



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° 036 DU VENDREDI 05 AU JEUDI 11 JUILLET 2019

CINÉMA

La saison 2 de « Capitales africaines » lancée à Brazzaville

Pour la deuxième saison de « Capitales africaines », quatre nouvelles métropoles africaines sont mises à l'honneur : Brazzaville, Kigali, Dakar et Ouagadougou. Brazzaville étant le point de départ, elle abritera le premier tournage de cette collection de série novatrice à partir du 20 juillet. Coproduite par Scénarii et A+, la collection « Capitales africaines » est un décryptage de la vie sociale, économique et politique des habitants d'une quinzaine d'agglomérations d'Afrique francophone. **PAGE 4**



CHALLENGE

Dix start-up congolaises bénéficient d'une incubation



La ministre de PME et les start-up sélectionnées

Un concours dédié aux start-up a été organisé, le 2 juillet, à Brazzaville dans le cadre de la célébration en différé de la Journée des PME. Une dizaine d'entre elles a été retenue et bénéficiera d'une période d'incubation par la communauté Oukaley. D'après le responsable de la plate-forme Oukaley (initiateur du challenge), Trésor Dexter Omono, les start-up seront placées selon leur domaines dans les centres d'incubation. **PAGE 5**

CHRONIQUE

Le feuilleton de Brazzaville. Acte 5. Youlou, Opangault, Ngouabi



La statue érigée en mémoire de Jacques Opangault

On ne peut pas dire Brazzaville sans évoquer les figures et les places qu'elle célèbre. Voyons, dans ce nouvel épisode, à quoi tout cela retourne dans cette ville qui n'a pas la mémoire courte. **PAGE 6**

INTERVIEW

Marcel Julmard Yandza : « L'édition audio est une passerelle pour raviver la flamme littéraire »

Ingénieur en électromécanique, l'écrivain congolais en herbe s'est penché vers la version audio pour publier ses œuvres. En dépit de ses maigres moyens, il semble

bien se focaliser sur son objectif. Entretien autour de sa maison d'édition en cours et de son dernier ouvrage. **PAGE 7**



JEUX Page 15



Éditorial

Entrepreneuriat

Qu'ils soient bâtisseurs d'empires ou artisans de leur aventure solitaire, les entrepreneurs nous donnent de véritables leçons de bravoure et de liberté. Liberté assurément mais celle à la fois fonctionnelle et contraignante de choisir la configuration dans laquelle s'épanouir, les personnes avec lesquelles travailler, le rythme auquel avancer, les sujets sur lesquels investir son temps, son énergie et son argent.

Notre évocation est inspirée d'exemples aussi concrètes que réalistes de plusieurs jeunes entrepreneurs qui dévoilent, dans ce numéro, ce qui est possible d'engendrer avec une idée et un zeste de courage. Ils parlent de leurs journées d'entrepreneurs qui font le grand écart avec le temps. Ils évoquent les débuts, les risques et parlent évidemment de leurs produits et services.

Si entreprendre est donc à la fois s'engager et se contraindre, tout en gardant à l'esprit que tout est possible, l'épreuve peut parfois paraître ennuyeuse lorsque les maillons pour affermir l'entreprise et avancer sont introuvables. Les exemples que nous servent ces jeunes créateurs, au-delà de l'éclat de leurs aventures, ont sans doute besoin d'un peu d'attention. L'économie qui cherche des voies de diversification peut en tirer d'énormes profits, si elle participe à l'incubation de ces jeunes pousses.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

68%

Le nombre des buts qui ont été marqués lors de la phase de poules de la 32e édition de CAN 2019

PROVERBE AFRICAIN

« Trop de louanges amène un chat à se prendre pour un lion ».

LE MOT ASSUJETTI

❑ *Dans le jargon douanier, c'est le contribuable astreint à une déclaration de profession déposée à la recette locale des douanes et tenu au respect de certaines obligations en matière de contributions indirectes. Entreprise soumise au reversement de la taxe sur la valeur ajoutée qu'elle a perçue.*

IDENTITÉ

ELSA

Le prénom Elsa est hébraïque. Elsa est généralement apparentée au prénom Elisabeth. En hébreu, Elisheba signifie « Dieu est plénitude ». La popularité de ce prénom célèbre dès les années 1970 est intacte jusqu'à nos jours. Elsa fête le 17 novembre.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Ne rêve pas que ce soit plus facile. Décide simplement d'être meilleur » - Jim Rohn



LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

Les Dépêches de Brazzaville sont une publication de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

Secrétaire général des rédactions :

Gerry Gérard Mangondo
Secrétaire des rédactions : Clotilde Ibara
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodiola, Norbert Biembédi, François Ansi

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Service Société : Parfait Wilfried Douniama (chef de service) Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Roger Ngombé (chef de service), Jean Jacques Koumbemba, Firmin Oyé, Jean Kodila
Service Économie : Quentin Loubou (chef de service), Fiacre Kombo, Lopelle Mboussa Gassia
Service International : Nestor N'Gampoula

(chef de service), Yvette Reine Nzaba, Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rominique Nerplat Makaya

ÉDITION DU BASSIN DU CONGO:

Quentin Loubou (Coordination), Durlly Emilia Gankama

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

Rédacteur en chef : Faustin Akono
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara
Commercial : Mélaine Eta
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire).
Tél. (+242) 06 963 31 34

RÉDACTION DE KINSHASA

Directeur de l'Agence : Ange Pongault
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe
Itagali/Coordonnateur : Alain Diasso
Économie : Laurent Essolomwa, Gypsie Oïssa
Société : Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi
Sports : Martin Enyimo
Relations publiques : Adrienne Londole
Service commercial : Stella Bope

Comptabilité et administration : Lukombo
Caisse : Blandine Kapinga
Distribution et vente : Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa
Gombé/Kinshasa - RDC -
Tél. (+243) 015 166 200

MAQUETTE

Eudes Banzouzi (chef de service)
Cyriaque Brice Zoba, Mesmin Boussa, Stanislas Okassou, Jeff Tamaff.

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma, Lucien Mpama, Dani Ndongidi.

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault
Secrétariat : Armelle Mounzeo
Chef de service : Abira Kiobi
Suivi des fournisseurs :
Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso
Personnel et paie :
Stocks : Arcade Bikondi
Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordinatrice, Relations publiques : Adrienne Londole
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna

Assistante commerciale : Hortensia Olabouré
Commercial Brazzaville : Erhiade Gankama
Commercial Pointe-Noire : Mélaine Eta Anto
Chef de service diffusion de Brazzaville : Guylin Ngossima
Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé, Irin Mauakani
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole.
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Mombélé Ngono

TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

INTENDANCE

Coordonnateur général: Rachyd Badila
Coordonnateur adjoint chargé du suivi des services généraux: Jules César Olebi
Chef de section Electricité et froid: Siméon Ntsayouolo
Chef de section Transport: Jean Bruno Ndokagna

DIRECTION TECHNIQUE

(INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)
Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo

IMPRIMERIE

Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service préresse : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso,

immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo
Tél. : (+242) 05 629 1317
eMail : imp-bc@adiac-congo.com

INFORMATIQUE

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbengué Okandzé

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispain Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphany Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi.
Astrid Balimba, Magloire NZONZI B.

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 /
Email : regie@lesdepechesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Portrait

Christian Ndzellat Nkoussou encourage la diaspora à renouer avec la culture africaine

Le nombre d'abonnés (1 300 000) que comptabilise la page facebook Nofi, média du groupe Noir et fier, renseigne sur l'audience de Christian Dzellat Nkoussou auprès de la communauté noire en France.

Agé de 37 ans, ce jeune congolais de Brazzaville se lance dans l'entrepreneuriat en 2004, en développant sa première entreprise de mode Noir et fier (Nofi). Un concept revendicateur, identitaire mais surtout pas communautaire. A travers Noir et Fier, Christian Dzellat Nkoussou veut encourager la diaspora à renouer avec l'histoire de la culture africaine, grâce aux canaux de divertissement tels le cinéma, la musique, les réseaux sociaux..... et casser les barrières ainsi que les idées reçues sur la culture noire, d'où la promotion d'une certaine égalité des chances en France. « J'éprouve une très grande fierté quand j'observe l'histoire de ma communauté à travers les âges et les continents : l'histoire noire, africaine, ces leaders, tous ces anonymes qui ont contribué d'une

manière ou d'une autre à l'intérêt général de la communauté à leur époque voire au-delà. Tout ce patrimoine culturel m'inspire pour qu'à mon tour, je puisse apporter ma pierre à l'édifice », indique-t-il.

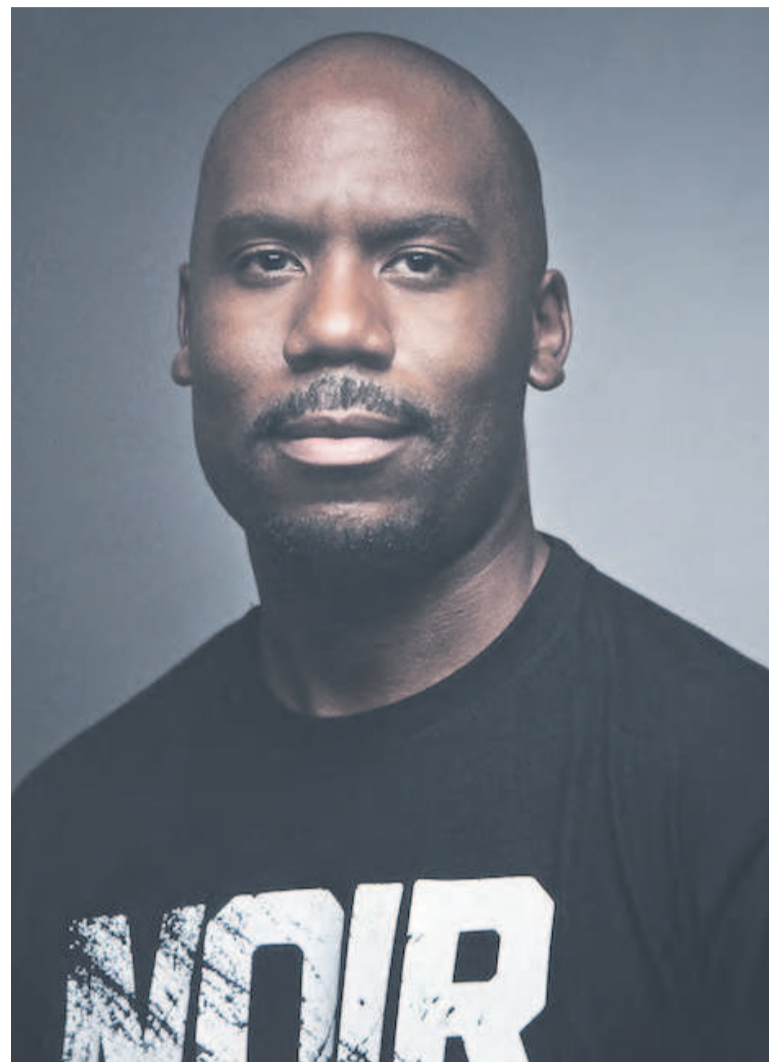
Engagé et déterminé, le fondateur de Nofi excelle aujourd'hui dans d'autres secteurs comme le journalisme, la communication, l'événementiel, l'agro-alimentaire. « Ma passion pour le journalisme est intimement liée à l'importance de ce métier qui permet d'informer, rendre compte, donner une opinion si nécessaire, témoigner, observer et surtout apporter une information objective. C'est quelque chose de nécessaire et de fondamentale pour l'avenir de nos sociétés », confie-t-il.

À travers Nofi, Christian Ndzellat Nkoussou veut davantage conscientiser la communauté noire de France sur ses origines. A cet effet, l'objectif est d'en faire un média incontournable empreint d'un impact interactif avec la communauté. Avec son

équipe, il travaille sur la conception de moyens qui leur permettront d'être présents au plus près de la diaspora, en France et dans la sphère francophone. Parmi ces moyens figurent le digital ainsi que les créations prochaines d'une chaîne de télévision et d'une radio Nofi. « Pour moi, il était donc nécessaire d'effectuer un croisement entre le travail journalistique et la promotion de nos belles cultures aussi diverses que variées, leurs apports et l'intérêt de les valoriser partout où l'on se trouve, dans un monde de plus en plus globalisé », souligne-t-il.

