



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° 290 - VENDREDI 20 AU JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024

POINT DE VUE

Michael Thamsy sur le cinéma congolais

Depuis 12 ans, Michael Thamsy, artiste-producteur, contribue à l'essor du cinéma congolais avec de nombreuses productions à son actif. Une nouvelle génération de réalisateurs a permis au cinéma congolais d'être reconnu dans les festivals internationaux. Thamsy inaugure notre nouvelle rubrique « Point de vue ».

PAGE 3



PRIX PLUME D'OR 2024

Clemmy Sounga Kouba sacré à la première édition

Grâce à son œuvre de huit pages intitulée Calypso 2072, sortie en février dernier, le Congolais Clemmy Sounga, âgé de 20 ans, est l'heureux gagnant de la première édition du concours de nouvelle organisé par l'association socio-culturelle Arts et Mondes. L'écrivain s'est distingué devant plusieurs auteurs venus de dix pays d'Afrique francophone à l'instar du Togo, du Cameroun, de la Côte d'Ivoire, etc.

PAGE 3



LEADERSHIP FÉMININ

Cendra Yoka intervient à la semaine Afrique des solutions

Du 20 au 21 septembre à Paris, cette conférence internationale accueillera l'activiste congolaise. Sa présence s'inscrit dans sa campagne de sensibilisation aux droits des femmes lancée il y a quelques mois. L'objectif est d'offrir un soutien concret aux femmes confrontées à des traumatismes émotionnels et des violences familiales, en proposant des solutions pratiques à leurs défis.

PAGE 9



SPORT/LICENCE CAF - C

Formation d'entraîneurs à Brazzaville

La Confédération africaine de football (CAF) organise à Brazzaville une formation pour la licence C, du 16 septembre au 16 novembre 2024. Trente entraîneurs congolais participent à cette session visant à améliorer leurs compétences pour développer le football local. Cette initiative de deux mois cherche à professionnaliser l'encadrement sportif et à stimuler le potentiel de la jeunesse congolaise à travers le football.

PAGE 13

RÉSEAUX SOCIAUX

Instagram domine le marché des applications en 2024

PAGE 4

The Most Downloaded Apps - August 2024

App Store	Google Play	Combined Total
1. Instagram	1. Instagram	1. Instagram
2. TikTok	2. TikTok	2. TikTok
3. WhatsApp	3. WhatsApp	3. WhatsApp
4. Facebook	4. Facebook	4. Facebook
5. Messenger	5. Messenger	5. Messenger
6. YouTube	6. YouTube	6. YouTube
7. Snapchat	7. Snapchat	7. Snapchat
8. Telegram	8. Telegram	8. Telegram
9. Zoom	9. Zoom	9. Zoom
10. Discord	10. Discord	10. Discord

Éditorial

Lueur d'espoir

Dans un monde où les inégalités persistent, des voix s'élèvent pour porter le flambeau du changement. Cendra Yoka, militante congolaise, est l'une de ces voix qui résonnent au-delà des frontières de son pays. Sa participation à la semaine Afrique des solutions à Paris n'est pas un simple événement. C'est le symbole d'une Afrique qui se lève, qui refuse le statu quo, et qui cherche activement des solutions à ses propres défis.

Le combat de Cendra Yoka pour les droits des femmes n'est pas nouveau, mais il prend une ampleur internationale. Sa campagne de sensibilisation, lancée il y a quelques mois, va au-delà de la simple prise de conscience. Elle vise à apporter des solutions concrètes, à panser les drames invisibles des traumatismes émotionnels et à briser le cycle de la violence familiale. C'est un combat qui touche au cœur même de la société, remettant en question des normes culturelles profondément enracinées.

L'approche de Yoka est remarquable par son pragmatisme. Elle ne se contente pas de dénoncer, elle propose. Elle ne se limite pas à la théorie, elle agit. C'est cette démarche orientée vers les solutions qui font la différence et qui pourraient bien être le catalyseur d'un changement durable.

Alors que Cendra Yoka s'apprête à prendre la parole à Paris, nous sommes rappelés que le chemin vers l'égalité et la dignité pour toutes les femmes est long, mais pas insurmontable. Chaque voix compte, chaque action importe. Et peut-être que grâce à des femmes comme elle, l'avenir s'écrira différemment pour les générations à venir.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 47 »

C'est le nombre d'années que totalise, en 2024, la commémoration de la Journée internationale des droits des femmes à travers le monde.

PROVERBE AFRICAIN

« Quand un enfant a les mains propres, il prend son repas dans le cercle des anciens ».

LE MOT

« LOGOMACHIE »

□ *C'est un mot qui désigne une plateforme d'entraînement à l'attaque et à la défense. Du grec ancien « logomakhia », le mot « Logomachie » désigne une discussion sur les mots ou dans laquelle les interlocuteurs emploient les mêmes mots dans des sens différents.*

IDENTITÉ

« ALBA »

Alba est un prénom féminin qui signifie « aube » ou « blanche » en latin. Ce prénom évoque l'image d'un nouveau départ, d'une renaissance et d'une lumière qui éclaire la journée. Alba est un prénom poétique et lumineux qui inspire la pureté et l'espoir. Les personnes prénommées Alba sont généralement perçues comme honnêtes, franches et sincères. Elles dégagent une énergie positive et ont une capacité naturelle à éclairer leur entourage par leur présence. Alba symbolise l'optimisme et la positivité.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Personne ne peut vous diminuer sans que vous y consentiez ».

- **Eléonore Roosevelt** -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

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

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

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

PAO - MAQUETTE

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

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION - FINANCES

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

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

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

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle

Secrétaire général : Ange Pongault

Prix Plume d'or 2024

Clemmy Sounga Kouba remporte le sacre de la première édition

Agé de 20 ans, Clemmy Sounga est l'heureux gagnant de la première édition du concours de nouvelle organisé par l'association socio-culturelle Arts et Mondes, grâce à son œuvre de huit pages intitulée *Calypto 2072*, sortie en février dernier.

La nouvelle avait été annoncée, le 15 septembre, par les organisateurs de ce concours dont la mission principale est d'initier et de soutenir des projets à caractère artistique, culturel et social. Le but étant de contribuer à favoriser l'intérêt des jeunes pour la littérature mais aussi permettre la découverte de très jeunes talents dans le domaine de l'écriture au sein du continent.

Après avoir recueilli une centaine les textes venus de douze pays dont dix d'Afrique Francophone, à savoir le Congo, la RDC, le Togo, le Cameroun, la Côte-d'Ivoire, la Centrafrique, le Bénin, le Gabon et le Ghana, le Jury a finalement porté son choix sur l'œuvre du Congolais Clemmy Sounga en raison du choix audacieux qu'il a fait de présenter une nouvelle dystopique qui aborde des thématiques très actuelles, notamment la question du changement climatique, l'immigration et les politiques totalitaires. « *Calypto 2072* est à la base le premier chapitre d'un roman en cours que j'ai ajusté en nouvelle pour le concours. C'est une mise en garde sur ce qui peut arriver à l'avenir si les Congolais ne prennent pas les choses en mains, si nous ne changeons pas de mentalité et si nous ne prenons pas les mesures qui s'imposent face au changement du climat », a déclaré Clemmy Sounga. Et de poursuivre : « *Je suis content de remporter ce prix car cela m'encourage*

à persévérer dans l'écriture, à continuer d'écrire des nouvelles. C'est un genre qui me permet de travailler mon style de faire mes premiers pas vers mon rêve.

De l'écriture au slam en passant par la musique

Depuis tout petit Clemmy Sounga écrit des poèmes et des histoires sans vraiment savoir écrire. Et ce n'est qu'en 2017 qu'il a eu ce réel déclic, empruntant notamment le style poétique et en s'intéressant à d'autres genres littéraires. En 2023, il occupe la deuxième place à la compétition de la nouvelle de la nuit de la lecture organisée par l'institut français du Congo.

Jeune passionné, il aspire à être écrivain. « *Pour l'instant je ne parlerai pas de courant de pensée mais plutôt d'influences. Parmi elles, je peux citer Fann Atiki, auteur du roman Cave 72, et des films post-apocalyptiques, qui se feront sentir dans mes prochaines nouvelles, particulièrement dans les thématiques que j'aborderai* », a-t-il affirmé

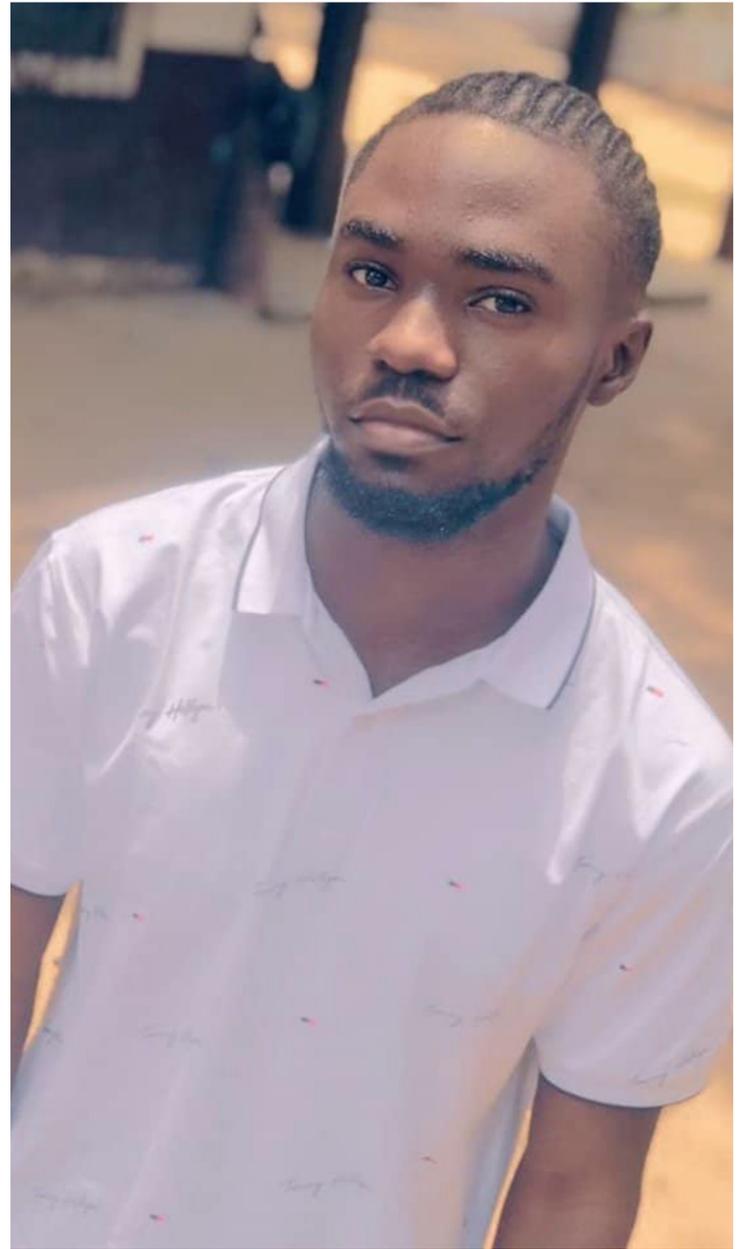
Le slam pourtant moins connu au Congo est une discipline qui le fascine en raison de la notion de partage en termes d'émotion et de message à véhiculer. Il fait partie du groupe Styl'Oblique depuis 2017, au sein duquel il se sent épanoui aussi bien artistiquement que humainement. « *La notion d'écoute, comme on aime se le*

dire entre slameur, c'est une bouche qui parle et des oreilles qui écoutent. Le slameur n'est pas forcément un revolté. Il exprime sa pensée qui peut ou ne pas être engagée. Il dispose d'une infinité de thématiques qu'il peut aborder comme bon lui semble », a-t-il expliqué

Clemmy Sounga a reporté plusieurs prix depuis le début de sa carrière, en l'occurrence le tremplin slam en 2017, la compétition interscolaire de slam en 2019, troisième place à la compétition Dis-moi Dix mots, en 2021 il est vice-champion de la compétition de nouvelle de la nuit de la lecture... Il s'essaie dans la musique, particulièrement le style rap et aspire être une figure importante de la culture au Congo et en Afrique.

