



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° 293 - VENDREDI 18 AU JEUDI 24 OCTOBRE 2024

INTERVIEW

Pascaline Kamokoué : « Mon but, coacher la jeunesse informelle à Brazzaville »

La coach camerounaise Pascaline Kamokoué débarque à Brazzaville les 25 et 26 octobre pour la 7e édition de «Watch Me Talk». Objectif : insuffler l'esprit d'entreprise aux jeunes du secteur informel congolais. La fondatrice de Mochezo & Partners promet deux jours de mentorat intensif pour transformer les défis en opportunités.

PAGE 3



CINÉMA

Le Congo brille aux « Écrans Noirs »

ÉCRANS NOIRS



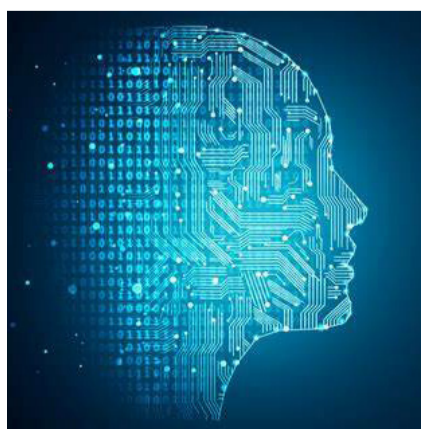
19-26 OCTOBRE

Deux films congolais font leur entrée à la 28e édition du Festival international du cinéma Écrans Noirs, prévue du 19 au 29 octobre à Yaoundé au Cameroun. « Kuamutu » de Kelly Florenthino Mboyo et « Attente » de Divana Cate Radiamick représenteront le talent cinématographique congolais lors de cet événement prestigieux.

PAGE 5

FORMATION

L'IA, nouvelle frontière de l'éducation congolaise



Pointe-Noire accueille, le 26 octobre, un atelier novateur organisé par A.I. Center. L'objectif ? Intégrer l'intelligence artificielle dans l'éducation congolaise. Destiné aux élèves, étudiants et enseignants, cet événement ambitionne de révolutionner les méthodes pédagogiques. Il vise aussi à sensibiliser au potentiel encore inexploité de l'IA dans le secteur éducatif du pays. PAGE 5

ENTREPRISE

Une femme prend les rênes de la production chez Brasco

Brisant le plafond de verre, Marie-Lou Christiane Tathy devient la première femme nommée responsable d'usine chez Brasco, un géant brassicole congolais. Son ascension remarquable témoigne de sa détermination sans faille et ouvre la voie à une nouvelle ère dans l'industrie.

PAGE 6



FOOTBALL

Jean-Jacques N'Domba s'est éteint

PAGE 13



Éditorial

Ruban rose

Sommes-nous réellement engagés dans la célèbre campagne de communication d'octobre destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche ? visiblement pas assez, au regard de la faiblesse des actions sur le terrain et de l'apathie qui semble se dessiner sur ce programme sanitaire majeur appelé à être commémoré avec écho.

Octobre rose, c'est bien de ce concept qu'il s'agit. Au-delà d'un simple élan de communication, l'initiative a pour but d'accroître la sensibilisation à la maladie qui touche près d'une femme sur huit, selon les chiffres en perpétuelle croissance. Si la première défense contre le cancer du sein reste le dépistage, la campagne Octobre rose voudrait attirer l'attention de toutes les parties prenantes à mutualiser les efforts pour renverser les tendances.

Alors que des initiatives tous azimuts autour de ce programme sont imaginées dans la plupart des pays, chez nous, où la pathologie constitue le premier cancer de la femme, comme dans de nombreux pays africains, la symbolique Ruban rose et ses actes n'ont pas eu le succès attendu. Sans doute que la convergence des résolutions autour de cette campagne n'a pas encore été mieux cernée pour toucher des milliers de personnes à se mobiliser pour la lutte contre le cancer du sein.

Quelques petites initiatives réalisées par des entreprises ont tout de même contribué à inciter au dépistage, mais trop peu à l'échelle nationale. Pour une campagne internationale, dont l'édition 2022 célèbre les 30 ans d'existence, on aurait assisté à plus d'effervescence et d'engagement.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 50% »

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

PROVERBE AFRICAIN

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

LE MOT

« RESILIENCE »

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

IDENTITÉ

« NIA »

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

LA PHRASE DU WEEK-END

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

- Nelson Mandela -



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

Pascaline Kamokoué

« Mon but, coacher la jeunesse informelle à Brazzaville »

Entrepreneure camerounaise et fondatrice visionnaire de Mochezo & Partners, Pascaline Kamokoué revient à Brazzaville les 25 et 26 octobre pour la 7e édition de son événement phare, « Watch Me Talk ». Cette coach de renom, basée en France, apporte son expertise unique en développement personnel et professionnel, avec une mission claire : responsabiliser les jeunes des secteurs informels. Son approche novatrice, mêlant formation en leadership et croissance personnelle, promet de transformer les perspectives de la jeunesse congolaise.

Les dépêches du bassin du Congo (LDBC) : Vous êtes ici pour la 7e édition du « Watch Me Talk », pouvez-vous nous parler de cet événement ?

Pascaline Kamokoué (P.K) : Watch Me Talk est une journée de formation, de coaching, de conférences et d'animations dans le but de booster les performances des participants et de révéler la meilleure partie d'eux-mêmes. Le concept « Watch Me Talk » est né de ma volonté de créer une plateforme d'expression, de partage et d'inspiration pour les jeunes. En tant que coach et formatrice, j'ai souvent rencontré des personnes talentueuses qui ne savaient pas comment mettre en valeur leur potentiel ou comment faire entendre leur voix. Watch Me Talk offre donc une opportunité unique, permettant aux grands leaders, entrepreneurs ou acteurs de la société civile de prendre la parole, de partager leur savoir-faire, leurs expériences et connaissances pour donner aux autres les clés de la réussite. J'ai créé ce concept pour offrir un espace de valorisation à la jeunesse et à ceux qui, malgré les défis, ont su transformer leur parcours en une force.

LDBC : Quelle sera alors la par-



ticularité de la 7e édition de Watch Me Talk ?

P.K : En juillet 2022, nous avons organisé la première édition de Watch Me Talk ici à Brazzaville et cela a connu un grand succès. Après plusieurs demandes, nous avons décidé de revenir pour une nouvelle édition. L'année 2024 étant déclinée celle de la jeunesse au Congo par le président de la République, il nous a semblé pertinent d'orienter cette édition vers la jeunesse. Nous croyons fermement à l'impact

positif que de telles occasions peuvent avoir sur les jeunes. Ces rencontres ne sont pas seulement des rassemblements de divertissement, mais sont des catalyseurs de croissance, d'apprentissage et de connexions. Premièrement, cet événement offre une plateforme pour l'expression créative et l'épanouissement personnel.

La jeunesse est souvent submergée par des pressions sociales et des attentes extérieures, Watch Me Talk leur offre un espace où ils peuvent explorer leurs passions et développer leur confiance en soi. Que ce soit à travers des masterclass, des conférences, des animations ou des discussions sur des sujets importants, nous encourageons chaque jeune à trouver sa voie et à s'exprimer librement.

L'événement est une occasion pour

l'apprentissage et le développement de compétences. Des conférences inspirantes, des ateliers interactifs et des activités éducatives sont autant d'opportunités pour les jeunes d'acquiescer de nouvelles compétences, d'explorer de nouveaux domaines et de révéler leur plein potentiel.

La jeunesse aujourd'hui est confrontée à une ère numérique où les interactions en présentiel sont souvent négligées. Watch Me Talk leur offre la possibilité de rencontrer des mentors potentiels et des figures inspirantes qui partagent les mêmes idées qu'eux. Ces connexions peuvent être un point de départ pour des collaborations futures et des amitiés durables. Nous nous efforçons de créer des environnements accueillants où chaque jeune se sent valorisé et respecté, indépendamment de son origine, de son genre et de ses capacités.

LDBC : « Rendre responsables les jeunes évoluant dans les secteurs informels », c'est le thème de cette édition. Pourquoi ce thème et quel objectif visez-vous ?

P.K : Les secteurs informels jouent un rôle significatif dans l'économie du Congo, surtout pour les jeunes. Des métiers tels que la vente à la

sauvette, la couture, les métiers artisanaux, les conducteurs de mototaxi constituent souvent la première ou la principale source de revenu pour une grande partie de la jeunesse. Les jeunes évoluant dans ces secteurs sont souvent confrontés à des conditions de travail précaires, à un manque de protection sociale et à des risques considérables, notamment en matière de sécurité.

L'objectif est de promouvoir la responsabilité et l'autonomisation des jeunes, tout en les dotant des connaissances et compétences nécessaires non seulement dans leurs métiers actuels, mais aussi pour créer davantage de richesse de manière responsable. Il s'agit également de réduire les risques liés aux secteurs informels, en offrant des solutions pratiques pour minimiser les risques financiers et physiques auxquels ces jeunes sont exposés, et ceci avec la collaboration des compagnies d'assurance, des banques et d'autres partenaires. Nous visons aussi à améliorer la qualité des services offerts en mettant l'accent sur les normes, en poussant ces jeunes à élever le niveau de leurs prestations, ce qui profite à eux-mêmes et à leurs clients.

