

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° 310 - VENDREDI 7 AU JEUDI 13 MARS 2025

8 MARS

Au-delà du féminisme, un enjeu de dignité

La Journée internationale cristallise attentions et controverses. Si les avancées pour les droits des femmes ont nourri le mouvement féministe, ce terme même suscite des résistances qui détournent du fond. Comment retrouver l'essence de cette lutte légitime, par-delà les clivages idéologiques qui en masquent souvent la portée universelle et humaniste ? **PAGE 10**



MUSIQUE

Fredy Massamba révèle son odyssée 2025

17.12.2024	GENÈVE, SUISSE	22.03.2025	CRETEIL, FRANCE
18.12.2024	GENÈVE, SUISSE	25.03.2025	VILLEJUIF, FRANCE
19.12.2024	GENÈVE, SUISSE	28.03.2025	ROND-POINT, FRANCE
20.12.2024	GENÈVE, SUISSE	29.03.2025	ROND-POINT, FRANCE
21.12.2024	GENÈVE, SUISSE	30.03.2025	ROND-POINT, FRANCE
17.01.2025	ANGERS, FRANCE	01.04.2025	ROND-POINT, FRANCE
23.01.2025	AUBERVILLIERS, FRANCE	02.04.2025	ROND-POINT, FRANCE
24.01.2025	AUBERVILLIERS, FRANCE	03.04.2025	ROND-POINT, FRANCE
25.01.2025	AUBERVILLIERS, FRANCE	05.04.2025	ROND-POINT, FRANCE
13.03.2025	TURIN, ITALIE		
14.03.2025	TURIN, ITALIE	05.06.2025	NAMUR, BELGIQUE
15.03.2025	TURIN, ITALIE	06.06.2025	NAMUR, BELGIQUE
16.03.2025	TURIN, ITALIE	07.06.2025	NAMUR, BELGIQUE
20.03.2025	CRETEIL, FRANCE		
21.03.2025	CRETEIL, FRANCE		

Virtuose vocal aux performances incandescentes, Fredy Massamba poursuit sa trajectoire fulgurante. Auréolé du prix du public pour « Trancestral » aux Belgian Worldwide Music Network Awards 2025, l'artiste vient de lever le voile sur sa feuille de route artistique. Une programmation ambitieuse qui promet de nouvelles secousses émotionnelles pour ses admirateurs, dans le prolongement d'une carrière déjà couronnée de reconnaissances internationales. **PAGE 5**

INTERVIEW

Asteraseae May : « Déforestation et migration clandestine, les faces d'une même tragédie »



L'artiste Jacques Quantien Mayala, 35 ans, a troqué sa carrière en entreprise contre un pinceau qui dénonce. Reconnu internationalement, Asteraseae May consacre aujourd'hui son art à révéler les liens méconnus entre catastrophe environnementale et drames migratoires - ces « cimetières bossus » qui jalonnent déserts et mers d'Europe. Une vision artistique qui transcende l'actualité pour explorer les racines interconnectées de nos crises contemporaines. Interview. **PAGE 3**

SALON DE LA DIASPORA AFRICAINE

Deux Congolais à l'honneur à Abidjan

SALON DE LA DIASPORA AFRICAINE 3^e édition

THÈME : MANAGEMENT INTERNATIONAL ET DIVERSITÉ CULTURELLE : DÉFIS ET OPPORTUNITÉS EN AFRIQUE

Du 06 au 08 Mars 2025
ABIDJAN - CÔTE D'IVOIRE

PANÉLISTE
DIMITRI M'FOUMOU-TITI
PRÉSIDENT D'ADRS ET FONDATEUR D'AFRICAN VALLEY
CONSEILLER EN STRATÉGIE, BUSINESS PLAN ET MANAGEMENT
CONFÉRENCIER - FORMATEUR
ÉCRIVAIN

SPONSORS, PARTENAIRES, EXPOSANTS, rejoignez-nous!

Du 6 au 9 mars, Dimitri M'foumou Titi et Marien Founey Ngombe représentent le Congo au Salon de la diaspora africaine en Côte d'Ivoire. Ce forum stratégique réunit les acteurs clés du développement pour mobiliser expertises et investissements de la diaspora, transformant compétences et ressources en leviers concrets pour une Afrique entrepreneuriale. **PAGE 3**

ONG

Un Centre des métiers signé Fondation Privat-Ndeké

PAGE 4

Éditorial

Féminisme, au nom de la dignité humaine

Le 8 mars cristallise passions et controverses, tandis que le mot « féminisme » lui-même se retrouve piégé dans les ornières idéologiques. Derrière cette étiquette parfois galvaudée se cache pourtant une quête fondamentale qui vise à rendre à la femme sa juste place dans l'humanité.

L'histoire témoigne d'un déséquilibre profond. Reléguée aux seconds rôles malgré ses contributions essentielles à l'économie, aux sciences et à la culture, la femme a naturellement aspiré à rééquilibrer cette injustice. L'émancipation recherchée a toutefois créé des situations paradoxales où l'égalité est confondue avec l'uniformité.

La confusion nourrit un malentendu tenace selon lequel les femmes entreprendraient uniquement pour rivaliser avec les hommes. Une telle interprétation masque l'enjeu véritable de notre époque. L'émancipation féminine n'est pas une confrontation mais une nécessité collective. Une société qui sous-utilise la moitié de son potentiel humain se condamne à la stagnation.

Pourtant, comme tout individu porteur d'une mission, la femme s'épanouit pleinement dans un écosystème de soutien. Sa vocation, ancrée dans l'esprit plus que dans le genre, n'a besoin d'aucune justification supplémentaire.

Dans son expression la plus authentique, le féminisme devrait donc transcender l'antagonisme pour incarner simplement la déclinaison féminine des droits humains fondamentaux. Cette vision transforme la relation homme-femme d'une dynamique d'opposition à un partenariat essentiel pour bâtir une société équilibrée où chacun trouve sa pleine dignité.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 8 milliards »

C'est le nombre d'habitants que comptera le monde en 2025. Une croissance démographique continue avec une forte augmentation en Asie et en Afrique.

PROVERBE AFRICAIN

« Le lion ne s'inquiète pas de l'opinion des moutons. »

LE MOT

« PALIMPSESTE »

□ *Ce terme, d'origine grecque, désigne un manuscrit dont l'écriture a été effacée pour être réutilisée, tout en laissant parfois des traces du texte original. Il est utilisé aussi au sens figuré pour désigner quelque chose de réutilisé ou de transformé mais dont l'ancienne forme subsiste.*

IDENTITÉ

« AMINA »

Prénom d'origine arabe, signifiant « digne de confiance » ou « sûre ». Il évoque la douceur et la force intérieure. Amina est une personne profondément réfléchie et aimant l'harmonie. On célèbre Amina le 13 avril.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Ne suivez pas le chemin, créez le vôtre. »

- RALPH WALDO EMERSON -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

Direction des rédactions : Émile Gankama

Assistante : Leslie Kanga

Photothèque : Sandra Ignamout

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédaction en chef : Guy-Gervais Kitina,

Rédacteurs en chef délégués : 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), Roger Ngombe, Jean Jacques

Koubemba, Firmin Oyé

Service Économie : Fiacre Kombo (chef de

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria

Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba

(cheffe de service), Rock Ngassakys

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de

service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo

Service Sport : James Golden Eloué (chef de

service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

Rédaction en chef délégué : Quentin Loubou

Durly Emilia Gankama (cheffe de service)

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Chef d'agence : Victor Dosshe

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

Rédaction 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

Arcade Bikondi, Bermely Ngayouli, Vesna

Mangondza, Martial Mombongo, 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,

Mibelle Okollo

Chef de service diffusion : Guylin Ngossima

Brice Tsébé, Irin Maouakani, Christian

Nzoulani, Bob Sorel Moubelé Ngono

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse

Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

Direction : Gérard Ebami Sala

Adjoint à la Direction : Elvy Mombete

Coordonnateur : Rachyd Badila

Jules César Olebi, Siméon Ntsayouolo, Jean

Bruno Ndokagna

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

Direction : Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate

Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service),

Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet

Okandzé

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Chef de service : Émilie Moundako Éyala

Eustel Chrispain Stevy Oba, 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

Asteraseae May : « Les questions de déforestation et de migration clandestine vers l'Europe sont liées »

Asteraseae May, de son identité réelle Jacques Quantien Mayala, 35 ans, a bourlingué dans plusieurs entreprises avant de prendre son pinceau et plonger dans l'art plastique. Il a fait connaître sa peinture sur le plan national et international. Actuellement, il consacre son pinceau à un problème qui fait des cimetières bossus à travers le continent, à savoir la migration clandestine via le désert et la mer. Entretien.

Les Dépêches du bassin du Congo (L.D.B.C.): M. Asteraseae May, actuellement vous travaillez sur la migration clandestine vers l'Europe, et vous dites qu'il y a un rapport avec la déforestation. Pouvez-vous être plus explicite ?

Asteraseae May (A.M.) : J'ai été inspiré par mes amis africains qui traversent la méditerranée pour un voyage « de l'enfer vers le paradis », cherchant à avoir une vie meilleure et sauver leurs familles de la misère. Plusieurs causes sont évoquées (économiques, politiques, sociales, etc.). Les lieux de départ et les destinations s'expliquent par la structure des réseaux sociaux. Ce voyage n'est pas sans danger: beaucoup de morts connus et non connus sur le parcours du désert, c'est encore misérable par rapport aux conditions de nos pays. Ces migrants utilisent leurs moyens pour transformer le bois en pirogue, bateau à voile, radeau, etc.

L.D.B.C. : Une situation qui vous fait dire que la déforestation et la migration clandestine vers l'Europe sont des sœurs jumelles ?

A.M. : Les questions de la déforestation et de migration clandestine vers l'Europe sont liées. Cela peut étonner le monde ou comment l'arbre nous fait faire un pas vers l'Europe ? Comment l'arbre devient-il un ange déchu



des frontières de la méditerranée ? La déforestation est parmi les causes indirectes de la migration clandestine vers l'Europe. Les jeunes, pauvres, utilisent le bois comme moyen conduisant vers l'Europe, le bois qui conduit des Africains vers l'envers inattendu de l'eau. Je me posais la question si le bois n'a pas été un moyen qui facilite le migrant africain d'avoir accès vers l'Europe. Je suis le bois et je dis : « Je suis condamné à accomplir les vœux des pauvres et des sans espoir... Je suis le bois migré vers l'Europe depuis le commencement de la vie et je suis en fin de cycle ». Juste pour dire que cette déforestation conduit ces arbres

May en plein travail / Adiac vers l'Europe pour la transformation et la fabrication de meubles, cahiers et autres produits. En Afrique, la déforestation a engendré la migration clandestine vers l'Europe.

L.D.B.C. : Vous donnez de la voix à l'arbre pour dénoncer la voie qu'il emprunte (la traversée de méditerranée) ?

A.M. : Je m'inspire et crée des œuvres sur la base des troncs d'arbres en forme des humains et des animaux mais aussi des déracinés. Une méthode révolutionnaire qui donne, en général, un aspect en utilisant le fond comme base et les images sur le fond. Avec des couches sur les tableaux.

J'adapte l'humain et les espèces animales à l'arbre en lui donnant toute forme en création contemporaine. A travers cette méthode artistique, j'ai réussi à allier la lutte contre la déforestation et la protection de la faune à la liberté d'expression artistique. De cette expression naissent l'art environnemental puis l'art écologique.

L.D.B.C.: Etes-vous tenté de migrer vers l'Europe ?

A.M. : Non !

L.D.B.C.: Quel est le principal conseil que vous donnez aux jeunes qui ne rêvent que de l'Europe ?