Notons que le Prix Plume d'or est un concours d'écriture, notamment de nouvelles, qui s'adresse principalement aux jeunes de moins de 26 ans, vivant en Afrique francophone. Il a pour objectif principal de récompenser les jeunes pour leur créativité et leur talent, mais aussi de provoquer plus d'engouement autour du livre et de la littérature en milieu scolaire et universitaire. Une deuxième édition est prévue pour l'année prochaine ainsi que la parution d'un recueil de nouvelles des dix meilleurs textes de la première édition.

Divine Ongagna



Point de Vue

Michael Thamsy sur le cinéma congolais

« *Le cinéma congolais continue de se battre et se maintient tant bien que mal* ». Ces douze dernières années le cinéma congolais a été rehaussé par un nombre important de productions pour l'artiste-producteur congolais Michael Thamsy. En pleine renaissance grâce à « *une génération montante de réalisateurs* », ce dernier a vu des films congolais sélectionnés dans les festivals internationaux. Michael Thamsy ouvre le bal du premier numéro de notre rubrique « *Point de vue* » que nous allons désormais vous proposer dans nos colonnes.



Michael Thamsy/DR

Génération montante

« *J'aimerais d'abord rendre un vibrant hommage à tous les collègues qui ont fournis et fournissent des efforts en dépit du manque de moyens artistique, financier et techniques. Ces acteurs, continuent de produire des films dans un pays où être artiste en général et cinéaste en particulier peut être considéré comme avoir commis un grand péché. Le cinéma congolais, qui, ces douze dernières années, a été rehaussé par un nombre important de productions, a donné naissance à plusieurs festivals, à savoir « Ya Beto », qui a remporté des prix à l'international, notamment « Sotigui » 2017 du meilleur acteur Afrique central que j'avais reçu, le prix de la meilleure interprétation féminine au festival Emergences en 2018 pour Mira Loussi, des projections hors de nos frontières* ».

Investir davantage dans la production

Selon Michael Thamsy, le cinéma continue de se battre et se maintenir tant bien que mal, « *Parcours* » de Said Bongo, dit-il, a montré à quel point ce secteur est prometteur en remplissant les trois salles canal Olympia au Congo (Brazzaville, Pointe-Noire et Oyo). « *Je pense qu'avec une bonne structuration, on peut investir encore plus dans la production, la formation et mettre en place une bonne plateforme de distribution afin de rendre notre cinéma rentable, la seule étape qu'il nous reste à atteindre. En fait, il nous reste encore sans doute beaucoup à faire mais plus rien à prouver, la qualité des films (tant artistique, scénaristique et techniques) Tels que « Elikia » dont je suis auteur et réalisateur; « Trouble » de Dan Scott, « Attente » de Divana Cate Radiamick, plus récemment « Nouvelle vie » de Richi Mbebele et pleins d'autres prouvent suffisamment que notre cinéma est bien présent et de bonne qualité et qu'il nous faut juste travailler encore plus afin de le rendre rentable, d'en faire de véritables métiers, emplois. Cela augmentera ainsi nos productions et notre présence sur la scène nationale ainsi qu'internationale* ».

Gloria Lossele

Réseaux sociaux

Instagram, l'application la plus téléchargée au monde en 2024

En juillet 2024, Instagram s'était hissé au sommet des applications les plus téléchargées avec 61 millions d'installations (AppFigures), devançant TikTok et Facebook. Si le mois d'août 2024 ne montre pas de grands bouleversements en tête de classement, on observe des changements notables dans la seconde moitié du top 10, notamment l'entrée de ChatGPT.

Pour le mois d'août 2024, Instagram reste l'application la plus téléchargée au monde avec 64 millions de téléchargements, selon AppFigures. TikTok conserve la deuxième place avec 49 millions d'installations, tandis que Facebook se classe troisième avec 43 millions de téléchargements. Le trio de tête demeure stable, marquant la continuité du succès de ces plateformes sociales.

En quatrième et cinquième positions, on retrouve WhatsApp et Temu, avec respectivement 42 millions et 35 millions de téléchargements.

Ces chiffres soulignent la popularité croissante de ces applications, notamment Temu, une plateforme de e-commerce qui monte en puissance. La sixième place est désormais occupée par Threads, qui a enregistré 28 millions de téléchargements en août, prenant ainsi la place de Telegram (27 millions) qui dominait encore ce rang en juillet.

Notons également que ChatGPT, avec 19 millions de téléchargements, fait son entrée dans le top 10, en remplaçant Messenger, qui quitte ce classement.

En examinant les résultats par plateforme, certaines différences marquent les tendances de téléchargement. Sur iOS, c'est TikTok qui domine avec 13 millions de téléchargements, suivi de Threads avec 11 millions, reflétant l'attrait de ces applications pour les utilisateurs d'iPhone. Sur Google Play, c'est Instagram qui se démarque largement avec 56 millions de téléchargements, suivi de près par Facebook avec 36 millions. Ce contraste met en lumière la répartition d'audience distincte entre les deux principales plateformes mobiles.

Lopelle Mboussa Gassia

The Most Downloaded Apps · August 2024

Worldwide

iOS App Store			Google Play			Combined Total		
1	TikTok *	13M	1	Instagram *	56M	1	Instagram	64M
2	Threads	11M	2	Facebook *	36M	2	TikTok	49M
3	Temu	11M	3	TikTok *	35M	3	Facebook	43M
4	CapCut *	10M	4	WhatsApp	34M	4	WhatsApp	42M
5	Google Maps	9M	5	Temu	24M	5	Temu	35M
6	Google	9M	6	Telegram	20M	6	Threads	28M
7	Instagram	8M	7	Snapchat	17M	7	Telegram Messenger	27M
8	ChatGPT	8M	8	Threads	17M	8	CapCut	24M
9	YouTube	8M	9	WhatsApp Business	16M	9	Snapchat	22M
10	WhatsApp	8M	10	CapCut	14M	10	ChatGPT	19M

Innovations technologiques au travail et parentalité

Un équilibre facilité

Les avancées technologiques ont bouleversé les façons de travailler des humains. Toutefois, elles ont également apporté des avantages significatifs aux parents. Comment ces innovations simplifient-elles la vie des parents dans leur équilibre entre vie professionnelle et vie familiale ?

La possibilité de travailler depuis chez soi grâce aux outils de communication

avec leurs obligations professionnelles. La technologie joue un rôle clé dans la

en ligne a révolutionné la vie des parents. En effet, les visioconférences, les messageries instantanées et les plateformes de collaboration permettent aux parents de rester connectés avec leurs collègues et de participer aux réunions sans quitter leur domicile.



Cette flexibilité réduit les déplacements, favorise une meilleure organisation du temps et offre une présence accrue auprès des enfants.

Les applications de gestion de tâches, les agendas partagés et les outils de suivi du temps aident les parents à planifier leur journée de manière plus efficace. Ils peuvent ainsi jongler entre les réunions professionnelles, les rendez-vous médicaux des enfants et les activités familiales sans stress. La technologie permet de mieux équilibrer les priorités et de gagner en productivité.

Internet est une mine d'informations pour les parents. Que ce soit pour trouver des conseils sur la parentalité, des recettes de cuisine rapide ou des astuces pour gérer les petits maux des enfants, la toile est là pour répondre à leurs questions. Les moteurs de recherche, les forums et les blogs sont autant de ressources qui facilitent la prise de décisions éclairées.

De nombreuses entreprises adoptent des politiques favorables à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Les horaires flexibles, les congés parentaux et les aménagements spécifiques permettent aux parents de mieux concilier leurs responsabilités familiales

avec leurs obligations professionnelles.

Les outils de travail collaboratifs, tels que les plateformes de partage de documents et les espaces de travail virtuels, facilitent la communication entre collègues, même à distance. Les parents peuvent ainsi collaborer efficacement sans avoir à se déplacer constamment. Moins de temps passé dans les transports signifie plus de temps à consacrer à la famille.

Les avancées technologiques ne se limitent pas au monde professionnel. Elles transforment également la parentalité en offrant des outils pratiques et rassurants. Les outils de suivi en temps réel, les plateformes d'apprentissage en ligne individualisées et les objets connectés améliorent la sécurité, le confort et la tranquillité d'esprit des parents. Ils reflètent une tendance croissante vers des solutions plus intégrées et intelligentes en matière de parentalité.

En somme, la technologie joue un rôle vital dans le renforcement des liens familiaux et le soutien aux parents. Elle facilite l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, offrant ainsi un quotidien plus harmonieux pour les familles.

Chris Louzany

Sport and Dance Festival

La 6^e édition prévue pour le 29 septembre

L'Association Sport et Culture de Pointe-Noire entend organiser, le 29 septembre, la 6^e édition de l'activité dénommée «Sport and Dance Festival» afin de promouvoir un mode de vie sain et actif tout en célébrant la culture et l'art de la danse.

Tout en encourageant les gens de tous âges à participer à des activités physiques de manière ludique et engageante, Sport and Dance Festival vise à avoir un impact positif sur la communauté locale en offrant des opportunités de développement personnel et social. L'événement soutient également des initiatives locales en matière de santé, d'éducation et de culture.

Pour cette année, des courses à pied et des randonnées seront organisées pour les amateurs de sport de tous niveaux. Ces activités permettront aux participants de profiter de l'air frais tout en faisant de l'exercice. Les parcours seront adaptés pour convenir à différents niveaux de forme physique, allant des débutants aux coureurs expérimentés. Les courses seront chronométrées pour ceux qui souhaitent se mesurer à d'autres participants, tandis que les randonnées offriront une option plus détendue pour ceux qui préfèrent marcher et profiter du paysage.

Des ateliers de danse seront proposés, couvrant une variété de styles tels que le hip-hop, la salsa, et la danse contemporaine. Ces ateliers seront animés par des danseurs professionnels qui partageront leurs techniques et leur passion pour la danse. Les participants auront l'occasion d'apprendre de nouveaux mouvements, d'améliorer leur technique et de s'amuser en groupe. Les ateliers seront ouverts à tous, quel que soit le niveau de compétence, et offriront une excellente opportunité de découvrir de nouveaux styles de danse. Les performances en direct seront l'un des points forts de l'événement. Des danseurs professionnels et des groupes locaux monteront sur scène pour offrir des spectacles captivants. Ces performances mettront en avant la diversité et le talent de la scène de danse locale, avec des chorégraphies originales et des numéros impressionnants. Les spectateurs pourront apprécier la créativité et l'énergie des artistes, et peut-être même être inspirés à rejoindre les ateliers de danse eux-mêmes.

Des stands de bien-être seront également présents, proposant des conseils en nutrition, des démonstrations de fitness, et des produits de bien-être. Ces stands offriront des informations précieuses sur la manière de maintenir un mode de vie sain et équilibré. Les visiteurs pourront obtenir des conseils personnalisés sur leur alimentation, découvrir de nouvelles techniques d'exercice, et essayer des produits de bien-être innovants. Ces stands complètent parfaitement les activités sportives et de danse, en mettant l'accent sur l'importance de la santé globale.

La 6^e édition de «Sport and Dance» se déroulera dans un lieu emblématique de la ville, offrant un cadre idéal pour les activités sportives et les performances artistiques. L'organisation de l'événement est assurée par une équipe dédiée qui veille à ce que toutes les activités se déroulent sans encombre et en toute sécurité.

L'événement bénéficiera du soutien de plusieurs sponsors et partenaires, y compris des entreprises locales et internationales, des organisations non gouvernementales, et des institutions publiques. Ces partenariats permettront de proposer un programme riche et diversifié, tout en assurant la gratuité ou des coûts réduits pour de nombreuses activités.

Ch.L.