Cissé Dimi



Point de vue

Gloria Imelda Lossele : « Le mot féministe suscite de nombreuses réactions de rejet, de crainte et d'incompréhension »

Reconnue pour son professionnalisme et son approche perspicace dans le traitement de l'information, Gloria Imelda Lossele incarne un modèle de leadership qui met en lumière la compétence féminine dans les médias. Journaliste et secrétaire générale de l'Union des femmes des médias du Congo (Ufemco), elle conjugue dynamisme, ponctualité et ouverture d'esprit pour encourager ceux qui l'entourent à se surpasser. Passionnée par l'équité et la parité, elle nous dévoile sa vision du féminisme.

Ce courant devenu international semble être entaché de désamour. Il traîne encore à ce jour des visions stéréotypées de femmes autoritaires, un peu masculines, un peu sexualisées, bref une série de clichés bien loin de ce qu'il signifie vraiment. En effet, le concept de féminisme couvre, en réalité, l'histoire de différentes luttes, notamment déconstruire les stéréotypes liés au genre, promouvoir l'égalité entre filles et garçons, femmes et hommes, dans tous les domaines de la vie. Ainsi, être féministe n'est pas propre à un sexe ou à un genre. C'est simplement se ranger en faveur de l'égalité homme-femme sous ses diverses formes. « Derrière ce mot, se cache des femmes qui luttent contre les inégalités hommes-femmes. Pendant des siècles, la femme a été considérée comme le sexe faible. Elle devait rester à la maison et s'occuper de sa famille. Un combat qui perdure toujours car la femme n'est pas toujours traitée à égalité avec les hommes jusqu'à ce jour. Voilà pourquoi le féminisme n'est pas un mouvement archaïque, il demeure un mouvement de femmes militantes pour les droits des femmes, un sujet qui reste d'actualité », a déclaré Gloria Imelda Lossele.

De nos jours, il n'y a pas une, mais plusieurs façons d'être féministe. Ce concept est devenu un produit marketing souvent perçu comme dérangeant. Ses déclinaisons s'étalent sous différents angles, à savoir féminisme intersectionnel, écoféminisme, féminisme égalitaire, féminisme de la différence, féminisme radical, transféminisme...

« Je ne suis pas féministe, mais je suis pour l'égalité »

Être féministe, c'est un geste, une parole, un engagement à l'égard des femmes, y compris envers moi-même. Être féministe, c'est reconnaître et travailler pour que les femmes puissent vivre en sécurité, en égalité et dans la dignité, partout sur la planète.

Le féminisme, c'est une valeur profonde, celle qui doit donner un sens à nos actions et à nos engagements. Et ce n'est pas que l'apanage des femmes. Les hommes ont autant de responsabilités face aux enjeux d'égalité et de dignité des femmes. Aussi le féminisme est-il d'abord se faire confiance, croire que nous pouvons, nous savons, nous les femmes sommes compétentes, ni plus ni moins, mais au moins autant que les hommes.

Durly Emilia Gankama

Premier téléphone de votre enfant

Conseils pratiques pour une sécurité maximale

L'acquisition d'un premier téléphone est un moment charnière dans la vie d'un enfant. Cependant, cette étape s'accompagne de défis, notamment en matière de sécurité. Ainsi, comment assurer de la sécurité de l'enfant lorsqu'il reçoit son premier téléphone ?

Avant de donner le téléphone à l'enfant, il est crucial d'établir des règles claires. Cela inclut les heures d'utilisation, les applications autorisées et les personnes avec qui l'enfant peut communiquer. A ce sujet, l'étude menée par l'American Academy of Pediatrics en 2016 relève que le fait de fixer des limites strictes dès le début peut aider à prévenir l'usage excessif et les comportements à risque. Les contrôles parentaux sont des outils indispensables pour surveiller et limiter l'accès de l'enfant à certains contenus. En effet, les applications, comme Family Link de Google, permettent de suivre l'activité de l'enfant en ligne. A ce propos, une recherche de Common Sense Media réalisée en 2018 montre que l'utilisation de contrôles parentaux réduit significativement les risques d'exposition à des contenus inappropriés.

Pour ce faire, il devient impérieux d'éduquer l'enfant sur les dangers potentiels en ligne, tels que les cyberprédateurs et

la cyberintimidation. Dans le même ordre d'idées, une enquête de Pew Research Center de 2019, souligne que 59 % des adolescents ont été victimes de cyberharcèlement. A ce niveau, il est important d'expliquer à l'enfant comment identifier et signaler tout comportement suspect.

Notons également que les parents devront s'assurer que l'enfant comprend l'importance d'un équilibre entre l'utilisation du téléphone et les autres activités, comme les devoirs et les loisirs en plein air. Une étude de la World Health Organization de 2019) a démontré que le temps d'écran excessif est associé à des troubles du sommeil et à une diminution de l'activité physique.

En plus, il faudrait que les parents, une fois de plus, prennent l'habitude de vérifier régulièrement les applications que l'enfant télécharge car, à première vue, certaines applications peuvent sembler innocentes mais contenir des fonctionnalités cachées ou des

publicités inappropriées. Une étude de The Journal of Pediatrics de 2017 recommande donc aux parents de surveiller les applications pour assurer leur pertinence et leur sécurité.

En outre, les géniteurs devront apprendre à leur enfant à protéger ses informations personnelles, comme son nom complet, son adresse et ses numéros de téléphone. C'est à ce niveau qu'il s'avère nécessaire d'expliquer à l'enfant les dangers de partager ces informations en ligne. En fait, l'étude de Identity Theft Resource Center de 2018, atteste que les enfants sont particulièrement vulnérables au vol d'identité en ligne.

Enfin, il est vital de maintenir une communication ouverte avec l'enfant. C'est le moment, pour les parents, de s'assurer que l'enfant se sente à l'aise de parler de toute situation inconfortable ou suspecte rencontrée en ligne. Une enquête de National Center for Missing and Exploited Children de 2017 souligne l'importance de la



communication parent-enfant pour prévenir les situations à risque.

Assurer la sécurité de l'enfant avec son premier téléphone nécessite une combinaison de règles claires, de contrôles parentaux et d'une communi-

cation ouverte. En prenant ces précautions, les parents pourront aider leur enfant à naviguer en toute sécurité dans le monde numérique tout en profitant des avantages de la technologie.

Chris Louzany

INFORMER, ANALYSER, DIFFUSER, RAYONNER

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



*CONNECTEZ-VOUS

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

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

CONTACTEZ
NOUS

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



Cinéma

Deux films congolais aux Ecrans noirs

« Kuamutu » du réalisateur Kelly Florentinho Mboyo et « Attente » de la réalisatrice Divana Cate Radiamick sont les deux films congolais sélectionnés dans le cadre de la 28e édition du Festival international du cinéma Ecrans noirs qui se tiendra du 19 au 26 octobre à Yaoundé au Cameroun.



Sélectionnés l'un dans la catégorie long métrage de fiction et l'autre dans la catégorie série "Kuamutu", ces deux films qui participeront à ce grand rendez-vous cinématographique africain laissent penser que 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 dont Kelly Florentinho Mboyo et Divana Cate font partie de cette dynamique qui fait bouger les lignes. Peu de films à leurs actifs, mais très professionnels et des ambitions nobles, servant au public des contenus désirés et satisfaisants aux grandes attentes. En effet, au centre du tout, "Kuamutu" qui signifie suprématie ou le leadership est un pouvoir ancestral détenant une richesse qui fait la fierté de la famille Nkita d'ascendants aux descendants. Mais, cette fois-ci, le destin ne restera pas inchangé car un grand malheur viendra s'abattre sur cette famille. Pour le respect de la tradition, Mougali Nkita devait à son tour remettre le pouvoir ancestral Kuamutu à son cadet Oyouba qui se voit être stoppé car les ancêtres qui l'ont déclaré inapte à la succession puisque ses mains sont plongées dans le sang, et son cœur tourné vers la mauvaise foi. C'est donc ainsi que Mougali Nkita remettra Kuamutu, richesse ancestrale à son fils adoptif, l'opportuniste Niarkos Mvuama qui n'est que le meilleur ami de Nkita junior le fils biologique de Mougali Nkita. Lancé dans la conquête du pouvoir, la soif du leadership engrainé par le mal, Oyouba fera de ses proches des victimes collatérales. Portée sur le drame, l'action, la passion, la série s'inspire des faits réels de la société congolaise avec une touche de fiction en vue de conscientiser les spectateurs aux conséquences de la haine et de la jalousie face aux richesses de ce monde. Pour cette œuvre, Kelly Florentinho Mboyo, réalisateur et producteur de la série, aborde plusieurs angles dont la politique. Par ailleurs, Kuamutu met aussi en lumière les difficultés de l'entrepreneuriat et quelques pistes de solution, ainsi que le sens des relations amoureuses dans la société d'aujourd'hui en proie à plusieurs vices.

Le festival Ecrans Noirs fondé en 1997 par l'association Ecrans Noirs a pour but de rendre visibles les films africains de qualité au grand public, promouvoir dès la base, chez les enfants et jeunes, une culture cinématographique qui développe le discernement et encourage le débat, favorise les rencontres des réalisateurs, des comédiens, des professionnels du 7e art entre eux et avec le public, favoriser la formation aux métiers du cinéma et de l'audiovisuel, favoriser la formation des critiques, des comédiens et professionnels de tous les métiers annexes et connexes au cinéma.

Cissé Dimi

Intelligence artificielle Les élèves et enseignants congolais conviés à une session de formation

Un atelier de formation destiné aux élèves, étudiants et enseignants se tiendra le 26 octobre à Pointe-Noire, à l'initiative de Mailoth Zinga, fondateur de la société A.I. Center.

