



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

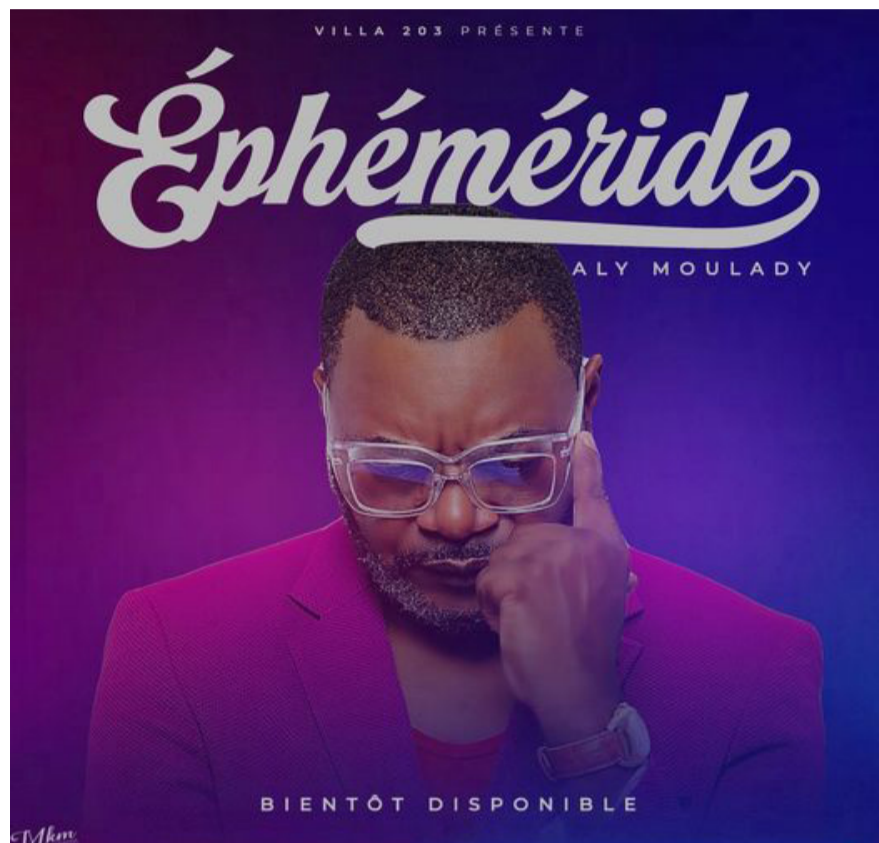
www.adiac-congo.com

N° 299 - VENDREDI 28 NOVEMBRE AU JEUDI 5 DÉCEMBRE 2024

MUSIQUE

Aly Moulady fait un come-back avec « Éphéméride »

Le virtuose de la musique congolaise s'apprête à envoûter à nouveau son public. Aly Moulady, de son vrai nom Arsène Moulady, signe son retour début décembre avec «Éphéméride », un single où l'artiste transforme les souvenirs en mélodies et les instants fugaces en émotions éternelles. Une invitation poétique à célébrer la beauté des moments qui passent. **PAGE 5**



LITTÉRATURE

« Rescapée », le cri de liberté de Keliel Tchibota

SÉANCE DÉDICACE DU LIVRE **RESCAPÉE**

**SAMEDI 30 NOVEMBRE 2024
ICAC UCAM / 14H30
ENTRÉE LIBRE**

Keliel TCHIBOTA CONTACT: +(242) 05 096 13 12

Dans ce premier roman saisissant, l'auteure puise dans son vécu personnel pour tisser un récit qui transcende la simple autobiographie. « Rescapée » se dévoile comme un manifeste puissant où Keliel Tchibota guide les femmes vers leur émancipation, les invitant à briser les chaînes des convenances pour embrasser leurs rêves malgré l'adversité. Un témoignage bouleversant qui transforme les blessures en force. **PAGE 8**

CINÉMA

Un film de Divana Cate Radiamick séduit Bangui

La réalisatrice congolaise fait partie des sélectionnés du festival « Bangui fait son cinéma » avec son long métrage autobiographique « Attente ». Dans ce film d'1h30, elle dépeint le destin croisé de quatre personnages suspendus à leurs rêves inaccomplis. La projection est prévue le 30 novembre dans la capitale centrafricaine. **PAGE 4**



PORTRAIT

Naomi Ngambaka : quand la poésie défie les épreuves

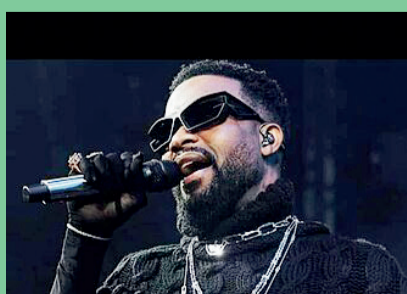
À 38 ans, cette artiste-poétesse transforme sa douleur en vers. Entre un diagnostic implacable et le deuil d'une maternité impossible, Naomi Ngambaka livre un combat quotidien qu'elle sublime par l'art. Une héroïne discrète qui fait de ses fardeaux une source de création. **PAGE 3**



MUSIQUE

Fally Ipupa en concert à Libreville en décembre

PAGE 4



Éditorial

Jeunes et alcool

Le tandem n'est pas cohérent, on le sait. Mais que faisons-nous pour renforcer chez les jeunes les connaissances concernant les risques liés à la consommation de boissons alcoolisées, la principale cause de l'alcoolisme chez eux, sans doute ?

En quête d'identité car peu sûrs d'eux-mêmes et du sens qu'ils donnent à leur vie, l'alcool paraît pour eux un début d'affirmation de soi. Même si se partager un verre de bière avec les autres est un facteur social, par le fait de se sentir dans le même état que ses semblables, les jeunes veulent « faire comme les autres », la bouteille à la main étant un signe de reconnaissance du groupe mais aussi d'entrée dans la vie adulte.

Derrière ces motivations, que l'on peut assimiler au souci d'intégration, n'y a-t-il pas des facteurs environnementaux qui influent sur leur décision ? Et si l'écosystème commercial des boissons alcoolisées avec des tarifs au rabais et la prolifération des lieux de consommation faisaient l'objet d'une véritable analyse ?

Les Dépêches de Brazzaville

LE CHIFFRE

« 15 »

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

PROVERBE AFRICAIN

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

LE MOT

« INEXPUGNABLE »

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

IDENTITÉ

« URIEL »

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

LA PHRASE DU WEEK-END

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

- NICOLAS SARKOZY -



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

DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse
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
Durlly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

Secrétariat général de rédaction : Gerry Gérard Mangondo

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

PAO - MAQUETTE

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

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira
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

Portrait

Naomi Ngambaka, un fardeau, des fardeaux...

La vie est un combat. Pour d'aucuns il l'est encore plus. Il est cumul, un enchaînement de luttes contre une adversité qui n'est pas de l'ordre de l'ordinaire, mais qui rime avec la mort. La mort d'un corps qui s'éteint au travers d'un terrible diagnostic, mais aussi la mort d'enfants qu'on ne parvient pas à faire arriver au monde. Telle est l'histoire de Naomi Ngambaka, artiste poétesse...

« Dis-moi quelle est ton histoire et je te dirai qui tu es ». Seulement voilà, il y a des histoires qui sont difficiles à écouter, parfois même à dire, à témoigner. Les gens qui marchent dans la rue ne sont pas de simples ombres d'un système. Ils ont des histoires, des douleurs, des parcours de vie extraordinaires. Ils luttent. Ce sont des guerriers. Ils ont en eux suffisamment de force pour changer la face du monde, ils portent sur leurs épaules tout le poids du monde.

Naomi Ngambaka, 38 ans, artiste poétesse, est une héroïne sous couverture. Elle marche dans la vie de façon anonyme sous une casquette, une coupe rase ou de jolies tresses à l'Africaine. Elle se couvre d'un foulard dans un style classique, ou une chemise de ville. Elle est toujours prête pour le prochain rendez-vous en ville, professionnel ou artistique. Elle a faim de la vie, elle s'extasie de la vie. Il faut dire qu'elle le connaît, le prix de la vie. Joyeuse, sensible, le cœur sous la peau, elle prend la vie côté plaisir car elle a bien connu le pire.

En 2017, alors qu'elle est alors âgée de 31 ans, elle est assommée par un diagnostic qu'elle n'aurait jamais pu voir venir : une tumeur bénigne du cerveau. Elle tombe sans préavis dans un univers inconnu et qu'elle ne veut pas connaître. Pendant quatre ans, elle refuse de se soumettre à une entrave pour son âme et une douleur de trop pour sa chair. Naomi en a connu des douleurs, celles qu'on avoue à demi-mot, et celles qui ne s'évacuent que par des perles cristallines sous la couverture.



Naomi Ngambaka

Mère d'un garçon qui lui est un don du Ciel, elle a connu par deux fois ce qu'elle qualifie d'échecs en maternité. Elle aura perdu des jumeaux et une petite fille qui aura quitté la vie trop tôt, à des âges où elle ne saura jamais ce qu'était la vie.

La vie, Naomi n'en connaît que les douleurs, les traumatismes, les abus, les excès de la race humaine. Elle est ainsi livrée sans salut au stress, aux peurs qui tétanisent et réveillent dans la nuit, aux torpeurs qui collent des absences plus ou moins longues en phase d'éveil. Les malheurs qu'elle enchaîne en nombre avec leur cortège de douleurs invisibles lui collent l'étiquette d'un diagnostic dont elle n'a pas envie.

Après plusieurs années de lutte, de refoulement, de déni, aux signes de manifestations de la tumeur qui tient son nid dans son cerveau et de ses séries de complications sous forme d'accidents vasculaires cérébraux, Naomi réagit. Si la mort l'a toujours suivie, elle n'était plus loin de se saisir d'elle-même désormais. Il lui fallait revivre.

C'est au travers de la poésie qu'elle entame son processus de renaissance et qu'elle demande de l'aide à un professionnel sous une casquette de psychologue. Ainsi bien entourée, d'un mari qui la chérit, d'un fils qui pose sur son expérience un regard pudique, encadrée par une équipe de professionnels qu'elle finira par rejoindre ne connaissant que trop bien les ficelles de la destruction humaine par soi-même et par les autres, Naomi renaît avec beaucoup de joie, d'assurance, de confiance en la vie, de pression qu'elle exerce désormais sur la maladie et pas le contraire, et de textes de slam dont elle fait un recueil, puis deux, dans un concept simple qui en dit long et dit tout sur son parcours : la psycho-slam-thérapie.