Littérature

Les lauréats du concours international de poésie plum'art-z connus

Au total, neuf auteurs congolais ont été récompensés pour la qualité de leurs œuvres par Ulrich Bakoumissi Nguuni, promoteur de plum'art-z, lors de la cérémonie de remise de prix de la 4e édition de ce concours tenue le week-end dernier à la Maison russe. Ce concours international plum'art-z vise donc à valoriser les talents des poètes professionnels et amateurs congolais en tenant compte de leur professionnalisme et leur esprit créatif.

Les lauréats sont, entre autres, Mag Mack, deuxième prix Malachie Ngouloubi catégorie nouvelle ; Davy Melan Anfouaki, deuxième prix prince Arnie Matoko catégorie poésie ; Jacques N'keoua prix spécial plum'art-z comme meilleur correcteur des manuscrits, Idriss Sow catégorie nouvelle, Erica Faysette Kissa Ntsoumou catégorie nouvelle, Merland Deelors Makita catégorie poésie. Les deux grands gagnants de l'édition avec des prix d'honneur éponyme à leur nom sont donc prince Arnie Matoko, catégorie poésie et Malachie Cyrille Ngouloubi, catégorie nouvelle pour l'ensemble de leurs œuvres et leurs influences dans la littérature congolaise d'expression française.

Le promoteur de l'évènement, Ulrich Ba Koumissa Nguuni, a par ailleurs au cours de cette cérémonie indiqué que c'est par la qualité et la fécondité de leur plume qui, non seulement éveille la conscience de l'homme troublé devant l'obscurité de l'existence, mais aussi qui apprennent aux lecteurs comment s'y prendre dans ce monde qui s'enfoncé dans les systèmes d'échecs absolus que le comité



Les lauréats du concours international de poésie plum'art-z/Adiac

de sélection a porté l'attention sur ces deux auteurs congolais. « Recevoir le prix littéraire plum'art-z, à savoir Prince Arnie Matoko, catégorie poésie et prix Malachie Cyrille Ngouloubi, catégorie nouvelle, n'est pas seulement la reconnaissance de votre talent mais aussi et surtout de votre encouragement de poursuivre cette quête inlassable dans l'excellence de l'écriture. Vos différents textes sont le reflet de vos idées, vos valeurs qui enrichissent votre patrimoine culturel. A travers vos écrits, vous contribuez sans aucun

doute à cette œuvre collective qui consiste à éclairer nos sociétés et susciter les débats afin d'offrir de nouvelles perspectives », a indiqué Ulrich Bakoumissi Nguuni lors de la remise de prix.

Ce concours international de poésie nouvelle plum'art-z, a dit son promoteur Ulrich Bakoumissa Nguuni, a pour objectif principal de rendre hommage aux fêrus écrivains, voire icônes de la littérature congolaise de la première génération à la génération actuelle de leur vivant. Ce prix, dit-il, a aussi vocation de promouvoir les talents des

jeunes écrivains en herbe à travers le monde. Et la vision de plum'art-z est donc d'offrir un moyen de préserver et de transmettre les valeurs culturelles et identitaires. Ce prix plum'art-z s'inscrit donc dans la promotion des belles lettres de par le monde, en favorisant les talents des poètes professionnels et amateurs en tenant compte de leur professionnalisme et de leur esprit créatif dédié qu'aux écrivains congolais, ce prix vise à promouvoir, à rendre hommage aux icônes de la littérature congolaise dont la plume traverse et marque les générations. Par ailleurs, prince Arnie Matoko dont l'un des prix porte son nom a indiqué que la littérature congolaise est celle qui a marqué et continue de marquer d'années en années non seulement ici au Congo, mais partout ailleurs, au-delà des frontières. Elle est l'une des littératures les plus belles, les plus prestigieuses, les plus sublimes, les plus savoureuses avec des grands noms qui sont restés gravés dans l'histoire de la littérature mondiale, à l'instar de Jean Malonga considéré comme le père de la littérature congolaise, en passant par tchi-

caya U'tamsi, considéré comme le père de rêveurs, de la nouvelle génération, sans oublier de grandes figures telles que Taty Loutard, Sylvain Mbemba, Henri Lopes, Sony Labou Tansi.

Aussi a-t-il appelé les lauréats au sens du devoir, d'abnégation dans le travail. Pour pouvoir jouer pleinement leurs rôles en tant que la voix des sans-voix, de porter la flamme de cet héritage commun car ils ont l'obligation morale, intellectuelle, culturelle et littéraire de le sauvegarder, de le perpétuer, de l'enrichir afin que les graines semées soient porteuses de bons fruits. « Ces lauréats sont consacrés, je le répète, pas parce que vous êtes les meilleurs écrivains au monde, c'est simplement parce qu'on a reconnu en vous cette flamme de talent, mais le talent en soi ne suffit pas. On pourra beau être talentueux, mais si on n'a pas le sens du travail, on sera toujours le plus abruti. Je vous exhorte à la prise de conscience de votre mission noble, aussi d'être éveilléur de consciences », a-t-elle conclu.

Cissé Dimi

Balama 9^{ème} édition
Bali Arts Market

**Du 12 au 15
Décembre 2024**

APPEL À CANDIDATURE.

- MUSIQUE
- THÉÂTRE
- DANSE
- CINEMA

- ART PLASTIQUE
- HUMOUR
- STREET ART
- CONTE

Thème : L'art au service de l'inclusion sociale et réappropriation de nos valeurs civiques.

DATE LIMITE DE DÉPÔT DES DOSSIERS : 18 OCTOBRE 2024

Rue Douala Manga Bell - Rue de l'Union Française Bali, Douala

Balama 696 08 18 39 | 678 42 22 53 | 695 43 87 27 infos@balama.org

Bali arts market 2024 Les candidatures attendues jusqu'en octobre

Musique, théâtre, danse, cinéma, art plastique, humour, street art et conte sont les différentes disciplines concernées par l'appel à candidature lancé dans le cadre de la 9e édition du festival Bali arts market (Balama) qui se tiendra du 12 au 15 décembre à Douala, au Cameroun.

Le Balama est un rendez-vous ouvert aux artistes camerounais et internationaux, qu'ils soient émergents ou déjà établis. Pour les organisateurs, le plus important c'est de recevoir des talents engagés et désireux de partager leur art avec un large public. Pour candidater, les artistes ont jusqu'au 18 octobre pour envoyer leurs dossiers répondant au règlement du festival. Celui-ci doit notamment comporter : une fiche de présentation de l'artiste ou du groupe ; une captation vidéo du spectacle ou d'une performance live ; des liens vers vos pages Facebook/YouTube ; une fiche technique du spectacle ; une fiche des membres du groupe avec leurs rôles définis. Pour le cinéma, précise le Balama, les candidats sont invités à fournir un lien vers le film à visionner.

Cette année, le Balama se tiendra sur le thème « L'art au service de l'inclusion sociale et de la réappropriation de nos valeurs civiques ». Par ce thème, il s'agira de positionner la pluralité des disciplines artistiques au programme comme plateforme de rassemblement, de partage, de découverte et de valorisation des ressources qui font l'identité de l'Afrique et plus largement du monde.

Pendant les quatre jours, le festival mettra en avant le talent et les œuvres des artistes à travers des conférences, expositions, projections et spectacles dans les rues de Douala. Pour les artistes et opérateurs culturels présents, l'évènement sera l'occasion non seulement de se rencontrer entre eux, mais aussi de découvrir un grand public et des talents venus de différents horizons, de bénéficier d'une couverture médiatique importante, d'étendre leur visibilité, et enfin de dénicher de nouvelles opportunités. Le tout dans une ambiance festive et enrichissante.

Merveille Jessica Atipo

Musique

Djinki Man en concert à Pointe-Noire

L'artiste musicien congolais, Jean-Marc Moukala, plus connu sous le nom de Djinki Man, se prépare à enflammer la scène de Pointe-Noire avec un concert exceptionnel prévu pour le 25 septembre. Cet événement vise à promouvoir son dernier album intitulé «Enfant Terrible».

Le concert de Djinki Man ne se limitera pas à sa seule performance. Plusieurs artistes locaux et internationaux seront présents pour offrir des performances en première partie. Ces artistes, choisis pour leur talent et leur popularité, apporteront une diversité de styles musicaux, allant du hip-hop à la musique traditionnelle congolaise. Leur présence vise à enrichir l'expérience des spectateurs et à créer une ambiance festive dès le début de la soirée. Chaque artiste invité apportera sa touche unique, contribuant à un spectacle varié et dynamique qui plaira à un large public.

Au cours de ces retrouvailles culturelles, Djinki Man interprétera plusieurs titres de son dernier album «Enfant Terrible», y compris les chansons populaires comme «Man Love» et «Enfant Terrible». Le public pourra s'attendre à une performance énergique et captivante, fidèle au style unique de Djinki Man.

Toutefois, pour les fans souhaitant repartir avec un souvenir tangible de cette soirée mémorable, des stands de merchandising seront installés sur le site du concert. Ces stands proposeront une gamme de produits dérivés exclusifs, incluant des CD, des t-shirts, des posters et d'autres articles à l'effigie de Djinki Man. Les produits seront disponibles en quantités limitées, offrant ainsi aux fans l'opportunité d'acquérir des objets de collection uniques. Les stands de merchandising seront ouverts avant, pendant et après le concert, permettant à tous les participants de trouver quelque chose qui leur plaît.

Après le concert, Djinki Man prendra le temps de rencontrer ses fans lors de séances de dédicaces. Ces moments privilégiés permettront aux fans de se rapprocher de leur idole, d'échanger quelques mots et de repartir avec un souvenir personnalisé. Djinki Man est connu pour sa proximité avec son public et son désir de partager des moments authentiques avec ses admirateurs. Les séances de dédicaces seront une occasion unique pour les fans de montrer leur soutien et d'obtenir des autographes sur des objets personnels ou des produits dérivés. Par ailleurs, signalons que Djinki Man, est une figure montante de la scène musicale en République du Congo. Il a commencé sa carrière musicale il y a plusieurs années et a rapidement gagné en popularité grâce à son style distinctif qui mélange des influences traditionnelles et contemporaines. Son dernier album, «Enfant Terrible», a été acclamé par la critique et a renforcé sa position en tant qu'artiste incontournable de la région. En outre, Djinki Man est connu pour son engagement envers la communauté et son soutien à diverses initiatives culturelles et sociales. Il utilise sa musique pour aborder des thèmes importants et pour inspirer les jeunes à poursuivre leurs rêves.

Le concert de Djinki Man à Pointe-Noire promet d'être un événement mémorable, réunissant des fans de tous âges pour célébrer la musique et la culture. Il est demandé à toute la population congolaise de ne pas manquer cette occasion unique de voir Djinki Man en live et de découvrir son dernier opus dans une ambiance festive et conviviale.

Chris Louzany



Les immortelles chansons d'Afrique

« Owende » de Pierre Akendengue

Pierre Akendengue se sert de sa guitare, sa plume et sa voix pour dénoncer la domination de l'Occident sur l'Afrique. « Owende », titre phare de l'album éponyme clame la vraie liberté africaine.

Enregistrée et mixée au studio Métropole par Thierry Bomarier, la chanson « Owende » a vu le jour en 1978. Cette mélodie qui a donné son nom à l'album paru en format 33 tours, sous la référence LDX 740677, a marqué bon nombre des mélomanes.

Par « Owende », il faut comprendre « oppression ». Dans cette œuvre, Akendengue invite les Africains à célébrer la fin de l'oppression coloniale. Cependant, il les exhorte à ne pas se laisser bercer par cette liberté retrouvée qui n'est que de façade, selon lui. En effet, il indexe le néocolonialisme qu'il appelle « monstre » : « *Ovorovoro ! Aw'intyofrica. ndyenega. Owènd'ompolompolo we dyeno zwè g'Africa vis'ebo. Wolo ! wolo ! wolo ! owèndè w'ama-ni re yowé...Ndo zin'emama* » ! Ce qui peut se traduire par : « *Hourrah ! Toi l'œil quand tu as vu, eh ! C'est que tu as vu...Hourrah ! Toi qui a vu tant d'oppression sur la terre africaine depuis des générations, réjouis-toi avec nous aujourd'hui : Bravo ! Bravo ! Bravo ! Enfin, l'oppression prend fin...bravo ! Mais regarde bien, nous avons à notre tête un monstre* ».