Cet atelier vise à intégrer l'intelligence artificielle dans le domaine éducatif pour améliorer les méthodes d'apprentissage et d'enseignement. « Nous organisons cet atelier pour sensibiliser les jeunes à cette technologie révolutionnaire. Nous avons constaté que malgré le potentiel de l'IA en Afrique centrale et au Congo-Brazzaville, les jeunes ne sont pas suffisamment sensibilisés », a-t-il expliqué.

Intitulé «L'intelligence artificielle au service de l'éducation : personnaliser l'apprentissage pour plus d'efficacité», cet atelier ambitionne de montrer aux élèves et étudiants l'importance de cette technologie dans l'apprentissage. L'objectif est d'adopter des méthodes éducatives personnalisées grâce à l'IA, ce qui peut rendre l'apprentissage plus pertinent et efficace.

Mailoth Zinga précise que l'atelier sera axé sur la pratique plutôt que sur la théorie. « Ce ne sera

pas un séminaire classique, mais un atelier interactif avec des experts et des travaux pratiques avec les élèves et étudiants. » Les participants auront accès à des outils spéci-

ques mis à disposition sur place, sans qu'il soit nécessaire de préparer quoi que ce soit à l'avance. Un smartphone ou un ordinateur suffira, et la connexion sera assurée sur place. L'atelier est principalement destiné aux élèves, étudiants et enseignants, avec un coût de participation fixé à 3 500 FCFA. « Nous avons fixé un prix modeste pour permettre au plus grand nombre de découvrir cette technologie essentielle », souligne Zinga.

L'objectif est de former les jeunes aux métiers de demain, tels que les data analysts, data scientists et spécialistes du big data. « Nous voulons que les participants deviennent les créateurs de demain capables de développer des outils adaptés à nos réalités locales », précise-t-il. Zinga cite l'exemple du Sénégal, où des développeurs locaux ont déjà créé leur propre intelligence artificielle.

En réponse aux préoccupations sur l'impact de l'IA, Zinga rassure que « L'intelligence artificielle n'est pas là pour rendre les gens paresseux, mais pour améliorer la productivité. Elle ne remplacera pas les emplois, mais changera notre manière d'apprendre et de travailler. »

Zinga invite massivement les élèves et étudiants à participer à cet atelier pratique et enrichissant pour leur parcours académique et professionnel. Il précise que les places sont limitées à 50 participants pour garantir un suivi de qualité.

En conclusion, Zinga encourage tous les jeunes Congolais à saisir cette opportunité unique de se familiariser avec l'intelligence artificielle et à préparer leur avenir dans un monde en constante évolution.

Chris Louzany

Journée internationale de la fille Les droits des jeunes filles au cœur d'un échange

Le Groupe de réflexion contre la violence basée sur le genre (GRCVBG) a organisé un séminaire d'information et de formation destiné aux jeunes et aux parents congolais le 11 octobre à Pointe-Noire, à l'occasion de la Journée internationale de la fille. Ce séminaire visait à lutter contre la précarité masculine et les abus sexuels envers les filles et femmes.

Frédérique César Bayonne, directeur départemental de l'Enseignement préscolaire, primaire, secondaire et de l'Alphabétisation, a souligné l'importance d'éduquer les jeunes filles pour leur permettre de prendre leur destin en main et défendre leurs droits. « Pour prévenir toute forme de violence, les jeunes filles doivent être vigilantes et contrôler leurs activités. Par le biais de l'école, elles prospèrent dans la vie, car l'éducation permet de se frayer un chemin. Un corps sain et vigoureux, combiné à une volonté forte et persévérante, sont des qualités acquises à l'école », a-t-il conseillé.

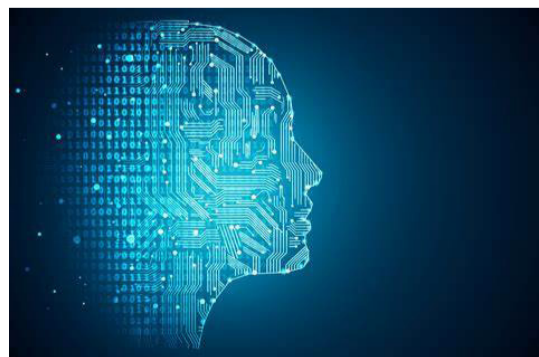
Jessica Goma Maniongui, présidente du GRCVBG, a rappelé que les garçons et les filles sont égaux devant la loi. Elle a exhorté les garçons à protéger les filles au lieu de les brutaliser ou de les ridiculiser. « Les hommes doivent éduquer les filles et les garçons à respecter et considérer les femmes pour éviter toute violence à leur égard. Cette notion d'égalité est essentielle », a-t-elle déclaré.

La magistrate a également insisté sur l'importance pour les parents de traiter les filles et les garçons de manière

égale afin d'éviter de créer un mal-être chez les filles. Elle a encouragé tous les participants à écouter attentivement les intervenants et à participer activement aux échanges. « Posez des questions, n'hésitez pas. Nous sommes là pour ça », a-t-elle conclu.

Okandzé Loemba, secrétaire générale du GRCVBG, a orienté son intervention sur la manière dont les jeunes filles peuvent combattre le harcèlement, les agressions sexuelles et les humiliations. Elle a insisté sur l'importance de dire non et de dénoncer les mauvais traitements. Elle a également exhorté les parents à instruire les filles sur les moyens de se protéger contre les comportements déplacés et à ne pas hésiter à expliquer les changements corporels à la puberté. Cette année, la Journée internationale de la fille était placée sur le thème «La Vision des Femmes pour l'Avenir». Depuis le 11 octobre 2011, l'Assemblée générale des Nations unies a instauré cette journée pour promouvoir les droits des filles et leur permettre de réaliser leur plein potentiel.

Ch.L.



pas un séminaire classique, mais un atelier interactif avec des experts et des travaux pratiques avec les élèves et étudiants. »

Les participants auront accès à des outils spéci-

Brazzaville

Marie-Lou Tathy première femme à la tête de la production à Brasco

Son parcours inspirant, son dévouement, sa résilience et sa passion ont fini par porter leurs fruits. Marie-Lou Christiane Tathy a récemment été nommée responsable d'usine (Brewery manager) dans l'une des principales entreprises brassicoles de la République du Congo.

Ayant débuté en tant qu'étudiante stagiaire en 1998, Marie-Lou a, au cours des deux dernières décennies, gravi les échelons grâce à son abnégation et sa passion. En effet, depuis ses débuts en tant que stagiaire en microbiologie et employé de cave jusqu'à la direction d'initiatives majeures telles que la gestion des levures, le contrôle de la qualité et le lancement de la production de Heineken 33cl au Congo, elle n'a cessé de faire preuve d'excellence.

Dans ses prouesses, en mettant l'accent sur la qualité et l'innovation, l'heureuse nommée a occupé des postes-clés dans les domaines de l'emballage, des systèmes de qualité et de la coordination TPM (Total Productive Maintenance). Aussi son leadership et son expertise technique ont-ils joué un rôle déterminant dans le succès des opérations de brassage. Pour ses responsables, Marie-Lou est une véritable pionnière dans l'industrie. « *Nous sommes ravis d'annoncer la nomination de Marie-Lou Tathy en tant que première femme Brewery Manager (Responsable d'usine) de Brazzaville. Ce moment historique célèbre non seulement son incroyable parcours professionnel, mais aussi notre engagement à favoriser la diversité et le leadership local chez Brasco* », se sont-ils réjouis.

Et d'ajouter : « *Le parcours de Marie-Lou témoigne également de son travail acharné et de son engagement envers Brasco et l'industrie brassicole locale. Nous sommes honorés qu'elle continue à façonner notre héritage alors qu'elle entre dans ce nouveau rôle.* »

Outre l'entreprise, les collègues et amis de Marie-Lou ne sont pas restés insensibles à cette nomination. « *Heureux de t'avoir dans notre équipe Supply Chain Marie-Lou ! Ton parcours chez Brasco est une inspiration pour plusieurs, et ton nouveau poste une étape bien méritée* », a déclaré Hilbert van der Werf, directeur de la chaîne d'approvisionnement chez Brasco.

Pour rappel, fleuron de l'industrie brassicole en République du Congo, c'est depuis 1952 que Brasco opère sur le marché congolais, d'abord sous l'appellation de Brasserie de Brazzaville à sa création, puis Société congolaise des brasseries Kronenbourg à partir de 1963. C'est finalement en 1994 qu'elle prend la dénomination de Brasseries du Congo à la suite de la fusion des sociétés CFAO et Heineken.

Gloria Lossele



Les immortelles chansons d'Afrique

« Eliana Elie » de Boulhos Loupino

Auteur-compositeur et chanteur à la voix envoûtante, Boulhos Loupino a séduit bon nombre de mélomanes des deux rives du fleuve Congo avec ses chansons à textes. Sa chanson « Eliana Elie », parue en 1990, sous la référence LP 53314, a connu un succès foudroyant.