Princilia Pérès

Concert

Mwasssi Moyindo enflamme l'IFC au rythme de « Nlaku »

Après Canal-Olympia en juin dernier, Mwasssi Moyindo a livré une performance de haute facture le 22 novembre à l'Institut français du Congo (IFC) à la cadence de son nouvel EP « Nlaku ».

Slameuse à la voix douce et aux textes saisissants, Mwasssi Moyindo a emporté le public dans son univers, le temps de la soirée. Dans un style urbain se mêlant à de la rumba et du folklore, le slam a retentit en français, lingala, lari. Chaque titre interprété transcendant la réalité afin de sensibiliser et éduquer le public. Le répertoire de cette soirée était essentiellement constituée des titres de l'EP « Nlaku » comme « Reste », « Belle », « Naza sé wa yo » ou encore « Ya ngo » dont le clip vidéo a été diffusé en exclusivité lors du concert. A ces titres, se greffaient des morceaux salués par le public comme « Ngiena », « Louzolo », « Yaka »...

Pour cette soirée, Mwasssi Moyindo a partagé la scène avec d'autres artistes connus du grand public tels que Bioman, Sosey, Nestelia Forest, Aris ou encore Dalie Dandala. Au-delà de cette nouvelle génération qui émerge, la slameuse congolaise a partagé la scène avec Zao Casimir sur le titre « Moustique ». Un duo intergénérationnel qui a mar-

qué le clou de la soirée dans une atmosphère conviviale. Zao Casimir a souhaité plein succès à Mwasssi Moyindo dans sa carrière. « Cela m'a fait énormément de bien d'entendre ces paroles de bénédiction parce qu'en plus, c'est quelqu'un que j'admire. Avant cette scène, il m'a toujours dit, tu iras loin et j'espère que ces paroles se réaliseront dans ma vie », a fait savoir l'hôtesse du concert.

À en croire l'enthousiasme du public, ce concert a été une réussite. « Je viens souvent ici à l'IFC et j'ai l'habitude des spectacles. Ce soir encore, c'était bien, la scène était éblouissante. Mwasssi Moyindo était performante et j'ai bien aimé ses textes qui nous reboostent, nous conseillent et nous ont fait danser dans la joie et la bonne humeur », a confié Marie Nicole Tsiampassi. À Jésus Sony de renchérir, « on a tout consommé, c'était très bien. Elle est à la hauteur de ce qu'elle est et elle fera plus et mieux encore, elle mérite en fait un stade ».



La slameuse congolaise partageant la scène avec le légendaire Zao Casimir/Adiac

Pour l'artiste, c'est une joie d'avoir pu satisfaire le public car cela est effectivement le but d'un spectacle grand public. « Je me suis bien amusée, c'était très bien, j'avais en face de moi un public très

content d'être là et je sentais que chaque personne avait envie d'y être. Merci beaucoup au public. Il a fait en sorte que je passe une très belle soirée et ça n'aurait pas été possible sans lui »,

a déclaré Mwasssi Moyindo qui se projette une tournée, toujours dans le cadre de la promotion de son EP « Nlaku » qui signifie « Flamme » en français.

Merveille Jessica Atipo

Cinéma

Divana Cate Radiamick au festival « Bangui fait son cinéma »

Le film « Attente » de la réalisatrice congolaise Divana Cate Radiamick fait partie des cinquante-trois retenus dans le cadre de la 5^e édition du festival « Bangui fait son cinéma », qui se tiendra jusqu'au 30 novembre en République centrafricaine.

Le long métrage d'une heure et demie, écrit et réalisé par Divana Cate Radiamick, dont l'histoire s'articule autour de quatre personnes aux destins différents qui comptent pendant longtemps sur des rêves qui ne se réaliseront peut-être jamais, est une autobiographie de son auteure. Le scénario s'ouvre principalement sur l'histoire de Sandra (Aude May), en couple avec un jeune garçon qui s'envolera vers une autre patrie, dans l'espoir d'une vie meilleure. Lors des adieux, les deux amoureux se promettent fidélité jusqu'à leurs retrouvailles. Une vérité gravée en Sandra, qui l'empêchera toute proposition de mariage, au grand dam de ses parents.

Fatigués de la convaincre, les parents lui mettent à la porte pour ne plus connaître la honte dans leur entourage. En s'en allant, Sandra est persuadée d'avoir raison, malheureusement non. Elle a finalement attendu pour rien puisque son amant, Patrick (Dinel de Souza), l'avouera des années plus tard être passé à autre chose. A côté de Sandra, se greffent trois autres

personnages incarnés par Herman Kimpo, Aldelbert Matondo et Louis Moubounou qui attendent respectivement un boulot satisfaisant, un héritage improbable pour un avenir aisé et une mort rapide pour soulager des fautes du passé. A travers ce film, il est mis à nu la tragédie existentielle de certaines personnes à qui l'attente a joué un sale coup.

Le cinéma congolais fait de plus en plus parler de lui au-delà des frontières par des jeunes cinéastes et réalisateurs passionnés de cet art. Divana Cate en fait partie de cette dynamique qui fait bouger les lignes. Peu de films à son actif, mais professionnellement elle a des ambitions nobles. Derrière son apparence timide et sa silhouette de miss se cache une mordue de cinéma. Née des parents congolais et résidant à Brazzaville, elle est caractérielle et exige beaucoup dans ce qu'elle entreprend, pas de hasard ni de négligence qui ne tiennent et, cela fait plus de dix ans qu'elle s'est lancée dans le cinéma. Elle qui ne s'imaginait pas du tout faire carrière dans le domaine se retrouve aujourd'hui scénariste,



réalisatrice et productrice. A son actif trois films dont « L'ennemi », « Attente » et « Ma richesse ». Passionné par tout ce qui a trait à l'image, chaque fois qu'elle est face à des représentations qui l'intriguent, elle cherche à en savoir plus pour mieux comprendre. Afin d'atteindre ce niveau, elle a consacré plus des années à apprendre le métier pour peaufiner son savoir. Très philosophique dans la démarche, Divana Cate

Radiamick aspire non seulement à partager des histoires à travers ses films, mais surtout a suscité des réflexions sur les maux qui minent la société. Le cinéma, estime-t-elle, est aussi une forme de thérapie dans la mesure où les scénarios approchent de certains faits vécus.

Sur le thème « Environnement et développement durable », le festival international de films africains et afrodescendants « Bangui fait

son cinéma » rassemble pour cette cinquième édition des cinéastes, des artistes, des réalisateurs, des producteurs, des professionnels des métiers de l'audiovisuel qui viennent de différents pays dont le Congo, le Sénégal, la Côte-d'Ivoire, la France, le Cameroun, le Bénin, la Guadeloupe, le Gabon, le Burkina-Faso, la Guinée, le Maroc et le Rwanda. Autour des projections, des conférences débats, des ateliers de formation, de partage d'expérience, le programme riche et varié de cette édition met en lumière le pouvoir du cinéma pour conscientiser, sensibiliser, informer et éduquer le public. A travers ces films venus de toute l'Afrique et de la diaspora, il s'agira de célébrer le cinéma africain comme une force qui transcende les frontières, qui rassemble et qui a le pouvoir de transformer les sociétés. Chaque image, chaque scène, chaque émotion est un reflet sur les réalités africaines. Plus qu'un simple divertissement, ce festival est un outil de réflexion, de changement, de renforcement de l'identité culturelle africaine.

Cissé Dimi

Musique

MJ Metinoir revient avec « R.A.T »

Produit par Mack production, le nouveau single du jeune rappeur congolais MJ Metinoir est disponible sur les plateformes de téléchargement depuis le 23 novembre. Avec un son accrocheur, il témoigne son savoir-faire et son professionnalisme.

« On va réussir sans toucher l'illégal, sans verser du sang, sans des mauvaises pratiques, on va prier, on va travailler », dit le jeune artiste. Après avoir marqué les esprits par une série de freestyles, MJ Metinoir fait preuve de maturité et de profondeur à travers ce deuxième single « R.A.T ». Il répond à ses détracteurs qui se livrent à des polémiques inutiles, passant leur temps à s'attribuer des mérites et qualités, alors qu'en réalité tout ceci n'est qu'une illusion.

De son vrai nom Jovany Mbola, MJ Me-



inoir, né le 21 août au Congo, est un jeune artiste rappeur, auteur-compositeur, chanteur et interprète. Talentueux et ambitieux, il a commencé sa carrière musicale en 2018 avec son tout premier single « Nana ». Il a collaboré avec des artistes comme Mc Baba pour le titre « Lika-la », Tsouna Baby pour le titre « Elombe », Poza Charabia x Marvy M'Vila pour le titre « Bidenda ».

Par ailleurs, le label Mack production, ini-

tié par le réalisateur et producteur Christ Makosy dit Zododo Mack, voudrait produire et faire connaître des jeunes artistes, de promouvoir et favoriser leur art dans un contexte de pluralité. Il est donc un espace dédié à la promotion de la culture congolaise dans toute sa diversité, où des jeunes artistes peuvent se produire, échanger, partager des idées, des connaissances et expériences afin de faire valoriser leur savoir-faire.

« En plus de notre activité de production, Mack production opère également en tant que label. Ce qui nous permet de produire et de promouvoir des artistes avec un encadrement professionnel ainsi qu'une stratégie de développement adoptée. Nous croyons fermement que la musique a le pouvoir de transformer des vies, et nous nous engageons à être un tremplin pour les nouvelles voix de demain. Ensemble, nous construisons un espace où chaque talent peut s'épanouir, où la passion pour la musique et les arts est au cœur de notre engagement », a expliqué Mack Zododo, promoteur du label Mack production.

En d'autres termes, il s'agit, a-t-il dit-il, de promouvoir la culture congolaise dans toute sa diversité, de rechercher à renforcer les liens d'amitié entre les artistes et la structure tout en favorisant un environnement artistique inclusif ; de créer des opportunités pour les jeunes artistes ; de faire sortir du ghetto la musique urbaine et la culture congolaise afin de mettre en lumière ces jeunes dont la plupart manquent de visibilité et de notoriété.

C.D.

Fally Ipupa en concert à Libreville

L'artiste musicien congolais, Fally Ipupa, alias Dicap La Merveille, livrera deux concerts live les 28 et 29 décembre à Libreville, au Gabon. Avec son style unique et ses performances électriques, il promet de faire vibrer son public.