A.M. : Le conseil que je donne aux jeunes, c'est de se former, de développer leurs pensées pour un avenir de leur continent, pour une protection de notre planète. Rêver de l'Europe, c'est bon, alors, posez-vous la question : qu'est-ce que l'on apporte à l'économie européenne ? En fait, les jeunes se posent la question : comment être en partenariat avec l'Europe pour le bon développement de l'économie des pays africains ou de la diplomatie entre l'Europe et l'Afrique ? A la vérité, s'il est possible d'orienter les rêves des jeunes, c'est le faire pour des voyages dans les conditions normales et pour la formation ; sinon allez passer un bon moment avec nos frères européens, les ateliers, les va-

cances, les échanges culturels ; mais si c'est pour l'immigration clandestine, c'est pouah! Ceux qui y rêvent sont déjà morts intellectuellement.

L.D.B.C. : C'est le message que vous aviez porté à la biennale Dak'Art 15e édition, tenue en novembre dernier ?

A.M. : Depuis 2014, les Ateliers Saham dont je fais partie se présentent à la biennale de l'art africain contemporain « Dak'Art ». En révélant dans la catégorie off une exposition de jeunes talents sous le concept « Esthétiques en partage au-delà des géographies », je me suis inscrit à ce projet dont l'objectif est de faire dialoguer les jeunes artistes congolais avec d'autres d'un autre pays du continent. Grâce à Bill Kouelani, j'ai réalisé ce rêve, c'était du 6 au 16 novembre 2024. J'ai animé une exposition à la Maison des élus locaux sise place de l'indépendance, du 9 au 16 novembre 2024 à Dakar, au Sénégal, où j'ai présenté cinq de mes œuvres sur la protection de l'environnement et des gorilles, une démonstration de la menace que subit notre planète par la déforestation. En définitive, la biennale de Dakar m'a ouvert d'autres univers.

Propos recueillis par Gastrone Banimba

Salon de la diaspora africaine

Deux Congolais partageront leurs expériences

Dimitri Mfoumou Titi et Marien Founey Ngombe sont parmi les intervenants de la troisième édition du Salon de la diaspora africaine qui se tient du 6 au 9 mars à Abidjan, en Côte d'Ivoire.

Un rendez-vous des acteurs clés du développement africain pour stimuler les collaborations et les investissements, offrir à la diaspora africaine et d'autres acteurs l'opportunité de partager leurs expériences et de transmettre leurs compétences pour construire une Afrique prospère. Initié par Jocelyne Mango Lorn, le salon de la diaspora africaine symbolise l'engagement des diasporas africaines à contribuer activement au développement durable du continent, tout en célébrant l'excellence et les partenariats stratégiques. Il est inscrit dans la vision des gouvernements africains à mutualiser les efforts en vue de créer un cadre attractif pour la diaspora africaine représentant un fort potentiel de développement.

L'événement a pour objectifs de promouvoir les projets de la diaspora africaine, de faire la promotion des opportunités d'investissement disponibles en Afrique, de renforcer les capacités et compétences des Africains dans divers domaines à travers des formations adéquates, de mettre en lumière des actions

concrètes en faveur du développement économique, de changer les narratifs sur l'Afrique, de valoriser les hommes et femmes qui façonnent l'Afrique, de construire une Afrique véritablement nouvelle qui crée ses propres solutions concrètes contre les problèmes qui minent son déve-

loppement. La vision à travers cet événement, a dit la commissaire générale Jocelyne Mango Lorn, est celle d'une Afrique unie, audacieuse et conquérante afin que les talents, les expertises et les ressources de la diaspora deviennent des leviers stratégiques pour le développe-

ment. Ce salon, a-t-elle poursuivi, n'est pas seulement un événement, mais plutôt une passerelle, un catalyseur d'opportunités, un espace où se tissent des synergies essentielles pour bâtir l'Afrique de demain. La rencontre réunira donc divers acteurs du changement dont des chefs d'entreprise, des entrepreneurs innovants, des institutions financières, des universitaires, des chercheurs, des acteurs de la société civile, des organisations continentales et internationales traitant des questions du développement durable et bien d'autres acteurs.

« Aujourd'hui, plus que jamais, l'heure est à l'action, nous devons transcender les fronts, dépasser les clivages et unir nos forces pour écrire une nouvelle page de l'histoire africaine. Une histoire faite de collaborations fructueuses, d'innovations audacieuses et d'engagements concrets au service du progrès. Je vous invite à vous joindre à ce mouvement, à participer à cette aventure collective, car l'Afrique que nous voulons construire a besoin de chacun de nous », a confié Jocelyne Mango Lorn.

Plusieurs activités sont prévues, dont des conférences-débats, des tables rondes, des partages et témoignages, des panneaux de discussions animés par des experts de renommée. Les thématiques qui seront abordées couvrent des secteurs clés du développement africain, tels que l'économie, les finances, le transport, l'immobilier, l'éducation, la culture, la santé, la technologie. Les participants profiteront aussi des rencontres B2B, conçues pour stimuler les collaborations entre les acteurs économiques africains, des masters class offrant à la diaspora et à d'autres acteurs l'opportunité de partager leurs expériences et de transmettre leurs compétences. Un concours de pitch permettra aux jeunes porteurs de projets innovants de se démarquer et d'attirer des potentiels partenaires. Le point fort de l'événement sera le dîner de gala au cours duquel des prix et distinctions seront attribués aux Africains qui se sont distingués dans leurs différents secteurs d'activités en contribuant au développement du continent.

Cissé Dimi

ONG

La Fondation Privat-Frédéric-Ndeké entend créer un centre des métiers à Brazzaville

La Fondation Privat Ndeké a tenu sa session du conseil d'administration le 28 février à Brazzaville. Au sortir de ces échanges, le président de ladite fondation, Privat Ndeké, a annoncé des grands chantiers cette année dont l'inauguration du siège de leur fondation.



Privat Ndeké lors de l'assemblée générale

« Je réitère le souhait de l'implication de tous pour l'atteinte des objectifs fixés », a indiqué Privat Ndeké qui promet de jouer pleinement sa partition pour que les activités se réalisent avec succès. En effet, pour cette année, la Fondation Privat-Frédéric-Ndeké tiendra des formations spécifiques des populations des arrondissements de Madibou, Makélékélé, Baongo, Mougali et Talangai pendant que se poursuivra la campagne à l'Écoute des jeunes dans les autres arrondissements de la ville capitale. « Dans le même élan, il sera ouvert le centre des métiers de Brazzaville après l'inauguration du siège de notre fondation, tandis que celui de Sibiti va être construit ainsi que la Maison des jeunes de Talangai », a promis le président Privat Ndeké.

Par ailleurs, il a fait savoir qu'en outre, toute assistance sociale sera apportée dans la mesure du possible aux concitoyens. Ces nouvelles orientations relatives à l'année 2025 découlent des travaux du conseil d'administration de cette fondation qui est en train de faire ses preuves à travers le pays. Parmi les activités phares en 2024, il y a eu le transport des élèves pendant les examens d'État ; l'organisation de l'évaluation des meilleurs élèves du département de Brazzaville ; le lancement de la formation spécifique des jeunes à Dolisie, dans le département du Niari et Sibiti dans la Lekoumou. Ce, à travers une projection reflétant des images qui ont illustré le titanesque travail abattu par la Fondation Privat-Ndeké. Enfin, les participants ont également adopté les programmes d'activités de l'année 2025.

Achille Tchikabaka

Technologie L'impact du «scrolling» sur la santé mentale

L'essor des réseaux sociaux a introduit une nouvelle habitude dans notre quotidien : faire défiler sans fin du contenu sur nos téléphones. Que ce soit sur TikTok, Instagram ou X (anciennement Twitter), des millions d'utilisateurs passent des heures à «scroller», absorbés par un flux ininterrompu de publications. Cette pratique, bien que divertissante, peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et le cerveau.

Le cerveau est exposé à une quantité énorme d'informations en peu de temps, ce qui peut entraîner une surcharge cognitive et de la fatigue mentale. Cette surcharge peut rendre difficile la concentration sur des tâches importantes et provoquer une sensation de confusion ainsi que de stress.

Les réseaux sociaux montrent souvent des versions idéalisées de la vie des autres, ce qui peut mener à des sentiments d'inadéquation et de faible estime de soi. En voyant constamment des images de succès et de bonheur, les utilisateurs peuvent se sentir inférieurs et insatisfaits de leur propre vie, ce qui peut contribuer à des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

Passer beaucoup de temps sur son téléphone, surtout avant de dormir, peut perturber le cycle de sommeil en raison de la lumière bleue émise par les écrans. Cette lumière interfère avec la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, rendant plus difficile l'endormissement et affectant la qualité du sommeil. Un mauvais sommeil peut à son tour aggraver les problèmes de santé mentale. Le «scrolling» infini peut devenir addictif, car il active les circuits de récompense du cerveau, rendant difficile l'arrêt. Chaque nouvelle publication ou notification peut déclencher une libération de dopamine, créant un cycle de dépendance où l'utilisateur ressent le besoin de continuer à faire défiler pour obtenir sa «dose» de satisfaction.

Passer trop de temps en ligne peut réduire les interactions sociales en per-

sonne, ce qui peut mener à des sentiments de solitude et d'isolement. Les relations virtuelles ne remplacent pas les interactions humaines réelles, et un manque de contact social direct peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale.

Solutions pour réduire les effets négatifs

L'utilisation excessive des réseaux sociaux peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et le bien-être. Toutefois, en adoptant certaines stratégies, il est possible de limiter ces effets et d'instaurer des habitudes plus saines.

Pour commencer, l'utilisation d'applications de gestion du temps d'écran est une solution efficace pour fixer des limites quotidiennes sur l'utilisation des réseaux sociaux. En effet, ces applications aident à prendre conscience du temps passé en ligne et à instaurer des habitudes plus saines.

Ensuite, prendre des pauses régulières est essentiel pour se détacher de l'écran et faire des activités physiques ou sociales. Par exemple, il est bénéfique de se lever et marcher toutes les heures, ou de planifier des moments sans téléphone pour se concentrer sur d'autres activités. Par ailleurs, réduire les distractions en désactivant les notifications non essentielles est une stratégie efficace. Ainsi, cela permet de diminuer l'envie de vérifier constamment son téléphone. En limitant les interruptions, il devient plus facile de rester concentré sur des tâches importantes et de réduire le stress.

De plus, éviter l'utilisation des écrans

au moins une heure avant de se coucher contribue à améliorer la qualité du sommeil. Pour cette raison, il est recommandé de lire un livre, de pratiquer la méditation ou d'écouter de la musique apaisante comme alternatives relaxantes pour préparer le corps et l'esprit au sommeil.

En outre, utiliser des techniques de pleine conscience ou de méditation aide à rester présent et à réduire le stress lié à l'utilisation excessive des réseaux sociaux. En somme, la pleine conscience permet de développer une relation plus saine avec la technologie en encourageant une utilisation consciente et intentionnelle.

D'autre part, favoriser les interactions en face à face renforce les liens sociaux et réduit les sentiments de solitude. Ainsi, participer à des activités communautaires, rencontrer des amis ou passer du temps avec la famille sont des moyens efficaces de maintenir des relations sociales solides.

En conclusion, choisir de suivre des comptes inspirants et apportant du contenu positif, plutôt que ceux provoquant des sentiments négatifs, permet de créer un environnement en ligne plus sain et plus encourageant.

Enfin, l'adoption de ces stratégies permet de réduire les effets négatifs du «scrolling» infini et d'améliorer la santé mentale. Les experts recommandent, en effet, de prendre conscience de l'utilisation des réseaux sociaux et de mettre en place des habitudes saines pour préserver le bien-être.