Rappelons que Christian Ndzellat Nkoussou s'est lancé dans la mode en commençant avec la création d'un T-shirt personnalisé (avec le message Noir et fier), en août 2004. Très vite, le concept a été accepté et beaucoup de personnes se sont retrouvées dans cette idée d'être «Noir et fier.» Depuis, il a créé une solidarité et une appartenance autour de sa marque.

Sage Bonazebi



Christian Ndzellat Nkoussou

Disparition

Daniel Koubemba tire sa révérence à 108 ans



Daniel Koubemba

Décédé le 24 juin dernier, le patriarche « Ngunza » sera inhumé aujourd'hui sur les terres de ses aïeux de Ngamboulou, son village natal, vers Boko, sur la route de Nkama Mbangala.

En 2014, nous rencontrons Daniel Koubemba à son domicile à Bacongo. C'était à l'occasion de ses 100 ans qu'il célébrait avec faste au côté de sa famille, des amis et des adeptes de l'église dont il était maître « ngunziste » de l'aile « Bulamananga », perpétuant ainsi depuis des décennies, à travers un monastère planté dans sa parcelle, l'héritage messianique laissé par Kimpa Vita, Simon Kimbangu et André Matsoua. On se rappelle de l'énergie qu'il dégageait ce jour-là, arborant un costume gris à deux boutons porté sur une chemise blanche agrémentée d'une cravate bleue aux fines raies rouges. Afin d'achever cette harmonie, une pochette jaune pour, semble-t-il, respecter la fameuse règle imposée par une

autre religion : la sape.

Daniel Koubemba a respecté toute sa vie une hygiène de vie drastique pour bénéficier des faveurs de ce siècle, lui qui est né en 1914, quelques semaines après le début de la Première Guerre mondiale.

Chef religieux, c'est avec plaisir qu'il évoquait l'avenir du Congo qu'il prévoyait radieux si les Congolais cultivent l'amour et enterrent la haine et le tribalisme. « À l'époque, nous ne connaissions pas la haine qui a conduit notre pays à verser du sang. Ne gardez pas dent, ne haissez pas, mais bénissez. Ce n'est que par l'amour que vous vivrez longtemps, et ce n'est que par l'amour que Dieu donne ses faveurs. C'est le seul conseil que je lègue aux générations futures », avait conclu le patriarche, témoignant d'une vie bien remplie et qu'il achève paisiblement avec honneur.

Daniel Koubemba a laissé quatre enfants.

Quentin Loubou

Cinéma

Brazzaville, top départ de « Capitales africaines » saison 2

Après Bamako, Cotonou, Niamey et Yaoundé, le tour est revenu officiellement, le 3 juillet, à Brazzaville d'accueillir l'équipe de production de la collection à succès «Capitales africaines» pour le coup d'envoi de la deuxième saison de cette série panafricaine.

Pour la deuxième saison de «Capitales africaines», quatre nouvelles métropoles africaines sont mises à l'honneur : Brazzaville, Kigali, Dakar et Ouagadougou. Brazzaville, étant le point de départ, abritera le premier tournage de cette collection de série novatrice à partir du 20 juillet. Pour ce faire, un casting avait eu lieu le 1er juillet afin de sélectionner les meilleurs acteurs qui figureront dans «Brazzaville», première co-production congolaise de la chaîne de télévision A+.

«A travers trente épisodes de vingt-six minutes chacun, «Brazzaville» abordera une guerre entre un père et son fils. Il sera question d'héritage, mode, musique et amour dans cette série. Le tout reste à découvrir », a expliqué Jean-Noël Gbehi Bah, concepteur, producteur et réalisateur de « Capitales africaines».



Lancement des Capitales Africaines, saison 2

Coproduite par Scénarii et A+, la collection «Capitales africaines» est, en effet, un décodage de la vie sociale, économique et politique des habitants d'une quinzaine d'agglomérations d'Afrique francophone. Ce recueil de séries vise à plonger le télés-

pectateur dans la vie quotidienne de la population du continent afin de valoriser la richesse culturelle, les traditions, les passions et espoirs de chaque peuple. Une belle façon de créer des ponts entre les différents pays de ce continent. Ainsi, «Brazzaville» sera une

manière de plus de mettre en avant une capitale qui fait vibrer le monde à travers son art, sa culture et son histoire. « A+ est très honoré d'apporter son expertise et son soutien à cette production audiovisuelle qui fera office d'une carte postale congolaise.

Aussi, l'occasion est d'identifier et de valoriser les talents locaux », a déclaré Damiano Malchiodi, directeur général d'A+ et A+ Ivoire. Après le grand succès de la saison 1 de la collection «Capitales africaines» auprès du public africain, celui-ci est impatient de découvrir la seconde dans un décor complètement différent.

Immerger les Brazzavillois dans la collection «Capitales africaines»

Afin de plonger les Brazzavillois dans la collection de cette série éponyme, trois épisodes de Bamako, extraits de la saison 1 de la collection « Capitales africaines » ont été diffusés à la salle CanalOlympia Poto-Poto. Le but étant de leur faire découvrir cette série et de leur faire jauger le savoir-faire de cette production.

« Je suis friande des séries africaines et j'ai vraiment apprécié la série Bamako qui n'est autre qu'une figure des réalités typiques du Mali avec une dose de leçons significatives à tirer. Et j'espère que le tournage de «Brazzaville» reflètera bien ce qu'est notre cher beau pays dans toute sa diversité », a déclaré Gloire.

Jessica Atipo et Divine Ongagna

Afrique au féminin

La troisième édition privilégie le travail des réalisateurs et journalistes

Après le sacre du jeune journaliste congolais, Berdy Paul Pambou, lors de la deuxième édition, la plateforme Canal+ Université vient de lancer l'appel à candidature de la troisième.

Le concours vise la promotion du dynamisme des femmes africaines porteuses de projets d'innovation ainsi que des actrices du changement social. C'est à travers un film que les journalistes ou réalisateurs d'Afrique francophone devraient retracer ou relater le quotidien de ces femmes exceptionnelles qui font vivre le continent.

Lancée par Canal+ University en partenariat avec Galaxie et Cfi, cette troisième édition de l'Afrique au féminin donne l'opportunité aux différents candidats de réaliser un reportage, un dossier ou une enquête qui sera diffusé sur l'émission « Enquête d'Afrique » sur le thème « Femmes d'exception ». Le reportage doit mettre en valeur une ou plusieurs femmes qui incarnent le continent dans un village ou dans une entreprise.

Pour prendre part à cette compétition, les candidats doivent fournir, d'ici au 22 juillet, un curriculum vitae, une lettre de motivation, deux

reportages déjà réalisés puis le descriptif du futur reportage via <http://devenir-un-pro-de-la-tele.com/AAF>

Par la suite, un jury professionnel sélectionnera les quatre meilleurs projets en vue de leur réalisation. Une bourse sera accordée aux lauréats.

L'année dernière, le lauréat de la deuxième édition, Berdy Paul Pambou, s'était démarqué grâce à son reportage sur l'histoire d'Angélique, une musicienne autochtone du groupe Ndima managé par Sorrel Eta. Dans la vidéo de treize minutes, il met en avant le parcours de l'actrice principale, qui débute en forêt pour rayonner sur les scènes internationales.

Depuis sa création en 2013, « L'Afrique au féminin » est une initiative qui vise à offrir à des journalistes reporters d'images, des séminaires de formation en écriture de scénarios, tournage, montage vidéo et utilisation d'outils digitaux. L'objectif principal de ce programme est de participer à la professionnalisation du secteur de l'audiovisuel en Afrique subsaharienne en faisant émerger de futurs producteurs de contenus.

Rude Ngoma



L'Afrique au féminin

Développement agricole

Les premiers produits de l'ONG Idées et rêves pour la Sangha attendus sur le marché

Grâce au financement américain du Fonds de l'ambassadeur d'auto-assistance, exercice 2017-2018, l'association met en valeur environ onze hectares d'arachide au village Kamba à quelque 36 km de Ouesso.

Le projet mis en œuvre depuis quelque mois consiste en la création d'une chaîne de valeur arachide, dans le département de la Sangha. « En effet, ce projet nous a permis aujourd'hui d'avoir des résultats à 60% des réalisations. Au départ, nous avions d'abord un site d'exploitation de près de vingt hectares. Nous sommes actuellement à environ onze hectares de plantations. L'arachide a logiquement un cycle de maturation de trois mois, selon notre calendrier culturel, nous avons commencé à planter depuis avril et je pense bien qu'à la fin du mois de juillet, nous pourrions déjà avoir les premiers résultats », a annoncé le président de l'association Idées et rêves pour la Sangha (IRS), James Essoungandzambé. Bénéficiant à une cinquantaine de personnes directement ou indirectement, le projet vise, à long terme, à les aider à pouvoir se lancer dans le domaine entrepreneurial, avec un accent particulier sur l'agriculture et l'élevage. Le projet en lui-même va générer, à en croire le président de l'IRS, une valeur ajoutée pour les bénéficiaires directs et les membres de l'ONG.

Le faisant visiter à une délégation américaine, le 1er juillet, James Essoungandzambé a reconnu que le fonds d'auto-assistance de l'ambassade des Etats-Unis a permis à cette ONG de mettre en œuvre un projet qui lui tenait à cœur.

« C'est un sentiment de joie pour nous et pour la délégation de l'ambassade des Etats-Unis. Ils ont d'abord cru en nous, aujourd'hui ils sont venus regarder ce que nous avons fait avec le financement qu'ils nous ont accordé. Je crois qu'en reportant, ils sont satisfaits et nous allons entretenir de mieux en mieux nos relations », s'est-il réjoui.

En effet, après ce premier pas réussi, l'ONG IRS envisage désormais d'aller plus loin. C'est ainsi qu'elle demande aux autorités d'appuyer de cette initiative visant la diversification de l'économie. « Aujourd'hui avec le Projet d'appui au développement de l'agriculture commerciale, elles peuvent croire en nous comme l'a fait l'ambassade des Etats-Unis. Nous demandons aussi aux bail-



leurs de fonds qui veulent nous aider de nous accompagner dans l'atteinte des objectifs que nous nous sommes fixés », a invité le président de l'IRS.

Notons que l'IRS avait reçu, en compagnie de six autres ONG, un financement estimé à trente-cinq mille dollars américains, soit environ vingt et un millions francs CFA afin de développer des activités agropastorales. Bénéficiaire d'une somme de 6,400 USD, soit plus de 3,5 millions francs CFA, l'association IRS avait proposé la création d'une chaîne de valeur

arachide au village Kamba, dans le département de la Sangha. En effet, à travers ce projet, l'ONG voudrait augmenter la production de l'arachide et de pérenniser sa culture dans cette partie du pays. Ainsi, ce projet bénéficiera directement à cinquante jeunes dont trente-cinq filles. En dernier ressort, les bénéficiaires seront destinés à soutenir les activités agricoles des jeunes de la Sangha par la création d'un fonds agricole des jeunes. « Le gouvernement américain met à la disposition des ONG congolaises

des fonds qui viennent en appui aux secteurs aussi divers que variés. Ce qui contribue à la diversification de l'économie nationale. Ces projets couvrent plusieurs domaines de développement centrés sur l'agriculture, l'élevage en passant par la formation », soulignait l'ambassadeur des Etats-Unis en poste à Brazzaville, Todd Haskell, lors de la remise des chèques aux bénéficiaires en novembre 2018.

Parfait Wilfried Douniama

Challenge des PME

Dix start up congolaises sélectionnées

Dans le cadre de la célébration en différé, le 2 juillet à Brazzaville, de la Journée internationale des petites et moyennes entreprises (PME), un concours dédié aux start up a été organisé. Au final, une dizaine d'entre elles a été retenue et bénéficiera d'une période d'incubation par la communauté Oukaley.



Après l'étape de candidature qui s'était déroulée en ligne puis l'audition par les membres du jury du challenge Journée internationale des micro, petites et moyennes entreprises, dix start up ont été sélectionnées. Grâce à leur caractère innovant, ces futures entreprises profiteront des séances d'incubation avant de se lancer concrètement sur le terrain. Ce moment leur permettra de surmonter avec assurance les difficultés liées à l'entrepreneuriat.