Dans cette pièce musicale, Akendengue opte



pour l'Afro jazz comme genre musical. Joué en deux temps, l'accompagnement de ce morceau est en seven seven ou 7/7. On y écoute plus des percussions sidérantes du Congolais Prosper Nkouri, appuyées par celles d'Angone Akoughey, de Mino Cenelu et la contrebasse de Didier Levallet. De temps en temps, des intonations du saxophone de Richard Raux viennent converser, soit avec le solo vocal de

Pierre, soit avec le premier chœur constitué d'Akendengue, Marianne Ndjongue, Françoise Ngwanga, Liliane Mayordome, Sophie Damas ou encore avec le deuxième chœur composé d'Akendengue, Nkouri et Akoughey. La beauté de ce titre, en effet, réside des improvisations des percussionnistes et du saxophoniste.

Né le 25 avril 1945 à Awuta au Gabon, Pierre Claver Akendengue est initié à la musique par ses oncles, joueurs de cithare et de guitare. Il a 14 ans lorsqu'il commence à composer. L'artiste part étudier la psychologie en France. Alors qu'il fait son entrée au petit conservatoire de la chanson, il fait la connaissance de Mireille Haeuch, une chanteuse, compositrice-interprète et animatrice de la télévision française qui le conseille d'écrire dans sa langue maternelle. En 1973, il rencontre le chanteur-poète Pierre Barouth, créateur du label Saravah. Il sera le premier artiste africain à enregistrer pour ce label. En 1985, de retour au Gabon, il crée un espace de rencontre artistique. Dix ans plus tard, il va collaborer avec Hughes de Courson dans l'album « Lambarena : bach to africa ». De 1973 à 2018 Akendengue a signé vingt-six albums.

Frédéric Mafina

Roman

Synteluh Esdras Mouwa présente « La rencontre de l'inconnu »

La cérémonie de présentation-dédicace du roman « La rencontre de l'inconnu » de Synteluh Esdras Mouwa a eu lieu le 18 septembre à l'Institut français du Congo (IFC) de Brazzaville.

Des amoureux du livre, venus des quatre coins de la capitale congolaise, ont répondu présent à l'invitation de l'auteur qui rejoint la scène littéraire congolaise avec ce premier roman « La rencontre de l'inconnu ». L'ouvrage de 116 pages, paru en février dernier aux éditions Le Lys Bleu, relate les péripéties de Mwaty. Ancien employé d'une multinationale au Moisirland, il aspire à devenir fonctionnaire en rejoignant l'enseignement public. Cette décision déclenche une lutte acharnée contre la bureaucratie et le temps, provoquant parfois des fluctuations émotionnelles...

Dans cet ouvrage, l'auteur a abordé une panoplie de sujets de notre ère, à savoir la démission de l'Etat face à ses promesses, la démagogie, les difficultés de l'emploi, la corruption, les relations amoureuses et familiales, le développement personnel, le VIH-sida, etc. « Dans mon roman, La rencontre de l'inconnu, il est question de plusieurs choses. Et donc, si quelqu'un peut s'approprier toutes ces choses, je pense que cela pourrait contribuer d'abord à son changement individuel, parce que la littérature c'est aussi le témoignage de ce que le monde



L'auteur s'exprimant durant la rencontre littéraire autour de son premier roman/Adiac vit et nous couchons cela sur du papier afin que ceux qui lisent prennent conscience et qu'ils agissent en

toute conformité », a fait savoir l'auteur.

Le temps d'échange avec le public a permis à l'écrivain congolais en herbe Synteluh Esdras Mouwa de s'ouvrir davantage. De ce fait, il a révélé que sa passion pour l'écriture et la lecture date de son enfance. C'est dans le soucis de conserver les traces de ses écrits textuels ou numériques qu'il a été encouragé par ses proches à se tracer une véritable carrière d'écrivain.

Dans la critique, il a été relevé l'influence de l'auteur par certains pères de la littérature congolaise comme Jean-Baptiste Tati-Loutard, Sony Labou Tansi, Henry Lopes... « Peut-être que j'ai adopté une posture et peut-être que j'ai été influencé, sinon je ne sais pas, mais je ne m'attendais pas à ce que je me retrouve dans cette situation-là. Mais si c'est le cas, il y a un dicton qui stipule que pour voir loin, il faut monter sur les épaules des grands », a noté Synteluh Esdras Mouwa. Au terme de la discussion avec l'auteur, certains participants se sont procuré quelques exemplaires du roman « La rencontre de l'inconnu », lesquels exemplaires ont été dédiés avec joie par l'auteur.

Merveille Jessica Atipo

Lire ou relire

Chroniques congolaises de Jean-Baptiste Tati Loutard

Publié par L'Harmattan, ce recueil de nouvelles fait partie des classiques de la littérature congolaise. Il relate le quotidien des Congolais dans un langage policé. Douze nouvelles croustillantes composent ce volume de 144 pages.

Dans un style réaliste teinté d'humour, Jean-Baptiste Tati Loutard peint des fresques narratives inspirées de la société congolaise. Loin d'être un anthropologue ou un journaliste, l'auteur dévoile avec une main de maître les us et coutumes qui fondent l'imaginaire de la population congolaise juste après la période des indépendances.

C'est un Africain qui rend compte de la vie ordinaire d'un pan de l'Afrique d'aujourd'hui. « D'un commerçant failli » à « la virginité », en passant par « un voyage pour rien », « la croqueuse des diamants », ou encore « un pari d'artiste », et bien d'autres nouvelles, la poésie de Tati Loutard embellit sa prose avec un discours fort descriptif mais surtout richement imagé. « La prison, c'est pour les criminels ou les petits voleurs », croyait-il.

Une réflexion de son ami Maboundou lui revint à l'esprit. « (...) La prison au Congo, c'est comme la tombe : tout le monde y entrera un jour à l'autre. L'une des tâches primordiales est de construire une autre prison ou tout au moins d'assainir l'actuelle maison d'arrêt » (Page 65). Combien n'ont pris au sérieux cet avertissement ou bien d'autres conseils que la plupart des écrivains ne cessent de véhiculer à travers leurs œuvres ? Des messages porteurs d'une morale qui vise à rendre l'existence meilleure, une caractéristique essentielle de l'art africain aux fins à la fois esthétique et utilitaire.

Loin d'être un essai, ce recueil de nouvelles qui a longtemps figuré dans le programme scolaire congolais du lycée glane des anecdotes diverses issues de

la vie professionnelle, conjugale, scolaire, politique, citadine ou paysanne. Le livre dans son contenu reflète véritablement le sens de son titre en se présentant aux yeux du lecteur comme une corbeille d'expériences sociétales ou simplement une école de la vie avec toute sa complexité. Appuyez sur un élément pour le coller dans le champ de texte, Jean-Baptiste Tati Loutard

J.-B. Tati-Loutard

Chroniques congolaises

nouvelles



« poésie/prose africaine »
L'Harmattan

6

est l'un des pionniers de la littérature congolaise. Il a légué au monde francophone une œuvre majeure et plurigenre, édifiante et suave à l'esprit.

Aubin Banzouzi

Voir ou revoir

« Sur la planche »

Réalisé par la Marocaine Leïla Kilani et co-scénarisé avec Hafed Benotman, « Sur la planche » est un long-métrage d'environ 1h 46 min sorti en 2012 qui met en vedette des jeunes femmes dont le quotidien n'est pas de tout repos. Liberté, emploi, épanouissement, jeunesse, violence, argent... autant de problématiques que soulève l'œuvre.

Tanger. Aujourd'hui, quatre jeunes femmes de vingt ans travaillent pour survivre le jour et vivent la nuit. Toutes quatre ouvrières, elles sont réparties en deux castes : les textiles et les crevettes. Leur obsession : bouger. « On est là », clament-elles sans cesse. De l'aube à la nuit, la cadence est effrénée, elles traversent la ville. Temps, espace et sommeil sont rares. Petites bricoleuses de l'urgence qui travaillent les hommes et les maisons vides. Ainsi va la course folle de Badia, Imane, Asma et Nawal...

Comme dans son long-métrage sorti en 2009 « Nos lieux interdits », Leïla Kilani reste dans la réalité socio-marocaine avec « Sur la planche ». A travers leur vie qui roule 1000Km/h, ces jeunes filles expriment leur mécontentement sur certaines conditions dont elles ont du mal à accepter de dénoncer. Au lieu d'être à l'abri du besoin et de pouvoir bénéficier de certains privilèges, elles sont exposées et obligées de travailler durement pour s'en sortir. La rage de vaincre, l'insensibilité et la banalisation des conséquences sont devenues leur leitmotiv pour ne pas être culpabilisées. Comme le soulignent-elles dans le film : « Je ne vole pas, je me rembourse. Je ne cambriole pas, je récupère. Je ne trafique pas, je commerce. Je ne me prostitue pas, je m'invite. Je ne mens pas, je suis déjà ce que je dis ».

Le scénario de « Sur la planche » puise sa source d'un fait divers. En effet en 2005, alors que Leïla Kilani s'amusa à lire la presse à scandale marocaine, la cinéaste est tombée sur un article évoquant la féminisation de la criminalité : une bande de quatre filles ou-



vières repérant des hommes dans des cafés pour les dévaliser a commis un meurtre. C'est à partir de cette matière qu'elle a pu mettre en place son projet tout en y ajoutant un brin de fiction selon son imagination.

Pour réaliser ce long-métrage, Leïla Kilani s'est inspirée du cinéma néo-réaliste new-yorkais des années 1970. Une optique qui se définit principalement par son contenu social : la découverte humaine et spirituelle d'un pays, d'une contrée. La qualité des images et la beauté des paysages subliment davantage cette fiction qui a connu entre autres dans son casting la participation de Soufia Issami, Mouna Bahmad, Nouzha Akel...

M.J.A.

Cinéma

Divana Cate Radiamick au festival du cinéma des Monts Kabyè

Le film «Attente» de la réalisatrice congolaise Divana Cate Radiamick fait partie des quarante films de douze pays retenus dans le cadre de la 2e édition du festival du cinéma Mont Kabyè, qui se tiendra du 26 au 29 septembre au nom du Togo.



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

Fatigués de la convaincre, les parents lui mettent à la porte pour ne plus connaître la honte dans leur entourage. En s'en allant, Sandra était persuadée d'avoir raison dans cette affaire, malheureusement, non. Elle a finalement attendu pour rien puisque son amant, Patrick (Dinel de Souza), l'avouera des années plus tard être passé à autre chose. A côté de Sandra se greffent trois autres personnages incarnés par Herman Kimpo, Aldelbert Matondo et Louis Moubounou qui attendent respectivement un boulot satisfaisant, un héritage improbable pour un avenir aisé et une mort rapide pour soulager des fautes du passé. A travers ce film, il est mis à nu la tragédie existentielle de certaines personnes à qui l'attente à jouer un sale coup. En effet, le cinéma congolais fait de plus en plus parler de lui au-delà des frontières par des jeunes cinéastes et réalisateurs passionnés de cet art. Divana Cate en fait partie de cette dynamique qui fait bouger les lignes. Peu de films à son actif, mais professionnellement et des ambitions nobles. Derrière son apparence timide et sa silhouette de miss se cache une mordue de cinéma. Née des parents congolais et résidant à Brazzaville, Divana Cate est caractérielle et exige beaucoup dans ce qu'elle entreprend, pas de hasard ni de négligence qui ne tiennent et, cela fait plus de dix ans qu'elle s'est lancée dans le cinéma. Elle qui ne s'imaginait pas du tout faire carrière dans le domaine se retrouve aujourd'hui scénariste, réalisatrice et productrice. A son actif trois films dont «Lennemi», «Attente», «Ma richesse».