Chris Louzany

Visa for music 2025 Les candidatures attendues jusqu'au 23 mars

Les groupes musicaux africains sont invités à soumettre leurs candidatures au plus tard le 23 mars pour participer au concours « Visa for music 2025 ». Cette initiative vise à promouvoir les artistes et les musiques d'Afrique ainsi que du Moyen-Orient, offrant une plateforme essentielle pour la visibilité des talents émergents et favorisant les échanges artistiques entre cultures diverses.

Le festival propose des showcases live, des conférences, des ateliers et des rencontres professionnelles, offrant une opportunité de découvrir de nouvelles sonorités et de partager des idées. Visa for music réunit artistes, producteurs, agents et professionnels de l'industrie musicale, créant un espace propice à l'innovation et à la collaboration.

Pour être éligible, chaque groupe doit respecter certains critères. Il doit proposer un projet live de 40 minutes dans l'une des trois catégories principales : musiques du monde et fusion, musiques contemporaines et urbaines, ou musique électronique (DJ et VJ). Tous les membres du groupe doivent avoir plus de 18 ans, être actifs depuis au moins un an, et justifier d'une expérience scénique significative. Ils doivent également présenter un répertoire original de 40 minutes en live.

Les groupes ayant déjà candidaté sans être sélectionnés peuvent réappliquer. Les artistes ayant participé à une édition précédente de Visa for music, il y a plus de trois ans, sont également encouragés à soumettre une nouvelle candidature, à condition de présenter un groupe ou un projet différent.

Les cachets artistiques ainsi que les frais de voyage tels que les billets d'avion ou de train ne seront pas pris en charge par les organisateurs de Visa for music. Les frais de visa marocain ne sont pas couverts non plus. Cependant, une scène équipée sera mise à disposition pour le showcase, bien que certains instruments spécifiques ne soient pas fournis. Les artistes devront apporter ces instruments eux-mêmes.

Visa for music prendra en charge l'hébergement et les transferts aéroportuaires pour un maximum de six membres par groupe, pour une durée d'une à trois nuits, selon le pays de résidence des participants. Chaque membre du groupe recevra un per diem de 500 MAD (dirhams marocains) le jour du showcase, avec un plafond de 3 000 MAD par groupe. La promotion du showcase sera assurée par le réseau Visa for music, utilisant divers canaux de communication pour mettre en avant les performances des artistes.

Enfin, un pass artiste sera offert à chaque membre du groupe ainsi qu'au manager, donnant accès à toutes les activités de Visa for music, y compris les conférences, ateliers et rencontres professionnelles. Cela offre une opportunité précieuse de réseautage et de développement de carrière, en permettant de rencontrer des professionnels de l'industrie musicale et d'explorer de nouvelles collaborations. Pour toute question, contactez : showcase@anya.africa.

Ch.L.

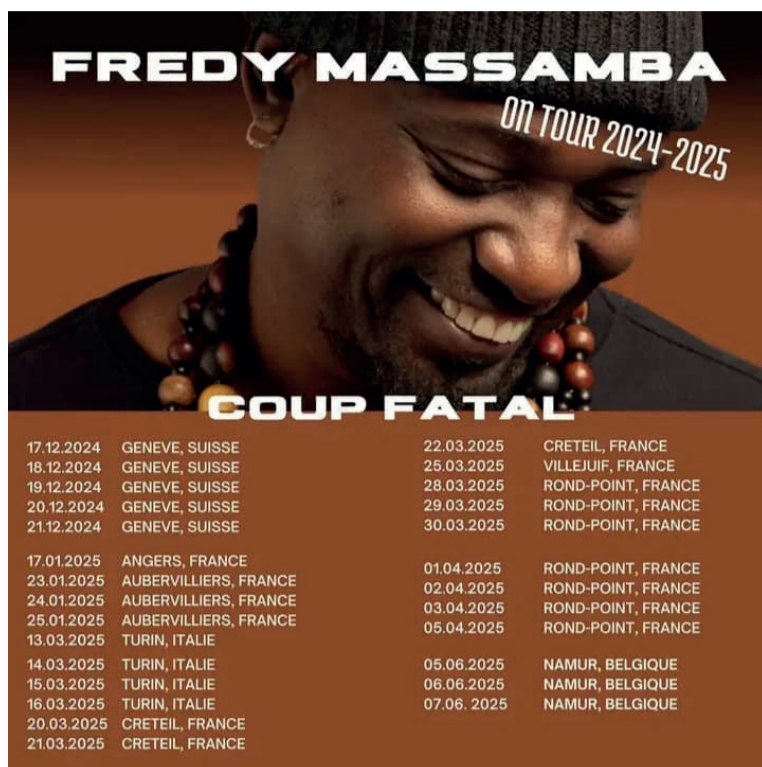
Musique

Fredy Massamba dévoile son agenda musical 2025

Le joker de la scène qui secoue le public par la sensibilité des vibrations de ses cordes vocales, offrant des performances scéniques, continue son épopée musicale. Après avoir été sacré lauréat du prix du public pour son album «Trancestral», dans le cadre des Belgian Worlwide Music Network Awards 2025, Fredy Massamba, via son compte Facebook, vient de dévoiler son agenda musical de l'année.

Auteur-compositeur et interprète, Fredy Massamba s'est illustré dans le soul, le hip-hop, le funk ainsi que les polyphonies africaines. Son album «Trancestral» produit par Didier Touch et Rodriguez Vagama et enregistré entre Yaoundé, Bruxelles, Paris et Montréal, navigue entre hip-hop, soul et rumba congolaise. Coédité par RFI talent et Hangar, à travers un jeu de chant polyphonique mixé dans un groove imparable de sonorités des peuples ruraux et urbains, «Trancestral» fait voyager le public au cœur du royaume de son enfance. Le musicien transmet, par ailleurs, son héritage afro-européen à travers un univers empreint d'histoires et d'opportunités, en s'inspirant du passé pour chanter le présent. On retrouve dans ce nouvel opus la participation des artistes d'Afrique, d'Europe, d'Amérique tels que Lokua Kanza de la République démocratique du Congo, Djeli Tapa du Mali, Wandah du Congo, Suka Ntimu du Rwanda, Funkis du Cameroun.

« Je connais d'où je viens, je



connais les musiques traditionnelles de chez moi, avec tout ce patrimoine que le Congo a, j'ai eu cette chance de pouvoir côtoyer beaucoup d'artistes de renommée tels que Manu

Dibango, Salif Keita, Mory Kanté, Papa Lema avec qui je travaillais. J'ai aussi ce côté hip-hop qui m'accompagne depuis mon enfance. Je suis hip-hop, je suis jazz et j'aime

les musiques qui fusionnent, mais en même temps, j'aime la rumba congolaise. Toutes ces musiques, lorsque je les mélange ensemble, ça donne tout simplement Fredy Massamba », a-t-il déclaré.

Né en 1971, à Pointe-Noire, Fredy Massamba n'est pas arrivé dans le monde musical par hasard. L'artiste l'a hérité de son père et de sa mère qui chantaient dans une chorale grégorienne. C'est en écoutant la radio qu'il découvre la rumba congolaise dès son enfance. A l'âge de 14 ans, il intègre une chorale où il commence à chanter et jouer la percussion. En 1991, il fait partie du célèbre groupe de percussion Les tambours de Brazza et entreprend une tournée mondiale. En 1997, Fredy Massamba est contraint de quitter son pays à cause de la guerre qui y éclate.

En Europe, il s'impose comme artiste talentueux et respecté pour son professionnalisme et l'étendue de son registre musical. Il est sollicité dans de nombreux featuring et collaborations avec

les artistes de la World music tels que Zap Mama, Didier Awads ou Mamou Gallo. Quand il sort «Ethnophony», son premier album solo, il est Kora Awards 2021 à Abidjan, dans la catégorie meilleur artiste masculin d'Afrique centrale.

Infatigable, Fredy Massamba enchaîne les collaborations et se retrouve au cœur du méga succès belge produit par Fabrizio Lassol et Alain Platel Reguim pour un mélange de musique classique de chants lyriques, de musiques africaines qui réinventent Mozart. Ce projet est diffusé pendant quatre ans en Afrique, en Amérique du Nord et en Europe entre 2016 à 2020. Il pose ensuite ses valises au Cameroun pour une résidence d'un an. Son partenariat avec le label Ndabott de Krotel lui a permis de mettre sur le marché son troisième album qui explore les recoins ensoleillés des rythmes africains, en les mariant habilement à la musique urbaine, au hip-hop et aux sonorités jazz.

Cissé Dimi

Musique

«États-Unis Charabia» de Simplicie Okabe

Simplicie Okabe, l'un des artistes talentueux de la scène musicale congolaise, dévoile son dernier single «États-Unis Charabia». Ce morceau promet de devenir un véritable hymne à la mondialisation et à la diversité culturelle, propulsant l'artiste vers de nouveaux sommets.

«États-Unis Charabia» se distingue par son habileté à fusionner les rythmes traditionnels congolais avec des sonorités modernes. Les arrangements musicaux sophistiqués et les paroles poignantes invitent les auditeurs à un voyage sonore. Simplicie Okabe explore les thèmes de l'identité, de l'ouverture d'esprit et de la coexistence des cultures, offrant une réflexion profonde sur les enjeux contemporains de la mondialisation.

L'artiste a puisé son inspiration de ses nombreuses expériences à travers le monde. Ayant voyagé aux États-Unis, en Europe et dans plusieurs pays africains, il a su intégrer des éléments musicaux variés, allant du jazz et du blues à la rumba congolaise. Cette diversité de styles se retrouve dans la chanson, créant une harmonie qui séduit un large public.

À travers ce single, Simplicie Okabe délivre un message puissant et universel : embrasser la diversité et célébrer les différences. «États-Unis Charabia» est une ode à la rencontre des cultures, portée par la voix envoûtante de l'artiste et une production impeccable. Les paroles évoquent des histoires de voyages, de découvertes et d'acceptation, touchant le cœur et l'esprit de tous ceux qui l'écoutent.

Depuis sa sortie, «États-Unis Cha-



rabia» rencontre un succès retentissant. Le single s'impose rapidement comme un incontournable

des playlists, séduisant les fans et les critiques. Les réseaux sociaux regorgent de commentaires

élogieux, saluant la créativité et l'audace de Simplicie Okabe qui a réussi à captiver son public et

à susciter un engouement autour de son œuvre.

Fort de ce succès, l'artiste prépare déjà de nouveaux projets ambitieux. Il prévoit de collaborer avec d'autres talents de la scène internationale, promettant des morceaux encore plus innovants et inspirants. Les fans peuvent s'attendre à de belles surprises dans les mois à venir, alors qu'il continue de repousser les limites de la musique et de la créativité. En plus de ses talents musicaux, Simplicie Okabe s'engage également dans diverses causes sociales et humanitaires. Il utilise sa musique comme un vecteur de changement positif, organisant des concerts de charité et soutenant des initiatives visant à améliorer les conditions de vie des communautés défavorisées. Cet engagement renforce encore l'impact de son message et la portée de son œuvre.

À Propos de l'artiste

Simplicie Okabe est né à Brazzaville. Dès son plus jeune âge, il a montré une passion pour la musique. Après des années de travail acharné et de dévouement, il est devenu l'un des artistes les plus respectés et aimés de sa génération. Sa capacité à transcender les frontières culturelles et à toucher un public diversifié témoigne de son talent exceptionnel.

