est principalement connu pour son principal composant actif, la curcumine, un puissant antioxydant. Cette épice est également reconnue pour stimuler la digestion, renforcer le système immunitaire et apporter une touche exotique à de nombreux plats. Qu'il soit utilisé en poudre ou en racine fraîche, le curcuma est un ingrédient indispensable dans de nombreuses cuisines à travers le monde.

Le curcuma offre une palette de saveurs qui évoquent à la fois l'exotisme et la douceur. Sa saveur est souvent décrite comme piquante et amère lorsqu'il est consommé sous forme crue ou en poudre. Son goût peut être équilibré en l'associant à d'autres herbes et épices comme le poivre noir ou le gingembre. Néanmoins, le curcuma est également reconnu pour son arôme délicat et doux. Il offre un goût chaleureux et musqué, complété par des notes de poivre et d'amertume nuancée.

Le curcuma peut s'employer dans tous types de recettes. Qu'il soit utilisé seul ou dans un mélange, il permet de colorer les plats, les relever subtilement ou encore corriger l'acidité de certains mets.

Le curcuma s'accommode parfaitement avec les viandes, ainsi qu'avec les légumes comme les pommes de terre ou le chou-fleur, en association par exemple avec du lait de coco. Il pourra aussi être ajouté aux plats à base de riz, de quinoa ou encore dans les marinades. Incorporé en faible proportion dans les sauces, le bouillon de poulet, les vinaigrettes et même les pâtes à crêpes ou à gaufres, il apportera une saveur légèrement épicée et une jolie couleur qui ne manquera pas de surprendre vos invités.

Phytothérapie

En phytothérapie, on utilise son rhizome (tige souterraine) qui est découpé en petits fragments, étuvé ou ébouillanté, puis séché avant d'être réduit en poudre. Le curcuma est proposé pour favoriser la production et la sécrétion de bile,



en cas de digestion difficile et pour stimuler l'appétit.

Dosage

Le curcuma se présente sous forme de poudre de rhizome ou d'extraits standardisés à 95 % de curcumine. Les troubles digestifs sont soulagés par la prise de 0,5 à 1 g de poudre, en infusion dans 150 ml d'eau, de préférence pendant les repas. Les extraits de curcuma se prennent en général à la dose de 200 à 400 mg par jour Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), la dose journalière maximale à respecter est de 180 mg de curcumine par jour pour une personne de 60 kg.

Contre-indication

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs). Celles qui souffrent d'une maladie du foie doivent consulter leur médecin avant de prendre du curcuma. Il est également contre-indiqué chez les personnes qui ont développé des signes d'allergie à cette plante. Le curcuma à dose élevée est déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, car il risque d'augmenter l'irritation.

Chez les enfants

L'usage du curcuma chez les personnes de moins de dix-huit ans est déconseillé par l'Agence européenne du médicament, hors usage alimentaire.

Samuel Alba

RECETTE

Curry de légumes au curcuma

INGRÉDIENTS :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche pour servir

PRÉPARATION :

Épluchez et coupez les légumes (carottes, courgette, poivron) en morceaux. Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon finement haché et l'ail écrasé, puis faites revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez les épices (curcuma, cumin, paprika) et faites-les légèrement griller pour libérer leurs arômes. Ajoutez les légumes coupés, les pois chiches et mélangez bien. Versez le lait de coco et le bouillon de légumes. Salez et poivrez selon votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Servez chaud, garni de coriandre fraîche, avec du riz basmati ou du pain naan (communément appelé pain libanais au Congo).

Ce curry aux saveurs douces et épicées met en valeur le curcuma, offrant à la fois une touche de couleur et une explosion de bienfaits pour la santé. Essayez-le pour un voyage culinaire exotique sans quitter votre cuisine !