Les concerts de Fally Ipupa à Libreville célébreront la musique et l'environnement. Le premier, réservé aux invités VIP, notamment les chefs d'entreprises et les invités privilégiés, sera une soirée festive. Le second, un écolo-show, sensibilisera le public à la protection de l'environnement.

L'artiste interprétera son dernier album à succès, « Formule 7 », avec des titres tels que « Honorable », « Je t'aime », « Par terre », et « Alliance ». Les fans auront également le plaisir d'entendre des classiques intemporels comme « Original », « Eloko oyo », et « Bad boy ». En plus de ses propres chansons, il pourra surprendre le public avec des reprises de morceaux populaires et des medleys spéciaux qui célèbrent la richesse de la musique africaine. Jouissant de plus d'un milliard de vues sur YouTube, Fally Ipupa a récemment été récompensé par plusieurs distinctions prestigieuses. En effet, il a reçu des disques d'or et de platine pour son album « Formule 7 », certifié par le Syndicat national de l'édition phonographique en France. En outre, il a été honoré lors des Afrima Awards avec le Prix de la meilleure performance, reflétant son impact significatif sur la scène musicale africaine et internationale.

Fally Ipupa, de son vrai nom Fally Ipupa Nsimba, est né le 14 décembre 1977 à Kinshasa, en République démocratique du Congo. Il a débuté sa carrière au sein du



Fally Ipupa sur scène/DR

groupe Talent Latent avant de rejoindre le Quartier latin international de Koffi Olovide en 1999, où il a rapidement gagné en notoriété. A partir de 2006, il s'est lancé dans une carrière solo avec la sortie de son premier album, « Droit chemin », qui a rencontré un succès immédiat et a été certifié disque d'or.

Ses albums suivants, « Arsenal de belles mélodies » (2009) et « Power kosa leka » (2013), ont confirmé son statut de superstar de la rumba congolaise. Fally Ipupa est également connu pour ses collaborations avec des artistes internationaux tels qu'Olivia Longott, Krys, Booba, MHD, et Aya Nakamura, renforçant ainsi sa renommée mondiale.

En dehors de sa carrière musicale, Fally Ipupa est un ambassadeur de l'Unicef et a fondé sa propre organisation pour aider les plus démunis dans son pays. Il est souvent surnommé « L'aigle de la rumba congolaise » en raison de son charisme sur scène et de son influence sur la musique africaine.

Chris Louzany

Musique

Aly Moulady fait son comeback avec « Éphéméride »

Le talentueux musicien congolais, Arsène Moulady, plus connu sous le pseudonyme d'Aly Moulady, mettra sur le marché du disque, en début décembre, son nouveau single baptisé «Éphéméride».

Avec «Éphéméride», Aly Moulady vise à toucher le cœur de ses fans en évoquant les thèmes du passage du temps et des souvenirs précieux. Ce single est une invitation à réfléchir sur les moments éphémères de la vie et à apprécier chaque instant. Le message central est que la vie est faite de moments précieux et fugaces qu'il faut chérir. L'auteur utilise des paroles poignantes et une mélodie captivante pour transmettre cette réflexion sur la temporalité et l'importance de vivre pleinement chaque jour.

Aly Moulady a à son actif plusieurs albums et singles qui ont marqué la scène musicale congolaise. Le premier, « Sérénade », sorti en 1996, avec sa musique avant-gardiste et ses textes exhortant la jeunesse à prendre son destin en main, a été primé « Révélation 97 » par le Bureau congolais des droits d'auteur. Il a sorti « Bouge ! » en 2005, confirmant ainsi son savoir-faire artistique. En 2008, il a lancé son troisième opus intitulé « Maxi-Bonheur », un maxi CD comprenant six titres, tous écrits et arrangés par lui-même. Ce maxi CD est une auto-production de son label « 203 Production » basé en France et

au Congo Brazzaville. Il a reçu la même année le trophée de « Meilleur artiste de la diaspora » des mains de Médard Milandou lors des trophées de la musique congolaise « Tam-Tam d'or ».

Dans «Éphéméride», Aly Moulady a collaboré avec plusieurs artistes talentueux, ajoutant ainsi de la diversité et de la richesse à la chanson. Les collaborations passées incluent des figures importantes de la scène musicale qui apportent une touche unique à ses morceaux.

Dans une interview accordée au journal en ligne « La Congolaise 242 », l'artiste avait demandé aux Congolaises et Congolais de soutenir leurs artistes et d'être fiers de leur culture si riche. « *Le coupé-décalé ou l'afrobeat nigérian sont des émanations de la rumba congolaise. Au lieu de faire évoluer ces genres nous-mêmes, ce sont les autres qui le font à notre place, souvent n'importe comment* », avait-il déclaré.

L'artiste attend donc de ses compatriotes un accueil vibrant et hors pair pour sa nouvelle œuvre musicale. En effet, l'art et la culture congolaise, dont fait partie la musique, ont besoin du soutien pour s'épanouir



et se développer à l'échelle nationale et internationale. Aly Moulady, de son vrai nom Arsène Moulady, est né le 30 septembre 1970 à Dolisie, au

Congo. Installé en France depuis quelques années, il est le petit frère du célèbre artiste musicien Fofana Moulady. Il a commencé sa carrière à un jeune âge et est

connu pour son métissage musical, mélangeant des chansons en français et en lingala avec des rythmes africains.

Chris Louzany

Réseaux sociaux

WhatsApp révolutionne la gestion des conversations

WhatsApp, l'une des applications de messagerie les plus populaires au monde, vient de lancer une nouvelle fonctionnalité qui promet de transformer la manière dont ses utilisateurs gèrent leurs conversations. Cette innovation s'inscrit dans sa stratégie de rester à la pointe de la technologie et répondre aux besoins de ses utilisateurs.

La fonctionnalité lancée s'appelle « Listes personnalisées » et permet aux utilisateurs de classer leurs conversations par catégories. Ce nouvel ajout, intégré à l'application appartenant à Meta, vise à améliorer la gestion des conversations et à différencier les groupes de contacts. Grâce à lui, les utilisateurs pourront désormais filtrer leurs conversations avec des catégories personnalisées de leur choix. WhatsApp a déclaré dans un communiqué : « *Comme pour vos « favoris », vous pouvez ajouter des groupes et des discussions individuelles à une liste, et toute liste que vous créez apparaîtra dans la barre de filtre* ».

Pour se servir de la nouvelle fonctionnalité, l'utilisateur devra lancer WhatsApp et ouvrir la conversation qu'il souhaite catégoriser. Ensuite, il devra sélectionner l'option pour créer une nouvelle liste et la nommer en fonction de ses besoins. Au final, il devra ajouter des groupes ou des discussions individuelles à cette liste, puis utiliser la barre de filtre pour afficher rapidement les



conversations classées dans ses listes personnalisées.

Avantages de la nouvelle fonctionnalité

Les utilisateurs pourront désormais mieux organiser leurs conversations en les catégorisant. Cela permettra de structurer les discussions de manière plus logique et efficace, facilitant ainsi la gestion des discussions importantes. En ayant des conversations bien organisées, il deviendra plus simple de retrouver des messages spécifiques et de suivre

le fil des discussions.

La fonctionnalité favorisera un accès rapide aux conversations fréquemment utilisées. Les utilisateurs pourront ainsi facilement retrouver les discussions importantes en quelques clics, améliorant l'efficacité et la productivité. Cette capacité à accéder rapidement aux conversations cruciales est particulièrement bénéfique pour ceux qui gèrent de nombreux contacts et discussions professionnelles.

En outre, les utilisateurs pourront personnaliser les catégories

selon leurs besoins spécifiques. Cela rendra l'application plus intuitive et adaptée aux préférences individuelles de chaque utilisateur. En permettant la création de catégories personnalisées, WhatsApp offrira une expérience unique et sur mesure, ce qui augmentera la satisfaction et l'engagement des utilisateurs.

En fin de compte, en filtrant les conversations, les utilisateurs pourront se concentrer sur les discussions qui comptent le plus. Cela permettra d'éviter la surcharge d'informations et de rester concentré sur les messages essentiels. Cette fonctionnalité favorisera une meilleure gestion du temps et une communication plus efficace en réduisant le bruit des conversations moins importantes.

En fait, WhatsApp a introduit cette fonctionnalité en réponse aux demandes croissantes de ses utilisateurs pour une meilleure organisation des conversations. Avec l'augmentation des interactions via des applications de messagerie, il est devenu essentiel de fournir des outils permettant de

gérer efficacement ces échanges. La fonctionnalité « Listes personnalisées » répondra à ce besoin en offrant une manière structurée et personnalisée de filtrer et de gérer les discussions. Cette initiative s'inscrit également dans la tendance générale des applications de messagerie à offrir des options de personnalisation et d'amélioration de l'expérience utilisateur.

Fondée en 2009 par Jan Koum et Brian Acton, deux anciens employés de Yahoo! et initialement conçue comme une application permettant de mettre à jour les statuts des utilisateurs, WhatsApp s'est rapidement transformée en une plateforme de messagerie instantanée. En 2014, WhatsApp a été rachetée par Facebook pour la somme astronomique de 19 milliards de dollars. Depuis lors, l'application n'a cessé d'innover, ajoutant des fonctionnalités telles que les appels vocaux et vidéo, le partage de fichiers, et plus récemment, les messages temporaires et les appels de groupe sécurisés.

Ch.L.

Ce week-end à Brazzaville

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



**LA SOIRÉE
DU RIRE**

VENDREDI 2024
29 NOVEMBRE 18 HEURES

Canal Olympia Poto-poto



ENTRÉE
10.000
FCFA

GUESTS :

- BRIDELIN YAKO
- FRANCHE BÉNI
- RICK FORESTER

**JOJO LA
LÉGENDE**

**SERGE
CHERUBIN**

À CANAL OLYMPIA POTO-POTO

Humour : la soirée du rire

Date : vendredi 29 novembre

Heure : 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA

En projection : « Gazoua doit mourir »

Date : vendredi 29 novembre/samedi 30 novembre

Heure : 21h 30 / 22h 15

Entrée : 2 000 FCFA

« **Vaïana 2** »

Date : samedi 30 novembre/dimanche 1er décembre

Heure : 16h 45/15h 00

Entrée : 2 000 FCFA(adulte)/1 000 FCFA(enfant)

AU RADISSON BLU HÔTEL

Élection Miss Pause-café

Date : samedi 30 novembre

Heure : 18h 00



Entrée : 25 000 FCFA

AU CENTRE CULTUREL ZOLA

Spectacle : fête sur scène autour de l'art

Date : samedi 30 novembre

Heure : 18h 00

Entrée : 2 500 FCFA/5 000 FCFA

« **Je ris, tu ris** » : slam, humour, musique

Date : dimanche 1er décembre

Heure : 16h 30

Entrées : 1 500 FCFA/5 000 FCFA

AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

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

Date : dimanche 1er décembre

Heure : 14h 00 à 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation)

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

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

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

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



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

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

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

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

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Tam-tam de l'au-delà » de Gerr Nsemi

Publié aux éditions Hemar à Brazzaville, ce recueil de poèmes représente les prémices d'un jeune auteur qui veut marquer ses pas sur les traces de ses prédécesseurs.