Au nombre des start up maintenues, il y a MayebisiNews. Sacré parmi les meilleures du challenge, cette jeune pousse est une plateforme de vente des journaux en ligne, lancé récemment par un groupe de jeunes congolais pour promouvoir la presse écrite nationale. « C'est un grand plaisir puisque cela permet de mettre un fois de plus en lumière notre projet. Nous sommes confiants et je pense que notre structure fera la fierté de la presse congolaise », s'est réjoui Christian Ikama, manager de MayebisiNews.

Outre MayebisiNews, la jeune pousse Swefs Gold a été également retenue grâce à son projet consistant à fabriquer et commercialiser des détergents naturels, made in Congo. Kelly Service, spécialisée dans la conciergerie, a été aussi sélectionnée, tout comme

Journée internationale des petites et moyennes entreprises les start up GH+ (production et valorisation du manioc) ; Désy Park (spécialisée dans le maquillage artistique) ; Brazza web Congo (un média en ligne) ; la bibliothèque mobile au profit des collégiens et lycéens ; Smartech (maintenance à distance) ; Otouh art (un espace de promotion de la mode africaine) ainsi qu'une start up basée à Pointe-Noire qui évolue dans le numérique.

La plupart de ces entreprises en cours de formalisation émergent dans le numérique, la transformation et les médias. D'après le responsable de la plateforme Oukaley (initiateur du challenge), Trésor Dexter Omono, elles seront placées selon leurs domaines, dans les centres d'incubation. « Oukaley reçoit tous les porteurs de projets. Il suffit que l'idée soit bonne. Après cette phase de sélection, nous allons les dispatcher dans plusieurs centres d'incubation. Nous pensons que ces start up contribueront positivement à l'économie congolaise dans les prochaines années puisque la plupart des entreprises qui exercent au Congo sont étrangères », a déclaré Trésor Dexter Omono.

Rude Ngoma

Ce week-end à Brazzaville

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO

Heure : 16h 00
Ticket : 2 000 FCFA

Date : dimanche 7 juillet
Heure : 14h 00 - 20h 00
Lieu : hall de l'aéroport Maya-Maya de Brazzaville
Ticket : 2 000 FCFA
Baptême de l'air
Dates : vendredi 5 juillet / samedi 6 juillet
Heure : 10h 00 - 20h 00
Date : dimanche 7 juillet
Heure : 14h 00 - 20h 00
Lieu : hall de l'aéroport Maya-Maya de Brazzaville
Ticket : 5 000 FCFA

Le Congo a du chœur : demi-finale du concours de chorales

Date : vendredi 5 juillet
Heure : 18h 00
Entrée libre

AU RESTO-BAR MASSALA (25 BIS, RUE HAOUSSA / ROND-POINT POTO-POTO)

Djason philosophe et Super nkolo mboka en concert
Date : samedi 6 juillet
Heure : 16h 00
Entrée libre avec consommation obligatoire

AU RADISSON BLU M'BAMOU PALACE

Séance d'aquagym
Dates : vendredi 5 juillet / samedi 6 juillet
Heure : 9h 30-10h 30
Ticket : 5 000 FCFA
Blu Brunch family
Programme : buffet à volonté, accès à la piscine pour la journée, ateliers enfants, châteaux gonflables et trampoline pour enfants
Date : dimanche 7 juillet
Heure : à partir de 12h 00
Ticket : 25 000 FCFA (adulte) / 12 500 FCFA (enfant) / gratuit pour les moins de 4 ans

LES RENDEZ-VOUS DE LA MÉDIATHÈQUE

Date : samedi 6 juillet
Samedi des petits lecteurs
Heure : 10h 00
Samedi tout est permis à la médiathèque
Heure : à partir de 12h 00
L'heure du conte
Heure : 12h 00

A CANAL OLYMPIA (EN DIAGONALE DE LA BASILIQUE SAINTE-ANNE À POTO-POTO)

« Spiderman : Far from home » en séance première
Dates : vendredi 5 juillet / samedi 6 juillet / dimanche 7 juillet
Heures : 20h 00 / 22h 30 / 20h 00
Ticket : 5 000 FCFA
« Aladdin » / « Brightnurn- L'enfant du mal » (-12ans)
Date : vendredi 5 juillet
Heure : 17h 00 / 22h 30
Ticket : 1 500 FCFA (adulte) / 1 000 FCFA (enfant)
« Ralph 2.0 » / « Toy story 4 » (famille)
Date : samedi 6 juillet
Heure : 11h 00 / 14h 00
Ticket : 1 500 FCFA (adulte) / 1 000 FCFA (enfant)
« Spiderman new generation » / « Men in black : international »
Date : dimanche 7 juillet
Heure : 14h 00 / 17h 00
Ticket : 1 500 FCFA (adulte) / 1 000 FCFA (enfant)

AU PALAIS DES CONGRÈS

Sylvain Akouala en concert
Date : dimanche 7 juillet
Heure : 14h 00
Ticket : 3 000 FCFA

RENCONTRE DE SCRABBLE

Heure : 16h 00
Entrée libre

LE CONGO A DU CHŒUR : FINALE DU CONCOURS DE CHORALES

Date : samedi 6 juillet
Heure : 18h 00
Entrée libre

A L'HÔTEL LEDGER

Présentation officielle de l'album « 312 Métaphysique » de Kevin Mbouandé
Date : samedi 6 juillet
Heure : 18h 00
Tickets : 10 000 FCFA + CD / 25 000 FCFA + CD

CHEZ SIM AEROSPACE

Balade des amoureux sur simulateur de vol
Dates : vendredi 5 juillet / samedi 6 juillet
Heure : 10h 00 - 20h 00

AU STADE D'ORNANO

Festival Tô sangana
Au programme : musique, danse, slam, humour, etc.
Dates : samedi 6 juillet / dimanche 7 juillet

A LA PRÉFECTURE

Célébration religieuse « Talisa lokumu »
Date : dimanche 7 juillet
Heure : 15h 00
Entrée libre
LDBC

Le feuilleton de Brazzaville.

Acte 5. Youlou, Opangault, Ngouabi

On ne peut pas dire Brazzaville sans évoquer les figures et les places qu'elle célèbre. Voyons à quoi tout cela retourne dans cette ville qui n'a pas la mémoire courte.

L'abbé Fulbert Youlou a officié le premier à l'hôtel de ville avant de devenir Premier ministre puis premier président de la République du Congo. Sur le rond-point de la mairie centrale, le monument en bronze qui lui est dédié, le présente en soutane dans cette image d'Épinal qu'il a construite pour longtemps en référence à son passé de curé.

A quelque distance de là, se dresse celui de son ami et adversaire politique intime, Jacques Opangault. L'ex-chef du gouvernement d'union nationale constitué au lendemain des élections législatives qui suivirent la mise en application de la loi-cadre du ministre français chargé des colonies, Gaston Defferre, pose tiré à quatre épingles – canne, gants et redingote –, place de la Grande-

Poste.

Dans un tout autre cadre, devant la place dite du Sacrifice suprême, dans ce treillis qu'il affectionnait tant, le commandant Marien Ngouabi fixe à bonne distance, de son regard empreint de franchise, la résidence qu'il occupa durant ses neuf années passées à la présidence du Congo entre 1968 et 1977. Sans doute regarde-t-il bien au-delà, en direction du majestueux fleuve Congo sur les berges duquel il déroula un long et exaltant moment de sa vie publique. Brazzaville a ajouté à cette quête de la mémoire d'autres symboles : la colonne de l'Indépendance au rond-point de la Coupole ; le monument de la Liberté, place de la Gare ; une colombe, symbole de la paix retrouvée, rond-point de Poto-Poto ; un obélisque, rond-point de Moundali.

Au centre-ville, le palais de l'Artisanat, construit à l'époque coloniale, a disparu, et l'on peut se contenter, pour le souvenir et la beauté de l'œil, de cette fresque qui orne, à l'endroit même où fut



La statue de Jacques Opangault au rond-point de la Grande Poste

bâti le palais, la devanture de l'immeuble en verre des Assurances et Réassurances du Congo. Cette fresque « représente l'histoire du Congo depuis la période précoloniale », rapporte Brazzaville-la-Verte, un ouvrage édité en 1996 dans le cadre de la coopération franco-congolaise, qui invento-

rie l'architecture coloniale entre 1880 et 1960.

Il faut ajouter à cette fresque de bonne facture, signée de la main de grands noms de la peinture congolaise, le monument Bâ, ou l'esprit des pharaons, venu de la mythique Égypte, et dont, souvent, d'aucuns se demandent

quel message il porte. Les experts veulent y voir le dialogue des cultures, le Bâ étant, expliquent-ils, un don de l'Égypte au Congo pour consolider l'amitié entre les peuples des deux pays.

Jean Ayi

Lire ou relire «Une robe pour deux» de Virginie Awe

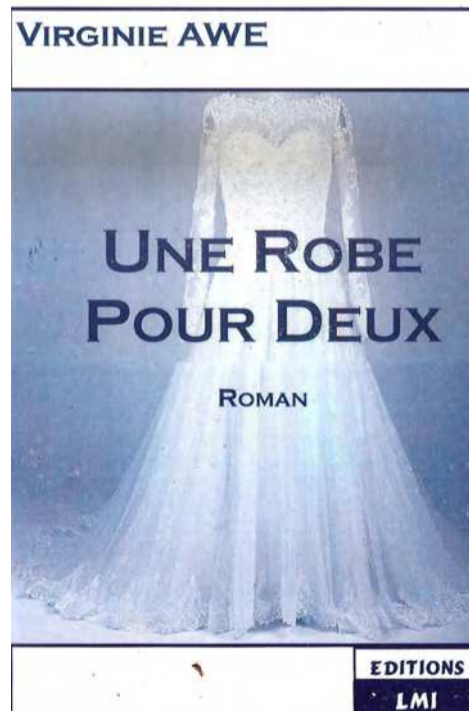
Le roman paru en 2017, aux Editions LMI, met en exergue certaines cultures Mbois et pygmées.

L'auteure raconte la vie d'un jeune garçon, Dzene-Dzene, né d'un père pygmée et d'une mère bantoue. Une relation qui n'est guère appréciée. Intelligent à l'école, taciturne, « passionné par les études », le voilà titulaire d'un baccalauréat C. Il bénéficie d'une bourse d'études et rentre au pays avec « un diplôme d'ingénieur en travaux publics » (p. 9). Dzene-Dzene connaîtra une ascension fulgurante qui fera de lui un homme riche mais malheureux, car son union avec Okwala-Kwala, son épouse, demeure infertile alors qu'avoir un enfant devient une obsession.

Consciente que « la maternité est gage de bonheur dans la vie conjugale » (p. 51), Okwala-Kwala, pour sauver son foyer, permet à Dzene-Dzene, quoique père d'une fille âgée, de mettre au monde hors du foyer et de ramener les enfants afin qu'elle les élève. Cette décision dispose son époux à une vie sans éthique ni morale car Dzene-Dzene en fera une aubaine en révélant ses qualités de Don Juan.

Humiliée par ce comportement, Okwala-Kwala, dont l'avenir en rose devient incertain, plie ses bagages en prenant dans la luxueuse maison de son époux, juste la robe qu'elle devrait porter le jour de leur mariage. Ce qui mettra Dzene-Dzene hors de lui et se rend au domicile de sa belle-famille pour reprendre cette robe qui, à ses yeux, a une très grande importance, allant jusqu'à proposer un « *nguir* » (un sac) rempli de billets de banque à son beau-père. Que peut-elle bien cacher ?

À travers cette altercation qui oppose Dzene-Dzene et son beau-père, la romancière, dans son imaginaire, dévoile certaines pratiques traditionnelles et protectrices auxquelles certains peuples, comme les



Couverture du livre

Mbois et les pygmées, sont attachées. Les mots *twère*, *mwandzi* sont des exemples probants. La tradition occupe dans la trame narrative une place de choix. Elle s'actualise par le recours aux féticheurs que consultent les malades pour pouvoir trouver d'éventuelles solutions à leurs problèmes, et qui en contrepartie demandent, parfois, le droit de cuissage. A cet effet, la naissance de Dzene-Dzene pourrait s'y prêter.

Originaire du Congo-Brazzaville, Virginie Awe est auteure également du recueil de nouvelles « *Le silence de la tombe* ».

Aubin Banzouzi

Distinction Trois Congolais sur la liste Forbes Africa des moins de 30 ans

La cinquième édition de la liste Forbes Africa des personnalités africaines de moins de 30 ans rend hommage à des jeunes artistes, entrepreneurs et stars de la technologie les plus accomplis du continent.