Samuel Alba



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

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

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

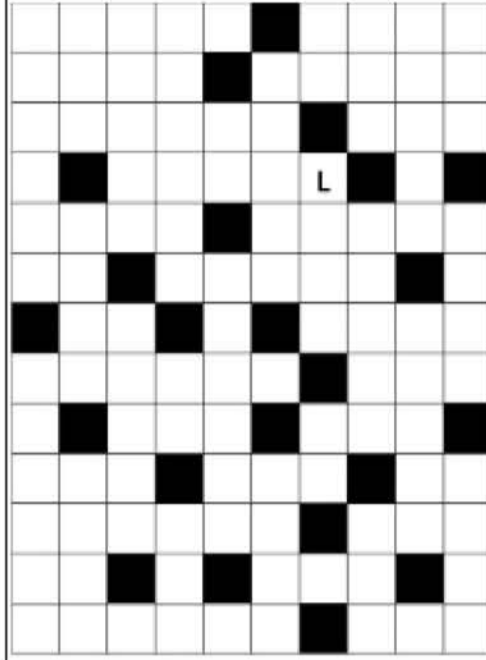
• SOLUTION DE LA GRILLE N°200 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°207 •

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

MOTS CASÉS 10X13 - N°218



2 LETTRES

EN - ES - ET - GR - LA - OR - OU - TE

3 LETTRES

ARE - CON - ERE - EVE - FAN - ICI - ILE - IRA - IRE - MER - OST - RUE - TIC - TRI

4 LETTRES

ARIA - EDIT - EURO - ITOU - LESE - LIEN - LIGE - LION - SIEN - USER

5 LETTRES

CANAL - GIVRA - KARMA - NELIFS - RATER - RENAL - RINCE - TARIR - TASSE - TSAPS - UNIES

6 LETTRES

AFFAME - ASSIED - BERNES - ERRENT - KABYLE - KARATE - KLINGFU - MANANT

LAISSE SUR L'ESPÉRANCE EN CHALEUR	OPPORTUN FUGA. BONDES	COIFFE LES PALESTINIENS VISCÉRIE	PAGNONNES	LEVE AU FRONT	COURETTE COUTURES
SAJET DE PLANTE TOURNER EN ROTULE			OFFICE NATUREL HAÏS-ADON	ACCORD VÉRIAL NEGATION	PAISIF
POSSESSIF FURIE EN SABLE	OPPOSITION À POUTRE	SABON DES GLACES COULE LES VERTS EN DEUX		AM FIDEL	DEVANT LE ON ENT SASH
AGENT DE L'ARSON HAÏSSE DES ALPES	BORDEL GENERAL 3800 DE LA NATURE			PAC DE TONRO VIT A DÉCOUVERT	
			ALTESSES	DEMONS TRAITÉ	FRONCE REFLECTÉ MIT SOUS PRESSE
LANGUE ROMANE	LOUCHES SÉNÉGALISE				HERDES AUX ANES
	AGRE RÉSULTAT DU MATCH		SONORE		
RENE DES BELLES VÉTÉRAIR				ZERO COURT CIRCUIT	
				INITULA	
CLUSTOT PIVRE DE DIAMANTS			MADON		INDEPM
				VEUX DO	CONJONCTION
APPARUC					PASIBLE

ENOHCROTPOULETA
 QMORVEUXRLSRATS
 UETEMOCASSINYT
 BIARLOHNMAISR
 AHLNOITSOPTOEA
 NTERDERALRRTGNL
 AIVERUHALEETUAR
 NLENOCNTIHSOTIE
 ETECMTHVTSCNTDI
 SRNOERIAVLACUAP
 OONDVCINSLGRRM
 CPMTNODROCIPAKO
 UHRRAAERONEFLCP
 LEOEXTRAAGRAFEE
 GEHTRESEMEDICALPO