Chris Louzany

Les immortelles chansons d'Afrique

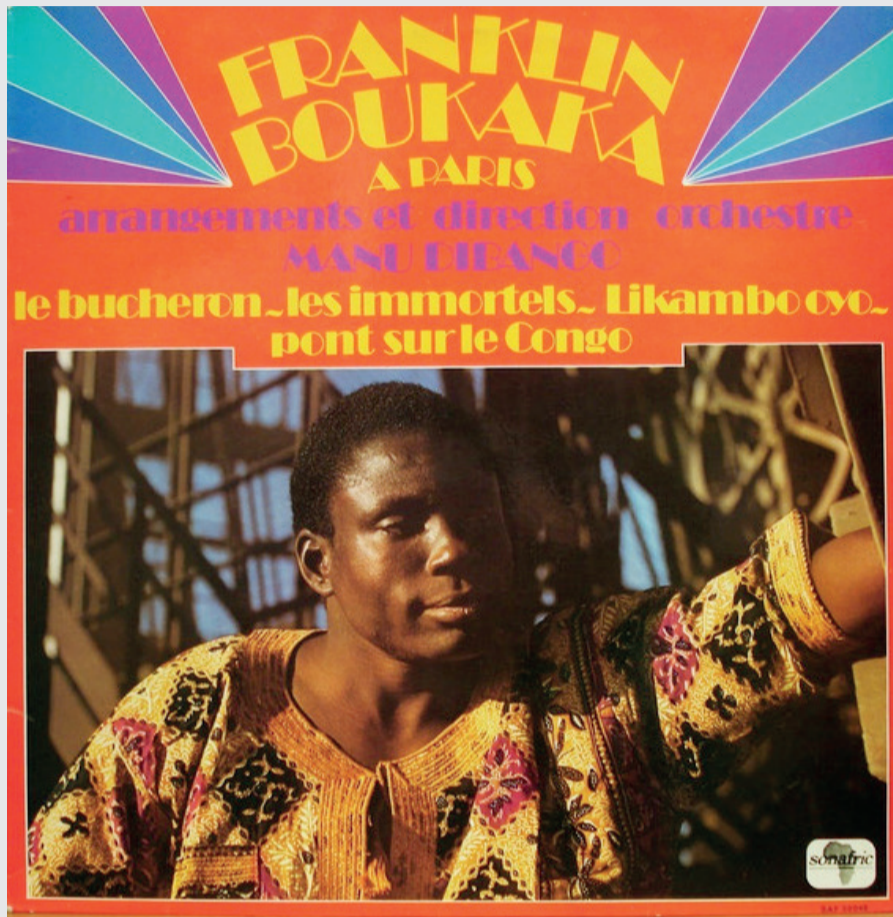
« Ata ozali » de Franklin Boukaka

Beaucoup plus connu dans le microcosme littéraire qu'il a marqué d'une empreinte indélébile, Henri Lopes a écrit le texte de la chanson « Ata ozali », parue en 1972 dans l'album le « bucheron » de Franklin Boukaka. Exécuté en Ré mineur, ce morceau joué exclusivement sur piano par Manu Dibango prône l'unité des Congolais.

« *Ata ozali vili, ata mongala, ata mokongo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo, ozali kaka mwana Congo* ». « *Qui que tu sois, Vili, Mongala ou Mokongo, tu es Congolais* ». Cette phrase qui conclut l'intention de l'auteur est corroborée par des motivations à la cohésion : « *Solo zoba oyo alingi ko bunda na ndeko, tango nkoyi akoti na lopango* ». « *Est imbécile celui qui se met en querelle avec son frère pendant que l'ennemi arrive* ». « *Soki nkoyi akoti na ndako na yo, loba vili, loba lingala, loba kikongo, nkoyi ako yoka monoko yango te, nkoyi ako yokela yo mawa te, nkoyi ako liya se yo* ». « *Si le lion venait à l'attaquer même si tu parles ta langue vili, lingala ou kikongo, il n'aura pas pitié de toi. Il finira par te dévorer* ».

En outre, l'auteur édifie le peuple sur le douloureux passé commun des grands-parents : « *Ba nbulumbulu ba kanga tata na yo, ba mema ye na Congo Océan, ba sala soni na mama na yo, ba beta fimbo na ndeko na yo, ba fimgaki yo makaku* ». « *Les miliciens du temps colonial ont enchaîné et déporté ton père, ils ont violé ta mère, ils ont fouetté ton parent, ils t'ont insulté Macak* ».

Cette magnifique œuvre chantée en lingala



La pochette du disque

a été magistralement interprétée dans l'irrésistible voix de ténor de Franklin Boukaka et l'intrépide doigté de Manu Dibango au piano. Parue sous les auspices du label « Phonogram » en format 33 tours, référencé SAF 50001, sa particularité est qu'elle s'ouvre et se prolonge par un Ré mineur pour se terminer par un Ré majeur. Notons que la chanson « Ata ozali » fut interprétée en 1999 par le groupe de rap du Congo Brazzaville « Biso na Biso » dans l'album « Racines ».

Né en 1937, Henri Lopes est un écrivain de renom du Congo Brazzaville. Il a occupé de hautes fonctions politiques. Premier ministre de 1973 à 1975, il est nommé en 1982 fonctionnaire de l'Unesco à Paris puis ambassadeur. Dans la littérature, il est auteur de : Tribaliqes en 1971, Romance en 1976, Sans Tamtam en 1977, le pleurer-Rire en 1982, le chercheur d'Afrique en 1989, Sur l'autre rive en 1992, Les Lys et le Flamboyant en 1997, Dossier classé en 2002, Ma grand-mère bantoue et mes ancêtres Gaulois, en 2003, Un enfant de Poto-poto, en 2012, Le Méridional, en 2015, Il est déjà demain, en 2018. Dans le domaine musical on lui doit le texte de l'hymne national « Les Trois glorieuses », exécuté par l'ensemble Musical de l'Église Armée du salut.

Frédéric Mafina

ADIAC

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

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

www.adiac.tv



Interview

Yanick Gemaël Mboumba Mboumba: « C'est parce que la vie est fragile qu'elle peut être intense, précieuse et porteuse de sens »

Universitaire congolais, Yanick Gemaël Mboumba Mboumba vient de publier son seizième ouvrage intitulé "La fragilité de la vie", aux éditions Muse. Il a voulu en parler à nos lecteurs à travers cet entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Vous venez de publier un livre sur la fragilité de la vie, quel est son message de fond ?

Yanick Gemaël Mboumba Mboumba (Y.G.M.M.) : La fragilité ne serait pas une simple donnée biologique ou sociale, mais une structure fondamentale du vécu humain. Notre ouvrage explore comment la fragilité se donne à l'expérience, à la fois comme un phénomène d'épreuve (maladie, perte, incertitude) et comme une ouverture existentielle qui rend possible le sens, l'empathie et la profondeur de nos relations.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que nous sommes jetés dans le monde avec une conscience aiguë de notre propre précarité. Or, nous habitons un corps vulnérable, traversé par des sensations fragiles et des perceptions toujours incomplètes et confuses. Dans cette optique, la fragilité n'est pas simplement une menace : elle est aussi ce qui rend possible la profondeur de l'expérience humaine. C'est parce que la vie est fragile qu'elle peut être intense, précieuse et porteuse de sens.

L.D.B.C. : Pour parler de la fragilité de la vie, à l'image du musicien congolais Kosmos Moutouari, pouvez-vous suc-



cinctement en spécifier les particularités ou les étapes ?

Y.G.M.M. : La vie est un flux d'expériences précaires, où chaque instant perçu est aussitôt menacé par l'écoulement du temps. Nous vivons dans une tension entre ce qui est vécu et ce qui nous échappe temporellement, ce qui fait de la fragilité une structure de l'existence et non une simple contingence. De ce fait, tout organisme est soumis à la détérioration, à la maladie et à la mort.

L'équilibre du vivant est instable, constamment menacé par des facteurs internes et externes.

En effet, nos certitudes, nos émotions et notre identité sont malléables, influençables et vulnérables aux événements. La conscience de la finitude humaine engendre angoisse et quête de sens. Les civilisations et les institutions reposent sur des équilibres précaires. Les crises, les conflits et les bouleversements témoignent de la fragilité

des structures humaines.

L.D.B.C. : Comment vous est née l'idée de ce livre ?

Y.G.M.M. : L'idée m'est venue d'une observation profonde du réel qui se donne en se retirant de cette tension constante entre l'éphémère et le durable, entre la maîtrise et l'imprévisible. Chaque expérience humaine, qu'elle soit intime ou collective, révèle cette précarité fondamentale : la brièveté du bonheur, la vulnérabilité des corps, l'instabilité des certitudes, la fragilité de nos réalités uniques.

C'est en contemplant ces instants suspendus, où tout peut basculer – une maladie, une perte, une catastrophe, un bouleversement intérieur –, que j'ai pris conscience de cette vérité essentielle et existentielle : la fragilité n'est pas un accident, mais une condition intrinsèque de l'existence. Elle n'est pas qu'une menace, elle est aussi ce qui donne à la vie son intensité, son urgence et sa profondeur.

L.D.B.C. : Que pensez-vous de la relation entre l'homme contemporain et sa fragilité ?

Y.G.M.M. : La relation entre l'homme contemporain et sa fragilité est paradoxale : il cherche à la fuir tout en étant constamment confronté à elle. L'homme de notre temps est en quête de

la performance, l'efficacité et le contrôle de tout, l'idée même de fragilité est perçue comme une faiblesse qu'il faudrait surmonter. L'homme contemporain s'entoure de technologies, de confort et de protection, espérant ainsi s'affranchir des incertitudes et des vulnérabilités inhérentes à la condition humaine. Pourtant, ces tentatives d'évitement ne font que rendre la fragilité plus criante lorsqu'elle ressurgit de manière brutale : face à une crise sanitaire, une catastrophe écologique, un effondrement économique ou encore une détresse existentielle.

L.D.B.C. : Comment les sociétés africaines perçoivent-elles la fragilité ?

Y.G.M.M. : La perception de la fragilité dans les sociétés africaines révèle une compréhension profondément interconnectée de l'existence humaine. Plutôt que d'être une condition individuelle et isolée, la fragilité se manifeste comme une expérience partagée, vécue dans un tissu de relations et de significations collectives. La fragilité devient alors une dimension de l'être-au-monde, un état d'être ouvert et inter-relié, non seulement avec autrui, mais avec le cosmos tout entier.

Propos recueillis par Aubin Banzouzi

Festival Atlantide de Nantes

Le Congo représenté par deux auteurs

Ouverte sur le monde, la 13^e édition du festival Atlantide qui se tient du 6 au 9 mars à Nantes, en France, fait côtoyer les auteurs internationaux et nationaux ainsi que le grand public en réunissant une cinquantaine d'auteurs pour partager les mots du monde et croiser leurs points de vue littéraires sur les grands enjeux et les défis des sociétés.

Le festival Atlantide de Nantes, dit les mots du monde à Nantes, est un événement littéraire international d'accès gratuit et libre visant à faire circuler, apprécier et partager au plus grand nombre et notamment aux jeunes. L'objectif est de mettre en lumière les différents héritages, témoigner de la vivacité des littératures du monde et promouvoir les jeunes écrivains. Il s'agit donc d'un événement de réflexion pour scruter le présent et le futur à partir de Nantes; un des grands laboratoires pour faire émerger des formes inédites de la vie sociale, économique, politique, culturelle et artistique d'aujourd'hui et de demain.