Le magazine a publié les noms de cent vingt jeunes africains âgés de moins de 30 ans dans quatre catégories : business, technologie, créativité et sport. La liste a été annoncée lors de la réunion annuelle « Forbes Africa under 30 » qui a eu lieu le 28 juin, à Johannesburg. Les trois jeunes congolais listés figurent tous dans la catégorie « Créativité ». Il s'agit de Harmony Katulondi, Yannick Ilunga « Petit Noir » et Joe 'Human' Naway.

Harmony Katulondi, 29 ans, est mannequin, acteur, artiste de voix-off et présentateur de l'émission à succès « TopBilling », sur la télévision sud-africaine SABC3. Il est titulaire d'un double diplôme en économie et économétrie. Sa voix unique et son sens du style irréprochable lui ont valu de travailler dans certaines des plus grandes campagnes de publicité en Afrique du Sud. Son style, explique-t-on, est influencé par sa mère qui possède sa propre marque de mode spécialisée dans les imprimés africains et dénommée « MamanPhiloDesigns ». Harmony Katulondi parle couramment le français et l'anglais. Il a effectué des doublages

pour la campagne du film « Black Panther ». Il est également le fondateur de Just Love, une organisation à but non lucratif, dont l'objet est d'aider les personnes dans le besoin en organisant des activités de proximité telles que des programmes d'alimentation, des collectes de fonds, le développement des compétences et des opérations d'assainissement de l'environnement.

Noir wave
Yannick Ilunga, 28 ans, est un artiste musicien. Né à Bruxelles d'un père congolais et d'une mère angolaise, élevé en Afrique du Sud depuis l'âge de 6 ans, il vit aujourd'hui entre Le Cap et le quartier londonien de Camden. Ses chansons ont pour thème la mixité culturelle et l'identité. Il est le créateur du concept musical « Noirwave ». Yannick Ilunga a déjà joué pour la chanteuse américaine Solange Knowles, lauréate d'un Grammy award, lors de sa tournée américaine de 2013, et s'est produit au festival South by Southwest au Texas.

Yannick Ilunga est tombé amoureux de la musique à l'âge de 15 ans. En 2012, il a sorti son premier single, « Till We Ghosts », qui a attiré l'attention d'un producteur au Royaume-Uni, où il vit partiellement. L'année suivante, il a signé un contrat de 80 000 £ (103 305 \$) et s'est lan-



cé dans sa première tournée mondiale, couvrant l'Afrique, le Royaume-Uni, l'Europe et l'Amérique. Il a joué avec Solange Knowles, Foals (groupe de rock britannique), Kendrick Lamar, Angélique Kidjo et bien d'autres.

Depuis lors, sa carrière a connu un développement fulgurant. Avec son épouse, Rochelle 'RhaRha' Nembhard, il travaille à la mise en place de la la fondation Noirwave. Il se consacre aussi actuellement sur la création de son propre festival appelé « No Borders », une célébration du voyage à travers l'art et la musique.

Petit Noir a remporté le South African music award 2016 du meilleur album alternatif pour « La vie est belle / Life is beautiful ». La même année, il a également reçu une reconnaissance pour la pochette de l'album et la vidéo exposée à la galerie d'art africaine de l'Université Harvard.

Créateur de contenu

Patrick Ndungidi

Interview. Marcel Julmard Yandza

« L'édition audio est une passerelle pour raviver la flamme littéraire »

Ingénieur en électromécanique, l'écrivain congolais en herbe s'est penché vers la version audio pour publier ses œuvres. En dépit de ses maigres moyens, il semble bien se focaliser sur son objectif. Entretien autour de sa maison d'édition en cours et de son dernier ouvrage.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Marcel Julmard Yandza (M.J.Y.) : Né en mars 1989 à Brazzaville, en République du Congo, je suis ingénieur en électromécanique, écrivain et initiateur du programme culturel dénommé « *Le vécu* », qui vise à promouvoir des histoires et publier des récits personnels en vue de faciliter l'échange d'expériences et la préservation de l'identité culturelle.

L.D.B.C. : Qu'est ce qui justifie le jumelage entre l'ingénierie et l'écriture ?

M.J.Y. : L'ingénierie, c'est la voie académique que je me suis choisi et l'écriture est simplement une belle passion. Ecrire est devenu pour moi une manière d'exprimer mes sentiments quand je n'avais personne avec qui communiquer. Mais, je ne renonce pas à écrire, un jour, sur des thématiques adaptées à mon domaine



Marcel Julmard Yandza

d'études telles que les systèmes mécaniques, l'hydraulique ou les énergies renouvelables.

L.D.B.C. : Combien d'ouvrages avez-vous déjà rédigés et publiés ?

M.J.Y. : J'ai déjà écrit et publié chez Edilivre, en 2017, un recueil de nouvelles intitulé « *Le bonheur*

de s'exprimer ». Et cette année, en juin, j'ai publié un roman audio « *L'ombre du passé* », grâce à My Edition, ma maison de publication que nous sommes en train de formaliser, d'ici à la fin de l'année, pour faciliter la parution d'ouvrages en version audio.

L.D.B.C. : Pourquoi avoir tran-

sité du manuscrit à l'audio ?

M.J.Y. : La démarche manuscrite pour de jeunes écrivains comme nous n'est pas toujours aisée à cause des exigences financières. J'ai trouvé, à travers l'option audio, une facilité de publication et une accessibilité plus souple pour l'auditeur. En outre, le roman audio est une manière de raviver la flamme littéraire auprès de tous ceux qui ont perdu l'habitude de bouquiner.

L.D.B.C. : Quelle est donc la vision de My Edition ?

M.J.Y. : My Edition, c'est déjà une maison de publication et nous sommes en train de finaliser sa création, dans le but de rassembler de jeunes auteurs et de publier leurs œuvres en version sonore. Les modalités sont flexibles de l'examen jusqu'à la publication et la promotion de l'œuvre. A long terme, nous souhaitons que My Edition adapte également des histoires romanesques en film audiovisuel grâce à une combinaison de clichés et de sons.

L.D.B.C. : My Edition est-elle formellement opérationnelle ?

M.J.Y. : Pas vraiment, mais nous avons déjà une adresse mail à travers laquelle nous recevons des ébauches de projets que nous étudions et analysons pour publier en

version audio dès que possible.

L.D.B.C. : Avec qui collaborez-vous dans la mise au point de cette maison d'édition ?

M.J.Y. : Pour le moment, je ne travaille qu'avec quelques amis tunisiens et d'autres, congolais. Ceci étant, toute perspective de partenariat est la bienvenue.

L.D.B.C. : Parlez-nous de ce tout dernier ouvrage

M.J.Y. : « *L'ombre du passé* », c'est une histoire qui a lieu dans un pays au contexte politique désastreux, où le jeune Malik passe de ses rêves de réussite sociale à la rue. Il ne manque pas de courage et se bat pour s'en sortir. Mais, lorsque la jalousie, la culpabilité, l'amertume, le regret cèdent au chant des sirènes de l'argent facile, il finit par trahir son frère Thomas Dafrime. Ce dernier, écrit un jour à Malik depuis sa prison, l'assurant qu'il lui a déjà pardonné. A son tour, et même s'il lui demande pardon, Malik l'écrit avec beaucoup de remords, espérant que ses aveux convaincront Thomas et leur permettront de tourner cette page sombre du passé. Ce roman audio dure 1h 36 mn. Il est disponible auprès de l'association des étudiants au sein de l'ENSP.

Propos recueillis par Jessica Atipo

Voir ou revoir

« Get out » de Jordan Peele

Sorti en février 2017, le film est la première réalisation de Jordan Peele. Histoire thriller et horrifique imaginaire autour de l'obsession, la vengeance et la ruse, ce film traite en parallèle la question du racisme.

Chris Washington est un jeune photographe noir américain qui partage depuis plusieurs mois déjà sa vie avec sa petite amie blanche, Rose Armitage. Cette dernière invite son amoureux dans leur seconde résidence familiale afin de permettre à ses parents de faire connaissance avec le jeune Chris. Visiblement, Chris accepte de passer un week-end chez les parents de Rose, pour s'accoutumer avec sa belle-famille.

Alors que Chris est inquiet des réactions que sa couleur de peau pourrait susciter, il est chaleureusement accueilli par les parents de Rose, Dean et Missy Armitage. L'ambiance

dans la grande propriété dissimule cependant une atmosphère étrange à cause du comportement mystérieux de la famille Armitage. Chris sous-entend d'abord que ce comportement un peu étrange de la famille de Rose est dû au fait qu'il est Noir et qu'elle est Blanche. Pourtant, ce climat tendu ne va pas en s'arrangeant lorsque les parents de Rose organisent une grande réception avec tous leurs proches. C'est alors que Chris découvre que la vérité est bien plus dérangeante que ce qu'il s'imaginait.

D'une durée d'environ 1h 35 mn, « *Get out* » multiplie des indices erronés et des imprévus, pour brouiller et manipuler le téléspectateur jusqu'à un résultat sanglant. En 2018, Jordan Peele a remporté l'Oscar du meilleur scénario original pour ce premier film.

J.A



L'affiche du film

L'origami

Un art plastique populaire et écologique

D'origine asiatique et répandu aujourd'hui dans le monde entier, l'origami est un art qui consiste à former des figures esthétiques par le pliage du papier. Il est utilisé dans les jeux d'enfants, comme méthode d'éveil psychologique et surtout dans la décoration des lieux et édifices.

Les techniques de pliage de papier ont beaucoup évolué. En fin d'année scolaire et pendant les fêtes, la plupart des écoles utilisent des dessins et des écrits en origami pour embellir les lieux. Dans les jardins d'enfants, cet art est souvent utilisé comme moyen pédagogique pour l'apprentissage et le développement de l'intelligence créatrice et pratique des bambins. « L'origami est un excellent procédé didactique pour enseigner les arts plastiques, l'alphabet et les mathématiques aux enfants de la maternelle », rapporte Mme Baverelle, directrice d'une préscolaire à Brazzaville.

Pour jouer entre eux, les enfants fabriquent de fois des bateaux ou des avions en papier.

Mais du simple rôle ludique, l'origami est devenu presque une science sémiologique permettant d'attirer l'attention des gens par des écriteaux ou images en papier. On voit, d'ailleurs, quelques messages collés aux murs des églises ou suspendus au fil, sous forme de slogans, à Noël, à Pâques, à la Pentecôte, ou pendant d'autres grandes fêtes chrétiennes. Dans les hôpitaux et autres administrations publiques, on fait autant pour illustrer les bâtisses. Dans ces cas de figure, il s'agit souvent des fleurs en papier, des maximes, voire des plans de ces structures en origami.

Ainsi, l'origami est rentré dans les arts populaires en intéressant divers domaines de la vie comme la communication publique, l'école, la psychologie, l'architecture, la religion, l'hôtellerie, l'artisanat, etc. Bref, l'origami se prête à de multiples usages et est également l'objet de spécialisation de certains artistes plasticiens de renom qui préfèrent cet art décoratif pour des raisons écologiques.

Aubin Banzouzi



L'origami



Jeune homme en survêtement

Tendance

Le survêtement à la mode

Utilisés couramment comme habits de sport, les survêtements sont devenus des vêtements ordinaires portés pour se protéger du froid, surtout pendant la saison sèche et au cours des veillées funèbres ou de prière. Mais de plus en plus, des jeunes, genre confondu, se mettent en jogging avec un air frimeur comme des play-boys en plein soleil.

Souvent, des jeunes sont en jogging avec des baskets arborant des marques célèbres, juste par effet de mode, sans lien avec le sport. Donc à ne pas confondre aux membres de différents clubs de marcheurs qui pullulent dans la plupart des villes du pays, d'Impfondo à Pointe-Noire. En tout cas chez eux, le port du survêtement frise quelquefois l'extravagance. Ce n'est pas sans raison que ce type d'habillement est interdit dans certains milieux. Certains tirent les manches presque au niveau des coudes, ou les pans juste sous les genoux, afin

d'exhiber les mollets. D'autres vont jusqu'à descendre le pantalon taille basse, laissant voir leur sous-vêtement, pas toujours propre. Les plus pudiques, parmi les jeunes filles, nouent le survêtement d'en haut au niveau des hanches comme pour voiler le postérieur lorsque le pantalon n'est pas un baggy.