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| AERONEF | HORMONE | RAMOLLI |
| AGRAFE | LANTERNE | RENCONTRE |
| ASTRAL | LEVEE | RISOTTO |
| BANANE | LITHIUM | SAGACE |
| CALVAIRE | MOCASSIN | SANTAL |
| CATHETER | MORVEUX | SHERPA |
| CHANCE | OKAPI | STATOR |
| CONCOURS | ORCHIDEE | THEOREME |
| CORDON | PLACIDE | TISSU |
| DESERT | PLANTE | TORCHON |
| ESCALIER | POMPIER | TROPHEE |
| EXTRA | POULET | TYRAN |
| GLUCOSE | QUAND | VELODROME |
| GUTTURAL | RADIAN | VIVIER |

• SUDOKU • GRILLE 221 • FACILE •

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

SUDOKU • GRILLE N°208 • DIFFICILE

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

A cœur ouvert

« Vision partagée »

L'amour... Ç'a ce quelque chose de si beau, ce miel, cette cerise sur le gâteau ! Mais que serait la cerise sans le gâteau et le gâteau sans la cerise ? Si l'amour reste selon la science quelque chose de très basique, de très hormonal, aucune relation ne se construit sur le long sans le partage d'une vision.

Lorsque l'on interroge d'aucuns sur les motivations du choix de leur partenaire, l'on entend de façon récurrente des affirmations telles que « J'ai aimé son sourire » « J'ai aimé sa personnalité ». D'autres affirment avoir été frappés par le coup de foudre « C'était le lieu, c'était le moment, c'était elle, c'était l'éclair ! » Si tous ces arguments facilitent l'entrée en amour, l'expression « tomber amoureux » atteste que quelque part, ça fait mal. En revenant six mois plus tard, trois ans ou cinq ans plus tard, réinterroger les mêmes personnes sur l'état de leur relation, on se rendra compte que parfois, souvent, le même sourire n'enchanté plus, que la personnalité agréable a révélé certaines facettes avec lesquelles on ne veut avoir absolument rien à faire et que là où la foudre avait frappé, il ne reste plus que de la cendre, une cendre triste et stérile.

Comme quoi, l'amour durerait peut-être trois ans, ou peut-être que non. Certains diraient même que l'amour, aujourd'hui, ça ne dure

que le temps de faire des enfants, de les faire un peu grandir et une fois qu'ils sont grands, chaque partenaire prend la tangente. L'homme serait devenu égoïste au point où ne compteraient pour lui que ses propres désirs et ses propres objectifs.

Sauf qu'il est des personnes dont il est difficile, douloureux de se séparer quand vous avez grandi avec elle sur le plan spirituel, émotionnel et psychologique. Vous avez construit avec elle un monde, un univers, tout tenté, tout entrepris et il vous est impossible de la réduire à un simple rang de partenaire utile à faire des enfants, à perpétuer une race, une lignée de sang. Ces personnes, quand vous y pensez, il vous est impossible de la dissocier de la vision même que vous vous faites de la vie. Vous parlez foot, elle parle foot. Vous parlez politique, elle vous donne son avis, vous aimez la fête, elle a la robe de soirée parfaite, et quand vous allez dans les profondeurs, elle vous conseille presque aussi bien que l'aurait fait votre mère. Elle se tient à vos côtés comme une aide, un partenaire averti, un

autre « vous-même » et ne demeure pas dans l'ombre comme une bête apeurée, dominée et reléguée en second plan. Quand vous y pensez, vous n'imaginez pas la vie sans elle. Avant d'être votre mari ou votre femme, cette personne est d'abord votre meilleure amie. C'est le genre de personne même quand vous auriez un problème d'amour avec votre amoureux, vous vous retourneriez vers elle pour lui demander conseil.

Et bingo, il s'agit déjà bel et bien d'elle, un package complet en une seule et même personne.

Partager des intérêts communs, des poursuites communes, un même regard sur la vie, des principes et des valeurs communes ren-d plus forte, plus solide, la trame qui unit deux personnes car elle engage la sensibilité de l'une vis-à-vis de l'autre, des sensibilités qui se font écho l'une à l'autre.