Composé de vingt-neuf textes poétiques, Tam-tam de l'au-delà est une œuvre épique et élégiaque aux couleurs du Congo. Son auteur s'est inspiré du style de ses prédécesseurs des deux rives du fleuve Congo pour concevoir avec d'autres mots un imaginaire nouveau autour des thématiques courantes chez les écrivains de la zone du Bassin du Congo : l'exaltation de la nature, la défense de la femme, l'amour, la promotion de la vie et de la solidarité humaine, la dénonciation des travers sociaux, le culte des valeurs, etc.

La reconnaissance envers les pionniers comme Tchicaya U Tam'si, Martial Sinda, Antoine Letembet-Ambily, Maxime Ndébeka, Théophile Obenga, Mukala Kadima-Nzuzi et bien d'autres, inaugure l'œuvre de Gerr Nsemi. Peut-être l'aurait-il



Dédicace du livre/DR

fait comme un vrai bantou pour jouir de la bénédiction des anciens. Qu'importe, le jeune poète reconnaît au-

tant l'ingéniosité scripturale de ses contemporains. Dans le lot, Pierre Ntsemou, Maha Lee Cassy, Hupper Malan-

da, Emeraude Nkouka, Alima Madina, Virginie Ngolo Awé, Rosin Loemba sortis de l'ombre. Le poète, en effet, à

la manière des « atalakous » de la musique rumba, fait écho des talents vivants et pourtant méconnus du grand public parmi les ténors de la littérature congolaise.

Gerr Nsemi est donc fils de son temps en construisant des fresques qui témoignent de l'actualité du monde. Dans une écriture simpliste ou fort imagée selon les strophes et les textes, il dévoile ses sentiments, ses idéaux et ses souvenirs. Poète et philosophe en même temps, l'auteur allie l'esthétique et l'éthique dans sa ruche poétique en glanant le suc de sa pensée mirifique sur toutes les fleurs magiques de sa vie intérieure et ambiante. Né en 1995 à Nkayi au Congo-Brazzaville, Gerr Nsemi est étudiant en littératures et civilisations africaines à l'Université Marien-Ngouabi.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Bal poussière » de Henri Duparc

Sorti en 1988, « Bal poussière » est une comédie romantique et fort plaisante qui confronte le conservatisme et la modernité de la société ivoirienne, et plus largement africaine, de l'époque.

« Demi-dieu », riche paysan d'un village de Côte d'Ivoire, possède cinq femmes. Il décide d'en épouser une sixième. Ainsi, il en aura une pour chaque jour de la semaine. Le dimanche, il se reposera et récompensera celle qui se sera le mieux comportée. Mais avec Binta, la nouvelle épouse, fille moderne et délurée, les conflits ne tardent pas à éclater...

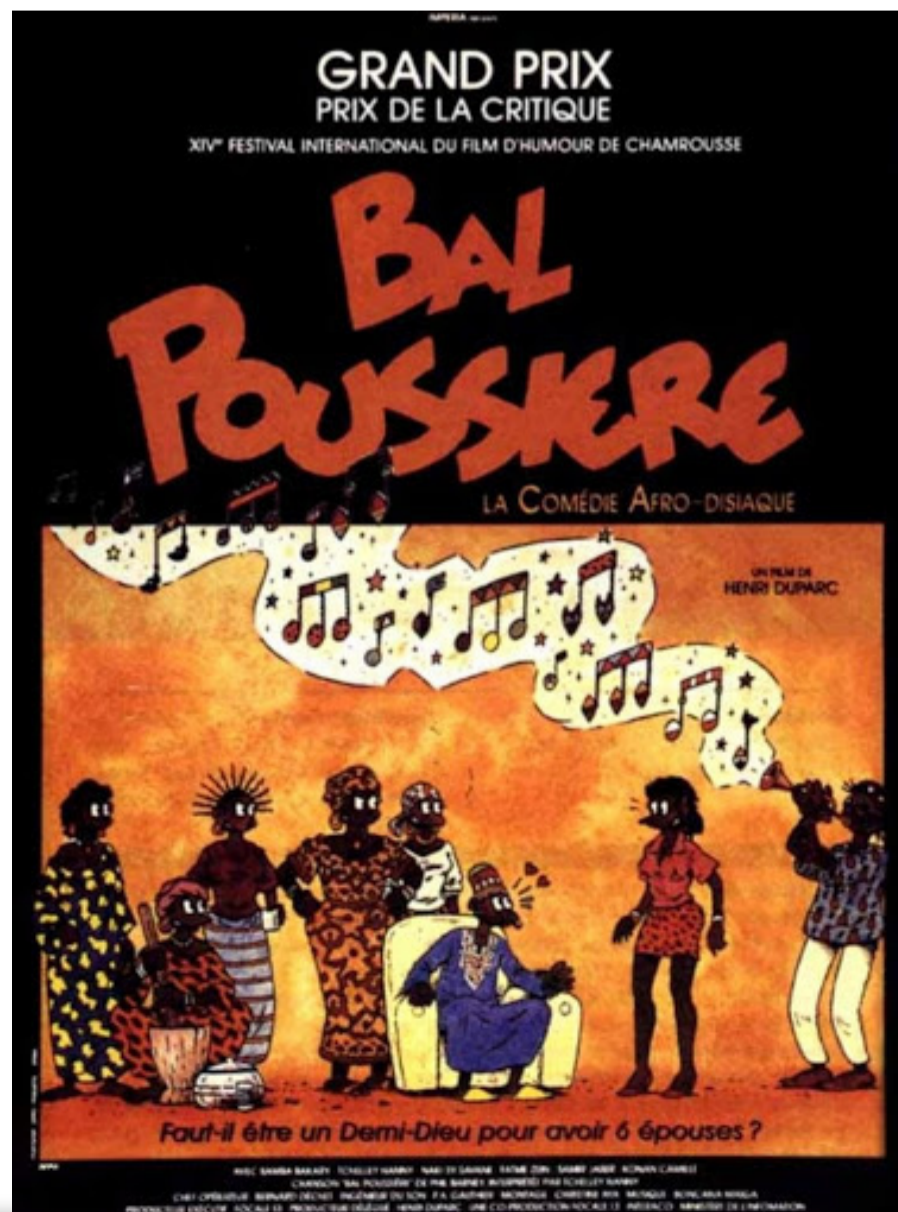
Dans cette fiction d'environ 1h 30, la tradition et la modernité se heurtent essentiellement dans le domaine des moeurs et du droit des femmes. Intéressé par la condition de la gent féminine en Afrique, c'est avec brio que Henri Duparc, le réalisateur, a réussi à porter à l'écran cette réalité de la polygamie en Afrique face à une génération en pleine évolution. Ce qui est intéressant, c'est la subtilité avec laquelle joue le réalisateur en usant de l'humour afin d'aérer et rendre plus souple un sujet sérieux voire tabou pour certains. Le ton est ainsi plus approprié pour délier les langues, éveiller les consciences et encourager le dialogue autour de ce thème qui suscite tant de divergences et de débats passionnés.

Dans le cas de la polygamie décrit au fil de cette comédie, Henri Duparc utilise sa lucidité pour exposer sans juger le témoignage de ceux qui vivent la situation. En premier lieu l'homme et ses diverses coépouses. L'approche du film est intentionnelle et le spectateur est invité à rire à gorge déployée mais aussi à réfléchir sur les habitudes ancrées, la mutation des sociétés, et à faire un exercice d'auto-critique.

Dans cette fiction mouvementée qu'est « Bal poussière », on remarque une certaine aisance de la part des acteurs à interpréter avec fougue leurs différents dialogues. Le casting regroupe, entre autres, Avec Naky Sy Savane, Bamba Bakari, Tcheley Hanny, Thérèse Taba. Le film a reçu plusieurs distinctions. En 1988, il obtient le Prix de la meilleure réalisation au Festival du film de Fort-de-France. Ensuite arrive la consécration en 1989 avec le Grand Prix du festival du film d'humour de Chamrousse où il obtient le Grand Prix du film d'humour et le film de la critique.

Réalisateur, scénariste et producteur, Henri Duparc est né en 1941 et décédé en 2006. Il laisse derrière lui un grand héritage filmographique avec plusieurs œuvres à succès comme « Rue princesse » ; « Une couleur café » ; « Caramel » ; etc.

Merveille Jessica Atipo



Littérature

« Rescapée », premier livre de Keliel Tchibota

Récit émouvant et captivant inspiré du parcours personnel de l'auteure, « Rescapée » offre un message d'authenticité et de résilience. Ce livre est un appel lancé aux femmes pour résister face aux maux qu'elles subissent, à écouter leur cœur et à ne jamais abandonner leurs aspirations personnelles même quand les circonstances semblent les étouffer.

Keliel Tchibota, née à Pointe-Noire, est titulaire d'un baccalauréat littéraire et d'une licence en ressources humaines. Son parcours professionnel dans divers secteurs lui a permis d'acquérir une expérience enrichie. Assistante de direction à UCAC-ICA, elle est aujourd'hui fondatrice d'une agence événementielle « Céleste Joy », spécialisée dans l'organisation des manifestations publiques et privées.

« Rescapée », son tout premier livre, est un récit émouvant qui met en lumière le parcours d'une femme, Ella, enfermée dans une prison dorée, c'est-à-dire un mariage qui impose des contraintes oppressantes. Bien que cette prison semble dorée, elle devient pour Ella un espace de lutte pour retrouver la liberté intérieure et son épanouissement personnel. C'est une invite à surmonter les obstacles, à oser au-delà des attentes sociales et des sacrifices exigés au nom de l'amour. L'auteure s'est inspirée des réalités quotidiennes des femmes qui, trop souvent, s'effacent ou se sacrifient pour répondre aux exigences de l'extérieur, en laissant leurs propres convic-



tions et passions.