L'auteur dépeint un amour de jeunesse. Les deux tourtereaux se connaissent depuis leur tendre enfance, et même leurs parents également. La fille a pour prénom Eliana, affectueusement appelée Elie. Quelque temps après Elie va voyager et ne manquera pas de donner de ses nouvelles. Son amoureux qui l'attend impatiemment veut déjà s'engager pour le mariage. Cependant, Elie pense qu'elle est encore immature et est hésitante. Le jeune homme va lui démontrer qu'il est prêt à tout et qu'ils peuvent s'aider mutuellement pour faire face aux vicissitudes de la vie, puisque leurs parents sont favorables à leur union. D'ailleurs la mère de la fille appelle déjà ce jeune homme par beau-fils. Cette merveilleuse pièce musicale s'ouvre par les intonations de la guitare solo de Souza Vangu faisant office d'appel. Les percussions de Ricky Siméon, la guitare basse de Dana Ngoulou, le cadet de Wachimelle et la batterie programmée par Faustin servent de réponse. Ensuite, vient le rythme marquant la première partie de ce morceau avant que n'intervienne le lyrisme vocal de Boulhos Loupino et d'Emeneya. Le premier exécutant la première voix et le second, la deuxième voix : « *Makanisi na ngai epayi ya Eliana, bambote nyonso akotinda nakoyoka, nakosambela*



se lobiko tokutana ngai na ye », c'est-à-dire « *Mes pensées s'inclinent vers Eliana, toutes les salutations qu'elle m'envoie arrivent à mes oreilles, je vais invoquer l'Eternel qu'elle soit en bonne santé*

afin qu'on se rencontre ».

Après cela, viennent les riffs du saxophone de Houla Bruno en guise d'inter chant. Juste après vient le deuxième chant : « *Motema na ngai piyo mpe kimia nakoyoka. Bomuana mingi na Elie, avenir préoccupation na ngai, mon amour okobanga nini, tokosalisana kino mokolo ya suka* ». On peut comprendre : « *Je sens dans mon cœur la fraîcheur la paix. Certes qu'Elie est immature, mais je me préoccupe de l'avenir. Mon amour que peux-tu craindre ? Nous allons nous aider mutuellement jusqu'à la fin de nos jours* ». La deuxième partie de cette chanson par les riffs des trompettes d'Augustin et d'Osseux.

Notons que les deux premières parties de cette mélodie sont exécutées en « Si » et en trois temps d'après le jargon musical congolais : Si, Sol bémol, mi, Sol bémol, Si. La troisième partie est jouée en quatre temps : Si, La, Mi, Sol bémol. Elle est marquée par des cris d'animation tels que : « *Bo fongola mitema* ». Originaire du Congo Brazzaville, Boulhos Loupino a, à son actif, plusieurs albums parmi lesquels : « *Moto ekopela* », « *Florence* », « *Ma Koko* », « *Aflavi* » et « *I have a dream* » son dernier.

Frédéric Mafina

Lire ou relire

« Les morsures obscures » de Julien Makaya Ndzoundou

Sous-titré les funérailles du bonheur, ce recueil de poésie publié aux éditions Kemet à Brazzaville est un cri d'alarme en faveur des marginaux de la société.

Par une quarantaine de textes poétiques en vers libres, bien rythmés et richement rimés, l'écrivain congolais Julien Makaya Ndzoundou fait écho de son retentissement intérieur face aux souffrances des laissés-pour-compte du monde actuel. L'engagement du poète se révèle ici comme une expression d'amour-compassion déployée par des mots amers d'indignation lumineuse face aux pratiques ténébreuses et abjectes qui enlaidissent la civilisation humaine contemporaine.

La mort, les violences, le martyr sont le lot des maux qui inspirent la plume larmoyante de l'auteur dont l'humanisme altruiste semble transpirer à travers chaque strophe de mélodie désespérante. « L'ombre de l'illusion », « Le sauvage », « Le monstre », « L'esthétique du venin », « Douleurs du cœur », « Triste regard sur l'Afrique », « Sang et sanglot au Congo », quelques titres un tantinet révélateur de l'amertume du poète, écho de celle de son temps au-delà des lèvres muettes et traumatisées de ses contemporains. Pour nombreux d'entre eux, la vie ne compte pour rien, et l'avenir paraît plus opaque que les paradis tragiques des pseudo-rédempteurs au milieu d'une génération opprimée, rési-

gnée et trompée.

Dans « La voie du stylo, la voix du cœur... » par exemple, poème dédié à Henri Lopes, Julien Makaya Ndzoundou écrit : « *J'écris pour dire ma souffrance au monde. J'écris pour réclamer la paix dans ce globe. (...) J'écris pour dire à la postérité que tous mes contemporains n'approuvaient pas la médiocrité. J'écris pour m'exprimer et non pour exister* » (Page 40).

Ou encore cette épigraphe qui résonne comme un avertissement inspirant sagesse et humilité devant la dérision de l'insouciance ou de l'indifférence, en faisant du malheur des uns le spectacle savoureux qui égaie les autres, oubliant que nous sommes tous faits d'une même nature noble et fragile : « *Tant que tu n'es pas encore arrivé au bout de ton pèlerinage sur terre, ne te moque pas de l'estropié et ne te réjouis point du malheur des autres, car tu ne sais pas comment tu termineras ta vie* ».

Le recueil de poésie « Les morsures obscures » a bénéficié de la préface de Winner Dimixson Perfection et de la postface de Marie-Léontine Tsiminda Bilombo.

Aubin Banzouzi

JULIEN MAKAYA
NDZOUNDOU

Poésie

LES MORSURES OBSCURES

Les funérailles du bonheur

Préface de Winner Dimixson Perfection
Postface de Marie-Léontine Tsiminda Bilombo



Voir ou revoir

« Fin cop » de Jimmy Tissanabo

Sorti en 2023, « Fin cop » est un long-métrage réalisé par le Congolais Jimmy Tissanabo qui traite de la problématique de contrefaçon dans le commerce des boissons alcoolisées en République démocratique du Congo (RDC).

L'histoire ici est celle de Mokano, fonctionnaire divorcé et père de deux enfants, qui lutte contre son addiction à l'alcool et sa relation tendue avec son fils. Lorsqu'il rencontre Mbata, qui lui offre une bouteille de Mboloko, Mokano découvre que cette contrefaçon inonde le marché. Résolu à agir, il entreprend d'enquêter pour faire tomber Kenge et ses complices.

« Fin cop » a été projeté devant le grand public, le 6 octobre, à l'occasion de la clôture du Festival international de cinéma de Kinshasa (Fickin). « *Ce film est un chef-d'œuvre ! Tout est bien organisé. Félicitations* », a déclaré Dinel Desouza, l'un des réalisateurs de la République du Congo ayant participé à la 11e édition du Fickin.

A travers ce long métrage drame-fiction, le réalisateur congolais Jimmy Tissanabo dénonce la corruption et la contrefaçon qui minent aujourd'hui le secteur de la consommation agro-alimentaire, notamment la fabrication des boissons alcoolisées à Kinshasa, capitale de la RDC.

« *Le film, Fin cop, est une lutte contre la contrefaçon des boissons alcoolisées. Vous êtes sans doute au courant de plusieurs contrefaçons qui se font à Kinshasa, et des whiskys ou des alcools frelatés qui détruisent peu à peu la jeunesse congolaise* », a déclaré Jimmy Tissanabo, réalisateur du film, à l'Agence congolaise de presse. « *La contrefaçon en RDC est vraiment grave parce qu'il n'y a pas que les boissons alcoolisées, il y a la contrefaçon de plusieurs marques d'eau en bouteille* », a-t-il relevé.

Aborder une telle thématique en vue de conscientiser la société est une belle démarche entreprise par le réalisateur congolais. En effet, la corruption et la contrefaçon sont des freins à l'entrepreneuriat et au développement économique. Pour le cas des boissons alcoolisées contrefaites, elles représentent non seulement un danger pour la santé mais aussi elles ont contribué à accentuer la délinquance en raison de ses méfaits sur le comportement de ses consommateurs.

En dépit de son côté éducatif, « Fin cop » se donne à voir avec beaucoup d'humour en partie grâce à un casting coloré et talentueux. Les images et l'atmosphère se veulent une toile de « Kin la belle », dans toute diversité, sa convivialité et son ambiance. Bravo Jimmy !

Merveille Jessica Atipo



Cinéma

Mira Loussi de retour sous les projecteurs !

A la suite de son apparition en 2020 dans la série web "Nkosi et Kimia" où elle a joué aux côtés de l'humoriste congolaise Mixiana Laba, on n'avait plus considérablement revu Mira Loussi. L'actrice congolaise fait son come back au devant de la scène dans le nouveau film « Nouvelle vie » de Richi Mbebele, grâce auquel elle a été sacrée Meilleure actrice lors du Festival international de cinéma de Kinshasa organisé du 3 au 6 octobre.

Derrière ses attraits taille de guêpe, beau sourire, charmante et discrète, se cache un talent. Celui de mannequin qu'elle a arrêté depuis belle lurette, mais surtout d'actrice que le grand public découvre en 2019 à travers le long-métrage fiction « Djoli » de Glad Amog Lemra. L'actrice congolaise Mira Loussi a le don de captiver comme personnage et fait partie de ces interprètes métamorphes capables de convoquer le sublime comme le sensible.

Si sa rencontre avec l'univers du cinéma s'est faite de façon hasardeuse, sa passion, elle, remonte à longtemps. A 7 ans déjà, Mira reproduisait de petites scènes qu'elle voyait dans les films d'époques ou des théâtres. « Plus grande, je me suis intéressée au parcours de grandes actrices de cinéma en lisant leurs biographies. Ce qui m'a permis de suivre ma voie en m'adaptant aux réalités de notre pays », a-t-elle expliqué.