Il faut comprendre que le port du survêtement est actuellement une tendance rendue populaire grâce aux stars du hip-hop, le type de musique le plus prisé en milieu jeune. Pourtant, il n'y a pas que les jeunes qui sont concernés par cette tendance. Beaucoup d'adultes aussi préfèrent mettre ces habits chauds à usage de loisirs, hors de leur temps de travail, souvent les week-ends. Ils s'y sentent plus à l'aise, question de rompre avec la routine professionnelle.

Aubin Banzouzi

Cinéma:

La série «Maîtresse d'un homme marié» divise le Sénégal

La fiction aborde les thèmes de la polygamie, la dépression, la sexualité, le mariage forcé, choquant une partie du pays majoritairement musulmane. Ses détecteurs dénoncent une apologie de l'infidélité. Une polémique qui révèle l'hypocrisie d'une société qui craint de voir à l'écran des femmes indépendantes.



Une affiche de la série télévisée

Le feuilleton à succès « *Maîtresse d'un homme marié* » met en exergue une liaison secrète et un mariage polygame. Il fait plus parler que les débats politiques dont les Sénégalais sont si friands. Le contenu de la série provoque de vives réactions dès la diffusion de son

premier épisode. Mame Mactar Gueye, vice-président de l'ONG islamique jamra, la juge non conforme. « *Cette série fait la promotion de la pornographie verbale, de l'obscénité, de l'adultère, de la fornication ; condamnées par la morale la plus élémentaire, mais aussi par les deux religions*

sénégalaises », relève-t-il.

Saisi par cette ONG, le Conseil national de régulation d'audiovisuel sénégalais a mis en demeure la seconde chaîne nationale 2STV qui diffuse la série « *de veiller à ce que les propos, comportements et images jugés indécentes, obscènes ou injurieux*

ainsi que les scènes de grande violence susceptibles de nuire à la préservation des identités culturelles ne soient plus diffusés ».

Si la fiction choque à l'évidence une partie du pays, l'autre par contre n'y voit aucun inconvénient et acclame avec prouesse sa grandeur qui montre une certaine réalité que beaucoup de Sénégalais ne veulent pas accepter. Au Sénégal comme partout ailleurs en Afrique, des hommes mariés entretiennent des relations amoureuses hors foyer. La fiction montre des faits dont chacun peut se retrouver au quotidien. « *La question d'adultère ou de sexualité interpelle notre société. Il faut en parler, d'autant plus que les éléments que les Sénégalais ne trouveront pas au sein de leurs propres productions se trouvent ailleurs. Il faut une discussion constructive sur le sujet. La censure n'est pas la meilleure solution pour se faire comprendre* », a indiqué Fatou Kiné Sène, présidente de l'Association sénégalaise de la critique

cinématographique.

Suivie par des millions de téléspectateurs au Sénégal et des milliers des internautes à travers le monde, cette série met en scène la vie de cinq femmes sénégalaises dont certaines sont mariées, d'autres célibataires. Le personnage principal, Marème, une femme célibataire, entretient une relation avec Cheikh, un homme marié. « *Je me considère comme un miroir de la société. Ce rôle n'a pas été facile à endosser. On confond souvent ma personne avec mon personnage et j'entends beaucoup de choses. Si cela avait été un homme, il n'y aurait pas eu les mêmes critiques* », a laissé entendre Khalima Gadji, l'étoile montante, qui joue le rôle principal.

Si le titre de la série met l'accent sur Marème, son contenu décrit la vie de quatre autres femmes qui incarnent la femme sénégalaise moderne. « *Le but de cette série n'est pas de dénoncer, mais de faire prendre conscience* », a déclaré l'une des actrices.

Cissé Dimi

Evocation

La marche du 27 juin 1966 (Fin)

La cause du capitaine Ngouabi semblait perdue quand, le 27 juin, Brazzaville se transforma subitement en un théâtre d'événements civils et militaires qui eurent pour résultat d'annuler sa rétrogradation.

La diffusion à la radio toute l'après-midi du 26 juin de la sanction frappant Ngouabi fut une piètre performance de la communication gouvernementale. Elle voulait frapper les esprits de terreur et montrer à tous ceux qui tenteraient de défier l'autorité présidentielle qu'à Sparte on ne badinait pas en matière de discipline. Ce fut l'effet inverse qui se produisit ! A l'époque, le grade de capitaine pouvait être assimilé actuellement à celui de colonel. Casser un officier ayant atteint ce sommet devait être justifié par un tort indiscutable parce qu'inqualifiable. Ce qui, en l'occurrence, dans le cas d'espèce, n'était pas du tout évident aux yeux de la population.

Le décret lu plusieurs fois à la radio avait soulevé une grande émotion dans la population tant la disproportion entre la faute et la sanction semblait sans mesure. On s'indigna profondé-

ment dans les quartiers populaires de Brazzaville. Dans l'air du temps, on promit sans atermoiement d'aller le faire savoir à Massamba-Débat devant son Palais, même s'il était absent du pays !

Toujours dans l'après-midi du 26 juin, Ngouabi trouva un soutien inespéré. Céline Yandza ayant appris par la bouche du concerné lui-même autour de quoi tournait l'affaire se braqua immédiatement. Présidente de l'Union révolutionnaire des femmes du Congo, un des organes du pouvoir, l'injustice subie par l'officier Ngouabi semblait si flagrante à ce cœur de femme qu'elle décida de prendre les choses en main. Jeune femme d'une beauté remarquable, pimpante et pleine d'avenir, Céline Yandza joua un rôle de premier plan dans la marche du 27 juin.

Celle-ci partit du rond-point Poto-Poto en direction du Palais présidentiel dans le quartier du Plateau en passant par le centre-ville. La progression des marcheurs fut stoppée à la hauteur de l'actuel ex-Trésor par un cordon des miliciens de la Défense civile. Frustrés et furieux, les marcheurs se vengèrent aussitôt en saccageant et en incen-

diant les locaux du Bureau politique du Mouvement national de la révolution (MNR), situés en arrière de l'actuel bâtiment de passation des Marchés publics. Ambroise Noumazalay, Aubert Lounda, Maurice Ognami et d'autres membres du Bureau politique se réfugièrent au stade de la Révolution où un bataillon de la Défense civile siégeait à côté de la piscine olympique.

La fébrilité des civils avait atteint les casernes où dans les différents corps, la situation était explosive. Au bataillon des Paras, en particulier, le chef d'état-major de l'armée, le commandant David Mountsaka, fut molesté et séquestré. Michel Mbindi, commissaire général de police et homme de main du président Massamba-Débat, fut fait prisonnier par les gendarmes. Cependant, aucun chef militaire ne prit l'initiative d'aller plus loin, c'est-à-dire de renverser le gouvernement.

Dans la soirée, la Défense civile et la police, le bras armé du pouvoir, se déployèrent dans la ville où trois cent et une personnes furent capturées. Céline Yandza née Eckomband figurait dans cette cohorte, unique femme prisonnière. Son mari, Gérard, subissait

les mêmes représailles mais fut élargi peu après. Le couple ne résista pas à cette épreuve. Céline fut libérée le 2 août 1968 au moment de la chute de Massamba-Débat.

Dans son journal « *Dipanda* » de juin 1967, Ndalla Graille, idéologue du régime, écrivait : « *Certains militaires ont voulu abuser les soldats et les entraîner à renverser la Révolution et ses acquis. (...) ; La jeunesse congolaise obéissant strictement aux ordres du grand MNR a (...) fait échec aux tentatives insensées des militaires aux grands sabots mais aux petits cerveaux* ».

Quasiment une année après cette diatribe, l'idéologue Ndalla, son ami Noumazalay et la Défense civile étaient passés corps et biens du côté des « militaires aux gros sabots mais aux petits cerveaux ». Le 1er août 1968, celui que les marcheurs du 27 juin 1966 étaient allés réclamer la réhabilitation du galon avait dépassé l'étroitesse des honneurs de l'épaulette pour lever un toast sur les honneurs des allées du pouvoir.

François Ikkiya Onday-Akiera

Environnement

Les dangers de l'amiante

Des centaines de millions de personnes sont exposées à la toxine chaque année dans le monde, malgré ses risques connus pour la santé. Une étude de la « Revue internationale de la recherche environnementale et de la santé publique » estime qu'environ deux cent cinquante mille personnes meurent chaque année des suites de l'exposition au minéral.

L'exposition à l'amiante est un problème de santé qui n'est pas récent, car le produit présente un danger pour la santé de l'environnement et de la population humaine depuis des siècles. Le mois de mai était « le mois national de l'air pur », insistant sur l'importance de connaître les substances présentes dans l'air que nous respirons tous les jours.

En juin, la Journée mondiale de l'environnement a été consacrée aux actions à mener pour combattre la pollution de l'air. L'amiante est un minéral naturellement présent dans l'atmosphère et ne constitue pas une menace tant que ses fibres ne sont pas remuées ou brisées. Malheureusement, le matériau a été exploité et utilisé pour la première fois, il y a des milliers d'années, il est commun dans l'environnement naturel et bâti. Une fois libérée dans l'air, la toxine devient extrêmement nocive pour l'homme lorsqu'elle est ingérée ou inhalée.

Les effets de l'amiante sur la santé humaine

Ses effets néfastes sur la santé sont connus depuis près de cent ans, mais la toxine a continué d'être utilisée de diverses manières et ses conséquences se sont étendues à l'échelle mondiale. Le Bureau des mines des États-Unis a affirmé être conscient de l'impact négatif de l'amiante dès 1932, déclarant dans une lettre adressée à un fabricant d'amiante : « Nous savons maintenant que la poussière d'amiante est l'une des poussières les plus dangereuses auxquelles l'homme est exposé ».

Malgré ses effets sur la santé des êtres humains et de la faune, il reste encore beaucoup à faire avant que ce minéral dangereux ne soit interdit dans le monde entier. « De nombreux types d'amiante, mais pas tous, ont été interdits ou strictement réglementés dans plusieurs pays pour des raisons environnementales ou sanitaires, et sont énumérés dans la Convention de Rotterdam, qui requiert un consentement préalable en connaissance de cause lorsque des produits chimiques dangereux font l'objet d'un commerce international », affirme Kei Ohno Woodall du secrétariat des Conventions de Bâle, de Rotterdam et de Stockholm.

En plus de sa présence naturelle dans l'environnement, l'utilisation à grande échelle de l'amiante par les êtres humains a conduit à la découverte de cette particule dangereuse dans nos sources d'air et d'eau. Bien que l'Organisation mondiale de la santé déclare qu'il n'y a pas suffisamment de preuves démontrant que l'ingestion d'amiante dans l'eau potable entraînera une maladie à long terme, il est important de prendre conscience de la menace constante d'exposition.

Les symptômes associés à l'exposition à l'amiante peuvent prendre jusqu'à un demi-siècle et la majorité des cas liés à ces maladies se développent à la suite d'une exposition professionnelle : près de cent vingt-cinq millions de personnes exposées chaque année. Les êtres humains peuvent également y être exposés dans l'environnement, par le biais de produits de consommation ou chez eux. Le mésothéliome malin est la maladie la plus répandue, suivi de près par le cancer du poumon et l'asbestose. Les faibles niveaux d'exposition sont moins susceptibles de provoquer ces maladies graves et le simple fait d'être conscient de la menace pourrait considérablement réduire le risque de contact.

Boris Kharl Ebaka

Chronique

CO2 ou méthane, quel gaz pollue plus la planète ?

En septembre prochain, se tiendra à New York, au siège des Nations unies, un énième sommet sur l'environnement qui aura pour objectif de trouver des solutions viables pour assurer la baisse des températures de la planète.

On le sait, le réchauffement climatique est en grande partie attribué aux émissions de dioxyde de carbone (CO2) qui est un puissant gaz à effet de serre. Le CO2 est dangereux pour la planète parce qu'une fois émis, il reste une centaine d'années dans l'atmosphère, détruisant de plus en plus la couche d'ozone. Mais le CO2 n'est pas le seul gaz à effet de serre responsable du réchauffement climatique. L'autre gaz qui contribue grandement à l'augmentation des températures est le méthane.

Sachez que le méthane est responsable d'au moins un quart du réchauffement planétaire. Le secteur pétrolier est considéré comme l'une des plus importantes sources de méthane émises par l'homme, suivi de l'agriculture et des déchets. Pour savoir quel gaz a plus d'impact sur le climat, les scientifiques ont fait des études et des expériences pour en arriver aux conclusions suivantes. Si le CO2 reste une centaine d'années dans l'atmosphère, le méthane quant à lui n'y séjourne qu'une dizaine d'années.