Sous la direction artistique de l'écrivain franco-congolais Alain Mabanckou, le festival Atlantide réunira pour cette édition plus d'une cinquantaine d'auteurs des cinq continents dont le Congolais Dibakana Mankessi et bien d'autres pour partager leurs langues, leurs langages, leurs imaginations, leurs visions et engagements. A travers les formes de roman graphique,



de poésie, de fiction, d'essai ou des canons du roman traditionnel, toutes les littératures du monde vont pendant quatre jours, à travers rencontres et de débats littéraires épanouies, se plonger dans cet univers très complexe. « La 13^e

édition de notre festival Atlantide confirme ce que nous proclamons depuis longtemps. La ville de Nantes est désormais la capitale française de l'optimisme culturel et de l'imaginaire du monde. Les auteurs des quatre coins du

monde retrouveront chaque année un territoire où les langues et les langages cohabitent, dialoguent grâce aux rencontres, aux entretiens et aux lecteurs qui font la singularité de ce grand rendez-vous », a indiqué Alain Mabanckou, directeur artistique du festival

Avec la treizième édition, le festival Atlantide, a-t-il ajouté, entre dans une nouvelle ère entamant, en effet, la deuxième décennie avec la détermination de continuer à proposer des choix littéraires et artistiques originaux, ambitieux qui traduisent les enjeux des sociétés. Événement incontournable pour les passionnés des littératures mondiales, l'édition de cette année sera encore plus riche en découvertes, en rencontres car les auteurs invités exploreront, par ailleurs, des thématiques diverses, profondes et complexes, à savoir les drames de l'histoire, les conflits dans le monde, le bouleversement des cités, les questions des marges continentales ou insulaires, les quêtes d'identité,

les flux migratoires, le terrorisme, la montée du racisme, les séquelles des affrontements coloniaux.

Au programme de cette édition figurent, entre autres, des conférences-débats, des tables-rondes, des cafés littéraires qui seront de belles opportunités pour mieux faire la connaissance entre les écrivains du Nord et du Sud ; des ateliers de livre jeunesse spécialement conçus pour éveiller l'amour de la lecture chez les jeunes ; des moments de lecture pour découvrir et redécouvrir l'univers des écrivains et de lire leur narration, de rendre hommage aux pionniers des littératures qui continuent de marquer durablement la mémoire des générations actuelles et futures. « Nous travaillons pour accueillir au mieux les auteurs du monde entier, et faire de cette 13^e édition un temps de partage et d'échange dont nous avons tous besoin dans ce contexte politique incertain », a affirmé Alain Mabanckou.

Cissé Dimi

Religion

Dix ans après, la cloche de « Mudumu » à Kindamba reprend ses échos

La cloche du temple de l'Église évangélique du Congo de Kindamba, dans le département du Pool, a sonné le 8 février, après plus d'une décennie de silence. Un événement qui a suscité la joie dans la ville et ses environs.

Les tintements de la cloche de Kindamba s'entendent à plus de vingt kilomètres. Appelée « Mudumu », cette cloche renoue avec ses missions dont la principale est d'appeler les fidèles au culte. Ce come back, réalisé grâce à la mobilisation de la diaspora (En réalité, il s'agit des ressortissants du consistoire de Kindamba vivant à Brazzaville), constitue une performance pour un consistoire rural qui a subi les affres de la guerre civile de 1997-2000 ; mais aussi le renouvellement des remercie-

ments à l'endroit du peuple suédois, auteur du don de cette cloche, dans les années de l'achèvement des travaux de construction du temple (1969-1970).

Pendant plus de dix ans, le temple protestant de Kindamba a été privé de sa chère cloche de plus de deux tonnes. Elle avait été descendue de sa tour qui avait subi des fissures consécutives à ses balancements. On ne parlait plus de cloche pour appeler au culte, annoncer des événements... Le tour qui la portait constituait un

véritable danger aussi bien pour le temple que pour les personnes. Ainsi, la décision de la descendre était salutaire. Mais devant la difficulté de construire un nouveau clocher en remplacement de la tour délabrée, le consistoire de Kindamba se trouva dans l'incapacité. Il fit alors appel aux ressortissants du consistoire regroupés au sein de la plateforme appelée « 5e paroisse ».

En septembre dernier, les travaux ont pu démarrer à la faveur de la commémoration du « Mudumu 2024 », c'est-

à-dire le réveil spirituel dans les pays de Mpangala, survenu le 22 juillet 1960, soit le deuxième jour de la retraite spirituelle, marquant l'inauguration de la nouvelle paroisse par la mission suédoise. Les travaux d'implantation du socle du clocher furent lancés et finalement, le 8 février 2025 marque leur fin avec la fixation de la cloche. Le coup d'essai a inondé tout Kindamba et a eu le mérite de raviver de vieux souvenirs, séchant les larmes de nombreux fidèles de ce consistoire.

Désormais, c'est un pylône, de la même hauteur que la tour abandonnée, qui portera la cloche du temple protestant de Kindamba. Ce nouveau clocher est placé à l'entrée du temple, côté serveurs donnant sur l'aller du baptistaire comme pour rappeler cet autre souvenir du 22 Juillet 1960, à savoir le pigeon blanc (Symbole de l'ange) qui avait ce jour-là pris le chemin du lieu du baptême, le chemin de la rivière Loudzouri.

Gastrone Banimba

Chronique Renaissance

Le droit de vivre

Imaginez qu'un jour, en tant qu'autorité quelconque, que quelqu'un vous donne le droit de décider de qui doit vivre et de qui doit mourir. Imaginez-vous seulement un instant de l'étendue de votre pouvoir ? Et aussi paradoxalement de votre capacité de nuire ?

Un jour, l'on me posa la question au milieu d'une flopée d'une trentaine d'individus très jeunes, si j'avais moi le droit de vivre. Évidemment la question m'a prise de court. La personne en face de moi, en autorité de la santé flanquée d'un papier sur lequel l'encre stipulait qu'elle avait le droit de me poser ce genre de question, développa son argumentaire.

Est-ce que ma vie en valait la peine, m'avait-elle demandé, disons-le avec une certaine désinvolture. Pourquoi fallait-il que je souffre autant, disons grosso modo selon elle pendant vingt-cinq ans et pourquoi fallait-il que je fasse ainsi souffrir ma famille, tant sur le plan moral que financier ? Vingt-cinq ans de souffrances lourdes et inutiles et aussi à quoi cela serait-il en vrai ? Étais-je réellement un bon investissement puisque du jour au lendemain, d'après elle, je pouvais m'arrêter de respirer et au final tout cela n'aurait servi à rien. Toute cette souffrance et cet investissement se monteraient alors inutiles.

C'est le genre de question qu'on n'oublie pas. Le genre de question qui nous font poser un regard différent sur la société qui nous entoure. Cette question dans le fond pourrait être résumée en celle-ci : « *As-tu le droit de vivre ?* »

Mais avec du recul. Qui a vraiment le droit de poser ce genre de question ? Qui est entré dans la trame des âmes, en est sorti, pour décider de qui pouvait vivre ou mourir ? Qui a conçu le souffle et l'excellente, la performante, l'inégalable machine humaine dotée d'un esprit analogue à l'étendue de l'univers pour décider qu'une conception entre guillemets de mauvaise qualité, défaillante, même si elle avait réussi à vaincre l'océan des épreuves de la vie in-utero, ne méritait rien de plus qu'une caisse à six planches si ce n'était peut-être une sorte de four crématoire pour la purifier de sa prétention à la vie ? Qui a le droit de décider sur la base d'un tracé de l'encre sur un papier qu'une vie est moins valeureuse qu'une autre ? À l'aune de quels paramètres peut-on juger de ce qu'il sortira d'un certain schème d'énergie ? Au-delà de ce que nous avons ressenti ce jour-là, au-delà du sentiment d'avoir été effacée à la gomme dans un monde parallèle potentiel si tant il est qu'il existât, nous avons pris conscience de la chose suivante : la condition humaine était souvent pétrie d'orgueil et de suffisance et qu'il fallait avoir fait le parcours du combattant, le chemin de la croix pour réaliser le sacré d'un cœur qui bat. Cet honneur, cette grâce, ce privilège n'étaient pas accordés à tout le monde. Nous étions donc des porte-voix, des porte-étendards non pas pour quémander notre droit à la vie mais pour la vivre pleinement et joyeusement.

Princilia Pérès



Interview

Simon Pamba « le directeur pour bien mener son activité doit observer l'alternance entre la douceur et la sévérité »

La cérémonie de la remise des distinctions honorifiques s'est déroulée aux Tours Jumelles de Brazzaville. Parmi les meilleurs managers de cette année qui s'est terminée, il y a eu l'inspecteur Simon Pamba, promoteur des écoles la Maïeutique de par sa façon de manager le personnel à sa charge. Le Prix Best Managing Award 2024 qu'il a eu lui donne plus de force à travailler davantage, sans relâche en cette année nouvelle. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (LDBC) : Qu'est qui a prévalu aux critères de votre choix ?

Simon Pamba (S.P) : Oui, il y a eu un préalable. Dans l'exercice de mes fonctions de promoteur des écoles, je suis à ma troisième distinction. D'après des enquêtes menées au Congo Brazzaville, j'étais parmi les meilleurs cadres africains qui s'emploie à bon escient en matière d'éducation de la jeunesse.

LDBC : Lors de votre mot à la tribune vous avez fait un petit cours de management à l'assistance. Alors que vous n'êtes pas passé par une formation en management le long de votre carrière. Qu'est-ce que vous lui avez transmis comme savoir ?

S.P : Au cours de cette cérémonie, on m'avait demandé de dire quelque chose sur comment j'ai réussi de manager le personnel de mon école. Mais, je leur ai dit attention. Il y a des cours académiques ; le ma-



agement est enseigné dans le monde. Donc sous le cliché des démarches traditionnelles. Entre-temps, moi, au fil des temps, je crée des innovations. Je leur ai dit que je vais mettre à votre profit ce que j'ai inventé comme concept en matière

de management concernant le secteur qui est le système éducatif. J'ai créé ce que l'on appelle en termes de management deux principes qui n'existent pas : catégorie managériale subjective et la catégorie managériale objective.

Dans la première par exemple pour ne parler que de ça, j'y loge des attitudes et des aptitudes des dirigeants. Concernant les attitudes, nous avons la douceur et la sévérité. Donc le directeur pour bien mener son activité doit observer l'alternance entre la douceur et la sévérité.

LDBC : Maintenant quelle trajectoire donnez-vous à votre entreprise ?

S. P : Je voudrais dire ici qu'il ne faut jamais se contenter de tricher, mais ce que j'ai à faire, c'est de travailler dur pour le développement de mon école. Parce que le monde n'est pas figé. Si jamais la recherche appliquée en matière de management et dans le domaine de la science est figée, la structure sociale stagne.

LDBC : A l'entrée de votre école il y a un site touristique moderne. Pourquoi y avoir pensé ?

S.P : La conception qui consiste à penser que l'école

doit évoluer en vase clos, devait cesser. Une bonne école doit avoir une grande ouverture d'esprit, et ne doit pas vivre en ghetto mais elle doit prendre tous les phénomènes que le monde vivant nous impose. Parce que les élèves vivent dans un environnement. Dans cet environnement nous avons les eaux, la faune, la flore, la manifestation dans le ciel des tonnerres, le soleil. Ce que moi j'appelle par la réalité objective. Et celle-ci ne doit pas échapper aux enfants ; ils ne doivent pas enjamber la vérité du milieu. C'est pourquoi dans l'environnement scolaire, il doit y avoir des échantillons. Une école qui n'enseigne qu'en rapport avec la logique interne des disciplines est une mauvaise école, à mon avis. Elle doit plutôt intégrer dans le contenu des enseignements les phénomènes que nous avons.

Propos recueillis par Achille Tchikabaka

Les souvenirs de la musique congolaise

Négro succès, un orchestre qui a marqué le Pool Malébo (1)

L'orchestre Négro succès a marqué d'une empreinte indélébile l'arène musicale du Pool Malébo au cours des décennies 1960 et 1970.