Sans aucune formation préalable

en cinématographie, Mira Loussi arrive pourtant à incarner avec brio les différents rôles qui lui sont confiés. « Je suis juste une passionnée de cinéma. Mais j'aimerais beaucoup prendre des cours d'art dramatique afin de parfaire le peu que je connais », avoue-t-elle. Pour Mira, être actrice c'est avant tout pouvoir donner vie à un personnage et surtout de façon crédible. « C'est être une reine aujourd'hui et pouvoir être une servante demain, c'est rire dans une scène et pleurer l'instant d'après, c'est gérer les différentes émotions et ça demande de la rigueur, du temps, de la compétence, de la compréhension et de la concentration ».

Prix de la "Meilleure interprétation féminine" au festival Émergence 2018 pour son rôle dans le court-métrage "Alicia" de Michael Gandoh, Mira reconnaît qu'être soi-même est crucial en vue d'imposer sa signature. « Je pense que chacun de nous a plusieurs facettes et le cinéma,

avec les différents personnages que je joue me permet d'explorer mes autres facettes mais tout en restant moi », en pense-t-elle.

A ce jour, Mira Loussi a eu l'opportunité de collaborer pour plusieurs productions nationales mais avec des acteurs internationaux pour certaines œuvres. En effet, après son rôle dans « Djoli » du réalisateur Glad Amog Lemra, Mira a joué dans deux courts métrages, une série télévisée, une web série et deux longs métrages dont le dernier en date s'intitule « Nouvelle vie » du réalisateur Richi Mbebele où elle partage l'affiche avec le franco-congolais Olivier kissita. « Pour cette dernière collaboration, tout est parti d'un coup de fil de Richi Mbebele en 2019. Il était très intéressé par mon profil et m'avait dit qu'il avait un rôle pour moi et qu'il reviendrait vers moi quand il serait prêt. Chose faite en fin 2023. On a dès lors commencé le tournage de Nouvelle vie avec toute l'équipe », a-t-elle confié.

Elle qui rêve désormais de se vendre davantage à l'international sous l'emblème du Congo a lancé l'appel pour une industrie cinématographique congolaise plus vivante. « Je souhaite que l'on batisse une industrie cinématographique capable de rivaliser avec les plus grands (hollywood, bollywood, nollywood...etc.) et qu'on ait de grandes stars de cinéma au Congo. Cher public, continuez de soutenir le cinéma congolais en allant voir les films au cinéma et très bientôt le film Nouvelle vie sera disponible sur des plates-formes de téléchargement. Nous ne sommes pas encore envahis par les productions, ce qui fait que j'ai du temps pour gérer mes entreprises », a noté Mira Loussi.

En effet, en parallèle de sa carrière dans le 7^e art, son amour pour la mode a conduit naturellement Mira Loussi à vivre sa passion d'entrepreneure à travers sa marque Jolie congolaise by Mimi lancée en 2018. Au-delà de la



L'actrice congolaise Mira Loussi à l'avant-première du film "Nouvelle vie" de Richi Mbebele/DR

création vestimentaire, Mira a également lancé depuis l'an dernier sa marque de boisson alcoolisée « Loussi » produite à base de fruits locaux. L'artiste promet de belles surprises au public, mais elle n'a pas voulu donner plus de détails.

Merveille Jessica Atipo

Chronique « Renaissance »

Pass amoureux

L'adolescence, quel bel âge si particulier ! L'âge du premier téléphone portable, du drame des premières règles et de la taille qui s'affine, ou pas. C'est surtout l'âge des premières expérimentations amoureuses et quand on s'en vient avec un handicap, attention à la casse...

« Dis-moi quel ado tu as été et je te dirai quel partenaire tu fais. » Heureusement pour plusieurs âmes, ce n'est pas toujours le cas, vient la saison du rachat, de la restauration, de la renaissance car l'amour, à l'adolescence, c'est comme la guerre.

Les premières expériences amoureuses, comme toutes les premières fois, laissent une forte impression sur l'âme et conditionnent pour beaucoup la relation avec d'ultérieurs partenaires amoureux.

À quatorze, quinze, seize ans, les entrées en relation sont loin d'être motivées par une démarche mature, un élan sincère et profond. Les ados se mettent en couple comme un enfant choisirait un nouveau doudou. Le doudou fait du bien mais Dieu sait comment il souffre, le doudou, et comment on le traîne et l'oublie partout, même aux toilettes.

C'est un amour très égotique et égoïste, égocentrique et égocentrique qui vise à se faire du bien à soi, pas à l'autre. On change les petits amis au gré des envies, des caprices, du qu'en-dira-t-on, des humeurs, des tendances du moment



et des compétitions entre les uns et les autres, les unes et les autres. A celui qui tire son épingle du jeu !

Pour un oui ou pour un non, pour un nez un peu trop gras, un certain accent, un lieu de naissance, un moment gênant une relation peut s'envoler en éclats. C'est le culte de l'esthétique, de l'inatteignable perfection, de la carrosserie plus que de l'esprit... Un univers, un monde, une saison de la vie où les petits complexes, les petits défauts peuvent très vite deve-

nir de très lourds fardeaux. Alors quand on s'en vient avec la drépanocytose, un concept de prime abord complexe, qui laisse des traces visibles sur le physique de ce garçon ou de cette fille qu'on aime bien, qu'on entend des termes comme « tare » qui sont tout à fait scientifiques et nullement péjoratifs dans ce monde-là, dans cette maladie-là, quand on voit cet autre se battre contre une multitude d'hospitalisations, de maux, d'absences répétitives et qu'on est fortement conscient

qu'on peut le ou la perdre à tout moment puisque l'espérance de vie dans cette situation est légèrement en dessous de la normale et ce encore dans les pays développés forcément, c'est compliqué autant pour celui qui veut être aimé que celui qui prétend aimer.

Si à quinze ans on ne se pose pas forcément toutes ces questions-là, elles restent bien présentes dans le champ de l'inconscient et s'expriment par des rejets violents, irréfléchis et même des actes de violence qui

visent à ne laisser à l'autre aucun espoir d'y espérer d'aucune manière. Se désengager est plus simple. La lâcheté, la trahison, passent alors pour une certaine forme d'autoprotection contre quelque chose d'appartement trop lourd, trop complexe.

S'il ne nous semble pas nécessaire de revenir sur notre expérience propre, elle se présage déjà assez bien, il nous semble important que les parents et les adolescents drépanocytaires eux-mêmes comprennent les enjeux et les dynamiques des relations amoureuses à ces âges-là afin de leur permettre d'enclencher un cercle de relations vertueuses et constructives en lieu et place de relations destructives.

La restauration de l'âme est une grâce que l'on ne peut obtenir sans l'avoir demandée et combien le chemin est long et douloureux. S'il est alors impossible de s'éviter quelques blessures émotionnelles par l'instruction, le conseil, l'échange d'expériences, c'est encore mieux. Nous réitérons encore nos remerciements à nos lecteurs pour le temps et l'attention qu'ils nous accordent.

Princilia Pérès

L'addiction aux jeux d'argent

Causes, conséquences et remèdes

Dans notre société moderne, les jeux d'argent sont devenus omniprésents, accessibles en ligne comme dans les casinos. Mais cette disponibilité peut entraîner une addiction aux conséquences graves.

L'addiction aux jeux, également connue sous le nom de jeu pathologique, est un trouble mental caractérisé par une envie incontrôlable de jouer, malgré les conséquences négatives. Selon l'American Psychiatric Association, cette condition est classée comme un trouble du contrôle des impulsions.

Causes de l'addiction aux jeux

Les causes de l'addiction aux jeux sont multiples et complexes. D'abord, la nature addictive des jeux eux-mêmes est un facteur-clé. Des études montrent que les jeux d'argent activent les circuits de récompense du cerveau, libérant de la dopamine, une hormone associée au plaisir (Volkow et al., 2017).

Ensuite, des facteurs psychosociaux jouent un rôle crucial. Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent pousser certaines personnes à chercher refuge dans les jeux



d'argent. Une étude de l'Université de Harvard de 2018 a révélé que les individus souffrant de troubles mentaux sont plus susceptibles de développer une addiction aux jeux. Enfin, les facteurs environnementaux, tels que la facilité d'accès aux sites de jeux en ligne et la publicité agressive, contribuent également à l'augmentation des cas d'addiction.

Conséquences majeures

Les conséquences de l'addic-

tion aux jeux sont variées et peuvent être dévastatrices. Sur le plan financier, les joueurs compulsifs peuvent accumuler des dettes importantes, mettant en péril leur situation économique et celle de leur famille. Une étude de la National Council on Problem Gambling de 2016 indique que les joueurs pathologiques ont souvent des problèmes financiers sévères. Sur le plan social, l'addiction aux jeux peut entraîner l'isolement, des conflits familiaux

et des problèmes professionnels. Selon une recherche publiée dans le Journal of Gambling Studies en 2019, les relations interpersonnelles des joueurs addicts sont souvent affectées.

Sur le plan mental, l'addiction peut exacerber les troubles psychologiques existants, comme la dépression et l'anxiété. Une étude de l'Institut national de la santé mentale de 2017 a révélé que les joueurs pathologiques ont des taux de dépression significativement plus élevés que la moyenne.

Remèdes éventuels

Heureusement, il existe des solutions pour aider les personnes souffrant d'addiction aux jeux. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) s'est révélée efficace pour traiter ce trouble. Une méta-analyse publiée dans le Journal of Clinical Psychology en 2018 a montré que la TCC peut réduire de manière

significative les comportements de jeu compulsif.