L'écriture est pour la jeune écrivaine un exutoire et un combat lui permettant de faire une sorte de catharsis par rapport à ce qu'elle vit dans la société. Cela devient pour elle un lieu de refuge, une sorte de soulagement contre les maux de ce monde ; un moyen de dépasser et de surpasser, de vivre comme dans un autre monde, car ses écrits sont le reflet de certains sentiments intimes

qu'elle n'a pu traduire par la parole. « C'est un moyen d'exprimer des émotions et des pensées qui ne trouvent pas toujours les mots pour décrire dans la vie quotidienne. C'est aussi une manière pour moi de faire face à certaines réalités et d'aborder des sujets qui me tiennent à cœur », a-t-elle déclaré.

En tant qu'écrivaine, elle s'inspire profondément des expériences et des luttes

personnelles de la vie. La jeune auteure congolaise est particulièrement touchée par des histoires de résilience, de transformation, de la quête de soi. Ses thèmes de réflexion incluent la recherche de la liberté, le sacrifice, l'amour et la réinvention. « Je crois fermement qu'à un moment donné de notre vie, nous devons faire face à des choix qui redéfinissent qui nous sommes et ce que nous voulons devenir. Les

thématiques que j'aborde concernent ma propre lutte pour la vie pour se libérer des contraintes imposées par la société. A travers mes écrits, je cherche non seulement à me libérer, mais aussi à encourager la réflexion chez d'autres, à susciter des émotions et des questionnements sur les enjeux de la vie », a-t-elle fait savoir.

La jeune auteure a, par ailleurs, indiqué que la littérature congolaise continue de marquer d'année en année non seulement ici au pays, mais au-delà des frontières. Elle est l'une des plus belles, des plus prestigieuses, avec des grands noms qui sont restés gravés dans la littérature mondiale. C'est une littérature d'une grande richesse avec des noms comme Alain Mabankou, et bien d'autres qui tiennent aujourd'hui le haut de l'affiche au sein de l'espace francophone. Le spectre est très large et continue de s'étirer. Elle inclut des poètes, des dramaturges, des romanciers souvent jeunes dont certains n'hésitent pas à sortir des sentiers battus pour écrire dans les langues nationales.

Cissé Dimi

Chronique « Renaissance »

Le vilain petit canard

L'histoire du vilain petit canard est fort semblable à l'expérience de l'enfant drépanocytaire, rejeté, à cause de son apparence extérieure. Il y a dans la drépanocytose, et comme dans la plupart des maladies chroniques, la notion de morphotype qui avise l'œil exercé ou a contrario l'œil malveillant sur l'existence potentielle d'un terrain drépanocytaire.

Question épineuse que celle de l'apparence physique dans l'état de maladie. Si cette question est plus probante chez la femme pour son affinité naturelle à la beauté, à l'esthétique, il n'en demeure que tout le monde aime se sentir beau, et que les quêtes esthétiques ont pleine part aux besoins fondamentaux de l'Homme selon la pyramide de Maslow.

Les enfants eux aussi naturellement aimeraient qu'on leur dise qu'on les trouve mignons, charmants, du moins qu'on ne souligne pas leurs défauts physiques quels qu'ils soient. Or, dans la drépanocytose totale ou de forme SS, selon le taux de l'hémoglobine S et selon la qualité de la prise en

charge et de l'observation des dix règles d'or du patient drépanocytaire, le morphotype du petit patient drépanocytaire peut être très marqué ou à peine perceptible.

Le morphotype, c'est l'ensemble des signes extérieurs, des signes visibles, qui renseignent et se rapportent à certaines maladies chroniques. Dans la drépanocytose, on parle des yeux jaunâtres ou verdâtres, de la pâleur ou de la sécheresse des muqueuses, à savoir les lèvres, les ongles, d'un abdomen en forme de coque de bateau, de membres longs et frêles.

Ces signes ne sont pas toujours tous présents, et peuvent être plus ou moins marqués

comme dit précédemment. Seulement, dans une société qui fait le culte de la beauté, de la force et de la perfection, avoir une apparence qui sort de la norme et n'obéit pas aux canons de beauté peut être très complexe à vivre surtout pour des enfants en pleine construction de leur estime personnelle et dans laquelle l'image occupe une place prépondérante.

Beaucoup d'enfants souffrent de cette différence visible qui nourrit la stigmatisation et en font des sujets d'exclusion à l'école où les violences verbales et atteintes physiques sont le quotidien de beaucoup d'enfants.

Pour notre part, avant l'entrée au collège, nous n'avons

pas connu de harcèlement lié à notre image. Nous n'avions pas de morphotype marqué malgré nos 92% de taux d'hémoglobine S. Nous étions très bien suivis de la pédiatrie jusqu'au centre de drépanocytose et notre mère était très regardante sur le plan sanitaire et sur l'hygiène de vie. Elle nous a donc épargné certains maux sociaux et communautaires.

Pour autant, à cette période, nous étions souvent indexés pour notre minceur, notre maigreur. Nous avons même entendu les termes de « chétive » de la part des uns et des autres, dans la rue, dans les quartiers et les marchés essentiellement. Notre pâleur aussi attirait l'attention mais

bien loin en second plan. Nous étions curieusement fermés à tous ces commentaires assez désobligeants. Les affres de la stigmatisation, nous les connaissons bien plus tard, au collège et surtout au lycée où les attaques étaient régulières et répétées et où nous n'avions pas la possibilité de nous en échapper. Notre mental étant fragilisé, notre corps a suivi, et si nous n'affichions pas particulièrement de morphotype auparavant, une fois le moral affecté, il est devenu bien visible malgré que la prise en charge était demeurée la même.

Tout se passe dans la tête, ou en grande partie.

Princilia Pérès

Consommation d'alcool par des jeunes

Une préoccupation de santé publique

La consommation d'alcool par des jeunes demeure une préoccupation majeure en matière de santé publique. Malgré les lois en vigueur, de nombreux adolescents parviennent à se procurer de l'alcool, mettant ainsi leur santé et leur avenir en danger.

Selon une circulaire publiée du ministère du Commerce et de la Consommation en octobre 2018, l'âge légal de consommation d'alcool en République du Congo est fixé à 18 ans. Cependant, il n'est pas rare de voir des jeunes de moins de 18 ans accéder à l'alcool. Cette situation est en partie due à un manque de contrôle strict et à la facilité avec laquelle les mineurs peuvent s'en procurer. Une négligence qui n'est pas sans conséquence pour des jeunes en général.

Inconvénients de la consommation d'alcool par des Jeunes

La consommation d'alcool à un jeune âge peut avoir des conséquences dévastatrices sur le développement physique et mental. En effet, l'alcool affecte le cerveau des adolescents qui continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ. Les jeunes consommateurs d'alcool sont plus susceptibles de souffrir de troubles cognitifs, comme des problèmes de mémoire et d'apprentissage. À long terme, ces effets peuvent compromettre leur capacité à réussir sur le plan académique et professionnel, et entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

La consommation d'alcool est souvent associée à des comportements à risque. Les jeunes sont plus enclins à adopter des com-

portements dangereux tels que la conduite en état d'ébriété, ce qui augmente le risque d'accidents de la route. En outre, l'alcool peut entraîner une diminution des inhibitions, conduisant à des comportements violents et des relations sexuelles non protégées. Ce qui expose les jeunes à des risques accrus de blessures, d'agressions, de maladies sexuellement transmissibles et de grossesses non désirées.

Commencer à boire à un jeune âge augmente considérablement le risque de développer une dépendance à l'alcool. Les études montrent que plus une personne commence à boire tôt, plus elle a de chances de devenir dépendante. Cette dépendance précoce peut entraîner des problèmes de santé chroniques, tels que des maladies du foie, des troubles cardiaques et des dommages au système nerveux, tout en affectant négativement la vie sociale, académique et professionnelle des individus concernés.

La consommation d'alcool peut interférer de manière significative avec les performances scolaires des adolescents. L'alcool perturbe les cycles de sommeil, ce qui peut affecter la concentration et la capacité à retenir les informations. Par conséquent, les jeunes consommateurs d'alcool sont souvent moins performants à l'école, ont des taux d'absentéisme plus élevés et des risques accrus de décrochage sco-



laire. Ces impacts académiques peuvent limiter leurs opportunités futures et leur capacité à atteindre leurs objectifs de carrière.

Recommandations des spécialistes

Les spécialistes en santé publique et les éducateurs préconisent plusieurs mesures pour réduire la consommation d'alcool chez les jeunes. Il est crucial d'appliquer strictement les lois sur la vente d'alcool aux mineurs. Les autorités doivent intensifier les contrôles dans les points de vente pour s'assurer que l'alcool n'est pas vendu aux jeunes de moins de 18 ans. Des sanctions sévères doivent être imposées aux vendeurs qui ne respectent pas ces règles. De plus, sensibiliser les commerçants aux dangers de la vente d'alcool aux mineurs peut aider à renforcer leur enga-

gement à respecter les lois.

Il serait également judicieux de mettre en place des programmes d'éducation et de sensibilisation dans les écoles pour informer les jeunes des dangers de l'alcool. Ces programmes doivent inclure des informations sur les effets néfastes de l'alcool sur la santé physique et mentale, ainsi que sur les risques associés aux comportements dangereux. Le fait d'utiliser les témoignages et les exemples réels peut rendre ces messages plus percutants et aider ainsi les jeunes à comprendre l'importance de dire non à l'alcool.

Les parents jouent également un rôle non négligeable dans la prévention de la consommation d'alcool chez les jeunes. Ils doivent discuter ouvertement avec leurs enfants des risques

liés à l'alcool et adopter une attitude proactive pour surveiller leurs activités. Encourager une communication ouverte et honnête, établir des attentes claires et des limites concernant la consommation d'alcool peuvent aider les adolescents à prendre des décisions responsables. De plus, les parents peuvent servir de modèles en adoptant eux-mêmes des comportements responsables vis-à-vis de l'alcool. Développer et promouvoir des activités récréatives et des programmes de loisirs qui n'impliquent pas la consommation d'alcool est crucial pour offrir aux jeunes des alternatives positives. Les activités sportives, artistiques et culturelles peuvent fournir des exutoires sains et constructifs, tout en renforçant le sentiment d'appartenance et l'estime de soi des adolescents. Ces initiatives peuvent également favoriser la création de réseaux sociaux positifs qui soutiennent des modes de vie sans alcool.