Passionné par tout ce qui a trait à l'image, chaque fois qu'elle est face à des représentations qui l'intriguent, elle cherche à en savoir plus pour mieux comprendre. Afin d'atteindre ce niveau, elle a consacré plus des années à apprendre le métier pour peaufiner son savoir. Très philosophique dans la démarche, Divana Cate Radiamick aspire non seulement à partager des histoires à travers ses films, mais surtout a suscité des réflexions sur les maux qui minent la société. Le cinéma, estime-t-elle, est aussi une forme de thérapie dans la mesure où les scénarios approchent de certains faits vécus.

Sur le thème «Le cinéma et la société africaine», la deuxième édition de ce festival vise à promouvoir l'industrie cinématographique de la région septentrionale et à valoriser les talents locaux et africains, mettra au programme quarante films toutes catégories confondues, douze pays représentés de partout dans le monde, pour une découverte et divertissement explosif. Ce festival célèbre le talent et la diversité des cinéastes locaux et internationaux, qui explorent avec passion des thèmes et variété, reflétant la beauté et la complexité du monde. Durant quatre jours, les montagnes de Kabyè seront le théâtre d'un véritable voyage cinématographique, où chaque œuvre porte en elle une histoire à découvrir, une émotion à protéger, et une réflexion à approfondir avec des moments inoubliables et des rencontres avec des créateurs qui repoussent les frontières de l'art visuel.

Cissé Dimi

Chronique « Renaissance »

Les dix règles d'or du patient drépanocytaire

Le soin, c'est la vie. Plus encore, quand on est drépanocytaire. Pour éviter les déconvenues d'une santé de bébé et profiter du quotidien dans la limite de certaines contraintes qui constituent un véritable filet de sécurité, certaines règles sont à observer: les dix règles d'or du patient drépanocytaire. Que serait la vie sans un certain cadre de jeu ?

Autant on peut se réjouir de faire ce qui nous plaît, autant il faut pouvoir entretenir sa santé et se ressourcer pour pouvoir le faire. Cela est aussi valable que pour les personnes dites saines que pour les personnes drépanocytaires.

Savoir entretenir sa santé est le secret par excellence d'une bonne qualité de vie, bien loin devant tous les traitements médicamenteux qui sont eux aussi nécessaires et salutaires. Les dix règles d'or restent pourtant la base des soins de la personne vivant avec la drépanocytose.

La première règle est celle d'éviter les infections. Tout ce qui peut donner lieu à une infection bactérienne ou parasitaire, virale, doit être soigneusement évité. L'alimentation, l'une des principales portes d'entrée des infec-



tions doit être soigneusement contrôlée, le lieu de vie doit être propre et sain, rigoureusement entretenu.

La deuxième règle est de toujours pister la fièvre en cas de moindre doute de maladie. La fièvre signale la présence d'une infection qui doit être prise en charge le plus tôt et le plus vite possible. La troisième règle est celle du contrôle médical au moins une fois par mois pour surveiller l'évolution de son état de santé et

pour éviter la survenue de toute complication qui peut alors être évitée.

La quatrième règle est celle d'une alimentation riche, équilibrée et variée. Le patient drépanocytaire doit éviter les privations alimentaires sous forme d'interdits ou de régimes particuliers.

Il doit pouvoir manger de tout afin de puiser dans tous les aliments les oligo-éléments dont son corps a besoin pour renforcer son immunité.

La cinquième règle est celle de l'hydratation régulière, suffisante, pour un minimum de deux litres par jour. La sixième est celle de surveiller la coloration des yeux qui indiquent la présence oui ou non d'un processus hémolytique. La septième est celle de limiter les efforts physiques en durée et

en intensité. Les pauses doivent être régulières et l'hydratation, un réflexe. La huitième est d'observer une hygiène corporelle stricte. Les soins du corps sont à observer avec autant de rigueur que ceux du milieu de vie. Cela vaut surtout pour les femmes pour qui la toilette intime doit être observée avec minutie pour éviter toute forme d'infection de la sphère uro-génitale.

La neuvième est celle d'éviter toute forme de compression physique : les habits qui serrent trop, les positions du corps qui empêchent la circulation du sang, les différents poids qui peuvent agir de la même manière. La dixième enfin est celle de veiller à une bonne oxygénation. Les hautes altitudes, les situations de stress, l'essoufflement physique sont à éviter.

Ces règles bien qu'exigeantes offrent une qualité de vie appréciable et contribuent à allonger l'espérance de vie des patients. Elles évitent le cycle des hospitalisations à répétition et donnent au corps un certain épanouissement qui ne vient pas des médicaments.

Notre mère nous aura élevée avec le mantra : « Il faut boire beaucoup d'eau, il faut bien manger, il faut bien se couvrir ». Ça été la chanson de notre enfance. Bien des années plus tard et après avoir expérimenté la vie par nos premières expériences et nos tâtonnements, nous pouvons affirmer qu'elle avait bien raison. Nous prenons le relais en espérant faire aussi bien qu'elle puisqu'il s'agit de notre vie tout de même.

Princilia Pérès

Leadership féminin

Cendra Yoka parmi les intervenants de la semaine

Afrique des solutions

Sa participation à cette rencontre internationale, qui se tiendra du 20 au 21 septembre à Paris en France, s'inscrit dans le cadre de sa tournée lancée il y a quelques mois pour la vulgarisation des droits des femmes afin d'apporter des solutions concrètes à toutes ces femmes victimes des blessures émotionnelles et intrafamiliales.

Avec son association internationale renaissance "AIR" créé en 2023, elle accompagne des victimes des violences émotionnelles car, dit-elle, la santé mentale est un aspect crucial du bien être global, mais souvent négligée dans de nombreuses communautés africaines. Les stigmates entourant les troubles mentaux, conjugués à manque de ressource et de sensibilisation, rendent difficile l'accès à des soins appropriés.

« Aujourd'hui, ces innovations sociales portées par les femmes leaders renforcent la diplomatie culturelle en la rendant inclusive, plus participative et profondément ancrée dans les réalités locales. Toutefois, cet engagement se déploie dans un contexte où trop de femmes continuent de subir des violences insupportables. Ces violences qu'elles soient physique ou psychologique laissent des blessures profondes et détruisent l'estime de soi, plongent les victimes dans l'isolement et entravent leur épanouissement. Ensemble connectons-nous pour offrir un avenir sans crainte à toutes les femmes du monde », dit-elle.

Ces violences dit-elle, qu'elles soient verbales, émotionnelles ou comportementales peuvent mener à des sentiments d'insécurité, de dévalorisation et de désespoir. Dans les communautés africaines, elles sont exacerbées par des facteurs tels que la pauvreté, les conflits armés et les inégalités de genre « L'ambition est le moteur qui nous pousse à dépasser nos limites et à réaliser nos rêves. Elle nous inspire à fixer des objectifs élevés et travailler avec détermination pour les atteindre bien que l'ambition puisse parfois nous conduire à prendre des risques, elle est essentielle pour la croissance personnelle et le succès. Toutefois, il est important de l'équilibrer avec l'éthique et la considération pour les autres afin de garantir que nos aspirations ne nuisent pas à ceux qui nous entourent », déclare-t-elle. Il sera donc essentiel pour elle de promouvoir la santé mentale, à travers la sensibilisation et la mise en place de politique de santé adéquate et adapté.

Entrepreneure, autodidacte, résiliente, forte, indépendante et exceptionnelle, Cendra Yoka est une professionnelle du secteur de l'événementiel, un domaine d'activité qui fait référence à la création et la gestion d'événements privés ou professionnels, avec des objectifs précis et pour les publics ciblés bien définis en Afrique et en France : conférences, séminaires, salons professionnels, concerts, festivals, mariages, meetings, inaugurations, etc. Elle a déjà participé à l'organisation de Miss pool Malebo au Congo Brazzaville et a travaillé pour le zénith de Paris, le théâtre des folies bergères et le Center par les bois-francs. Elle a aussi organisé une soirée de gala thématique sur le VIH-sida et pris part activement à la 7^e édition du Festival panafricain de musique (Fespam) et à la 5^e édition retraite de la conférence Awlin, initié par le réseau des femmes leaders africaines, au Congo Brazzaville. Femme de conviction, d'action et de réseaux, elle est connue par sa capacité constante à aller de l'avant.

Elle est aussi l'auteure du livre "Le lien qui aiguisa mon âme" qui retrace son histoire, son parcours, ses convictions, ses valeurs, ses erreurs, ses réussites, et ce en quoi elle croit profondément pour l'avenir. Ce livre est l'histoire poignante, résiliente, inspirante de cette femme qui a connu le désert, à savoir la trahison, l'abondant, le rejet, l'humiliation, l'injustice, la discrimination, la persécution. Mais les difficultés et obstacles de la vie ne l'ont jamais arrêtée, elle a su les surmonter pour atteindre ses objectifs.

Cissé Dimi



Les souvenirs de la musique congolaise

Un brin de l'histoire de l'orchestre national du Congo

A l'instar des Diabes rouges équipe nationale de football du Congo, notre pays disposait, dans le domaine de la musique, d'un orchestre national qui fut créé 1976 sur l'initiative de Laurent Man, ministre de la culture et des arts de l'époque.

L'orchestre national du Congo fut composé de quelques grands noms de la musique congolaise et dont l'ossature fut constituée de dix musiciens de l'orchestre Bantous de la capitale et de quelques individualités en l'occurrence Bikouta Bicks (Saxophoniste chef d'orchestre), Essous Jean Serge, Nino Malapet, Jean Saidou (saxo), Freddy Kebano, Biyela Jerry Gerard (solistes), Mpassi Mermans (mi-solo), Alphonse Ntaloulou, Léopold Bouma (basse), Samba Mascott (acc.), Ernest Massengo (batterie), Samuel Malonga, Kabongo Wetu (Trompettistes), Ange Linaud, Simon Mangouani, Bouanga Felly, Sita Athis (chanteurs). Le site Ecole de formation des techniciens de la SNE du Djoué fut le lieu des répétitions de l'orchestre national.

La sortie officielle de l'orchestre national eu lieu au Cinéma Vog où le groupe présenta un spectacle devant le ministre de la Culture et des Arts et les amoureux de la bonne musique, une sortie bien réussie dont les médias en firent un large écho. Par la suite, l'orchestre national enregistra un 30cm intitulé "Vision" comprenant neuf titres dont : "Lemba" de Mpassi Nermans, "Mosséndjo" de Jean



Serge Essous, "Tima Ngongo" de Samba Mascott, "Bilanga", "ah ! Congo", "Missié Mabé" de Bikouta Bicks, "Pémbe Kanissa" de Kabongo Wetu, "NKitouari" de Freddy Kebano. Ce 30 cm fut enregistré et produit par la Socodi (Société congolaise du disque sous la houlette de Freddy Kebano.

En 1976, l'orchestre national effectua deux voyages à l'étranger, d'abord en République du Zaïre où il livra un concert à la cité de l'OUA, ceci sur invitation du ministre de la Culture et des Arts du Zaïre ensuite au Sénégal sur invitation du président Léopold Sédar Senghor à l'occasion de ces 70ans d'âges agrémentés par l'orchestre national au cours d'une réception organisée à cet effet et au stade en compagnie de Manu Dibango. On notera également la participation de l'orchestre national au Festival panafricain de musique organisé à Lagos au Nigeria du 19 janvier au 12 février 1977, la République du Zaïre fut représentée à ce Festival par les orchestres Ok Jazz de Franco et l'Afrisa International de Tabu Ley Rochereau. De retour à Brazzaville, l'orchestre national mis un terme à ces activités.

Auguste - Ken - Nkenkela

C'est la rentrée littéraire

Plus d'une vingtaine d'écrivains prennent part à la septième édition de la Rentrée littéraire du Congo (Relico 2024) du 19 au 21 septembre. Cet évènement qui rassemblera des écrivains de Brazzaville, de la capitale économique, Pointe-Noire et de Kinshasa (République démocratique du Congo) est placé sous le thème « Ouvrir un livre, le lire est un droit ». Certains écrivains viennent avec leur première publication à cette fête littéraire. Ils auront l'occasion de se faire connaître et de faire connaître leurs ouvrages.