Le Négro succès, fondé en 1962 à Kinshassa, en République démocratique du Congo, par le chanteur, auteur-compositeur Léon Bombolo alias Bolhen (Ancien sociétaire de l'Ok Jazz), accueillera divers artistes comme Vicky Longomba, Léon Zozo (Chanteurs), Gaspard Luwowa alias Gasy (Chanteurs), Armando Brazzos, Jean Dinos (Guitare accompagnement), Samy Kiadiaka (Tombas), Empompo Loway - Aka dit Deysse (Saxo).

Aussitôt après sa création, le groupe signe avec la maison d'édition Loninguisa et sort ses premiers enregistrements, entre autres, «Liwa ya Samuel» et «Mwana aboya mama» de Bolhen, «Tomato» et «Soki yo bimi na mwana ya bato» de Vicky Longomba. En 1964, le Négro succès, après avoir enregistré plusieurs départs dont celui de Vicky Longomba qui fit un come back dans l'Ok Jazz, décide de recruter le petit-frère du grand maître Luambo Makiadi Franco, Siongo Bavon Luambo alias Bavon Marie Marie, auteur compositeur, chanteur et guitariste virtuose.

L'orchestre se recompose ainsi qu'il suit : Gaspard Luwowa dit Gasy, Hubert Dihunga dit Djeskin, Flujo, Jojo, Moro Beya Maduna alias Moro Maurice, Zozo (Chanteurs), Bavon Ma-



rie Marie (Guitare solo), Mogo (Guitare accompagnement), Alphonse Epayo dit Alphonso le Brun (Guitare basse), Fredos (Tumba), Maproco, Bosmin, Andrey Menga (Saxo). A noter que l'entrée du célèbre guitariste Bavon Marie Marie

fut un tournant de haute portée artistique au regard de la plus-value qu'il apporte dans le répertoire du Négro succès. Lors de la première sortie au bar vis-à-vis, en décembre 1964, les mélomanes découvrent la «rumba ondamba» au tempo accéléré de la guitare de Bavon Marie Marie, s'inspirant ainsi de son frère aîné Franco. Il ajouta dans les balades rythmiques de sa guitare solo du «Konono» (Un rythme kongo de la région d'origine de ses parents du Bas-Congo). Un style qui connaîtra un succès immense parmi les mélomanes des deux rives du fleuve Congo et hissa le Négro succès au firmament de la musique congolaise. Des tubes comme «Lucie», «Mabé ya mbila», «Na zangu heritier», «Réal changement», «Catho moké», «Mokolo Nzambé ako pesa nga chance», produits en 1966 aux éditions Tcheza de Roger Izeidi en sont une parfaite illustration.

D'autres titres seront produits en 1967 après la rupture du contrat avec Roger Izeidi et avec l'arrivée dans le groupe de Joseph Mulamba dit Mujos (Chanteur), à savoir «Muassi ya libala», «Kobota elengui», «Mille Zaïres pour Lucie», «Libala ya ngai na Zozo» ou encore «Etabé ya mofudé», «Nakota zébola», etc., des chansons restées célèbres dans la mémoire congolaise. A suivre

Auguste Ken Nkenkela

8 mars

Rendre à la femme sa dignité au travers des droits humains

Sujet d'actualité de premier plan, le 8 mars suscite depuis plusieurs années tous les égards, tous les intérêts mais aussi toutes les passions. En effet, la lutte pour la revendication des droits des femmes et leur obtention progressive a profondément nourri le courant du féminisme, qui comme bien des termes en « isme » révèle un certain extrémisme qui tend à faire perdre de vue les motivations profondes de cette lutte légitime.

La femme, de tout temps et dans presque tous les recoins du monde, a souvent été traitée en sous-humain, au rôle purement secondaire, voire accessoire, souvent réduit à la simple nécessité de la perpétuation d'une lignée.

Pourtant, et depuis toujours, à travers les sociétés, son rôle s'est avéré essentiel dans l'économie, les religions, les sciences, la culture, mais aussi la protection et la défense de plusieurs civilisations. Elle a conservé une image en second plan et le narratif selon lequel la femme représente le sexe faible est encore celui qui domine dans la pensée collective. La domination de l'homme sur la femme a été sans commune mesure et les mauvais traitements qui en découlaient ont mené vers un déséquilibre profond que les femmes ont, naturellement, tendu à rééquilibrer par une émancipation à tous prix et sans condition aucune.

Sont-elles ainsi devenues égales de l'homme, traitées de façon égalitaire avec des conditions ne serait-ce que physiques, naturelles, qui étaient bien loin d'être identiques? À tout Seigneur, tout honneur, les hommes ont pris les femmes au mot et tendent à les

traiter en hommes là où elles ne peuvent l'être, se satisfaisant ainsi de les voir en quelque sorte être prises à leur propre jeu.

Ainsi, quand une femme aujourd'hui décide de prendre sa vie en main, elle est de facto mise au défi d'y arriver seule. Ce qui n'est pas possible pour personne. Même pas pour un homme.

Il est de pensée collective de croire, et c'est faux de le penser, que les femmes entreprennent pour se faire égales des hommes sinon supérieures à eux. L'on pense que leur aspiration à l'émancipation est un affront à la figure masculine à laquelle elles sont, selon certains des principes religieux et traditionnels, soumises par l'entremise de la figure du père, ou du mari à qui est transmis le relai des soins et de la protection lors de l'alliance du mariage et à qui elles doivent alors respect et obéissance, presque aveugle. La femme est donc littéralement perçue comme étant un être à soigner, à l'égal d'un enfant, et qui soigne à son tour les enfants nés de l'union, présentée comme un honneur au sein des communautés.

Cependant, la société est globalement faite de 50% de femmes,



voire plus. Des femmes passives dans un foyer, réduites à un rôle nourricier et reproductif, c'est à peu près la moitié de forces vives d'une nation, une force qui est sous-exploitée ou négligée.

Or dans toutes les nations, en Afrique et dans le monde, plus encore en Afrique de l'Ouest, la femme est un moteur important de l'économie que ce soit dans l'économie tertiaire, secondaire ou de premier plan. Les responsabilités qui lui incombent de tenir un foyer et de prendre soin de son mari ainsi que de ses enfants prouvent ainsi ses capacités multipotentiels, multitâches qui fascinent tant ces messieurs. Mais une réalité est vraie, aucune femme ne peut être performante

sans un système de soutien.

Comme n'importe quel décideur ou n'importe quel entrepreneur, elles ont besoin d'être formées, conseillées, instruites, guidées, aiguillonnées, soutenues soit par un mentor, soit par un époux, ou encore par un cercle d'amis ou d'experts. Personne ne se fait seul et derrière la réussite d'une figure emblématique se cache souvent la réussite d'un réseau de soutien, d'une famille, d'un certain milieu. Leur profession ou leur mission se révèle, dans les plus belles histoires, être une vocation qui n'a plus besoin d'être justifiée que celle d'un homme. Les vocations ont trait à l'esprit plus qu'à un simple caprice social ou individuel. Elles ont un ancrage

profond et nécessitent une assise profonde qui vient de divers horizons.

Une femme qui a une mission n'est pas un homme transformé en femme. C'est une femme qui a une vision et la vision fait partie du domaine de l'esprit. Et si l'on est bien d'accord que nul ne connaît le sexe des anges, sans doute que les vocations n'ont pas de sexe non plus.

Le féminisme ne devrait pas être une source de défis et de challenges constants, d'une tension constante, entre les hommes et les femmes mais revenir à la femme sa dignité au travers des droits humains qui lui reviennent. Le féminisme ne devrait alors n'être simplement que la version féminine des droits humains.

La femme ne devrait en cela rien perdre de sa douceur et des vertus qui lui sont foncièrement rattachées. Elles font sa force. Et parce qu'elle ne peut se faire seule, elle devrait ne jamais percevoir en l'homme un ennemi déguisé mais un partenaire, un coéquipier important à son édification personnelle puis à l'accomplissement de sa mission.

Princilia Pérès

INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

L'agence d'information du Bassin du Congo
un acteur économique majeur à vos côtés

ÉCONOMIE
POLITIQUE
RÉFLEXIONS
SPORT
SOCIÉTÉ
ART, CULTURE, MEDIA
INTERNATIONAL

*CONNECTEZ-VOUS

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

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

CONTACTEZ
NOUS

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



Le Saviez-vous ?

Le pagne, un symbole fort de la Journée internationale des droits des femmes

Chaque 8 mars, le monde commémore la Journée internationale des droits des femmes, une occasion de mettre en lumière les luttes et les avancées en faveur de l'égalité des sexes. Célébrée cette année sur le thème « Pour toutes les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation », en Afrique cet événement prend une dimension particulière, notamment à travers un élément emblématique, le pagne.

Un tissu chargé de messages

Depuis des décennies, le pagne est devenu un véritable porte-voix des revendications féminines. Chaque année, un modèle spécifique est conçu pour l'occasion, souvent orné de motifs et de slogans célébrant la femme, son rôle dans la société et son combat pour l'égalité. Ce textile coloré, au-delà de son esthétisme, est un support de communication puissant. Il raconte des histoires, transmet des valeurs et fédère les générations.

Un symbole d'unité et de fierté

Porté lors des défilés, des conférences et des rassemblements, le pagne du 8 mars est bien plus qu'un simple vêtement. Il incarne la solidarité féminine, mettant en avant la force et la résilience des femmes. Dans certains pays, les institutions et les entreprises offrent ce pagne à leurs employées, leur permettant ainsi d'affirmer leur engagement en faveur des droits des femmes.

Un vecteur économique pour les femmes

Le pagne n'est pas seulement un symbole culturel, il représente aussi un levier économique pour de nombreuses femmes. Les commerçantes, couturières et stylistes tirent parti de cette forte demande pour développer leur activité. À travers la confection et la vente de vêtements ou d'accessoires, il contribue à l'autonomisation financière des femmes, un aspect essentiel de leur émancipation.

Un engagement à renforcer

Si le pagne du 8 mars célèbre les femmes et leur combat, il ne doit pas masquer les défis persistants en matière d'égalité. Il est crucial que cette journée ne se résume pas à un simple port vestimentaire, mais qu'elle soit l'occasion d'un engagement concret pour l'éducation des filles, l'égalité salariale et la lutte contre les violences faites aux femmes.

Jade Ida Kabat



Bourses en ligne

Bourses d'études de l'Université de Toronto

L'Université de Toronto propose un large éventail de bourses d'études qui répondent à divers critères.

- Mérite académique : récompensant les résultats scolaires exceptionnels.
- Performances sportives : pour les étudiants-athlètes.
- Engagement communautaire : encourageant les actions au service de la communauté.
- Besoins financiers : soutenant les étudiants ayant des ressources limitées.
- Leadership : pour les étudiants ayant démontré des capacités de gestion et d'influence.
- Soutien aux étudiants autochtones et noirs : promouvant l'inclusion et la diversité.
- Et bien d'autres catégories adaptées aux besoins spécifiques.

L'Université de Toronto : un leader de l'enseignement au Canada

Fondée en 1827, l'Université de Toronto est située à Toronto, en Ontario. Avec ses 97 678 étudiants, dont 28 433 internationaux provenant de 170 pays, elle est la plus grande université du Canada. Son rayonnement international et ses programmes diversifiés attirent chaque année des milliers de candidats.

UN FINANCEMENT GÉNÉREUX ET DIVERSIFIÉ

Chaque année, l'Université de Toronto attribue plus de 7 100 bourses d'admission, pour un montant total de 166 millions de dollars. Ces bourses, souvent automatiques, récompensent les candidats en fonction de leurs résultats académiques. Pour les cycles supérieurs (master, doctorat et postdoctorat), l'Université de Toronto offre environ 2 400 bourses. Ces financements varient selon le type de programme (professionnel ou de recherche) et incluent :

- Subventions
- Bourses de recherche
- Allocations

POURQUOI CHOISIR L'UNIVERSITÉ DE TORONTO ?