En conclusion, la lutte contre la consommation d'alcool chez les jeunes nécessite une approche concertée impliquant les autorités, les éducateurs, les parents et les jeunes eux-mêmes. Seule une action collective et coordonnée pourra garantir une génération future en meilleure santé et mieux informée.

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise

Le parcours de Paul Ngombe Pincky (1)

Saxophoniste, auteur compositeur, Paul Ngombe alias Pincky fut le créateur des orchestres Manta Lokoka et Africa Mod Matata, deux célèbres groupes musicaux dont les œuvres ont emballé les mélomanes congolais au cours des décennies 1960 et 1970.

De son vrai nom Paul Ngombe, Pincky est né le 12 septembre 1939, à Brazzaville. Ses débuts en musique se situent autour des années 1958-1959. Employé dans une société française de mécanographie, notamment Somecafic, il est pris par l'envie de faire de la musique. Au départ, il est chanteur avant de devenir saxophoniste grâce à Dadet Damongo qui lui offre un saxophone. Il fait ses débuts dans Novelty, un orchestre créé en mars 1958 par un sujet camerounais du nom de Toumelec et composé d'Adolph Ebongué, un autre Camerounais (chef d'orchestre), Pincky, Félarbet et Jean Taty (chanteurs), Guétary (guitare solo), Joseph Mountou Typoa (guitare acc.), Musulman (guitare basse), Samba Mascott et Toussaint Moubenza. Joseph Bados (soliste) et Jean Saïdou (saxophoniste) y feront leur entrée un peu plus tard. La chanson intitulée "28 novembre 1958, indépendance nationale" fut un chef-d'œuvre qui mit le groupe sur orbite.

Suite à la sortie de cette chanson, l'Etat congolais octroya au groupe un équipement musical flamboyant neuf. Mais contre toute attente, Toumelec quitta le groupe et créa par la suite l'orchestre «Los Batchichas». Quant à Samba Mascott (guitariste acc.), il rejoignit l'orchestre Bantous de la capitale. José Bados (soliste) et Jean Saïdou



N'GOMBE PAUL (PINKY) SAXOPHONISTE DE L'ORCHESTRE NOVELTY ET FONDATEUR DE L'ORCHESTRE MANTA LOKOKA. DÉCÉDÉ LE 30 NOVEMBRE À POINTE-NOIRE. PAIX À SON ÂME.



Paul Ngombe alias Pincky

firent leur entrée dans Tembo récemment créé par Jacques Loubelo dit de la Lune. Ces départs furent un coup dur pour Novelty qui par la suite fut paralysé. Pour éviter la catastrophe, Pincky récupéra les instruments et avec Toussaint Moubenza créa l'orchestre Africa Mod, né des cendres de Novelty. L'ossature fut constituée de Jean-Baptiste Miyouna Yano, Benjamin Massamba alias Baby, Hilarion Malemba, Simon Keya, Bernard Kibangu et Toussaint Moubenza. Le 79 rue Moundzombo, à Moundou, fut à la fois le siège et le lieu des répétitions du groupe. La sortie officielle eut lieu au cours de l'année 1965 chez Elysée bar, à Moundou, sur l'avenue des 3 Martyrs en allant vers le Plateau des 15ans, à droite avant de traverser le pont Ma-

doukou Tsiékélé.

De fil en aiguille, et sous la houlette de Pincky, chef d'orchestre, les prestations d'«Africa Mod» dans les différents bars dancing de Ouenzé et Moundou produisent un succès immense qui lui permit de gagner le rôle d'agrémenter les mouvements gymniques lors des Premiers Jeux africains, au stade Omisport (actuel stade Alphonse-Massamba-Débat) en 1965.

L'épopée de l'orchestre Africa Mod se poursuit à Pointe-Noire où il fut invité par le commissaire du gouvernement de la région du Kouilou pour animer le grand ball traditionnel de la fête du 1er mai 1966. Par la suite, le groupe livra plusieurs concerts dans la ville océane où il s'établit après avoir séduit les mélomanes et acquit une grande notoriété grâce à la chanson «Méléli Méléli», produite en 1967. Une rumba exprimée en langue Téké de la région de la Lékoumou, un véritable chef-d'œuvre qui hissa l'«Africa Mod Matata» au firmament de la musique congolaise. D'autres titres tels que «Maté», «V Club», «Chérie na zongui», «Sois tranquille», œuvres de bonne qualité artistique, furent à l'origine d'une nouvelle forme de l'orchestre que les fans appellent «Matata». D'où l'appellation «Africa Mod Matata». A suivre !

Auguste Ken Nkenkela

AGENCE D'INFORMATION D'AFRIQUE CENTRALE



L'ACTUALITÉ AU QUOTIDIEN

ADIAC NEWSLETTER

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

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

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

Le saviez-vous ?

L'histoire de la création des quartiers Bacongo, Poto-Poto et leurs spécificités (suite et fin)

Comparativement au quartier Bacongo où est née la sape qui au fil des temps a acquis une notoriété mondiale et est devenue un phénomène constant parmi les congolais, Poto-Poto, quartier cosmopolite où vivent plusieurs ethnies, est le berceau de la musique congolaise où naquirent les orchestres Negro Jazz, Negro Band, Bantous de la Capitale et autres.

Paul Kamba une des figures de proue de la musique congolaise dont la première rue de Poto-Poto porte son nom (à l'entrée du centre-ville), créa en 1932 le groupe "Bonne Espérance" puis en 1941 l'emblématique ensemble musical dénommé "Victoria Brazza", sans oublier "Les Compagnons de la Joie" (CDJ) de Diaboua Lièvre, groupes qui contribuèrent au rayonnement de la musique congolaise lors de leurs prestations dans les bars dancing de Poto-Poto, à savoir "Faignond", "Gaité Brazza", "Pavillon Bleu", "Congo Zoba", qui constituèrent des lieux incontournables d'évasion ludique des mondantités brazzavilloises au cours des décennies 1940, 1950, 1960.

Poto-Poto est aussi le quartier où naquirent les célèbres associations féminines communément appelées "Moziki" telles que : "La violette, la Pose, la jolie toilette, les Cadettes, Amida Brazza, véritables reines de beauté drapées dans des pagnes aux couleurs d'arc-en-ciel, contribuèrent à électriser l'ambiance par la magnificence de leurs présences dans les bars dancing de Poto-Poto et de Bacongo. Ces dames de Brazzaville traversaient parfois le fleuve pour aller danser et exhiber leur beauté à Léopoldville, leurs hobbies étaient la beauté et la danse.



Parmi ces dames, les plus célèbres danseuses furent Jeanne aux yeux doux, Germaine Ngongolo, Félicité Safouesse, alias paraffi. L'artiste Franklin Boukaka les immortalisa dans sa chanson intitulée "Les Brazzavilloises". Dans ce maelstrom féminin des grandes danseuses, la crème mondaine masculine n'est pas en reste, elle fut constituée des clubs entre autres "Club des six" de Pierre Lobagne, Bondawé, Pembelot, Kintani, Rambaut Fylla ou encore "les vieux Colombiers" de Ngoma Nganga, Ayessa Emmanuel Désiré, "Les compétents" de Jean Pierre Egwindi, Maurice Djouf, Lombe et

autres. Hormis la musique et la danse, le football fut un autre centre d'attraction qui attire dans Brazzaville et en particulier à Poto-Poto où est implanté le stade Eboué qui fut à l'époque le Temple du Football congolais et où les équipes de Brazzaville s'y retrouvaient pour des chaudes empoignades, entre autres équipes La Lorraine, Etoile du Congo, Cara, Racing, Diables noirs, Tourbillon, Caïman, Sporting, etc. avec des noms célèbres tels que Noireau, Mayala Larbi, Makouana 1 et 2, Pena Omer, Ambara, Ndey, Loukoki, Piantony, etc.

A noter également que les dimanches matins des courses de vélo étaient organisées. Le rond-point de la Coupole était le point de départ et d'arrivée du peloton qui sillonnait les artères de la ville. Niebou, Nanga Nanga et Karara étaient parmi les meilleurs coureurs de cette époque. Ceux de Léopoldville venaient parfois participer à ces joutes cyclistes. Le cinéma fut un autre lieu de divertissement des Brazzavillois qui jusque dans la décennie 1970 comptait 8 salles de cinéma dont 2 au centre-ville (Vog et le Paris), 2 à Bacongo (Rio et Rex), 2 à Poto-Poto (Lux et Star), Vox à Mougali, et ABC au Plateau des 15 ans ce qui permettait aux cinéphiles de suivre chaque jour leurs films préférés.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse d'études suisse dans plusieurs domaines 2024 – 2025

Région Europe de l'Ouest

Pays hôte Suisse

Niveau d'études Troisième cycle

Type d'opportunité Bourse d'étude, Mastère, Doctorat, Post-doctoral

Spécialités Science agricole, Sciences de l'éducation, Cycle ingénieur, Finance et comptabilité, Informatique et sciences technologiques, 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 étu-

dier 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.

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 concours

Diabète et hypertension

Pourquoi faut-il limiter le sucre dans la petite enfance ?

Selon une étude américaine, une réduction du sucre lors des 1 000 premiers jours, de la conception aux deux ans de l'enfant, réduit le risque de diabète de type 2 et d'hypertension à l'âge adulte. Pour parvenir à ces résultats, les chercheurs ont analysé les données de santé des Britanniques soumis au rationnement en sucre qui a pris fin en 1953.

Les 1 000 premiers jours d'un enfant peuvent influencer le reste de sa vie. Une alimentation pauvre en sucre in utero et les deux premières années, soit durant 1 000 jours à partir de la conception, réduit considérablement le risque de maladies chroniques à l'âge adulte. Publiée dans la revue Science, le 31 octobre, l'étude s'intéresse à la période de rationnement en sucre introduit en Grande-Bretagne de 1942 jusqu'en septembre 1953. Selon les chercheurs de l'USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences, de l'Université McGill de Montréal et de l'Université de Californie à Berkeley, ce rationnement a permis de limiter la consommation de sucre à des niveaux conformes aux directives actuelles. En revanche, la consommation a quasiment doublé après le rationnement. « Les régimes alimentaires semblaient en fait être conformes aux directives actuelles établies par le ministère américain de l'Agriculture et l'Organisation mondiale de la santé, qui recommandent de ne pas ajouter de sucre aux enfants de moins de 2 ans et de ne pas dépasser

douze cuillères à café (50 g) de sucre ajouté par jour pour les adultes », précisent les auteurs dans un communiqué.