Le saviez-vous ?

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

Après la création de la ville de Brazzaville par les colonisateurs français en 1880, Brazzaville est composée de deux agglomérations qui sont Bacongo et Poto-Poto qui connaîtront un essor au cours de l'année 1945.

Après leur installation à Bacongo, les colonisateurs français vont au fil des temps occuper plus tard le Plateau (actuel site du palais du peuple et du marché plateau), et la plaine (actuel centre-ville) où ils vont installer un quartier commercial et d'affaires, la ville européenne communément appelée "La ville", à l'Est s'étend le quartier africain de Poto-Poto qui fut créé peu après l'année 1900 et connu un début d'organisation en 1911 et c'est en 1948 qu'il fut nettement délimité et que furent tracées les rues qui se coupent en angle droit. L'avenue de Paris (actuelle avenue de la Paix) et la principale artère de Poto-Poto, quartier cosmopolite habité par les groupes ethniques : Laris, Kongos, Bémés, Tékés, Koukoyas, Koyos, Nguandis, Bayas, Bandas, Banziris, Mongos, Tétélas, Louangos, Yacomas, Tchadiens, Sénégalais, Camerounais, Maliens, Gabonais et autres ne sont pas en reste.

Au-delà des artères principales, on découvre des cases en terre battue construites pour la plupart en "Poto-Poto" (la boue), d'autres recouvertes de tôles ondulées ou de paille sans oublier la boue qui jonche dans les rues après une pluie diluvienne d'où l'appellation du quartier Poto-Poto. Poto-Poto est aussi la première citée aux cinq Eglises où l'on trouve le Temple des protestants au rond-point de la maison commune de Poto-Poto,



Mairie de Poto-Poto/DR

la Basilique Sainte Anne du Congo qui longe le stade Eboué construit au temps colonial, le temple salutiste et la grande mosquée qui se trouve au quartier sénégalais sans oublier le temple des kimbanguistes situé non loin de la grande école de Poto-Poto.

Comparativement au quartier Bacongo où les rues portent les noms des éminentes personnalités françaises qui ont marqué l'histoire de la France, Poto-Poto est un

quartier cosmopolite habité par plusieurs peuplades du Congo, de la République Centrafricaine, de l'ex-Congo belge, du Cameroun, du Sénégal, du Mali, du Togo, du Dahomey, etc. La prédominance et l'influence de ces groupements humains dans Poto-Poto obligea les autorités coloniales d'attribuer aux rues de Poto-Poto les noms de différentes ethnies qui peuplaient cette agglomération, ainsi l'on note : rue des Mongos, rue des Dahomeys, rue Yahoundé, rue des Bangalas, rue des Likoualas, rue des haoussa, rue Kassai, rue des Banziris, rue des Mbakas, rue des Louangos, rue des Bandas, rue des Bacongos, rue des Bayas, rue des Mbétis, rue des Makouas, rue des Yakomas, rue des Batékés, rue des Kouyous, rue des Mbochis.

A noter que la rue Paul-Kamba est la première rue de Poto-Poto, Paul Kamba une figure de proue de la musique congolaise avec le groupe vocal "Bonne Espérance" créé en 1932 avant de fonder en 1941 l'emblématique ensemble musical "Victoria Brazza" groupe qui contribua au rayonnement de la musique congolaise lors de ses prestations dans les bars dancing de Poto-Poto qui par la suite sera le berceau de la musique congolaise où naquirent les orchestres Négro Jazz, Négro Band, Bantous de la capitale, Novelty et autres. A suivre...

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse d'études Suisse dans plusieurs domaines

Région : Europe de l'Ouest Pays hôte : Suisse Niveau d'études **Troisième cycle Spécialités :** Science agricole, Sciences de l'éducation, Cycle ingénieur, Finance et comptabilité, Informatique et sciences technologiques, Linguistique, Droit, Management, Médecine, sciences, Services et tourisme, Lettres Sciences Humaines, Beaux-arts, Management et Marketing, Economie Pays éligibles : Cette opportunité est destinée à tous les pays.

Région éligible :

Toutes les régions **Région :** Europe de l'Ouest

Pays hôte : Suisse

Niveau d'études

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

Pays éligibles : Cette opportunité est destinée à tous les pays

Région éligible : Toutes les régions

Documents de candidature

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

Countries A - L / Countries M - Z

Vérifiez les délais en vigueur pour le dépôt des candidatures et les types de bourses proposés pour votre pays. Vous y trouverez également toutes les informations nécessaires pour la suite de la procédure ainsi que les adresses des centres d'information compétents.

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

Sélection

Les dossiers de candidature font l'objet d'une première pré-sélection

par les organes nationaux compétents et/ou par la représentation diplomatique suisse. Les dossiers retenus sont ensuite évalués par la Commission fédérale des bourses (CFBE) qui procède à l'attribution des bourses.

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

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

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

Attribution des bourses

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

Services cantonaux des bourses d'études

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

Informations concernant l'octroi d'allocations de formation

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

Les allocations de formation sont accordées au moins pour la première formation. Le terme «première formation» regroupe la

formation du degré secondaire II et la formation ultérieure du degré tertiaire, de même que les offres de passerelle et les offres de formation transitoires. La formation en question doit permettre d'obtenir un diplôme reconnu en Suisse. Afin que le droit à des allocations de formation puisse être examiné, une demande en bonne et due forme doit être adressée au canton compétent.

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

Types de bourses

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

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

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

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

Par Concours

Alimentation des enfants

De nouvelles recommandations pour les 4 – 11 ans

Une alimentation saine et équilibrée, cela s'apprend dans l'enfance. Et parce que les enfants ont aussi des besoins spécifiques, Santé publique France publie de nouvelles recommandations sur l'alimentation des 4 – 11 ans.

« Les recommandations alimentaires pour les enfants de 4 à 11 ans peuvent faire l'objet d'une certaine méconnaissance ou d'idées préconçues. Si les parents tendent à évoquer naturellement le sujet avec les professionnels de santé pour les tout-petits, c'est moins le cas quand les enfants commencent à grandir », explique Anne-Juliette Serry, responsable de l'Unité nutrition et activité physique de Santé publique France.

L'agence sanitaire lance donc une campagne afin d'informer et sensibiliser les parents aux besoins des enfants de cet âge. Objectif : « faciliter l'adoption de ces bonnes pratiques dans le quotidien des foyers pour, à terme, diminuer l'incidence des pathologies pouvant être induites par des comportements alimentaires non adaptés. »

Les fruits et légumes

L'important est de prendre l'habitude d'en consommer tous les jours pour réussir à atteindre la quantité de 5 fruits et légumes par jour à l'âge adulte. Et peu importe la forme : « qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits nature ou préparés ».

Les jus de fruit, en revanche, ne comptent pas dans la portion quotidienne recommandée car ils contiennent trop de sucre et sont pauvres en fibres. « Si les parents en donnent, pas plus d'1/2 verre par jour avant 11 ans – un verre maximum après 11 ans – et si possible préférer un fruit pressé. »

Les produits laitiers

Les enfants ont besoin de consommer trois produits laitiers par jour dans l'enfance et l'adolescence afin de remplir leurs besoins en calcium. Pour les adultes, 2 suffisent. « Rappelons que les enfants de moins de 5 ans ne doivent pas consommer de lait cru ni de fromages au lait cru (sauf emmental ou comté), en raison des risques infectieux », souligne Santé publique France.

Le goûter

Il est recommandé de limiter les viennoiseries et les aliments gras et sucrés. Du pain, quelques carrés de chocolat ou un peu de beurre et de la confiture, un fruit ou une compote ou un produit laitier feront un bien meilleur goûter. Et puisqu'il est parfois difficile de les éviter, « si les parents donnent des biscuits, éviter surtout ceux qui ont un Nutri-Score E », insiste Santé publique France.

Les portions

En termes de quantité, un enfant n'a pas les mêmes besoins que les adultes. Entre 4 et 6 ans, un enfant mange la moitié de ce que consomme un adulte, en moyenne. Ainsi, il ne mange pas un steak mais un demi-steak, pas 100 grammes de pâtes mais 50 grammes, pas deux œufs mais un seul. A partir de 7 ans, on augmente les quantités pour arriver à celles d'un adulte à l'âge de 11 ans environ. Outre ces recommandations, faites confiance au jeune enfant et à son appétit, il ne faut pas le forcer à manger.



Destination santé

Stration

La rentrée scolaire est bien là et la plupart des élèves sont inscrits à la cantine. Si celle-ci a longtemps traîné une mauvaise réputation, la réglementation stricte concernant la qualité des produits et l'équilibre alimentaire a nettement amélioré le contenu de l'assiette des enfants.



Que vont manger vos enfants le midi à la cantine quatre à cinq jours par semaine et durant toute l'année scolaire ? Rassurez-vous, les services de restauration ne peuvent pas faire n'importe quoi. Qu'il s'agisse des écoles primaires dont les communes assurent l'organisation des cantines, ou les collèges et les lycées, respectivement gérés par les départements et les régions, l'hygiène et la sécurité sont au cœur des préoccupations. Et ce même si la gestion de ces cantines est déléguée à une société de restauration collective.

Ainsi, des normes HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) doivent être appliquées dans chaque établissement. Il s'agit d'un « système d'analyse des dangers alimentaires à chaque étape de la produc-

tion qui a pour objet de les maîtriser et prévenir tout risque de TIAC (toxi-infection alimentaire collective) », décrit l'application Octopus HACCP. Objectif : assurer la sécurité des enfants à chaque étape de l'élaboration des repas.

Équilibre alimentaire et qualité des aliments

Mais ce n'est pas tout. La réglementation impose aussi de respecter l'équilibre alimentaire des rations consommées par les enfants. Et de répondre à l'ensemble de leurs besoins nutritionnels en fonction de leur âge. Sains et variés, les repas doivent « servir au moins un plat principal et une garniture, un produit laitier ainsi qu'une entrée et/ou un dessert » comme l'indique l'article 1 de l'arrê-

té du 30 septembre 2011.

Depuis 2022, une autre obligation s'ajoute à celle-ci : « Selon la loi EGalim, les repas des cantines de France continentale doivent inclure au moins 50 % de produits de qualité et durables, avec 20 % minimum de produits issus de l'agriculture biologique », rappelle le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

Enfin, « les enfants soumis à un régime alimentaire particulier à cause d'une allergie, d'une intolérance ou de tout autre trouble de la santé pourront bénéficier de repas adaptés lorsque les établissements sont en mesure d'en proposer. Dans le cas contraire, les parents pourront fournir des paniers-repas ».

D.S.

Fatigue passagère Comment retrouver votre énergie ?

Vous vous sentez constamment épuisé ? Sachez que vous n'êtes pas seul à ressentir cette fatigue. C'est d'ailleurs un motif de consultation fréquent, jusqu'à un quart des visites chez le médecin généraliste. Ce manque d'énergie chronique peut affecter notre bien-être global, tant sur le plan mental que physique. Découvrez nos conseils pour reprendre le contrôle de votre vitalité.

Lassitude, épuisement, manque d'énergie. La fatigue passagère est presque devenue inhérente à nos vies modernes. A tel point que beaucoup d'entre nous l'acceptent, en se disant « ça va passer ». Ainsi peut-elle se manifester par un manque d'envie, des difficultés de concentration, une anxiété, une faiblesse musculaire...

Pourquoi une telle fatigue ?

Les causes de cet épuisement passager sont multiples et souvent interconnectées. Certains facteurs liés au mode de vie peuvent également y contribuer :

Une mauvaise alimentation (trop grasse ou trop sucrée) ; La consommation excessive d'alcool ; Une situation stressante ; Un épuisement professionnel ; Trop d'activité physique ou au contraire une sédentarité importante ; Un décalage horaire ; Une dette de sommeil ; Un temps d'écran trop important dans la journée ou le soir, ce qui vous empêche de vous endormir.