En outre, les groupes de soutien, tels que les Gamblers Anonymous, offrent un environnement de soutien pour les joueurs addicts. Des recherches montrent que le soutien social peut être un facteur déterminant dans la récupération (Smith et al., 2017). Enfin, des mesures préventives comme l'éducation sur les risques du jeu et la mise en place de limites de dépôt sur les sites de jeux peuvent aider à réduire l'incidence de l'addiction.

L'addiction aux jeux d'argent est un problème grave aux conséquences multiples. En comprenant ses causes et ses impacts, ainsi qu'en adoptant des solutions efficaces, il est possible de mieux prévenir et traiter ce trouble. Il s'avère donc nécessaire de protéger son notre bien-être et celui des proches face à cette menace insidieuse.

Chris Louzany

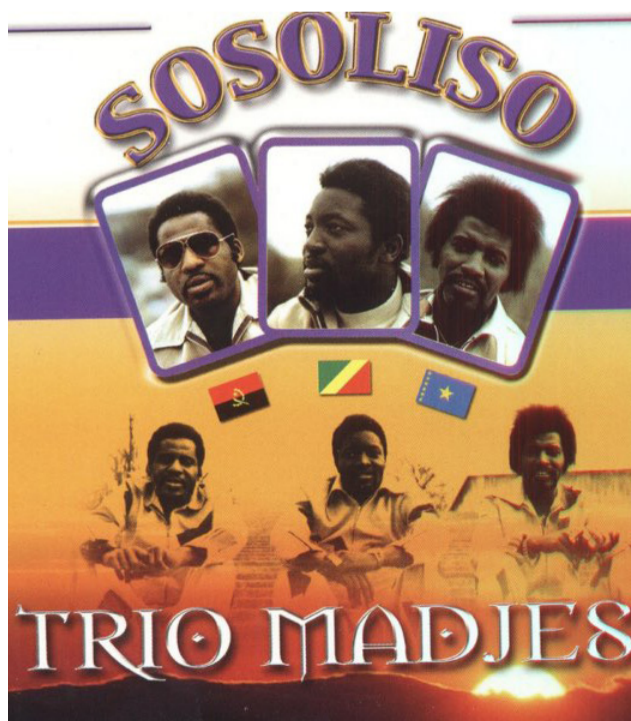
Les souvenirs de la musique congolaise

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

A la suite de la décision de l'Umuza (Union des musiciens zaïrois) présidée par Franco Luambo Makiadi de suspendre l'orchestre Sosoliso de toutes activités, ce pour une durée d'un an, pendant que le trio Madjesi se préparait pour le concert de l'Olympia de Paris prévu pour le 12 décembre 1976, suspension qui de facto entraîna l'annulation du concert au grand dam du trio et de leurs fans.

La suspension de l'orchestre Sosoliso par l'Umuza de toutes activités pour une durée d'un an fragilisa le trio Madjesi qui fut contraint de rester à Kinshasa pour raison d'enquête car assigné en justice pour avoir converti des fortes sommes d'argent des francs CFA perçues lors de leurs prestations à Bangui en République centrafricaine et converties en Zaïre (monnaie zaïroise de l'époque) par le biais du marché informel, se passant des institutions bancaires, une méthode qu'utilisaient parfois d'autres orchestres zaïrois, ainsi leur rêve de se produire à l'Olympia se volatilisa, plusieurs concerts furent également annulés à Kinshasa et à travers l'Afrique au désespoir du groupe.

Ce fut la descente aux enfers, l'affaire pris une tournure politique car taxé d'orchestre des étrangers par les trois mousquetaires (Franco, Rochereau et Verckys) qui, selon eux, les prestations du trio Madjesi étouffaient l'évolution de leurs orchestres (TP Ok Jazz, Afrisa et Vévé) dans la scène musicale congolaise. Malgré la participation du Sosoliso au festac en 1977 à Lagos au Nigeria et quelques concerts livrés çà et là qui n'eurent pas les mêmes retentissements comparativement à ses débuts, écourés, Mario Matadidi Mabelé et Djeskain regagnèrent leur pays



L'orchestre Sosoliso du trio Madjesi/ DR respectifs, Mario en Angola et Djeskain au Congo Brazzaville où il monta avec Youlou Mabiala et Michel Boyibanda l'orchestre "Les trois frères", quant à Si-

natra, il resta à Kinshasa. Ce fut la fin du trio Madjesi. Il sied de noter que le parcours du trio Madjesi dans le macrocosme musical congolais et africain connu un immense succès et suscita une grande admiration du groupe auprès de certains chefs d'Etats africains. L'on se souviendra en 1973 du président Mobutu Sese Seko qui invita à Bruxelles le trio Madjesi pour agrémenter la cérémonie marquant les 32 ans de la première dame Marie Antoinette Mobutu. En 1975 en Centrafrique, invité par l'Empereur Bokassa, le trio Madjesi y passa une vie dorée pendant une semaine. Le trio Madjesi rencontra également d'autres chefs d'Etats africains dont Omar Bongo du Gabon et Marien Ngouabi, ancien président de la République populaire du Congo.

Signalons que parmi les trois membres du trio, deux sont encore en vie, en l'occurrence Mario Matadidi Mabelé et Locko Massengo Djeskain, par contre Sinatra Saak Saakul quitta la terre des hommes le 19 mars 2023 à l'âge de 81ans et fut inhumé au cimetière de la Nselé près des tombes de papa Wemba, Tshala Muana, King Kestère Emenéya et Simaro Lutumba. Fin.

Auguste - Ken - Nkenkela

Climat

Le changement climatique accentue la sécheresse en Afrique

Dans un nouveau rapport, l'ONU dévoile des chiffres alarmants : au moins 1,5 milliard de personnes ont été directement touchées par la sécheresse au cours de ce siècle et le coût économique sur cette période a été estimé à environ 124 milliards de dollars. Une fois encore, l'organisation tire la sonnette d'alarme pour mettre les gouvernements en garde face à l'urgence climatique à laquelle la planète est confrontée.

Pour l'ONU, la sécheresse est en train de devenir la prochaine pandémie, car on ne prend pas des mesures immédiates, la majeure partie du monde vivra avec un stress hydrique dans les prochaines années. Sans surprise, le changement climatique est directement responsable de ce fléau. Comme le souligne le rapport, les températures augmentent, perturbant les régimes de précipitations. Conséquences : la gravité et la durée des sécheresses s'intensifient dans de nombreuses régions du monde, mais principalement en Afrique. Alors que le scénario planétaire se dirige vers un monde plus chaud de 2°C.

En novembre 2021, les scientifiques du réseau du système d'alerte précoce contre la famine avaient déjà lancé un avertissement selon lequel une sécheresse sans précédent était imminente dans la Corne de l'Afrique si les faibles précipitations saisonnières se poursuivaient en 2022. Tragiquement, leur prédiction s'avérait être prémonitoire. L'Afrique de l'Est, et en particulier certaines parties de la Somalie, de Djibouti, de l'Éthiopie et du Kenya, connaissent les conditions les plus sèches et les températures



les plus chaudes depuis le début des enregistrements par satellite. En conséquence, pas moins de 13 millions de personnes sont actuellement confrontées à de graves pénuries de nourriture et d'eau et, selon les prévisions, 25 millions de personnes connaîtront le même sort d'ici à la mi-2022.

L'Afrique victime collatérale des pays pollueurs

Les scientifiques attribuent au changement climatique la responsabilité de la crise actuelle dans une partie du monde qui est le moins à même d'y faire face. L'Afrique dans son ensemble,

contribue seulement à environ 2 à 3% des émissions mondiales à l'origine du réchauffement de la planète et du changement climatique. Cependant, le continent subit de lourdes conséquences de la crise climatique, notamment l'augmentation des vagues de chaleur, les sécheresses graves et les cyclones catastrophiques, comme ceux qui ont frappé le Mozambique et Madagascar ces dernières années.

En outre, les scientifiques prévoient que les choses ne feront qu'empirer pour l'Afrique si les tendances actuelles se poursuivent. Selon le rapport 2022 du

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, les secteurs-clés du développement ont déjà subi des pertes et des dommages importants attribuables aux changements climatiques anthropiques, notamment la perte de biodiversité, les pénuries d'eau, la réduction de la production alimentaire, la perte de vies humaines et la réduction de la croissance économique.

La sécheresse qui frappe actuellement l'Afrique de l'Est a été particulièrement dévastatrice pour les petits agriculteurs et les éleveurs de la Corne de l'Afrique, déjà vulnérables aux chocs cli-

matiques. C'est pourquoi le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) aide actuellement 22 pays africains à utiliser des solutions d'adaptation basées sur les écosystèmes déjà présents dans leur environnement pour renforcer les communautés contre les effets mortels du changement climatique. Mais malgré les conséquences désastreuses du changement climatique en Afrique, il y a des raisons d'être optimiste selon les experts. Le PNUE collabore avec de nombreux pays du continent pour faire en sorte que l'adaptation au changement climatique soit intégrée dans les politiques et les plans nationaux. Le PNUE travaille également avec l'Union européenne et le projet « Africa LEDS » pour soutenir le développement à faibles émissions (LEDS) à travers le continent afin de débloquer les opportunités socio-économiques tout en remplissant les objectifs climatiques de l'accord de Paris sur le climat. Enfin, il est important de noter que face aux problèmes de sécheresse, aucun pays ne semble épargné et les pays développés ne font pas exception à la règle.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Fleuves et rivières

La journée mondiale des fleuves et des rivières sera célébrée le 25 septembre prochain. Ce sera l'occasion de réfléchir au rôle que les cours d'eau ont joué dans la civilisation humaine, aux pressions qu'elles subissent aujourd'hui dans un monde de près de huit milliards d'habitants, et à la nécessité de les protéger et de les gérer durablement.