Un essai à l'échelle d'un pays

Ainsi, les enfants qui ont expérimenté les restrictions au cours des 1 000 premiers jours après leur conception présentaient à l'âge adulte 35 % de risques en moins de développer un diabète de type 2 et jusqu'à 20 % de risques d'hypertension en moins. Pour parvenir à ces résultats, les chercheurs ont analysé les données de la UK Biobank, une base de données biomédicale à grande échelle, qui contient des millions d'échantillons de sang, de salive et d'urine ainsi que des dossiers médicaux, contenant les antécédents et modes de vie des volontaires. Ils ont ainsi pu comparer les résultats de santé à long terme (plus de 50 ans plus tard) des adultes conçus au Royaume-Uni juste avant et après la fin du rationnement du sucre.

Une aubaine pour les scientifiques puisqu'il est rare de pouvoir étudier les données d'un grand nombre de personnes exposées du jour au lendemain



à deux environnements alimentaires très différents. Pendant le rationnement, la consommation de sucre était en moyenne de huit cuillères à café soit 40 grammes de sucre par jour. A la fin du rationnement, la consommation de sucre a bondi pour atteindre seize cuillères à café, soit 80 grammes de sucre par jour. « Si le fait de vivre la période de restriction du sucre pendant les 1 000 premiers jours de la vie a considérablement réduit le risque de développer un diabète et une hypertension, pour ceux qui ont été diagnostiqués ultérieurement avec l'une ou l'autre

de ces maladies, l'apparition de la maladie a été retardée de quatre ans et de deux ans, respectivement », soulignent les auteurs. La période la plus significative semble être celle après la naissance. L'exposition in utero à elle seule a suffi à réduire les risques, mais la protection contre les maladies chroniques augmentait après la naissance, après l'introduction des aliments solides.

Trop de sucres ajoutés dans les aliments pour bébés

Alors que le diabète de type 2 est l'une des maladies chroniques les plus répandues dans le monde,

les auteurs déplorent, en effet, une consommation de sucres ajoutés en quantité excessive dès la petite enfance, en premier lieu dans les préparations pour bébés et aliments dédiés aux enfants comme certains biscuits et boissons, beaucoup trop riches en sucre.

« Les parents ont besoin d'informations sur ce qui fonctionne, et cette étude leur fournit des preuves que la réduction de la consommation de sucre ajouté au début de la vie est une étape importante vers l'amélioration de la santé des enfants tout au long de leur vie », a déclaré Claire Boone, co-auteur de l'étude, spécialiste en économie de la Santé à l'Université McGill. Paul Gertler, co-auteur et économiste à l'Université de Californie, à Berkeley, ajoute : « Le sucre au début de la vie est le nouveau tabac, et nous devrions le traiter comme tel en obligeant les entreprises alimentaires à reformuler les aliments pour bébés avec des options plus saines, en réglementant le marketing et en taxant les aliments sucrés destinés aux enfants ».

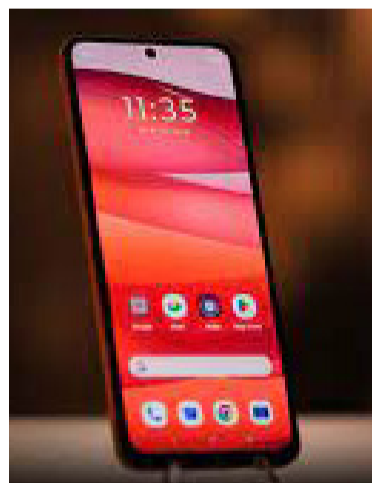
Destination santé

Smartphone aux toilettes

Pourquoi ne faut-il pas rester assis plus de 10 minutes ?

L'utilisation du téléphone portable aux toilettes est devenue une habitude courante. Ce qui devrait être une pause de quelques minutes se transforme souvent en une session prolongée de lecture et de navigation sur les réseaux sociaux. Cependant, les experts tirent la sonnette d'alarme sur les risques associés à cette pratique.

Pourquoi ne faut-il pas rester assis trop longtemps aux toilettes ? C'est une question très sérieuse à laquelle a répondu le Dr Lai Xue, chirurgien colorectal au centre médical Southwestern de l'Université du Texas, à Dallas (Etats-Unis) sur la chaîne CNN. Selon lui, rester posé sur la cuvette peut entraîner plusieurs complications et au-delà de 10 minutes, les risques pour la santé augmentent significativement.



une partie du gros intestin, glisse vers le bas et sort de l'anus).

Et si vous êtes constipé ?

Et si votre sitting prolongé dans les toilettes vient du fait que vous ne parvenez pas à vous soulager, Xue recommande tout de même d'arrêter après 10 minutes. Il conseille, en outre, de : Marcher un peu si nécessaire pour stimuler le transit; Maintenir une bonne hydratation; Consommer suffisamment de fibres.

D.S.

Bien-être

Les bains d'eau glacée sont-ils bons pour la santé ?

Les bains d'eau glacée sont notamment connus grâce aux sportifs de haut-niveau, joueurs de football et de rugby en tête, à des fins de récupération, ou lors du Nouvel An, dans certaines stations balnéaires. Qu'en est-il vraiment de ses bienfaits ?

Le fait de s'immerger dans un bain d'eau froide entraîne une réaction de stress au niveau de l'organisme : celui-ci libère alors du cortisol – l'hormone du stress... – et la fréquence respiratoire et cardiaque tendent à augmenter. Il entraîne également une vasoconstriction caractérisée par une réduction de l'afflux sanguin, lequel ne se concentre alors que sur les organes vitaux (cœur, poumons...).

Récupération musculaire

Chez le sportif, le bain d'eau glacée est censé améliorer la récupération musculaire après l'effort, par une forme de coup de fouet circulatoire qu'il procure, combiné à l'effet anti-inflammatoire et sédatif que pourrait produire le froid sur les muscles.

Moins de stress ?

Au-delà des sportifs, différents travaux ont mis en avant des effets potentiellement positifs de ces bains d'eau fraîche : d'après une étude italienne publiée en 2021, les amateurs de bains hivernaux présentaient ainsi des niveaux de stress moins élevés que les personnes issues d'une population témoin. Avec un état de



bien-être supérieur. De la même façon, le fait de s'obliger à rester dans l'eau froide permet à chacun de sortir de sa zone de confort tout en renforçant la confiance en soi. Un bon point pour la force mentale !

Pas d'improvisation !

Hors de question toutefois d'improviser ce type de bain, surtout si vous présentez des antécédents cardiovasculaires et si plus généralement vous ne vous sentez pas en pleine forme. Sans compter que le choc thermique guette également car il ne frappe pas seulement durant la période estivale !

Alors, avant un tel projet : demandez l'avis de votre médecin ; juste avant de vous lancer très progressivement à l'eau – après avoir mouillé la nuque, la carotide et le ventre, soit les zones dites réflexogènes – veillez à bien réchauffer votre corps : en sautant sur place, en tapotant vos bras et jambes et en réalisant des mouvements circulaires avec vos bras. Car ne pensez surtout pas que l'exposition au froid ambiant facilitera la pénétration dans l'eau ; conservez un vêtement chaud sur vous jusqu'à la dernière minute.

D.S.



LIBRAIRIE LES MANGUIERS

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Un Espace de Vente

Une sélection unique de la
LITTÉRATURE CLASSIQUE

(africaine, française et italienne)

*Essais, Romans, Bandes dessinées,
Philosophie, etc.*



Un Espace culturel pour vos Manifestations

Présentation des ouvrages, Conférences-débats, Dédicaces
Emissions Télévisées, Ateliers de lecture et d'écriture.



Brazzaville : 84 bd Denis Sassou N'Gusso
immeuble les Manguiers (Mpila), Brazzaville
République du Congo

Horaires d'ouverture:

*Du lundi au vendredi (9h-17h)
Samedi (9h-13h)*



Plaisirs de la table

Les bienfaits des fibres

Les fibres sont indispensables tant par le fait qu'elles assurent le bon fonctionnement du transit intestinal que pour leur grande fonction d'équilibre de maintien de la santé en général au sein de l'organisme humain. Découvrons-les ensemble.

Ainsi les fruits, légumes, céréales et gousses sont à privilégier dans le choix des aliments de consommation quotidienne. Elles se présentent sous deux formes distinctes, les fibres solubles et celles qui sont insolubles. Les fibres solubles peuvent ralentir considérablement l'absorption du sucre dans l'organisme et celles insolubles contribuent à la sensation de satiété. D'où elles seraient spécialement indiquées dans un régime alimentaire.

Constituées d'aliments d'origine végétale, elles se définissent comme des glucides non digestibles. En outre, ces aliments non assimilés par l'homme ont un apport énergétique très faible bien que le nombre de bienfaits qu'elles ap-

portent pour la santé soit considérable.

A ne pas confondre toutefois : les céréales raffinées ne sont pas des fibres. Les premières se retrouvent dans la fabrication de nombreuses variétés de pains, de céréales, de biscuits mais aussi de diverses pâtisseries. Elles sont responsables du développement de nombreuses pathologies comme le diabète de type 2 par exemple.

Quant à la deuxième catégorie d'aliments, leur contenu apporterait à l'intestin de la viscosité et du volume pour sa régulation mais aussi un certain équilibre au sein de l'organisme toujours les spécialistes.

Pour mieux bénéficier des bienfaits des fibres, il faudrait puiser dans toutes les variétés de produits partant des simples fruits aux appé-



tissantes légumineuses. Les meilleures sources sont les fruits secs ou les pommes, l'abricot et également les fruits rouges.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est recommandé de manger au moins cinq fruits et cinq légumes par jour, pour maximiser au mieux l'apport des fibres qui devrait être chez les

adultes de l'ordre de 25g voire 45g par jour, toujours selon les spécialistes en la matière.

Par précautions, il est recommandé de ne pas consommer excessivement les fibres, juste ce qu'il faut par jour tout en veillant à une bonne hydratation afin de favoriser leur action.

En cuisine, on peut comp-

ter en outre sur les pois, soja et autres haricots verts. Certains fruits viennent renfermer la liste des bons aliments à fibre à consommer : poires, avocats, ananas, manques pour ne citer qu'eux.

Les carottes, les patates douces, les épinards, les tomates les noix ou les graines en général ou même l'oignon sont des produits à sélectionner au quotidien. Les lentilles, les poireaux ou les pommes de terre sont bien recommandés dans les menus.