Certains troubles du sommeil – comme un syndrome des apnées du sommeil, ou des jambes sans repos ou le fait de travailler en horaires décalés – peuvent entraîner un épuisement à long terme et une fatigue extrême.

Des médicaments – comme les benzodiazépines par exemple – peuvent aussi provoquer une somnolence.

Enfin, la fatigue passagère est un symptôme commun à un large éventail de maladies, notamment les maladies hivernales (grippe...).

Comment soulager la fatigue passagère ?

Pour retrouver la forme, il convient avant tout de déterminer les causes de votre fatigue et d'adopter les comportements appropriés :

Adoptez une bonne hygiène de sommeil (en éteignant les écrans une heure avant le coucher, en évitant les excitants après 17h...) ; Limitez la consommation d'alcool ; Suivez une alimentation équilibrée et restez hydraté ; Gérez le stress par diverses techniques comme le yoga ou la méditation ; Consultez un médecin pour écarter tout problème de santé sous-jacent et faire le point sur vos traitements en cours ; Pratiquez une activité physique régulière, sans excès.

Faut-il prendre des cocktails vitaminés ?

En officine, nombreux sont les produits réputés pour remonter la pente en cas de fatigue. Mais est-ce vraiment efficace ? Les travaux conduits sur le sujet vont dans la même direction, à savoir qu'une alimentation équilibrée apporte toutes les vitamines nécessaires au regain d'énergie. Les suppléments vitaminiques peuvent principalement être bénéfiques pour les personnes souffrant d'une carence avérée.

D.S.

Licence CAF – C

Brazzaville accueille la formation des entraîneurs

La Licence CAF – C a été instaurée à Brazzaville, une initiative prometteuse qui ambitionne de transformer la jeunesse congolaise à travers le sport. Trente entraîneurs se sont réunis, le 16 septembre, dans la capitale congolaise pour entamer une formation qui s'étendra jusqu'au 16 novembre.

Cette formation est animée par Jean Eloi Mankou, instructeur expérimenté, qui partagera son expertise à travers trois modules soigneusement conçus. Dans son discours d'ouverture, Henri Endzanga, vice-président de la Fédération congolaise de football, a souligné l'importance de cette initiative, rappelant que « la fédération a toujours fait de la formation son cheval de bataille ».

Un des objectifs majeurs de la Licence CAF – C est d'équiper les entraîneurs des compétences nécessaires pour concevoir un projet de jeu efficace. Les participants ac-

querront des stratégies adaptées à leurs équipes, tout en mettant l'accent sur l'importance du jeu collectif et l'intégration des jeunes joueurs dans un système d'entraînement évolutif. Les sessions théoriques et pratiques permettront de renforcer leur compréhension du jeu.

Un autre aspect fondamental de cette formation est d'apprendre aux entraîneurs à élaborer un système d'entraînement pour les jeunes joueurs. Cela requiert non seulement une maîtrise des techniques d'entraînement, mais également une approche pédagogique ap-

propriée à chaque tranche d'âge. Les entraîneurs seront formés à créer un environnement d'apprentissage stimulant, propice à l'épanouissement des jeunes talents.

La gestion d'une séance d'entraînement est un domaine en soi. Les formateurs apprendront à concevoir des séances équilibrées qui tiennent compte des besoins spécifiques des joueurs, tout en garantissant un rythme engageant et motivant. Les entraîneurs compétents sont ceux qui parviennent à capter l'attention de leurs athlètes et à adapter leur méthode d'enseignement aux

styles d'apprentissage individuels.

Enfin, l'une des compétences les plus cruciales abordées dans cette formation est la capacité à gérer le déroulement d'un match. Les entraîneurs devront développer des compétences stratégiques pour réagir à différents scénarios en temps réel. Cette aptitude à analyser le jeu et à prendre des décisions rapidement peut faire toute la différence sur le terrain.

La Licence CAF – C constitue une occasion exceptionnelle pour les entraîneurs congolais d'améliorer leurs

compétences et de renforcer les bases du football local. À travers cette formation, ils ne se limiteront pas à acquérir des compétences techniques, mais deviendront également des figures de proue au sein de la communauté footballistique, inspirant la prochaine génération de joueurs. Comme l'a souligné Henri Endzanga, le défi est lancé et il incombe à chacun de l'accepter. Ensemble, ils forment une cohorte d'entraîneurs capables d'élever le niveau du football congolais vers de nouveaux sommets.

Roch Blanchard Okemba

Escrime

Les entraîneurs congolais en formation

Du 17 au 27 septembre, une trentaine d'entraîneurs nationaux de la Fédération congolaise d'escrime (Fécoes) participent à un stage offert par la solidarité olympique en collaboration avec le Comité national olympique et sportif congolais (Cnosc).



Les entraîneurs congolais actualisent leur connaissance dans le but d'améliorer leurs prestations et lever le niveau d'escrime congolais. Ce stage est animé par l'expert international Hassene Zouari. Il fait suite à celui qui s'est déroulé toujours à Brazzaville. Les participants à ce stage de niveau 2 se sont engagés, devant le secrétaire général adjoint du Cnosc, Jean Baptiste Ossé, et du président de la fédération, Alban Kaky, à saisir cette opportunité afin de relever le niveau de l'escrime congolais.

La formation porte sur les nouvelles techniques d'entraînement ainsi que les nouvelles méthodes de gestion des clubs. Durant dix jours, ces acteurs de l'escrime congolais vont apprendre les bases de l'entraînement, la déontologie, les nouvelles règles ainsi que les débuts d'un entraînement de haut niveau. Il faut noter qu'au lendemain de la clôture du stage, la Fécoes tiendra son assemblée générale électorale avec Alban Kaky, président sortant comme unique candidat à sa propre succession.

Rude Ngoma

Afrobasket 2024

Le Mali continue à dominer l'Afrique

La sélection malienne des moins de 18 ans a remporté, le 14 septembre, en Afrique du Sud, l'édition 2024 de l'Afro Basket féminin. Les Maliennes qui imposent leur rythme dans cette compétition n'ont pas tremblé devant les Nigériennes, 76-56. Depuis 2006, elles ont remporté sept titres sur les 10 dernières éditions du tournoi, un record.

En atteignant la finale dans les deux versions, le Mali, qui a terminé sa campagne sur les chapeaux de roues a obtenu l'un des deux billets disponibles pour les pays africains pour la Coupe du monde de basket-ball féminin U19 de Fiba 2025 qui se tiendra en République tchèque. Le Nigeria a obtenu l'autre billet qualificatif pour la Coupe du monde.

Le sacre du Mali était total car les garçons aussi ont, pour leur part, ont dominé les Camerounais 60-51 en finale, décrochant ainsi leur quatrième sacre continental. Le 14 septembre 2024 à Pretoria en Afrique du Sud, le drapeau du Mali a flotté haut sur la ville. Les sélections U18 filles et garçons maliennes ont toutes été sacrées vainqueur de l'Afrobasket-ball.

Toujours absent, le Congo s'est transformé en observateur puisque depuis la sanction du pays par la Fiba-Afrique en 2018, aucune initiative concrète est engagée pour permettre aux Diables rouges d'aller s'affronter avec les autres nations du continent. La nouvelle équipe dirigeante de



la Fédération congolaise de basketball qui sera mise en place le 28 septembre devra s'atteler à résoudre la crise qui empêche les athlètes à participer aux compétitions internationales.

R.Ng.

Plaisirs de la table

Le poivre long africain, une épice millénaire

Utilisé depuis des siècles par diverses communautés africaines, notamment en Afrique de l'Ouest, le poivre long africain possède une histoire riche. Les anciens royaumes africains l'utilisaient autant comme épice que pour ses vertus médicinales.

Également appelé Piper capense, le poivre long africain, est une épice originaire d'Afrique subsaharienne, qui commence à se faire une place de choix sur la scène gastronomique internationale. Si ses cousins asiatiques, comme le poivre noir ou blanc, sont déjà bien connus, le poivre long africain, moins médiatisé, recèle pourtant de nombreux trésors culinaires et médicinaux.

Un poivre millénaire aux racines africaines

Dans la cuisine, il relevait les plats locaux de viandes, de sauces et de légumes, avec une touche piquante et légèrement sucrée, très différente du poivre classique. Il est encore largement utilisé dans la pharmacopée traditionnelle pour traiter des affections variées, allant des troubles digestifs aux infections respiratoires.

Caractéristiques et arômes uniques

Le poivre long africain se distingue par sa forme particulière. Contrairement au poivre rond que l'on connaît, il se présente



sous forme de longues baies cylindriques qui rappellent de petites pommes de pin. Sa saveur est intense et complexe, oscillant entre des notes de cannelle, de gingembre et de cardamome. Cette richesse aromatique en fait un ingrédient idéal pour la cuisine contemporaine, où les chefs

cherchent à redécouvrir des saveurs authentiques et originales. Sur le plan culinaire, le poivre long africain s'utilise entier ou moulu. Sa saveur piquante, bien que forte, est subtilement adoucie par des touches sucrées et épicées, qui rehaussent les plats sans les dominer. Il se marie par-

faitement avec les ragoûts, les currys et les grillades, et commence à être utilisé pour parfumer les desserts chocolatés ou les marinades de fruits exotiques.

Un potentiel médicinal révélé

Au-delà de ses qualités gustatives, le poivre long africain est également apprécié pour ses vertus thérapeutiques. En médecine traditionnelle africaine, il est souvent utilisé pour traiter les rhumes, les douleurs dentaires et les troubles respiratoires. Riche en antioxydants et en composés anti-inflammatoires, il pourrait aussi avoir un rôle protecteur contre certaines maladies chroniques. Des études scientifiques récentes commencent à valider ces savoirs ancestraux, ouvrant la voie à une utilisation plus large du poivre long dans la médecine naturelle. Une Redécouverte Internationale Aujourd'hui, face à un intérêt croissant pour les épices et ingrédients naturels, le poivre long africain se fraie une place dans les cuisines internationales.

Les chefs et épiciers du monde entier redécouvrent cette épice et l'intègrent dans des plats raffinés, explorant ses possibilités infinies. En Afrique, notamment en Côte d'Ivoire, au Ghana ou encore au Cameroun, des initiatives locales visent à promouvoir et commercialiser le poivre long, favorisant ainsi les filières agricoles locales et valorisant le patrimoine culinaire africain.

Vers un avenir prometteur

Alors que la demande mondiale pour des produits naturels et authentiques ne cesse de croître, le poivre long africain pourrait bien devenir une épice incontournable dans les années à venir. À la croisée des chemins entre tradition et modernité, cette épice millénaire africaine n'a pas fini de surprendre, tant par ses arômes que par ses bienfaits pour la santé. Le poivre long africain, autrefois oublié, s'impose ainsi peu à peu comme une épice précieuse, prête à enrichir nos cuisines et notre bien-être. Un héritage culinaire africain qui mérite toute notre attention.

Samuel Alba

RECETTE

Poulet sauce poivre long africain

Nous vous proposons une recette savoureuse et épicée inspirée des saveurs d'Afrique de l'Ouest, mettant en vedette le poivre long africain pour relever un délicieux poulet en sauce. Ce plat est parfait pour un repas convivial et peut être accompagné de riz, d'ignames ou de plantains.

INGRÉDIENTS :

- 1 poulet entier (coupé en morceaux) ou 4 cuisses de poulet
- 2 poivres longs africains (entiers ou moulus)
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 2 tomates mûres (ou 200 g de tomates concassées)
- 1 piment (facultatif, selon votre tolérance à la chaleur)
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile de palme ou d'huile d'arachide
- 500 ml d'eau ou de bouillon de volaille
- Sel et poivre noir au goût
- Quelques brins de persil ou de coriandre fraîche (pour garnir)

PRÉPARATION :

Préparation du poulet :

- Nettoyez le poulet, puis frottez-le avec du sel et rincez-le à l'eau froide. Égouttez bien.
- Dans un mortier ou un mixeur, écrasez le poivre long africain, l'ail, le gingembre et le piment (si utilisé) pour obtenir une pâte épicée. 2. Saisir le poulet :
- Chauffez l'huile dans une grande marmite ou une sauteuse à feu moyen.
- Faites dorer les morceaux de poulet de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée (environ 8-10 minutes). Retirez et réservez.