Pour preuve, le Yangtze, le plus long fleuve d'Asie, a connu des niveaux bas records au cours de ces derniers mois et les centrales hydroélectriques situées le long de son cours ont dû réduire ou arrêter leurs activités, entraînant des coupures de courant pour des millions de personnes. Il ne s'agit là que de l'un des impacts sur les cours d'eau des périodes de sécheresse de plus en plus fréquentes et sévères que le monde entier a connu en 2022. Au cours des cinq dernières années, un bassin fluvial sur cinq sur la planète a connu des fluctuations des eaux de surface en dehors de leur plage naturelle. Bien que les cours d'eau ne représentent qu'une infime partie de l'eau douce de surface, ils jouent un rôle important dans le maintien de la vie sur Terre et le développement humain. Sur l'ensemble des eaux douces liquides de surface de la planète, 87 % sont contenues dans des lacs, 11 % dans des marécages et seulement 2 % dans des rivières.

Voici quelques raisons pour lesquelles il est essentiel de protéger les systèmes fluviaux : les fleuves et les rivières sont des écosystèmes très diversifiés et productifs, qui contribuent à la croissance économique, à la sécurité alimentaire et au bien-être humain. Selon le Fonds mondial pour la nature (WWF), on estime que 2 milliards de personnes dépendent directement des cours d'eau pour leur eau potable et que 500 millions de personnes vivent dans des deltas alimentés par les sédiments des cours d'eau.

Parallèlement, les fleuves fournissent certaines des pêcheries les plus productives du monde et des moyens de subsistance à 60 millions de personnes, dont 55% sont des femmes. Au moins 12 millions de tonnes de poissons d'eau douce sont pêchées chaque année (soit environ 12 % de l'ensemble des captures mondiales), ce qui suffit à fournir des protéines à au moins 160 millions de personnes, mais très peu de décideurs apprécient pleinement la valeur des poissons d'eau douce. Cela est dû à un manque de compréhension ou de mesure de la mesure dans laquelle cela soutient les communautés à faibles revenus ou stimule les économies.

La plupart des villes les plus anciennes du monde se sont développées autour des fleuves, qui permettent le transport des biens et des personnes, soutiennent la pêche et l'agriculture et offrent des avantages sur le plan des loisirs, du tourisme, de la santé mentale et de la culture. Selon le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), environ un tiers des cours d'eau d'Amérique latine, d'Afrique et d'Asie souffrent d'une pollution pathogène grave, qui peut entraîner des maladies et qui est attribuée à l'évacuation des eaux usées non traitées, au ruissellement des pesticides agricoles et à la pollution industrielle ; une pollution organique grave se retrouve dans environ un septième de tous les cours d'eau ; et une pollution grave et modérée par la salinité dans environ un dixième de tous les cours d'eau.

Les fleuves et les rivières souffrent également du fléau

croissant de la pollution plastique. Les recherches du PNUE montrent qu'environ 1500 tonnes de microplastiques par an provenant de produits de soins personnels s'échapperaient des stations d'épuration vers les milieux aquatiques. Cette pollution généralisée met en péril la santé des populations, l'industrie de la pêche en eau douce (menaçant la sécurité alimentaire et les moyens de subsistance) et l'utilisation de l'eau des fleuves et des rivières pour l'irrigation, l'industrie et les loisirs. Cette pollution aboutit également dans l'océan, où elle a d'autres effets néfastes.

Peu de fleuves et rivières sont intacts, à savoir dans leur état naturel sauvage et sinueux. La demande croissante d'hydroélectricité, d'irrigation et de navigation intérieure entraîne une expansion rapide de la construction de barrages et d'autres infrastructures fluviales, ce qui perturbe et fragmente les cours d'eau. Un tiers seulement des plus longs fleuves du monde ont un écoulement libre, principalement dans les régions reculées de l'Arctique et dans les bassins de l'Amazonie et du Congo. Le développement des infrastructures dans les plaines inondables des fleuves peut aggraver les inondations urbaines. En protégeant et en restaurant nos rivières, nous jouons un rôle essentiel pour infléchir la courbe de la biodiversité. Les rivières ainsi que les eaux et les nutriments qu'elles transportent, alimentent les forêts, les zones humides et d'autres habitats terrestres.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

L'histoire de la création des quartiers Bacongo, Poto-Poto et leurs spécificités

A la création de la ville de Brazzaville par les colonisateurs français, en 1880, elle comprenait deux agglomérations qui sont Bacongo et Poto-Poto.

Pour la petite histoire, lorsque les colons français sont arrivés à Mfoa, devenu plus tard Brazzaville, ils se sont installés à Bacongo (site case de Gaulle ou passe la piste des caravanes). Quand l'administration coloniale eut à faire le traçage de ce quartier en 1921, il ne portait pas de nom et on le désignait «Quartier indigène». C'est un peu plus tard que l'administrateur adjoint au maire du temps colonial donna le nom 'Bacongo', qui trouve son explication par rapport à la particularité ethnique des premiers habitants qui émigrèrent massivement dans ce quartier après le départ des Tékés. Il s'agit des ressortissants de Boko, notamment appelés les Bakongo, d'où l'attribution du nom Bacongo.

Au fil du temps, les colons français vont occuper plus tard le Plateau (actuel site du Palais du peuple et du marché Plateau), de la Plaine (actuel centre-ville) où ils vont installer un quartier commercial et d'affaires. Le quartier Bacongo est atypique et rappelle la présence française hier et aujourd'hui avec des rues aux noms des hommes des lettres, des militaires, d'hommes politiques, des sciences, des missionnaires catholiques et protestants, sans oublier le célèbre nom de Pierre Savorgnan de Brazza, avec l'avenue De Brazza et le square De Gaulle. Ainsi, les différentes rues de Bacongo portent les dénominations telles Jeanne d'arc, Surcouf, Jean Bart, Augereau,

Bertelot, Condorcet, Ampère, Voltaire, Félix- Eboué, Jules-Ferry, John-Sodergren, Archambault, Mère Marie, Raymond-Paillet, Capitaine Tchoreré, Moll, Guynemer, etc. A la suite de certains événements, plusieurs rues de Bacongo ont été débaptisées plus tard et portent des noms de certaines personnalités qui ont marqué son histoire. Il s'agit, entre autres, de la rue Condorcet devenue rue Jacques-Bankaite; Ampère devenue Nkéoua-Joseph; Guynemer devenue Avenue des 3 francs; et bien d'autres. Au plan événementiel, hormis la kyrielle des groupes artistiques appelés "Sociétés" ainsi que les groupes folkloriques et les ballets qui créaient l'ambiance dans le quartier pendant les week-ends, Bacongo est le berceau de la sape dans sa nouvelle acception « Société des ambassadeurs et des personnes élégantes ». En effet, c'est à partir de 1950, juste après la fin de la Deuxième Guerre mondiale, que quelques anciens combattants de retour au Congo, biens stylés, arborent dans les rues de Bacongo des costumes qui attirent la population, notamment la jeunesse qui à son tour s'en approprie et vulgarise la mode vestimentaire par le biais des clubs, à l'image du groupe de Saint-Germain (Quartier latin du 6e arrondissement de Paris) dont les plus en vue à Bacongo furent les «Existentialistes» ou Existants composé d'Albert Manouana, Ntari Calafard, Ngoma Le Mome, Molinard (célèbre couturier), Duorat ... , les «Cabarets de jazz»

avec Nzaou Dragon, Bernard Kouamala et autres. A partir de 1961, naquit un club dénommé «Club des jeunes premiers» (les J P) constitués des éléments de Bacongo et Poto-Poto qui va vulgariser la mode vestimentaire, la fameuse sape, sous la houlette de François Salomon De Kodia alias Francos, président inamovible du club, Mpela Lamonta Gomez de Mackanda, Adam Yoka, Clément Ossinondet, Lambert Itoua et bien d'autres. Leurs hobbies étaient l'élégance, la culture, le football et les bars dancing qui les accueillait, à savoir Faignond à Poto-Poto et Macedo à Bacongo qui furent des hauts lieux des mondanités brazzavilloises. La sape, culte de l'élégance tel que pratiqué par les hommes politiques de la période de l'indépendance, véritables dandys, entre autres, Jacques Opangault, Monékolo (père), Adada (père), l'abbé Fulbert Youlou et ses célèbres soutanes conçues par le couturier Christian Dior, personnalités qui avaient fait du bien vêtir une quasi-religion.

Au cours des décennies 1960 et 1970, d'autres acteurs se substituèrent à leurs illustres devanciers. L'on peut citer Siassia, Narcisse, Maverick, Lhoni, Tcherdo et tant d'autres. Partie de Bacongo où elle est née, la sape a acquis une notoriété mondiale et est devenue, de nos jours, un phénomène constant parmi les Congolais. Telle fut l'histoire du quartier Bacongo et ses spécificités.

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourse d'études en Suisse

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

Financement d'opportunité

Financement complet

Pays éligibles

Cette opportunité est destinée à tous les pays

Région éligible

Toutes les régions

Types de bourses

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

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

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

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

Documents de candidature

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

Countries A – L / Countries M – Z

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

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

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

Sélection

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

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

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

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

Attribution des bourses

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

Services cantonaux des bourses d'études

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

des différents services cantonaux des bourses d'études. Informations concernant l'octroi d'allocations de formation

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

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

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

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

Par Concoursn

Octobre Rose

Quel dépistage pour les femmes à haut risque de cancer du sein ?