Outre ses bourses attractives, l'Université de Toronto se distingue par :

- Une qualité d'enseignement reconnue mondialement.

- Des opportunités de recherche uniques.
- Une ville dynamique et multiculturelle, idéale pour les étudiants internationaux.

COMMENT POSTULER ?

Les bourses d'admission sont souvent attribuées automatiquement, mais il est essentiel de consulter les critères spécifiques pour chaque programme. Les candidats aux cycles supérieurs doivent également se renseigner sur les options de financement offertes par leurs facultés respectives.

CONCLUSION

Étudier à l'Université de Toronto, c'est intégrer l'une des meilleures institutions du monde tout en bénéficiant d'un soutien financier de premier plan. Que vous soyez un étudiant en quête d'excellence académique, un leader engagé ou un athlète talentueux, l'Université de Toronto a une bourse pour vous.

Par Concoursn

Changement climatique

Les vagues de chaleur accélèrent le vieillissement biologique

Une récente étude suggère que les fortes chaleurs accélèrent le vieillissement biologique. Une découverte qui fait réfléchir à l'heure du réchauffement climatique et du vieillissement de la population.

On sait que la chaleur extrême affecte la santé et accroît le risque de mortalité prématurée. Les personnes âgées y sont particulièrement exposées. Mais impacte-t-elle également le vieillissement biologique, l'âge réel de notre organisme ? Lorsque celui-ci est plus élevé que l'âge chronologique, il constitue alors un facteur de risque de survenue de pathologies liées à l'âge et de mortalité. Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de Californie du Sud (USC), dont les résultats ont été publiés dans la revue *Sciences Advances*, le 26 février, les personnes exposées à davantage de journées de forte chaleur vieillissent plus rapidement que celles qui le sont moins. Concrètement, l'exposition à la chaleur extrême accélérerait le vieillissement biologique.

L'épigénétique au cœur du vieillissement biologique

Les scientifiques se sont penchés sur l'âge biologique de 3 600 participants, résidant sur l'ensemble du territoire des Etats-Unis. Durant six ans, des échantillons de sang ont été prélevés afin de détecter les changements épi-

génétiques, les modifications chimiques qui régulent l'expression des gènes sans changement sur l'ADN. Des changements qui, rappelons-le, sont réversibles car ils sont sous l'influence de l'environnement. Pour y parvenir, les chercheurs ont eu recours à des horloges épigénétiques, des tests biochimiques qui permettent de définir l'âge biologique d'un individu.

Ces données ont ensuite été comparées à l'indice de chaleur de leur lieu de résidence des participants et au nombre de jours de chaleur rapportés par le National weather service, service national de météorologie, entre 2010 et 2016. Les jours de chaleur comprenaient les trois niveaux de chaleur retenus par l'instance étatsunienne : entre 26 et 32 degrés (prudence), de 32 à 39 degrés (prudence extrême), au-delà de 39 degrés (danger).

Un vieillissement précipité dans les régions les plus chaudes

« Les participants vivant dans des zones où les jours de chaleur, définis comme des niveaux de prudence extrême ou supérieurs se produisent la moitié



de l'année, comme à Phoenix, en Arizona, ont connu jusqu'à 14 mois de vieillissement biologique supplémentaire par rapport à ceux vivant dans des zones avec moins de 10 jours de chaleur par an, a déclaré Eunyoung Choi, co-auteur de l'étude, dans un communiqué de l'USC. (...) Le simple fait de vivre dans une zone avec plus de jours de chaleur vous fait vieillir plus vite biologiquement. » Et cette corrélation persistait malgré la prise en compte de facteurs tels que l'activité physique, la consommation d'alcool, le tabagisme, le niveau de reve-

nu... Les horloges utilisées ont pu comparer les changements épigénétiques après une exposition à de courtes périodes de fortes chaleurs (7 jours) et des périodes plus longues (de 30 à 60 jours). Selon les résultats, ces changements, et le vieillissement biologique qui les accompagne, se déclenchent rapidement et pourraient même s'accumuler avec le temps.

L'importance de l'humidité, combinée à la chaleur

L'humidité, également prise en compte dans l'indice de chaleur, joue aussi un rôle. « Il s'agit vrai-

ment de la combinaison de la chaleur et de l'humidité, en particulier pour les personnes âgées, car elles ne transpirent pas de la même manière. Car nous perdons dans ces conditions notre capacité à bénéficier de l'effet de refroidissement de la peau qui provient de l'évaporation de la sueur ; a commenté Jennifer Ailshire, gérontologue et principale autrice de l'étude. Si vous êtes dans un endroit très humide, vous n'obtenez pas autant de cet effet de refroidissement. Vous devez examiner la température et l'humidité de votre région pour vraiment comprendre quel pourrait être votre risque ».

Pour la scientifique, alors que le réchauffement climatique est en marche, de même que le vieillissement de la population, il est important de mettre en place des stratégies pour éviter l'exposition aux fortes chaleurs. Et de citer des aménagements urbains simples à mettre en place : trottoirs et arrêts de bus ombragés, création d'espaces verts, plantation d'arbres...

Destination santé

Consommation d'alcool

Ces quatre risques auxquels les femmes sont plus exposées

Alors même que les risques pour la santé liés à la consommation d'alcool sont amplifiés chez les femmes par rapport aux hommes, celles-ci sont moins bien prises en charge par les professionnels de santé. Quels sont ces risques accrus auxquels la Haute autorité de santé (HAS) entend sensibiliser les soignants ?

La HAS a publié, le 26 février, de nouvelles recommandations à l'adresse des professionnels de santé de premier recours concernant les femmes et l'alcool. « L'évolution des usages et les risques associés à cette consommation d'alcool appellent à renforcer l'information et l'accompagnement des femmes et ce, tout au long de leur vie. Il est ainsi nécessaire d'aborder ce sujet régulièrement en consultation, d'en faire un sujet de santé comme les autres (tabagisme, activité physique...), en veillant à éviter tout jugement moral et en étant attentif aux choix de vie, à l'intimité et à l'environnement de chaque femme », note la HAS.

Selon l'autorité sanitaire, les femmes restent moins entendues que les hommes, également moins dépistées et prises en charge par les professionnels de santé. En revanche, elles sont davantage jugées négativement. Pourtant, outre les agressions, notamment sexuelles, qui sont plus fréquentes chez les femmes, les risques pour la santé liés à la consommation d'alcool sont aussi amplifiés chez elles par rapport aux hommes.

Quels sont-ils ?

1 - Le risque hépatique

Plusieurs études l'indiquent, femmes et hommes ne sont pas égaux face aux risques hépatiques liés à l'alcool. Ainsi, selon une méta-analyse publiée en 2019, la consommation d'un verre par jour par rapport aux abstinentes de longue date montrait un risque accru de cirrhose du foie chez les femmes, mais pas chez les hommes. De plus, le risque pour les femmes était systématiquement plus élevé que pour les hommes.

Très concrètement, selon le centre hépato-biliaire de l'hôpital Paul-Brousse (Villejuif), le risque de cirrhose devient important aux alentours de 30 grammes d'alcool par jour (3 verres) chez la femme, contre 50 grammes d'alcool (5 verres) chez l'homme, pendant une durée d'au moins 10 ans.

2 - Le risque cérébral

Selon le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism américain, l'alcool provoque des lésions cérébrales plus rapidement chez les femmes que chez les hommes. Elles sont aussi davantage sujettes aux trous noirs



que les hommes.

En outre, on sait que l'alcool impacte le développement des cerveaux adolescents. Là aussi, les risques sont accrus chez les adolescentes. Une étude a observé une activité cérébrale inférieure et de moins bons résultats à un test de mémoire chez les adolescentes qui déclaraient avoir bu avec excès par rapport à celles qui buvaient peu ou s'abstenaient. Ces résultats n'ont pas été retrouvés chez les jeunes hommes. De même, les adolescentes qui buvaient beaucoup ont montré une plus grande réduction de la taille des zones cérébrales impliquées dans la mémoire et la prise de

décision que les adolescents qui buvaient beaucoup.

3 - Le risque cardiovasculaire

Chez les femmes, la consommation régulière d'alcool accroît le risque cardiovasculaire. Elle élève la pression artérielle, augmentant le risque d'hypertension. Elles sont également plus exposées aux risques d'accident vasculaire cérébral et de fibrillation atriale (trouble du rythme qui devient trop rapide et irrégulier). Ce type d'arythmie survient à partir de 10g d'alcool par jour chez les femmes et 30g d'alcool par jour chez les hommes.

4 - L'augmentation du risque de cancer du sein

Selon l'Institut national du cancer, « 15 % des cancers du sein sont liés à la consommation d'alcool régulière, même modérée ». A en croire les scientifiques, un composé produit lors de la métabolisation de l'alcool par l'organisme - l'acétaldéhyde - pourrait endommager l'ADN des cellules mammaires. La boisson pourrait aussi être responsable d'une hausse de la production d'œstrogènes, facteur de risque de cancer du sein.

A noter : Alors que la question de la consommation d'alcool est trop souvent abordée avec les femmes par les professionnels de santé dans le cadre de la périnatalité uniquement (grossesse, allaitement), la HAS souligne que cette qu'elle n'est pourtant pas spécifique aux femmes. Ainsi, « les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) peuvent aussi résulter des usages des hommes (via la toxicité de l'alcool transmise par les spermatozoïdes) et non pas uniquement des femmes durant leur grossesse ».

D.S.



LIBRAIRIE LES MANGUIERS

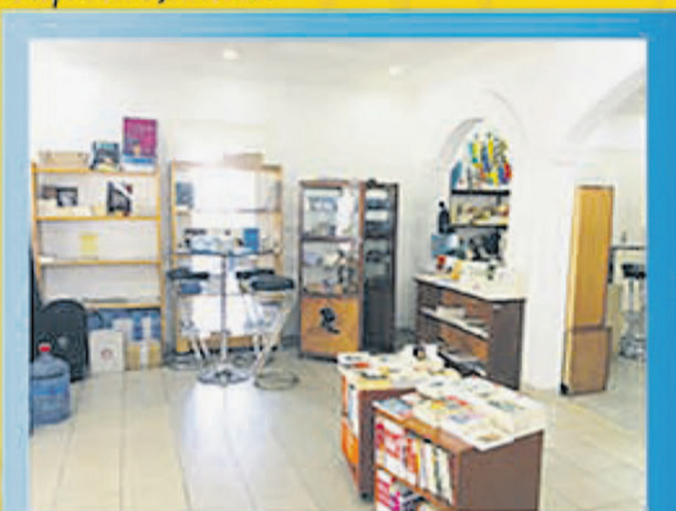
LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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'Guesso
immeuble les Manguiers (Mpila), Brazzaville
République du Congo

Horaires d'ouverture:

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



Plaisirs de la table

A la découverte du « za'atar »

C'est un mélange d'épices originaire du Moyen-Orient, particulièrement populaire en Syrie, au Liban, en Israël et en Jordanie. Le za'atar est souvent utilisé pour assaisonner une variété de plats, allant des viandes aux légumes, en passant par les pains et les dips.

Ingrédients du Za'atar :

Le mélange traditionnel de za'atar se compose généralement de :

- Thym (l'ingrédient principal, qui lui donne son goût herbacé)
- Sésame (qui apporte du croquant et de la richesse)
- Sumac (une baie rouge qui ajoute une note acide et légèrement fruitée)
- Sel (pour l'assaisonnement)
- Origan (souvent inclus pour un goût plus intense)
- Marjolaine (ou d'autres herbes méditerranéennes)

Goût et Utilisation :

Le za'atar a une saveur unique, qui combine des notes herbacées, légèrement citronnées, avec un goût de noisette grâce aux graines de sésame. C'est une épice parfaite pour parfumer vos plats sans être trop dominante.