Les fibres se retrouvent dans l'assiette sous différentes formes comme les galettes, les salades variées, les bouillons ou dans une simple purée d'avocats. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

RECETTE

Brochettes de porc au coriandre

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800g d'échine de porc dégraissée
2 cuill. à soupe d'huile de votre choix
6 cuill. à soupe de ketchup
2 cuill. à soupe de sauce soja
1 botte de coriandre
sel, poivre

PRÉPARATION

Laver et hacher grossièrement la botte de

coriandre.

Découper la viande de porc en gros cubes puis monter sur des pics en bois 12 petites brochettes (3 par personne). Assaisonner. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et saisir les brochettes. Ajouter le miel et la sauce soja une fois les brochettes dorées.

Baisser le feu et laisser cuire 20 minutes à feu doux en arrosant régulièrement les bro-

chettes pour les caraméliser.

Egoutter les brochettes dans une assiette. Badigeonner les brochettes encore chaudes, avec le ketchup puis recouvrir avec la coriandre ciselée.

Servir aussitôt et déguster avec une purée de pommes de terre à l'huile d'olive ou avec une salade de pousses d'épinards frais.

Bon appétit !

S.A.



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

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°213 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°226 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°188

2 LETTRES
CE - ET - IP - LE - LU - MA - ME - OC - ON - RE

3 LETTRES
AXE - EMU - FER - FOC - OSE - PLI - REA - REZ - ROI - UNE

4 LETTRES
AERE - AREC - AUGÉ - AZUR - CERF - CEUX - CHEF - DECU - ELFE - HEIN - ROUE - SERT - SEXE - TOLE

5 LETTRES
AIGRE - AMUSE - EMULE - EPRIT - ERSES - ESTER - NOCES - RECEL - THEME

6 LETTRES
AMORCE - AORTES - EFFACE - ESPECE - EXERCE - HATERA - HERPES - SPARTE - TRAHIE - TRAUMA

JOLIE FLEUR LE SOUFFLE DANS L'OR CHESTRE	QUELLE VERBALE	BALAN- CERENT POUR ATT RER L'AT- TENTION	MYTHE ENGLOUTI OU N'A PLUS COURS	AUX ORDRES DU CAPORAL	FOUJÉ ORGANE DIGESTIF
VERRE EN BOULE CORRIGERA				DERRÈRE	
PRONOM PERSONNE MEMBRE DE LA SECTE	LEVER SON VERRE DISSEMINÉ			ENTOURÉ LA GESSA POUR EMBARQUER	
			EXÉCUTA		ÉTENDANT
NOUVEAU DÉLAI	CHEVAL MYTHIQUE	NYMPHE ÉCLATS DE YORK			CONDITION
BIENTÔT CHAUVÉ	MÈCHE REBELLE BEURRE MMS - PAS TROP	NEGATION	ASSEMBLÉE AU JAPON PROVINCIAL	CHÂPITEAU	ASTATE AU LABO ONZE À MARSEILLE
DEVIN GROS CHAGRIN		IL SE RECHAUFFE RECOM- PENSE	BORISSON GAZÈNSE ATTRIBUT ROYAL		CANTON SUISSE
DÉMONS- TRATIF EXCLA- MATION		JEU DE PIONS	TENTER LE COUP COULE PEU		BRAME
	NOIR ET BLANC			ON Y MET SA VOIX	
MOTIE AU LIT			DIVINTE		

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

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| ANECDOTE | EBENISTE | RAMPER |
| APTERYX | ENGRAIS | SARDINE |
| AVALANCHE | FAYOT | SCALPEL |
| BIÈRE | FLOCON | SCORBUT |
| BIZARRE | FLUIDE | SESAME |
| BONZE | GOEMON | SIPHON |
| BOULET | GOUFFRE | TOURBE |
| BUCHER | GREFFE | TROLLS |
| BUVARD | HOUILLE | VARLOPE |
| CANTATE | KIRSCH | VESTON |
| CHALUTIER | LEZARDE | ZAPPETTE |
| CORNUE | MOBILE | ZIGZAG |
| DECLIC | ONGUENT | ZINZIN |
| DIATOMÉE | PIMENTER | |

• SUDOKU • GRILLE N°140 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°151 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« Du niveau de l'âme »

Toutes les relations éveillent en nous un certain niveau de vibration qui balance entre ombre et lumière. Toutes les relations qu'elles soient familiales, amicales, amoureuses quelles que soient leur saison dans notre vie ont eu et ont leur rôle auprès de nous. Mais il est une relation qui achève en nous l'œuvre de la Providence : la relation avec le coéquipier.

Certaines personnes, en regardant dans le rétroviseur de leur vie se demandent pourquoi elles se sont engagées dans certaines relations, regardent leur ex avec le sentiment d'être étrangères celles qu'elles ont elles-mêmes été par le passé. Avec du recul, elles trouvent insensés voire inconséquents certains des choix qu'elles ont fait. Pourtant, toutes, absolument toutes nos histoires, même les plus incohérentes, ont leur raison d'être. Elles accomplissent un rôle auprès de nous : aller nous chercher au fond de nous-même, au plus profond de ce que nous sommes, pensons être, voulons être, aspirons à être. Elles permettent d'identifier ce qui nous corres-

pond, ce qui vibre et résonne en nous et ce qui le fait beaucoup moins.

Toutes les relations sont alors utiles, même quand elles paraissent futiles ou se révèlent particulièrement difficiles. C'est un apprentissage de l'amour et pas toujours de l'autre, pas exclusivement de l'autre, mais avant tout de soi, ensuite de soi en harmonie, en symbiose avec l'autre.

Bien que ce chemin, cette route s'avère particulièrement enrichissante dans la rencontre avec soi, on n'est jamais vraiment un être à une seule facette, une personnalité figée et définitive. L'Homme est ce qu'il est en relation, en reflet, en réponse à la présence, à l'énergie

d'un autre. Ils se complètent, s'équilibrent, s'attirent vers le haut.

Si toutes les relations nous enrichissent, aussi en mettant en évidence ce que nous ne voulons plus être, une seule vient parfaire l'œuvre de la Providence en nous : celle du coéquipier. Le coéquipier, le binôme, nous procure la paix, le réconfort, l'assurance dans le lendemain. Il rend subtile notre compréhension de la vie, nous aide à nous défaire de nos entraves, à accepter nos dynamiques intérieures, nos complexités. Il partage nos quêtes et nos errances, observe et contemple notre âme comme s'il avait vu la plus belle chose qui soit.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous reprenez confiance en vous et vous montrez en totale maîtrise des événements. Vous faites un tri parmi les personnes qui viennent à vous et saurez être ferme. Une nouvelle page s'ouvre, vous voilà plus apaisé.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous avez tendance à vous emballer et agir vite mais il vous faudra miser sur la prudence cette semaine, surtout dans le domaine relationnel. Prenez soin de vous et soyez indulgent, vous n'en serez que plus heureux.



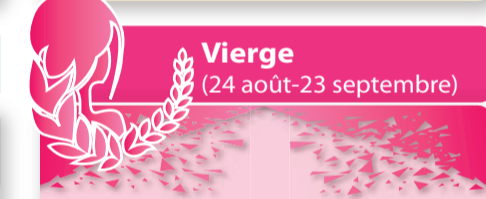
Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous pourriez vous sentir malmené dans une situation qui vous échappe. Vous saurez dépasser cette perte de confiance si vous choisissez mieux vos interlocuteurs. Vous apprendrez beaucoup de cette période.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Dans le domaine sentimental, vos doutes vous empêchent d'avancer dans la direction que vous voulez et vous pourriez vous retrouver dans une impasse. Vous serez redoutable en affaires, c'est le moment de négocier.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Une rencontre vous fera voir les choses complètement différemment, tant dans le domaine professionnel qu'amoureux. Préparez-vous à de gros changements et à vous ouvrir à de nouvelles perspectives.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Une situation pourrait vous sembler conflictuelle mais vous avez fait votre part de travail, ce sera à l'autre parti de venir vers vous. Vous trouverez du temps pour enfin vous poser et prendre le recul nécessaire pour mieux aborder les choses.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous êtes sous le feu des projecteurs. Des rencontres vous font avancer vers l'endroit où vous devez être, vous êtes dans une grande phase de changement et de progrès. Votre famille sera un refuge inébranlable.



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 projets vous tendent les bras.



Poisson
(19 février-20 mars)

Vous trouvez un peu de répit dans les jours qui arrivent, particulièrement si vous œuvrez en équipe. Vous pourrez vous reposer sur vos partenaires et lâcher prise. De belles surprises vous donneront une nouvelle énergie.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

La sagesse de vos proches mêlée à vos intuitions vous guidera dans vos prises de décisions. Vous verrez les choses évoluer dans le bon sens et vos efforts payer. Faites-vous confiance, de belles perspectives vous attendent.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vos actes dépassent parfois vos pensées et blessent les personnes qui vous approchent. Certaines situations vous rattrapent et vous amènent à regretter votre attitude. Les remords ne vous feront pas avancer mais vous pourriez les exprimer.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous êtes animé par une énergie rare et vous serez prêt à en découdre. Vous tendrez les bras à de grandes aventures. Votre ciel amoureux est au beau fixe, les célibataires feront une belle rencontre.



**DIMANCHE
1ER DÉCEMBRE 2024**

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Pharmacies de jour
Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte)
Terinkyo
Lys Candys (Kin-soundi)
Jumelle II

Pharmacies de nuit
Grand Séminaire
Rond-point Makélékélé
Kisito
Château d'eau Goldine

BACONGO

Pharmacies de jour
Tahiti
MG Eve
Blanche Gomez

Pharmacies de nuit
Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacies de jour
Centre (CHU)
Mavré
Franck
Continental

Pharmacies de nuit

Péniel

POTO-POTO

Exaucé
Alex
Les Anfes

MOUNGALI

Pharmacies de jour
Céleste
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli
Patrice

Pharmacies de nuit

Celmesterica et Jenny
Délivrance
Jagger
Boueta Mbongo
La Renaissance
Liema
La Grâce

OUENZÉ

Pharmacies de jour
Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys

Pharmacies de nuit

Sophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)
Ebina
Boueta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Clème
Marché Mikalou
Yves

Pharmacies de nuit

Esplanade
Saint Robert
Galy
Jaque Rufin
Père Emerauce
Immaculé
Eckodis

Louanges

Lycée T.Sankara
Croix Saïte

MFILOU

Pharmacie de jour

Santé pour tous

Pharmacies de nuit

El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Nuit Exode

DJIRI

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