Préparer la sauce :

- Dans la même marmite, ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomates, le paprika, la feuille de laurier, et faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.
- Incorporez la pâte d'épices à base de poivre long dans la sauce, puis ajoutez le bouillon ou l'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. 4. Cuisson finale du poulet :
- Remettez les morceaux de poulet dans la marmite, en veillant à ce qu'ils soient bien immergés dans la sauce.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le

poulet soit tendre et que la sauce ait épaissi. 5. Servir :



- Ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir selon vos goûts.
 - Servez le poulet nappé de la sauce au poivre long africain, et garnissez de persil ou de coriandre fraîche.
 - Accompagnez ce plat de riz blanc, de fufu, de bananes plantains ou de légumes grillés.
- Conseil : Le poivre long africain a une saveur très distincte et intense. Si vous n'avez jamais cuisiné avec cet ingrédient, commencez par une petite quantité et ajustez selon vos préférences. Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices africaines, comme du clou de girofle ou des graines de fenugrec, pour encore plus de profondeur de saveurs. Bon appétit !

S.A.

SOLUTION :
Le mot-mystère est : BREUVAGE

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

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

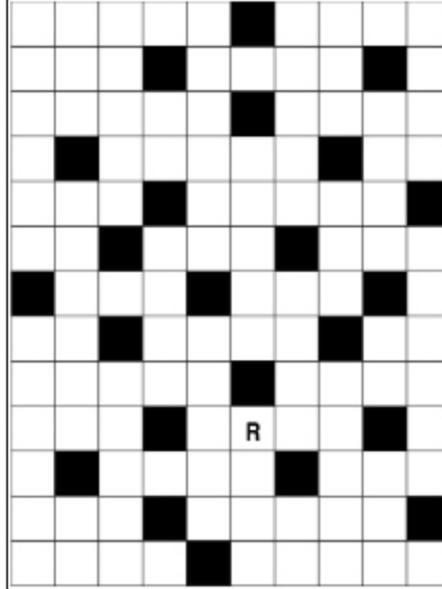
• SOLUTION DE LA GRILLE N°204 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°197 •

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

MOTS CASÉS 10X13 - N°215



2 LETTRES

EU - HS - ME - OC - ON - OS - TA - TE

3 LETTRES

ELU - ETE - ILE - LAS - OLE - REM - RUS - SOI - TER - TOT - TRI - USE - VER

4 LETTRES

ESSE - GERE - GREC - NOEL - NOTE - ODES - OSSU - REGU - RING - ROSE - SEAU - TROU - TRUC

5 LETTRES

BULOT - DENTS - DETTE - ECHUS - ECRUE - INDUE - MERCI - MUETS - OURSE - REGNE - RELUS - UNION - USEES

6 LETTRES

AUVENT - INTIME - MIETTE - MOBILE - MOEURS

MARQUE TRAUCIBLE PAR DANS LES LOGS	CONFRE COMBAT DANS L'ARME	PLAIE D'ARGENT FILET D'EAU	POTIONS	MIS AU COEUR	QUATRI PEDE PERMANENT L'AFFAIRE
			RECOPIE MEUTE HUMAINE		
COMBRE VIE ECHEC CISANT				PÉRIODE GALÈSE	
		OR DE JOS CHIFFRE			PÊCHE DU PATATE
CONTRA CEPT TRUC			100 CAGES VICTOIRE DE NAPOLEON		
DROU À BAYEUILLE PAS CAPABLE	TRAHIS NARD OITE D'ALPHESTE			MEDUSE	NEGATION L'OMBR
					VELO SPORTIF ATTRAPÉ
ADVERBE DE LIEU IL A SES TERMIN		FILET À POISSONS SYRILUS			OUVRE LA BOUCHE
				AFRE DE SPORT FRUIT SANS VALEUR	FAIRE ET DESTE
METTRE LES VOILES	TERRE CENTRE SCÈNE DE COMBAT		SANS MOTIF		EXPLA NATION ECRYVANE AMANTE DE MUSSET
			MOUASMENT DE GREVE PERSONNE		
FORME D'AVOR	REVENGANT POSSESSIF				
		FRUILLSTE			
ELLE COURT DANS LA SAVANE			PUR POU		
					EUDE HASARD

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

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| ARCHIVE | DELTA | PLAINE |
| AVACHI | ESTRAN | PUDIQUE |
| BANJO | FATIGUE | REPTILE |
| BARYTON | GEOGRAPHE | REVENANT |
| BONBON | INSPIDE | SLOGAN |
| CANCRE | LEVAIN | SOUILLON |
| CARABINE | MALPROPRE | SYMPHONIE |
| CARTEL | MARTYR | TEXTO |
| CHANTIER | MASCARADE | TRANSEPT |
| CLIENT | MIAULER | TURBINE |
| CONFIANT | PINGRE | VACCIN |
| COQUET | PIXEL | VOLCAN |
| DECRET | | |

• SUDOKU • GRILLE N°205 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°198 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« La douceur et la tempérance »

Un mystère plein qu'est celui de l'amour ! Les cœurs les plus arides s'adoucissent là où il est donné innocemment et sans rétention, là où il est donné avec un cœur d'enfant. La douceur et la tempérance préparent le chemin pour l'amour, lui offrent un nid, et le laissent libre d'aller et venir.

L'amour est une lumière qui éclaire les cœurs. S'il réveille des souvenirs difficiles et révèle des motivations douloureuses, il permet au cœur de mieux se repérer et de mieux se diriger dans la vie. L'amour est précieux, il est recherché. Face à lui, même les cœurs les plus arides s'illuminent à l'aune de la douceur.

La douceur révèle une forme d'amour, elle en est une disposition naturelle, une sorte d'amorce, de précurseur, d'ingrédient ou de palier d'accès. La douceur offre du répit dans un monde de lutte incessante, elle offre de la sérénité, de la légèreté, elle met en exergue une forme de compassion, de magnanimité, d'amitié.

La douceur révèle une forme d'humilité, face à la vie, face aux situations. La vie n'est et ne sera pas toujours

favorable. Il y aura sans doute encore et toujours des situations délicates, des espaces, des lieux où on ne sera pas toujours le bienvenu, il y aura toujours des voleurs d'énergie, des hommes au cœur dur, aux dispositions très peu bienveillantes, capables de destruction sans regret ni états d'âme.

La courtoisie est censée rendre plus facile les échanges superficiels. Si les uns ou les autres ne s'en montrent pas capables, ce n'est pas grave. Rien n'est grave à partir du moment où on est resté connecté à la source d'amour et de joie en soi.

Et c'est peut-être parfois cela le défi. Pour certaines âmes, inconsciemment ou consciemment, délibérément, stratégiquement, l'objectif est simplement d'enlever la paix à leurs alter en leur causant du tort, du stress

et des soucis, en piquant à vif leur colère, en évoquant leurs douleurs, en réveillant leur tristesse, leurs regrets, leur sentiment de culpabilité, en créant une faille dans leur humeur stable, en les rendant ternes, fades, faibles et sans saveur. L'objectif étant au fond de les éteindre.

La douceur et la tempérance aident à reconnaître et à prévenir ces élans, ces dynamiques, à reconforter les cœurs écharde qui s'en vont commettre des erreurs, causer de la douleur, prendre du recul et se préserver, établir des limites saines là où on ne peut rien faire ou que cela ne relève pas de notre rôle, de notre responsabilité et éviter les situations de crise inutile. La douceur et la tempérance grandissent l'âme, mûrissent le cœur et affinent l'esprit.

Princilia Pérès

HOROSCOPE



Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vous imposez votre rythme et n'en serez que plus efficace. De très belles opportunités vous seront adressées sur le plan professionnel, vos perspectives d'évolution sont remarquables et donneront un coup de fouet à votre carrière.



Lion
(23 juillet-23 août)

Vous êtes un roc pour votre foyer et vos proches compteront sur vous. Vous prenez ainsi une responsabilité qui pourrait vous sembler pesante. Exprimez vos doutes comme ils viennent, n'ayez crainte de demander de l'aide.



Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vos idées prennent vie plus rapidement que prévu. Cela signifie votre influence et votre pouvoir rassembleur. Votre énergie ne vous quitte pas, vous mettez en place de très beaux projets.



Taureau
(21 avril-21 mai)

L'heure est au bilan et vous serez fier du chemin parcouru. Vous vous sentez affirmé et accompli, votre confiance en vous vous fait briller. Votre famille sera une priorité pour les semaines à venir.



Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous serez amenée à reconsidérer vos plans, à envisager d'autres voies. Ces remises en question vous causeront du souci mais ne seront que bénéfiques pour votre avenir. Prenez votre mal en patience.



Verseau
(21 janvier-18 février)

L'amour est au centre de votre vie. Célibataire ou en couple, vos sentiments sont en ébullition et votre vie sentimentale est en pleine mutation. Votre entourage vous encourage plus que jamais à avancer.



Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Il faudra tempérer quelques discussions qui pourraient s'avérer houleuse. Il y a de l'électricité dans l'air, faites appel à votre diplomatie pour calmer les esprits. Vous serez en forme et en pleine possession de vos moyens.



Balance
(23 septembre-22 octobre)

Le Soleil entre dans votre signe et ouvre votre esprit à de nouvelles perspectives. Vous voyez les choses avec un angle créatif et cela rend votre quotidien plus doux. Vous vous laissez bercer par l'amour.



Poisson
(19 février-20 mars)

Il vous faudra mettre à plat certaines choses, particulièrement dans le domaine professionnel. Ne laissez pas une situation inconfortable s'installer, questionnez vos expériences passées pour y remédier.



Cancer
(22 juin-22 juillet)

Beaucoup de questions habiteront votre quotidien. Il est venu le moment pour vous de faire un petit bilan et de faire des choix. Cessez de vous accrocher à vos idées reçues car elles seront bouleversées.



Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous faites beaucoup pour les autres, parfois un peu trop. Ne vous laissez pas envahir et redéfinissez vos priorités. Pour les couples, une discussion sera de mise pour éviter de gros malentendus.



Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Un parent pourrait vous causer bien du souci. N'hésitez pas à solliciter une aide extérieure si une situation se tend, vous êtes plus fort à plusieurs. Vous serez amené à reconsidérer des choix de vie.



DIMANCHE
22 SEPTEMBRE 2023

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

MAKÉLÉKÉLÉ

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

Pharmacies de nuit

Grand Séminaire
Rond-point Makélé-kélé
Kisito
Château d'eau Goldine

BACONGO

Pharmacies de jour
Tahiti
MG Eve
Blanche Gomez

Pharmacies de nuit

Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacies de jour
Centre (CHU)
Mavré
Franck
Continental

Pharmacies de nuit

Péniel
POTO-POTO
Exaucé
Alex
Les Anfes

MOUNGALI

Pharmacies de jour
Céleste
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli
Patrice

Pharmacies de nuit

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

OUENZÉ

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

Pharmacies de nuit

Sophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)
Ebina
Boueta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Clème
Marché Mikalou
Yves

Pharmacies de nuit

Esplanade
Saint Robert
Galy
Jaque Rufin
Père Emerauce
Immaculé
Eckodis
Louanges
Lycée T.Sankara
Croix Saïte

MFILOU

Pharmacie de jour
Santé pour tous

Pharmacies de nuit

El Rodriguo
Ô Océanne
Bethesda
Nuit Exode

DJIRI

Pharmacies de jour
Trésor
Miriale
Île de beauté
Keylon
La Florale
Bass
Exodus

Pharmacie de nuit

Oasis
MADIBOU
Pharmacies de jour
L'Oracle Divin
Farata-Honoris (Ex-Reich Biopharma)

Pharmacie de nuit

Nuit Victorieuse