Sans l'autre, c'est le vide. Ils ont besoin l'un de l'autre.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous y voyez plus clair et vous vous affirmez dans un certain nombre de domaine. Votre assurance et votre vision des choses seront reconnus par vos paires, vous marquez les esprits.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous parviendrez à vous sortir d'une situation complexe. Si celle-ci impliquait certains de vos amis, vous serez agréablement surpris de pouvoir compter sur eux plus que vous ne l'imaginiez.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Si votre vie amoureuse a été tumultueuse ces dernières semaines, vous trouvez du réconfort et de la confiance. Les discussions sont de mises et vous aident à y voir plus clair quant à votre avenir proche.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Certains désaccords seront enfin dépassés. Des discussions trouvent un dénouement et vous pourrez vous sentir libre d'agir comme vous le souhaitez. Vous êtes sur le bon chemin, vous aurez beaucoup à y gagner.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Un retournement de situation pourrait vous déstabiliser. Evitez de vous bloquer face au moindre imprévu et comptez sur votre capacité à réagir pour régler des situations complexes. Vous sortirez grandi de cette expérience.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Les choses ne se passent pas comme prévu, c'est donc le moment où jamais de faire preuve de souplesse et de vous adapter à toutes les situations. Vous retiendrez des leçons des semaines à venir.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous vous êtes installé malgré vous dans une certaine routine et voudrez en sortir. C'est donc le moment de mettre en œuvre vos différents projets. Un proche sera là pour vous épauler.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

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

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous avez des objectifs, mais êtes-vous sûr d'emprunter le bon véhicule pour y parvenir ? Il y aura des remises en question dans l'air, il vous faudra probablement revoir toute votre stratégie.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vos tracas financiers trouvent des solutions à leurs problèmes. Elles seront durables et vous pourrez voir votre quotidien de façon plus sereine. Vos amis seront très présents cette semaine, l'humeur générale sera festive.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

La chance est de votre côté et ne manque pas à se manifester à vous. Ayez confiance et agissez autant que vous pouvez. Voter avenir proche est lumineux, vous saurez en profiter pleinement.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Il vous faudra persévérer et croire en vos qualités car les obstacles sont présents cette semaine. L'union fait la force et vous saurez vous accomplir grâce au soutien de vos proches. Laissez-vous guider.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2023

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

MAKÉLÉKÉLÉ Pharmacies de jour Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte) Terinkyo Lys Candys (Kin-soundi) Jumelle II Pharmacies de nuit Grand Séminaire Rond-point Makélé-kélé Kisito Château d'eau Goldine	OUENZÉ Pharmacies de jour Béni (ex-Trois martyrs) Marché Ouenzé Rosel Relys Pharmacies de nuit Sophiana Désir Tsieme (ex Galesy) Ebina Boueta Mbongo Coronella
BACONGO Pharmacies de jour Tahiti MG Eve Blanche Gomez Pharmacies de nuit Sandza Prosper Commission La Glacière	TALANGAI Clème Marché Mikalou Yves Pharmacies de nuit Esplanade Saint Robert Galy Jaque Rufin Père Emerauce Immaculé Eckodis Louanges Lycée T.Sankara Croix Saite
POTO-POTO Pharmacies de jour Centre (CHU) Mavré Franck Continental Pharmacies de nuit Péniel	MFILOU Pharmacie de jour Santé pour tous Pharmacies de nuit El Rodriguo Ô Océanne Bethesda Nuit Exode
MOUNGALI Pharmacies de jour Céleste Loutassi Sainte Rita Emmanueli Patrice Pharmacies de nuit Celmesterica et Jenny Délivrance Jagger Boueta Mbongo La Renaissance Liema La Grâce	D.JIRI Pharmacies de jour Trésor Miriale Île de beauté Keylon La Florale Bass Exodus Pharmacie de nuit Oasis MADIBOU Pharmacies de jour L'Oracle Divin Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma) Pharmacie de nuit Nuit Victorieuse