Mais le méthane est tout de même vingt fois plus puissant que le CO2 en potentiel de réchauffement global. Ce qui signifie que le méthane est plus puissant en effet de serre que le CO2. Mais comme il n'y a pas autant d'émissions de méthane que celles de

CO2 sur la planète, ce dernier a donc beaucoup plus d'influence néfaste sur le climat que le méthane, du point de vue des émissions actuelles.

La réduction des émissions de dioxyde de carbone est donc une priorité évidente pour les pays pollueurs, mais il ne faut pas négliger la réduction des émissions de méthane générées par l'industrie pétrolière et gazière, car les mesures visant à réduire les émissions dès maintenant auront des conséquences plus rapides sur le taux d'augmentation de la température que celles sur le dioxyde de carbone.

Aussi, une réduction de 75% des émissions de méthane pourrait permettre de réduire les émissions mondiales de près de six gigatonnes d'équivalent dioxyde de carbone par an. L'objectif majeur du sommet des Nations unies pour l'action sur le climat 2019 de septembre prochain, sera à n'en point douter, d'emmener les pays à s'engager à atteindre des objectifs de réduction absolue du méthane d'au moins 45% d'ici à 2025 et de 75% d'ici à 2030, soit un objectif d'intensité du méthane proche de zéro. Ces objectifs, disent les experts, sont réalistes et réalisables, en particulier dans un secteur où la technologie et le financement sont largement disponibles et où l'innovation favorise des réductions encore plus importantes. Cela ne permettra qu'à préserver la planète du réchauffement climatique.

Boris Kharl Ebaka

Le saviez-vous ?

35 % de la nourriture mondiale existe grâce aux abeilles

Née il y a soixante-cinq millions d'années, l'abeille est représentée par plus de vingt mille espèces à travers le globe. Ce petit insecte joue un rôle fondamental dans notre écosystème : la pollinisation !

La pollinisation est la fécondation des plantes à fleurs par le transport du pollen. Ce service est assuré par le vent, certains oiseaux, rongeurs, mais surtout par des insectes qu'on appelle « les pollinisateurs ». Les abeilles font partie des principaux pollinisateurs. Le site « Abeille sentinelle » explique : « Une abeille peut stocker sur une seule de ses pattes postérieures cinq

cent mille grains de pollen et visiter en une seule heure deux cent cinquante fleurs. »

La plupart des plantes ont des fleurs mâles et d'autres femelles. Pour qu'une fleur femelle donne un fruit ou un légume, il faut que le pollen des fleurs mâles entre en contact avec celui de la fleur femelle. C'est le rôle des abeilles de transporter le pollen d'une fleur à l'autre. On appelle cela la fécondation croisée, une activité essentielle, notamment en agriculture.

Selon des études scientifiques, près de 35 % de la production mondiale de nourriture est directement dépendante des pollinisateurs : les pommes, les cour-

gettes, les tomates, les kiwis, les cerisiers, les fraises... tout comme le café, le cacao, les fruits à coque et même les épices.

Mais bien des menaces pèsent sur les abeilles : multiplication des pesticides dans l'environnement ; recrudescence de parasites ; développement des monocultures (culture d'une seule espèce végétale dans une exploitation agricole) ; réchauffement climatique, etc.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses de formation Esso en oncologie chirurgicale pour étudiants internationaux

Le Comité éducation et formation de Esso propose des formations bourses en oncologie chirurgicale aux jeunes oncologues chirurgicaux du monde entier dans l'institut d'accueil de leur choix. La bourse est disponible pour la formation clinique ou recherche entraînement. La période de stage devrait avoir lieu dans un délai d'un an. Les candidats européens peuvent choisir de visiter des unités européennes ou non européennes, tandis que les candidats non européens doivent choisir de visiter un centre européen.

Le comité de formation Esso propose un certain nombre de bourses de formation Esso pour soutenir les stagiaires en oncologie chirurgicale.

Ces bourses sont compétitives et les candidats ont besoin de l'aide du chef de leur propre département ainsi que du chef du département qu'ils souhaitent visiter.

À propos des bourses de formation Esso en oncologie chirurgicale

Le comité de formation Esso offre aux stagiaires en oncologie chirurgicale la possibilité de se rendre dans un centre spécialisé situé en dehors de leur pays, afin de les aider à élargir leur expérience et à apprendre de nouvelles techniques. Le Comité de l'éducation et de la formation accorde deux types de bourses chaque année :

- 8 standard bourses de formation (valeur 1 500 euros) : d'un à trois mois ;
- 1 majeure bourse de formation (valeur 6 000 euros) : de quatre à douze mois.

Le Comité se réserve le droit de scinder la bourse principale si deux candidats sont jugés d'un mérite égal.

Ce qui suit s'applique aux deux types de bourses

La période de stage doit avoir lieu dans l'année qui suit la date limite de candidature.

Le poste de boursier ne doit pas être salarié.

La bourse doit avoir lieu dans un pays autre que le lieu de formation actuel du candidat.

Tous les boursiers retenus devront rédiger un rapport sur leur expérience et fournir un témoignage et des images pour publication sur le site Web Esso dans les trois mois suivant le retour de la bourse.

Niveau / domaine d'étude

La bourse est disponible pour la formation clinique ou la formation à la recherche pour les jeunes oncologues chirurgicaux dans l'institut d'accueil de leur choix. La bourse est attribuée dans le domaine d'oncologie chirurgicale.

Nationalité d'accueil :

Société européenne d'oncologie chirurgicale, Belgique.

Nationalité éligible : les candidats européens peuvent choisir de visiter des unités non européennes, tandis que les candidats non européens doivent choisir de visiter un centre européen. Cela signifie que cette bourse est pour les étudiants internationaux.

Valeur de la bourse : le comité de l'éducation et de la formation subventionne

deux types de bourses chaque année : jusqu'à la bourse de formation 10 standard et à la bourse de formation majeure 1.

La période de stage devrait avoir lieu dans un délai d'un an. La durée normale des bourses de formation varie d'un à trois et de six à douze mois pour les bourses de formation principales.

La valeur des bourses de formation standard est de 2 000 euros et 10 000 euros pour les bourses de formation principales.

Admissibilité :

Les candidats doivent être des spécialistes, des stagiaires ou des médecins débutants ayant l'intention déclarée de se spécialiser dans une sous-spécialité d'oncologie chirurgicale (cancer du sein, gastro-intestinal supérieur, hépatobiliaire et pancréatique, colorectal, endocrinien, cervico-thoracique, cancer de la peau et mélanome, gynécologie), urologie, sarcome).

Tous les candidats doivent être ou devenir membres Esso avant la date de début du concours.

Un demandeur doit être âgé de moins de 40 ans.

Les citoyens européens et non européens peuvent poser leur candidature. Les candidats européens peuvent choisir de visiter des unités européennes ou non européennes, tandis que les candidats non européens doivent choisir de visiter un centre européen.

Les lauréats précédents ne seront pas éligibles pour une deuxième bourse.

Comment faire une demande d'inscription ?

Veillez renvoyer votre formulaire de candidature dûment complété et toutes les pièces justificatives par la poste ou par courrier électronique (ana.galan-at-essoweb.org).

Les demandes doivent être soumises en anglais seulement et inclure les informations suivantes :

Un CV y compris les postes actuels et antérieurs (y compris les dates de début et de fin), les publications pertinentes et les présentations aux sociétés savantes ; une lettre de motivation décrivant le domaine d'intérêt du demandeur, son plan de recherche et les raisons de sa visite ;

Une lettre de soutien de leur chef de département ;

Une lettre d'invitation du chef de département à visiter ;

Une feuille de budget de la proposition indiquant comment les fonds seront dépensés.

Tous les documents doivent être envoyés au secrétariat Esso dans un seul document PDF. Les formulaires de candidature et les directives peuvent être téléchargés sur le site officiel.

Il est important de lire la procédure de candidature et de consulter les sites Web officiels (lien ci-dessous) pour obtenir des informations détaillées sur la procédure à suivre pour postuler à cette bourse.

Avant de postuler, veuillez-vous assurer que vous avez déjà téléchargé votre CV sur votre profil.

Date limite d'inscription : 31 octobre 2019

Par World scholarship forum

Nutrition

L'équilibre à table... de « 7 à 77 ans »

Les besoins alimentaires et l'équilibre dans l'assiette varient au fil des âges, avec des périodes de la vie plus sensibles que d'autres. En réponse, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) propose de nouveaux repères nutritionnels spécifiques aux nourrissons, aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées.

Le 25 juin, l'Anses a publié des repères alimentaires adaptés à la spécificité de quatre profils : les bébés, les 4-17 ans, les femmes enceintes et les personnes âgées. Voici ce qu'il faut retenir :

Chez les 0-3 ans

La diversification alimentaire peut être initiée à partir de quatre à six mois au plus tard. Il est important de proposer un maximum de saveurs différentes entre cinq et dix-huit mois, période pendant laquelle le petit est plus à même de goûter à tout. Pendant ces quelques mois, n'hésitez pas à présenter plusieurs fois un aliment déjà refusé. Et prenez le temps de marquer le rituel du repas dès le plus jeune âge.

Chez les 4-17 ans

La limitation de l'apport en sucres importe pour prévenir le surpoids, en éloignant le plus possible les petits et les ados des « boissons sucrées et des pâtisseries-biscuits-gâteaux, fréquemment proposées au moment du goûter ». Comment faire ? En proposant des alternatives moins sucrées et plus intéressantes

sur le plan nutritionnel, comme « les produits laitiers sans sucres ou d'autres aliments riches en calcium ainsi que des fruits frais (c'est-à-dire non transformés) et des fruits à coque ». Autre levier, délaissés les produits industriels pour diminuer les apports en sucres ajoutés et privilégier le fait maison.

Chez les femmes enceintes et allaitantes

La consommation de produits laitiers, fruits, légumes et poissons permet de couvrir les besoins en « fer, en iode, en vitamine B9, c'est-à-dire l'acide folique, et, uniquement pour les femmes allaitantes, en vitamines A et C ». Comme le rappelle l'Anses, l'équilibre alimentaire doit faire l'objet d'une attention particulière pour toutes les femmes en âge de procréer, « afin d'assurer dès la conception un statut nutritionnel satisfaisant et compatible avec les besoins du fœtus et de la mère ».

Chez les personnes âgées

L'important est de maintenir un bon niveau d'activité physique et de limiter la sédentarité pour « lutter contre les effets physiopathologiques du vieillissement tels que la sarcopénie, l'ostéoporose et le déclin cognitif ». En cas d'impossibilité, il est conseillé de réduire un peu les portions alimentaires, « sauf les fruits, légumes, poissons, mollusques, crustacés et féculents complets afin de couvrir les besoins nutritionnels ». Sans oublier les protéines.

A noter que ces repères serviront de base pour nourrir les politiques de santé publique à venir, établies « en prévention de certaines maladies chroniques » comme l'obésité et le diabète.



Consommation

Contre le cancer colorectal, deux yaourts par semaine !

Prendre au moins deux yaourts par semaine aiderait à réduire le risque d'excroissances anormales qui précèdent le développement du cancer colorectal. Un constat qui, semble-t-il, ne vaut que pour les hommes.

De précédentes études ont déjà montré qu'une forte consommation de yaourts était associée à un risque plus faible de cancer colorectal. Et ce en modifiant le microbiote intestinal.

Mais ces produits laitiers, consommés de façon raisonnable, présentent-ils un intérêt face au risque de croissance précancéreuse, appelé adénome ? Pour le savoir, les chercheurs de la Washington university school of medicine ont examiné les régimes et le développement de différents types d'adénomes chez plus de cinquante-cinq mille femmes et trente-deux mille hommes. Pour être précis, tous les participants à l'étude avaient subi une endoscopie entre 1986 et 2012. Et tous les quatre ans, ils devaient fournir des informa-

tions détaillées sur leur mode de vie et leur régime alimentaire.

De bonnes bactéries...

Au cours du suivi, 5 811 adénomes se sont développés chez les hommes et 8 116 chez les femmes. « Comparés aux hommes qui ne mangeaient pas de yaourt, ceux qui en consommaient au moins deux par semaine avaient 26% de risques en moins de développer des adénomes susceptibles de devenir cancéreux », avancent les auteurs. « Malheureusement, ce type d'association n'a pas été mis en avant chez les femmes », déplorent-ils.