Quelques idées d'utilisation :

1. Sur du pain pita : Mélangez le za'atar avec de l'huile d'olive et badigeonnez sur du pain pita avant de le faire cuire au four pour créer un pain parfumé et délicieux.
2. Dans les marinades : Utilisez-le pour mariner du poulet, de l'agneau ou des légumes avant de les griller ou de les rôtir.
3. Avec du yaourt : Mélangez le za'atar avec du yaourt nature pour un dip savoureux à servir avec des légumes ou des chips de pita.
4. En assaisonnement de légumes : Saupoudrez-le sur des légumes grillés ou des salades pour ajouter une touche méditerranéenne.



Bienfaits du Za'atar :

Le za'atar est non seulement délicieux, mais aussi bénéfique pour la santé. Le thym et l'origan sont riches en antioxydants et peuvent avoir des propriétés anti-inflammatoires, tandis que le sumac est réputé pour ses effets bénéfiques sur la digestion.

Le za'atar est une épice polyvalente qui peut vraiment enrichir vos plats de saveurs orientales authentiques. C'est une véritable invitation à explorer la richesse des cuisines du Moyen-Orient !

Par "Les Petits Plats de Sandra"

RECETTE

Poulet Nyembwe

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 poulet entier (ou 4 cuisses de poulet)
- 250 g de pâte d'arachide (ou beurre d'arachide naturel)
- 2 oignons
- 3 tomates fraîches (ou 1 boîte de tomates pelées)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de poudre de piment (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile de palme (ou huile végétale)
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- Sel et poivre (au goût)
- 500 ml d'eau (ou plus selon la consistance de la sauce)
- 1 citron (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Préparer le poulet :
 - o Découpez le poulet en morceaux et lavez-le bien. Vous pouvez le faire mariner avec du sel, du poivre, et un peu de citron si vous le souhaitez pendant environ 30 minutes.
2. Cuisson du poulet :
 - o Dans une grande casserole, chauffez l'huile de palme (ou l'huile végétale). Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (environ 10 minutes).
 - o Retirez les morceaux de poulet et réservez-les. Dans la même casserole, faites revenir les oignons émincés et l'ail haché pendant environ 5 minutes.
3. Préparer la sauce d'arachide :
 - o Ajoutez les tomates fraîches coupées en dés ou les tomates pelées en boîte dans la casserole avec les oignons. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient bien réduites.
 - o Incorporez le concentré de tomate, la pâte d'arachide, et ajoutez un peu d'eau pour obtenir une consistance lisse de sauce. Mélangez bien et laissez cuire pendant environ 5 minutes.
 - o Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
4. Cuisson du poulet dans la sauce :
 - o Remettez les morceaux de poulet dans la casserole avec la sauce d'arachide.



Ajoutez le bouquet garni, le cube de bouillon (si vous l'utilisez), et le piment en poudre si vous aimez les plats épicés.

o Couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes à feu doux, en veillant à ce que le poulet soit bien cuit et tendre. N'oubliez pas de vérifier de temps en temps si la sauce ne devient pas trop épaisse, auquel cas vous pouvez ajouter un peu d'eau.

5. Finalisation :

o Goûtez la sauce et ajustez le sel, le poivre, et le piment selon votre goût. Si vous voulez un goût plus prononcé, vous pouvez ajouter un peu de citron pour rehausser la saveur.

6. Servir :

o Servez votre Poulet Nyembwe avec du riz blanc, du manioc, ou des plantains frits. Ce plat est généralement très savoureux et riche en saveurs africaines. Astuce : Ce plat peut également être accompagné de légumes comme des épinards ou des gombos pour un repas plus complet.

Le Poulet Nyembwe est un plat typique du Gabon, simple, mais tellement savoureux grâce à sa sauce onctueuse à base de pâte d'arachide. Un véritable délice à découvrir !

Recette par "Les petits Plats de Sandra"

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	R	O	U	T	O	N	S		
G	A	C	H	A	M	O	U	T			
D	E	T	R	U	I	T	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
E SOUFFLE
DANS L'OR
CHESTRE

OUBLIA
VERBALE

BALAN
CERENT
POUR ATT
FER L'AT
TENTION

MYTHE
ENGLOUTI
QU'UN
PLUS COURS

AUX
ORDRES DU
CAPORAL

FOUÉ
ORGANE
DIGESTIF

VERRE EN
BOULE
CORRIGERA

DERRIERE

ENTOURE
LA GESSA
POUR
EMBARQUER

PRONOM
PERSONNEL
MEMBRE DE
LA SECTE

LEVER
SON VERRE
DESEMMÉ

EXÉCUTA

ETENDANT

NOUVEAU
DELAI

CHEVAL
MYTHIQUE

NYMPHE
ÉCLATS
DE VOIX

CONDITION

ASSEMBLÉE
AU JAPON
PROVENÇAL

BIENTÔT
CHAUVÉ

MÈCHE
REBELLE
BEURRE
MMS -
PAS TROP

NEGATION

CHAPITEAU

ASTATE
AU LADO
ONZE À
MARSEILLE

BOISSON
GASTRONOMIQUE
ATTRIBUT
ROYAL

DEVIN
GROS
CHAGRIN

IL SE
RECHAUFFE
RECOM
PENSE

CANTON
SUISSE

BRAME

DÉMONS
TRATIF
EXCLA
MATION

JEU DE
PIONS

TENTER
LE COUP
COULE
PEU

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
APTERYX
AVALANCHE
BIERE
BIZARRE
BONZE
BOULET
BUCHER
BUVARD
CANTATE
CHALUTIER
CORNUE
DECLIC
DIATOMÉE

EBENISTE
ENGRAIS
FAYOT
FLOCON
FLUIDE
GOEMON
GOUFFRE
GREFFE
HOUILLE
KIRSCH
LEZARDE
MOBILE
ONGUENT
PIMENTER

RAMPER
SARDINE
SCALPEL
SCORBUT
SESAME
SIPHON
TOURBE
TROLLS
VARLOPE
VESTON
ZAPPETTE
ZIGZAG
ZINZIN

• 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

www.loftesimots.com

• 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

« Je suis »

Entre le père et le fils, l'esprit. Si les transmissions entre le père et le fils déterminent pour beaucoup ce que ce dernier va devenir en tant que père ou mère de famille ou citoyen du monde, il se trouve que cette édification dépend aussi beaucoup de la providence qui signe son premier clin d'œil au travers du nom.

Curieux indice révélateur de l'identité qu'est le nom, qui détient cette capacité très étonnante d'informer sur la personne en face de nous et de son avenir potentiel. Le nom recèle en lui des trésors, des promesses, mais aussi des avertissements, des signaux et des voyants auxquels l'on peut prêter attention avant de donner un nom à sa progéniture mais pas seulement. On parle très souvent de la personnalité des personnes qui portent un certain prénom ou un tel autre.

Si le prénom ne dit pas tout d'une personne, l'acte de donner un nom à un enfant, à une personne, mais aussi à un projet, à une ville, à un pays est déjà de prédire son avenir de manière plus ou moins consciente, pour peu que l'on en ait l'autorité morale ou légale.

Si le père transmet son nom à son fils, nom qu'il a lui-même reçu de son père, il se différencie pourtant de son fils par un

prénom, ou un deuxième prénom et c'est souvent là que se joue le scénario non seulement de la différenciation entre les deux, le fils ne pouvant pas être l'exacte copie de son père ou reproduire l'exacte réplique de sa vie, mais aussi le scénario qui détermine la mise en scène d'une vie unique et particulière dans son aspiration et dans son vécu intérieur, un chemin particulier et une destinée particulière.

Ainsi, le père qui donne la vie, qui convoque à la vie, la mère qui enfante doivent être sensibles ou sensibilisés face à la responsabilité qui est la leur de nommer la personne à qui ils donnent la vie. Ils doivent être au courant ou avertis de qui est appelé à être la personne, l'individu, l'âme à qui ils donnent la vie, à qui ils ouvrent une porte sur le monde.

Donner un nom devrait ainsi se faire sur la base d'une révélation intérieure du père afin que l'enfant qui vient au monde n'ait pas à subir ni son nom, ni son chemin de vie et qu'il

n'éprouve pas de conséquentes difficultés à entrer dans sa destinée, les parents se constituant ainsi en facilitateurs de la série de déclics nécessaires pour l'autodéterminisme de leur enfant et catalyseurs de cette révélation intérieure que leur enfant devra avoir pour savoir qui il est, comment il doit se diriger dans la vie et comment il peut utiliser tous les outils que la vie, qu'eux en tant que parents, en tant qu'autorités morales et légales et surtout la providence mettent à sa disposition afin que sa vie serve le commun des mortels et qu'elle contribue à apporter plus de lumière sur Terre.

Telle une personne est, tel est son chemin. Tels sont ses talents, ses facilités, ses dispositions, ses aptitudes, ses compétences, ses centres d'intérêt, son histoire, son environnement, ses connexions, le script de la Providence, telle sera sa destinée.

Princilia Pères

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous cherchez à repousser l'incertitude, à la fois dans votre vie personnelle et sentimentale. Faites-vous confiance, vous avez des atouts et vous êtes très bien entouré. L'amour vous sourit, votre quotidien prend des couleurs.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous serez guidé par votre ténacité et par votre énergie. Chez les célibataires, le charme opère et les rencontres affluent. En couple vous serez tout particulièrement sensibles à toutes les attentions de votre partenaire.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous montrez une énergie débordante, vos idées fusent et vous ferez tout ce qui est dans votre possible pour les mettre en action. Un proche sera là pour vous épauler et vous prodiguer de bons conseils.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous aurez besoin d'exprimer un sentiment de liberté et de faire cavalier seul par moment, ceci pourrait déstabiliser votre partenaire. Le dialogue sera la clé dans cette situation et la confiance mutuelle votre meilleur allié.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous allez devoir mettre les choses au clair dans vos affaires, tout particulièrement si elles impliquent une collaboration. Vos efforts et votre ténacité payent, vous serez agréablement surpris par la tournure des événements.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous parviendrez à vous sortir d'une situation pesante, à accepter de l'aide extérieure. Vous êtes mobilisé et prêt à voir les choses changer, à sortir d'une certaine torpeur. Votre courage est exemplaire.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Il y a du changement dans l'air. De fait, votre quotidien subira une nouvelle organisation dans les semaines à venir, commencez dès maintenant à vous rendre la vie plus facile. Vous aurez envie de vous jeter à l'eau.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous retrouvez une belle énergie et vous aurez les idées au clair. Le moment est venu de vous exprimer clairement et de faire la part des choses. Des oreilles attentives vous soutiendront dans vos différentes prises de décision.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vous faites une belle impression aux nouvelles personnes qui croisent votre route. Des échanges constructifs et enrichissants vous animeront, vous saurez vous mettre en avant et attirer l'attention sur vous.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous proposez des solutions éclairantes. Vous vous sentirez l'âme d'un meneur et aimerez prendre des décisions au sein d'un groupe. Cette période sera propice pour tous les projets que vous voulez voir aboutir.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Votre famille est d'un grand soutien pour vos différents projets. Vous vous sentez écouté et pris au sérieux et cela vous donnera la confiance nécessaire pour avancer. L'amour de vos proches est inestimable.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous agissez en suivant votre instinct et cette attitude vous donnera raison ces prochaines semaines. Vous cherchez écarter les chemins tout tracés pour ne vous fier qu'à vous-même, vous en serez agréablement surpris.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE 9 MARS 2025

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	MEILOU 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