En guise d'explication, les scientifiques estiment notamment que « *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, deux bactéries que l'on trouve couramment dans le yaourt, peuvent réduire le nombre de produits chimiques cancérigènes dans l'intestin ». Sans avancer d'hypothèse pour justifier la différence entre femmes et hommes.

Destination santé

Stress

Cinq astuces pour ne pas se laisser envahir

Yoga, sophrologie, méditation, auto-hypnose... Il existe des dizaines d'approches bien connues pour tenter d'agir sur votre niveau de stress. Mais avant de vous plonger dans une nouvelle discipline ou autre approche 'zen', quelques conseils simples à appliquer peuvent vous être utiles. Prêt(e) à essayer ?

Le stress est défini par « une agression de l'organisme par un agent physique, psychique ou émotionnel, entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation ». Cette réponse au stress revêt en fait deux visages : l'un positif lorsque ce stress mobilise toutes nos énergies pour nous concentrer sur une tâche et la surmonter. L'autre plus négatif quand le problème en question tend à nous accabler, avec cette impression qu'il est impossible à surmonter.

Le stress se ressent physiquement : transpiration, accélération du rythme cardiaque, tensions musculaires. S'il perdure, des maux de tête peuvent apparaître et bien sûr des troubles du sommeil. Le stress peut agir aussi en affaiblissant nos défenses immunitaires, ouvrant largement la porte aux virus et autres bactéries...

S'il n'existe pas de méthode unique pour le gérer, quelques conseils pratiques, susceptibles d'être mis en place sans attendre, peuvent vous permettre de mieux appréhender une période difficile. Et ainsi empêcher ce stress de gagner en consistance.

Cernez le problème. En premier lieu, il s'agit de bien identifier l'origine du stress. Ce qui peut être simple lorsqu'il s'agit d'une difficulté professionnelle, par exemple, ou d'un conflit. Mais plus compliqué quand un problème apparent en cache un autre sous-jacent et plus sérieux.

En parler. Plutôt que de tout garder pour vous, parlez de votre stress à vos proches, famille ou amis. Un : le fait de libérer votre parole peut vous aider à mieux vous sentir. Deux : ne sous-estimez pas leur capacité à vous aider et à trouver les ressources pour vous faire passer un cap. Bien sûr, vous pouvez aussi vous confier à un professionnel de santé, comme votre médecin.



Stop ! Un bon moyen de réduire son stress est aussi de se simplifier la vie. En commençant par savoir dire... non ! De quoi vous éviter quelques surcharges de travail ou autres activités qui vous pèsent. A condition bien sûr d'avoir bien identifié ces dernières, au préalable.

Du plaisir. Dans le même ordre d'idées, concentrez-vous ensuite sur les activités, disciplines et autres moments que vous appréciez. Il peut s'agir de pratiquer votre sport préféré. Le fait de bouger permet à la fois de diminuer le stress et d'améliorer votre humeur. Le plus important étant de prendre du plaisir. Vous préférez vous plonger dans un livre, aller vous balader en forêt, regarder un film ? Faites !

Consultez. Comme le soulignent les représentants de l'Ordre des psychologues du Québec, « certaines situations demandent une aide plus importante ». Exemple ? « Lorsque la position de détresse dans laquelle vous vous trouvez ne s'améliore pas, que les ressources autour de vous se révèlent insuffisantes, que les épreuves rencontrées vous empêchent d'accomplir votre travail et affectent votre vie personnelle ». Pour avoir des contacts de professionnels, sollicitez votre entourage ou votre médecin traitant.

Coupe du monde féminine

Les joueuses ont suscité un engouement planétaire

La compétition se déroule en France depuis le 7 juin et se termine le 7 juillet. Le moins que l'on puisse dire après avoir suivi quelques matchs, notamment le quart de finale opposant la France aux Etats-Unis ou la demi-finale Etats-Unis contre l'Angleterre, est que ces filles n'ont rien à envier aux garçons lorsqu'il s'agit du maniement du ballon rond.

En termes de condition physique, les filles sont aussi endurantes que les garçons sur un terrain de football. Vous l'avez compris, la Coupe du monde féminine a été un succès populaire en France, avec des stades bien remplis pendant tout un mois. Ce qui change de l'image des stades quasi-vides que l'on voit depuis le début de la Coupe d'Afrique des nations masculine qui se déroule en même temps en Egypte. De cette compétition féminine, il ne reste donc plus que deux matchs. La petite finale, communément appelée match de la troisième place qui verra s'opposer l'Angleterre et la Suède. Ensuite, il y aura la finale du tournoi qui opposera les Etats-Unis aux Pays Bas.

Le règne sans partage des Etats-Unis sur le foot féminin

Pour reprendre une célèbre formule, on pourrait dire « le football féminin est un jeu qui se joue à onze et à la fin ce sont toujours les Américaines qui gagnent ». Alors que dans la version masculine, l'équipe des Etats-Unis n'a aucun palmarès international



et se cherche encore une véritable identité, c'est totalement le contraire dans la version féminine. Les Américaines sont les meilleures au monde depuis des années et de très loin. Elles

dominent le football féminin comme jadis le Brésil régnait sur le foot masculin. Championnes du monde en titre en 2015, elles vont défendre leur couronne le 7 juillet face au Pays-Bas. Et les

pronostics sont largement en faveur des partenaires de Megan Rapinoe et d'Alex Morgan qui, au passage, ont eu le mérite de sortir en quarts de finale la France, pays hôte du tournoi, qui avait l'ambition de disputer au moins la finale d'une compétition organisée sur son sol. N'empêche que les Pays-Bas, champions d'Europe en titre, vendront chèrement leur peau ou tenteront de réaliser l'exploit de battre les grandes favorites à la victoire finale.

Les Africaines avec les honneurs

Le Nigeria, le Cameroun et l'Afrique du Sud ont représenté l'Afrique à cette Coupe du monde organisée en France. On peut dire qu'en dépit du tirage relevé dont elles ont hérité, les équipes africaines sont sorties avec les honneurs dans leur groupe respectif. Avec onze titres de championnes d'Afrique au compteur, les Nigérianes ont prouvé qu'elles étaient les meilleures sur le continent africain. D'ailleurs, elles n'ont jamais manqué une participation à la Coupe du monde féminine depuis sa création en 1991. Elles ont même réussi à se hisser en quarts de finale en 1999. Cette fois-ci, les « Super Falcons » se sont arrêtées en huitièmes de finale, battues par les Allemandes.

Les Camerounaises qui disputaient la Coupe du monde pour la deuxième fois consécutive ont aussi bien fait que les Nigérianes en se hissant en huitièmes de finale, éliminées par les Anglaises.

Pour rappel, lors de la Coupe du monde 2015, organisée au Canada, les Lionnes indomptables avaient aussi atteint le stade des huitièmes de finale. Dans leur palmarès, elles ont été vice-championnes d'Afrique en 1991, en 2004, en 2014 et en 2016.

Quant à l'Afrique du Sud, troisième représentante africaine, elle a vécu en France son baptême du feu de la compétition. Logées dans le groupe B, avec pour adversaire l'Allemagne, deux fois championne du monde en 2003 et 2007, la Chine et l'Espagne, l'Afrique du Sud s'est défendue comme elle a pu mais n'a pas su sortir de ce groupe relevé.

Les stars féminines du football

Quand les petits garçons rêvent de devenir des Messi, Mbappé et autre Ronaldo, les jeunes filles qui aiment taper dans le ballon rond ont aussi leurs idoles. Et elles s'appellent pour les Américaines, Alex Morgan, Megan Rapinoe, Carli Lloyd ou pour les Françaises, la grande Wendy Renard. On le sait, l'engouement du football féminin n'égalera jamais celui des hommes, mais il est agréable de constater que lors de cette Coupe du monde féminine, plusieurs records ont été battus. Par exemple, la demi-finale Etats-Unis - Angleterre a battu tous les records d'audience antérieurs d'un match de football féminin. Ce qui prouve que ce football a de beaux jours devant lui.

Boris Khari Ebaka

Sportissimo

Paul Sayal Moukila, Pierre Ndaye Mulamba et Raymond Bwanga Tshimenu aux premières loges du football congolo-congolais

Le football congolo-congolais, à la croisée des chemins, est à la recherche des voies et moyens de sortie de la tour d'ivoire. L'absence des Diables rouges du Congo à la 32e édition de la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations (CAN) est regrettable. Néanmoins, les Léopards de la République démocratique du Congo (RDC), qui viennent d'entrer dans la phase décisive des éliminatoires directs dès ces huitièmes de finale, auront pour mission de redorer le blason quelque peu terni du football de ces deux pays du Pool Malebo.

Pourtant, vers les années, 72, 73 et 74 du siècle dernier, ces deux nations, avec leurs clubs : Cara de Brazzaville, As V.Club de Kinshasa et Tout Puissant Mazembe de Lubumbashi ainsi que leurs célébrités, Pierre Ndaye Mulamba, meilleur buteur africain de la CAN ; Paul Sayal Moukila, ballon d'or africain et récipiendaire du trophée Mobutu-Sese-Seko du meilleur sportif de l'année, attribué par l'Union des journalistes sportifs africains que présidait Lucien Tshimpumpu wa Tshimpumpu ; et Raymond Bwanga Tshimenu, qui avaient placé haut à cette époque le football congolo-congolais en Afrique. Chacun de ce trio était doublement champion d'Afrique avec son équipe natio-

nale et son club. Paul Sayal Moukila le fut avec les Diables rouges à Yaoundé au Cameroun en 1972, et en 1974 avec son club Cara doublé du ballon d'or africain. Il est décédé le 24 mai 1992 à Meaux, en France. Pierre Ndaye Mulamba, dont la mémoire a été évoquée à la CAN 2019 et une minute de silence observée avant le match des Léopards (RDC) contre le Warriors (Zimbabwe), était quant à lui champion d'Afrique des Clubs champions (aujourd'hui Ligue des champions d'Afrique des clubs) avec l'As V.Club, en 1973, et champion d'Afrique des nations de football en 1974, au Caire en Egypte, où il fut sacré meilleur buteur avec un record de neuf buts jamais égalé jusqu'à ce jour. Au cours de la même année, il fera partie de l'ossature des Léopards à la Coupe du monde de football, Allemagne 1974. Ndaye Mulamba a tiré sa révérence en décembre 2017 en République sud-africaine.

Une autre célébrité de ces années-là est l'arrière central de Tout Puissant Mazembe de Lubumbashi, Raymond Bwanga Tshimenu. Champion d'Afrique des nations de football avec les Léopards, en 1974, et ballon d'or africain en 1973. Il est triple fois détenteur des premiers sacres continentaux de son

club en 1967-1968 et en 1980, vainqueur de la Coupe d'Afrique des vainqueurs de Coupe (actuellement Coupe de la confédération africaine -CAF). Bwanga Tshimenu réside encore à Paris, en France.

Pour rappel, l'histoire du ballon d'or africain qui consacre le meilleur joueur de l'année remonte à 1970 avec le Malien Salif Keita. Des quarante-huit éditions déjà organisées, les footballeurs camerounais (Roger Milla, Thomas Nkono, Théophile Abega, Jean Manga Onguene, Patrick Mboma et Samuel Eto'o) sont en tête avec onze podiums, suivis des Ivoiriens (Didier Drogba, Yaya Touré) avec six podiums et des Ghanéens (Ibrahim Sunday, Karim Abdul Razak et Abedi Pelé) portent leurs podiums à cinq. Ces nations ont célébré au moins une fois une de leurs vedettes ayant été gratifiée à titre individuel : le Mali, la Guinée-Conakry, la RDC, le Congo, la Tunisie, l'Algérie, le Maroc, la Zambie, le Libéria, le Nigeria, le Togo, le Gabon et l'Egypte.

La liste des tous les vainqueurs du Ballon d'or Africain se présente comme suit : 1970 : Mali (Salif Keita), 1971 : Ghana (Ibrahim Sunday), 1972 : Guinée-Conakry (Cherif Souleymane), 1973 : RDC, Zaïre à l'époque (Bwanga Tshimenu), 1974 : Congo (Paul Sayal Moukila), 1975 : Maroc (Ahmed Fa-

ras), 1976 : Cameroun (Roger Milla), 1977 : Tunisie (Tarak Dhiab), 1978 : Ghana (Abdul Razak), 1979 : Cameroun (Thomas Nkono), 1980 : Cameroun (Manga Onguene), 1981 : Algérie (Lakhdar Ballumi), 1982 : Cameroun (Thomas Nkono), 1983 : Egypte (Mahmoud Al-Khatib), 1984 : Cameroun (Théophile Abega), 1985 : Maroc (Mohamed Timouni), 1986 : Maroc (Badou Zaki), 1987 : Algérie (Rabah Madjer), 1988 : Zambie (Kalusha Bwalya), 1989 : Libéria (George Weah), 1990 : Cameroun (Roger Milla), 1991-1992-1993 : Ghana (Abedi Pele), 1994-1995 : Liberia (George Weah dont un ballon d'or Européen), 1996 : Nigeria (Nwankwo Kanu), 1997 : Nigeria (Victor Ikpeba), 1998 : Maroc (Moustapha Hadji), 1999 : Nigéria (Nwankwo Kanu), 2000 : Cameroun (Patrick Mboma), 2001-2002 : Sénégal (El Hadji Diouf) 2003-2004-2005 : Cameroun (Samuel Eto'o), 2006 : Côte d'Ivoire (Didier Drogba), 2007 : Mali (Frederick kanoute), 2008 : Togo (Emmanuel Adebayor), 2009 : Côte d'Ivoire (Didier Drogba), 2010 : Cameroun (Samuel Eto'o), 2011-2012-2013-2014 : Côte d'Ivoire (Yaya Touré), 2015 : Gabon (Pierre-Emerick Aubameyang), 2017 : Algérie (Riyad Mahrez) et 2017 : Egypte (Mohamed Salah).

Pierre Albert Ntumba

Plaisirs de la table

Le poisson salé

Appelé aussi «makayabu» localement, le poisson salé associé à d'autres condiments fait partie des plats les plus prisés par les Congolais. La particularité de ce type de poisson tient dans le fait qu'il est salé et également séché. Découvrons-le ensemble.

Dans les principales villes du pays, le poisson salé est bien présent. Toutefois, c'est la ville océane qui détrône toutes les autres et pour cause, le poisson salé est en grande quantité. D'ailleurs, l'on ne comptera plus les variétés de poissons salés. Du plus petit au plus grand, le «makayabu» se réinvente bien pour le plaisir des consommateurs. L'on retrouve, en effet, dans les grands et petits marchés de quartier, du poisson salé à des prix accessibles pour toutes les bourses.

Si certaines qualités telles que le célèbre poisson « capitaine » ou le « crovina ou crovine » figurent parmi les plus coûteux, les consommateurs peuvent tranquillement se rabattre sur d'autres qualités telles que le « simba malembé », le « boka bueni » et bien d'autres... Sur les étals des marchés, les commerçants ont depuis toujours compris l'astuce, pour bien vendre le poisson salé quelle que soit la qualité, il faut le couper en morceaux. Ainsi, les prix à partir de 100, 250, 500 FCA voire plus sont accessibles pour toutes les bourses. Si les appellations du poisson salé changent au Congo, l'on dénombre des variétés aux noms étranges et drôles aussi en Europe où

l'on compte d'étonnantes désignations.

En France, par exemple, le poisson salé est désigné communément par morue ou cabillaud, en Norvège il devient « Skrei » et en Italie il est appelé « baccalà » qui vient du latin baculus.

Certaines sources retracent l'origine du poisson salé et séché en Afrique et d'autres nous emmènent en Europe où le problème de stockage de poisson s'était fait ressentir pendant la Première Guerre mondiale.

Considéré longtemps comme le poisson du pauvre, le poisson salé a depuis fait un long chemin partout dans le monde. Au Congo, la célèbre recette « Trois pièces » y a fait son long chemin et également ailleurs. L'on retrouve des plats de poisson salé sauté accompagné de légumes, le « makayabu » local a toujours une place de choix au moment des repas.

Les propriétés nutritionnelles

Riche en oméga-3 et en vitamine D, le poisson salé est recommandé dans les cas d'ostéoporose ou de fracture pour la reconstitution des os. Les vitamines A et B sont également présentes dans la chair du poisson salé et dans certaines espèces grasses. Toutefois, la teneur en minéraux dépend essentiellement de la variété de poisson.

À bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba



RECETTE POUR QUATRE PERSONNES

Poisson salé accompagné de légumes

Ingrédients pour quatre personnes

½ kg de poisson salé (simba malembé) ; Mélange de légumes ; Un oignon (à couper en lamelles) ; L'huile d'arachide ; Gombo ; Piments verts (facultatifs).

Préparation

Commencez par laver et couper vos légumes. Dans une marmite, mettez du sel avec un peu d'eau (un verre voire plus) et portez à ébullition puis ajouter le légume tout en mélangeant de temps en temps. Pendant la cuisson, ne manquez pas d'ajouter le gombo et de veiller à ce que les légumes ne changent pas de couleur. Séparément, laissez macérer pendant quelques minutes le poisson salé coupé en morceaux dans de l'eau chaude pour en atténuer le sel. Cette dernière formule est à renouveler deux fois pour de meilleurs résultats.

Ensuite, faites revenir le poisson salé dans de l'huile ainsi que l'oignon. Une fois cuits, décorez votre assiette avec les morceaux de poissons salés et le légume. Servir chaud.

Bon appétit !

S.A.



Couleurs de chez nous la Congolaise (2)

Madeleine, Catherine, Thérèse ou Joséphine, tels étaient les prénoms de ces Congolaises aujourd'hui plus que sexagénaires. Des prénoms aujourd'hui rarissimes comme le sont les vertus qu'incarnaient ces femmes et, plus ou moins, héritées par celles des générations qui les suivent.

Chantale, Clotilde, Yvette, Blandine, Nathalie ou Lydie sont ces femmes aujourd'hui quinquagénaires et dont la particularité première est la scolarisation. Des études brisées souvent entre 16 et 18 ans par une maternité qu'elles ont vite fait de surmonter en repartant à l'école pour atteindre la classe terminale ou, voire, l'université.

Ces Congolaises ont passé leur enfance dans la rue en jouant au nzango (ce sport féminin revenu à la mode), au lipato, kukulé élobé et autres jeux communautaires qui ont cet avan-

tage d'avoir cimenté entre femmes et garçons de cette époque des liens indissolubles. Une fraternité renforcée à leur adolescence par le « cahier d'amitié » qui circulait d'une maison à l'autre ou d'un quartier à l'autre et sur lequel chacune s'essayait à la prose ou à la rime pour exprimer ses sentiments envers les autres.

C'est aussi cette Congolaise qui souffrait, comme dit précédemment, d'attendre son Don Juan parti pour des études d'environ cinq à six ans en Europe. Parfois, avec une grossesse ou un enfant en bas âge qu'elle devait nourrir au prix des sacrifices et sans se souiller. Une culture nourrie par des lectures des ouvrages tels que «*Sous l'orage*» ou «*Gouverneur de la rosée*» qui subliment un amour sans intérêt doublé de patience et d'espoir. Cette Congolaise savait aimer et le manifester par des correspondances qu'elle laissait à

l'amant sous la lampe tempête (Luciole avec capsule rouge !) qu'elle prenait soin d'allumer au crépuscule avant de rentrer chez elle et après avoir attendu vainement et sans soupçons.

Née dans les années 1960 et 1970, cette Congolaise brillait par ses tresses naturelles bien que, parfois, elle cède aux produits maquillant. Contrairement à sa mère, la Congolaise ici décrite a une maternité moyenne avec cinq enfants pour une vie conjugale partagée à deux ou trois hommes. Héritière de sa mère, notre Congolaise affectionne le pagne plus que tout autre habit qu'elle accepte quand même de porter pour signifier sa part de modernité.

Elle est fonctionnaire, vendeuse ou agricultrice selon le niveau ou l'environnement. Divorcée, elle supporte difficilement de laisser

ses enfants à l'homme, craignant de les voir être maltraités par la femme de celui-ci. Aussi tolère-t-elle la polygamie de l'homme sans cependant partager le toit avec sa « rivale » ou coépouse.

Assistante de son homme, les yeux fermés, cette Congolaise a aussi cet art d'alimenter les poches de son mari en espèces clinquantes et en billets. C'est au nom de cet amour qu'elle loge son mari sous son toit ou celui de ses parents sans en faire un sujet de chantage ou lui faire écouter «*Mario*», la célèbre chanson de Franco.

Sous cette description flatteuse mais objective se cachent bien de défauts qui, somme toute, ne rivalisent pas avec ceux des Congolaises des séries 8 et 9 que nous décrirons prochainement.

Van Francis Ntaloubi

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

La roue tourne. Vous qui avez eu tendance à subir les derniers jours, vous verrez bien assez vite que votre malchance n'est pas éternelle, bien au contraire. Vous reprenez du poil de la bête, vous voilà prêt à affronter de nouveaux défis et à les remporter.



Lion
(23 juillet-23 août)

L'heure est aux remises en question et aux révélations. Il s'agit d'en apprendre davantage sur vous-même et de mieux vous comprendre. Il n'y a qu'ainsi que vous avancerez comme vous le souhaitez, avec l'énergie requise pour cela.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

L'argent et l'amitié ne feront pas bon ménage cette semaine. Essayez tant que possible de dissocier ces deux aspects de votre vie et de vous en protéger. Un retour aux sources pourrait vous faire le plus grand bien et vous aider à y voir plus clair.



Taureau
(21 avril-21 mai)

Votre originalité séduit et vous ouvre des voies inespérées vers de nouveaux défis. Vous serez prêt à accueillir beaucoup de changement dans votre vie et à vous ouvrir à l'aventure.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Les divergences d'idées et d'opinions ne sont pas forcément facteur d'éloignement. Gardez bien cette idée en tête et ne vous empêchez pas de vous exprimer librement sur les sujets qui vous tiennent à cœur. Plus vous exprimerez vos envies, plus loin vous avancerez.



Verseau
(21 janvier-18 février)

Vos amis vous offrent quelques surprises ! Moments complices et rigolades sont au rendez-vous, vous profiterez de chaque instant passé ensemble, vous en apprendrez beaucoup sur vous-même et sur les autres.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Votre générosité vous pousse à de nouvelles rencontres, vous vous enrichissez de discussions et ouvrez vos champs d'horizon. Vous accueillez le changement avec sérénité et en profitez pour mettre les choses à plat en prévision de nouvelles opportunités.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Célibataires, un changement dans votre quotidien sera propice à de nouvelles rencontres. L'une d'elles pourrait créer l'extraordinaire ! Soyez prêt à aimer à nouveau.



Poisson
(19 février-20 mars)

Votre santé quelque peu fragile ne vous a pas rendu service dernièrement. Vous en profitez pour faire un petit bilan et discerner ce qui est important à vos yeux, vos ordres de priorité.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous donnez le meilleur de vous-même là où vous vous impliquez. Cette attitude vous fait triompher dans bien des situations et vous offrira de grandes opportunités, saisissez-les ! vous saurez profiter de chaque instant avec vos proches.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

La vie vous sourit ! Vous voilà prêt à vous investir à regarder loin devant vous. Vos idées vont de bon train et votre manière de voir les choses séduit votre entourage. Vous vous trouvez éclairant pour certains, votre avis sera entendu et apprécié.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Prenez garde à certaines marques de jalousie, ces comportements pourraient devenir nocifs pour vous. Préférez la sincérité dans vos échanges. Votre famille sera des plus présentes pour vous accompagner dans vos doutes, profitez des moments passés ensemble.



PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
7 juillet 2019

MAKÉLÉKÉLÉ

Centre sportif
Mazayu
La Providence
Galien
De l'OMS

BACONGO

Raph (arrêt CCF)
Dr Jésus (ex-Saint Michel)
Saint Pierre NG

POTO-POTO

Divina
La gare
Marché Poto-Poto
Renande et Maat
Clairon (camp Clairon)

MOUNGALI

Avenue de la paix
Espérance (marché de Moukondo)
Gim
Pont du centenaire
Del Grâce (DRTV Moungali III)

OUENZÉ

Béatitude
Mampassi
Soberme
Ghallis

TALANGAI

Denise
Siracide (face hôpital Talangai)
Goless (pont Mikalou)

MFILOU

Hebron
Djiri
Antony
Du Domaine