Certaines femmes présentent un risque élevé ou très élevé de survenue d'un cancer du sein. Elles doivent alors bénéficier d'un suivi et d'un dépistage spécifique. Quels sont ces facteurs de risque ?

Parmi les facteurs de risque de développer un cancer du sein, certains d'entre eux classent les femmes dans la catégorie "à haut risque".

Une mutation

des gènes BRCA 1 et BRCA 2
Parmi tous les cancers du sein diagnostiqués en France, 5 à 10 % sont d'origine génétique. On estime qu'environ 2 femmes sur 1000 sont porteuses d'une mutation sur l'un ou l'autre des gènes BRCA 1 et BRCA 2. Ces gènes – dont le nom est l'abréviation de breast cancer, cancer du sein en français – participent à la réparation des lésions que l'ADN de chaque cellule subit régulièrement. Mais la présence de mutations sur l'un ou l'autre de ces deux gènes augmente notamment le risque de développer un cancer du sein à un âge jeune, avant, voire longtemps avant la ménopause. Le risque de survenue d'un cancer du sein chez ces femmes porteuses de la mutation est estimé entre 40 à 80 %. Ces mutations augmentent aussi le risque de survenue d'un cancer des deux seins (bilatéral). Ces femmes présentent ainsi un risque dit « très élevé » de développer un cancer du sein. Avant 30 ans, la surveillance

consiste en un examen clinique mammaire annuel. Un dépistage par imagerie peut être instauré si la femme présente des antécédents familiaux. A partir de 30 ans, une IRM et une mammographie annuelles sont recommandées en alternance avec un examen clinique annuel afin que la surveillance soit semestrielle.

A partir de 30 ans, une mastectomie bilatérale peut être proposée. Cette mastectomie prophylactique peut-être réalisée plus tard durant le suivi. « *La mastectomie prophylactique réduit de façon majeure le risque de cancer du sein : après cette intervention, le risque résiduel de cancer du sein est très faible, moins de 5 % au cours de la vie, car parfois l'intervention ne permet pas d'enlever la totalité du tissu mammaire* », précise le centre anti-cancer Gustave Roussy (Villejuif). La surveillance mammaire est donc maintenue mais largement allégée.

Un antécédent de cancer du sein ou un carcinome canalaire ou lobulaire in-situ

Si la femme a eu un cancer du sein ou un carcinome canalaire in situ (prolifération de cellules cancéreuses à l'intérieur du canal),



un examen clinique doit être réalisé tous les 6 mois pendant les 2 ans qui suivent la fin du traitement puis tous les ans. Une mammographie annuelle unilatérale ou bilatérale doit aussi être effectuée. Elle pourra être complétée par une échographie.

Une hyperplasie canalaire ou lobulaire atypique

En cas d'antécédent d'hyperplasie (prolifération du nombre de cellules) canalaire ou lobulaire atypique ou de carcinome lobulaire in situ, la surveillance consiste en la réalisation d'une mammographie annuelle pendant 10 ans, en association éventuelle avec une échographie. Si, au terme de cette période, la femme a 50 ans ou plus, elle est incitée à participer au programme de dépistage organisé. Si

la patiente a moins de 50 ans, une mammographie en association éventuelle avec une échographie lui sera proposée tous les 2 ans jusqu'à l'âge de 50 ans. Elle pourra ensuite intégrer le programme de dépistage organisé.

Une irradiation thoracique médicale à haute dose

En cas d'antécédent d'irradiation thoracique médicale à haute dose (dans le traitement de la maladie de Hodgkin), il est recommandé d'effectuer un examen clinique et une IRM tous les ans, à partir de 8 ans après la fin de l'irradiation (au plus tôt à 20 ans pour l'examen clinique et 30 ans pour l'IRM). Et, en complément, une mammographie annuelle et une éventuelle échographie sont recommandées par la Haute Autorité de santé.

Antécédents familiaux

de cancers du sein

Les études montrent que le risque de développer un cancer du sein augmente lorsqu'un parent au premier degré (mère, sœur, fille) a développé un cancer du sein, d'autant plus si le diagnostic a été posé à un âge jeune (avant la ménopause). La HAS recommande un dépistage spécifique lorsque la femme âgée de 20 ans et plus présente un antécédent familial et un score de d'Eisinger supérieur ou égal à 3, même en l'absence d'identification d'une mutation des gènes BRCA 1 et BRCA 2 dans la famille.

Le score d'Eisinger est un score familial d'analyse de l'arbre généalogique utilisé pour valider l'indication d'une consultation d'oncogénétique. Il permet de graduer le risque de prédisposition génétique au cancer du sein en l'absence de mutation familiale identifiée. Celui-ci peut être élevé ou très élevé.

A noter : dans sa dernière publication concernant les modalités de dépistage du cancer du sein en fonction du risque, l'Institut national du cancer place les antécédents des cancers de l'endomètre et de l'utérus comme à risque élevé.

Destination Santé

Bien-être Pourquoi certains sont-ils plus chatouilleux que d'autres ?

Vous ne supportez pas qu'on vous touche sous les bras ou encore les pieds ? Vous êtes sans doute très chatouilleux. Mais de quoi parle-t-on exactement ? Et pourquoi certains d'entre nous sont-ils plus sujets à ce phénomène que d'autres ?

Les chatouilles sont des caresses réalisées sur certaines zones du corps provoquant une réaction incontrôlable de rire et de contorsions. On appelle cela aussi le gargalesis. Ce phénomène qui semble initialement agréable modifie le rythme respiratoire et peut devenir stressant s'il se poursuit trop longtemps.

Des travaux scientifiques récents ont permis de montrer que certaines zones du cerveau s'allumaient lors des chatouilles, parmi lesquelles les circuits impliqués dans les comportements ludiques. Mais aussi la zone associée à la réaction du « combat/fuite » face à un danger.

Des hypothèses et un mystère

Ces découvertes n'expliquent pas pour autant à quoi sert la réaction aux chatouilles. Plusieurs hypothèses sont évoquées. Celle d'une réaction de protection des zones sensibles et fragiles du corps semble écartée par le fait que beaucoup d'entre nous sommes chatouilleux de la plante des pieds. Or, cette zone n'est pas particulièrement fragile ou vitale... Une autre hypothèse plus solide est soutenue par Shimpei Ishiyama, un neuroscientifique du Central Institute for Mental Health à Mannheim en Allemagne. Selon lui, les chatouilles participeraient à un apprentissage du lien social, et peut-être à un apprentissage du combat et donc de l'autodéfense.

Cela étant, tout le monde n'est pas chatouilleux au même degré ni aux mêmes endroits du corps. Alors comment la science explique-t-elle ces différences ? En réalité, malgré les découvertes en la matière, les chercheurs n'ont pas encore levé le voile sur la raison pour laquelle vous êtes plus chatouilleux que votre sœur ou votre voisin. Si le facteur génétique a été évoqué, aucune recherche n'a validé cette théorie. Un dernier mystère demeure également : il semble que l'on devienne de moins en moins chatouilleux avec l'âge. Mais aucune explication n'a émergé à ce jour à ce sujet non plus.

D.S.

Ruminations mentales Attention aux troubles psychiatriques chez le jeune adulte

Une étude de l'Inserm met en lumière les liens entre les ruminations soucieuses et dépressives et l'apparition de symptômes psychiatriques chez les jeunes adultes de 18 à 22 ans. Explications.

Les ruminations mentales sont ces pensées qui tournent en boucle dans le cerveau et qu'on ne parvient pas à contrôler. Il s'agit de pensées négatives liées à une contrariété, un stress, une inquiétude... Involontaire et répétitive, la rumination mentale est focalisée sur l'événement ou la situation problématique. Selon l'Inserm, elle se manifeste fréquemment lors de la transition de l'adolescence à l'âge adulte et serait liée aux difficultés de l'entrée dans une nouvelle vie avec davantage de responsabilités et de décisions à prendre.

L'Inserm retient trois types de ruminations :

Les ruminations réflexives : elles ne sont pas négatives et visent à trouver une solution à un problème. Les ruminations soucieuses : elles sont liées à des situations complexes ou conflictuelles et à une difficulté à prendre le recul nécessaire. Les ruminations dépressives : il s'agit de pensées sombres, répétitives, sur sa situation ou son avenir.

Ces dernières sont fréquentes chez les adolescents et peuvent être associées à l'anxiété, l'agressivité, la dépression, ou encore des addictions. Il est important de réussir à les désamorcer, car les ruminations sont des facteurs de risque de survenue de maladies psychiatriques et précèdent souvent l'apparition de troubles à l'âge adulte.

Quelles zones du cerveau impliquées ?

Une étude de l'Inserm, publiée dans le journal Molecular Psychiatry, s'intéresse aux réseaux cérébraux associés aux différents types de ruminations au cours de la transition adolescence/âge adulte. 585 jeunes issus de la cohorte européenne IMAGEN, suivis entre l'âge de 18 et 22 ans, ont passé des IRM fonctionnelles au repos, permettant ainsi de suivre l'activité cérébrale spontanée dans toutes les régions de leur cerveau. Aucune consigne n'avait été donnée, les jeunes pouvaient laisser libre cours à leurs ruminations.

En parallèle, les participants ont répondu à un questionnaire sur la fréquence et le type de ruminations afin de déceler la présence d'un éventuel trouble psychiatrique. Via un modèle mathématique, l'IRM et questionnaires ont été recoupés. Ainsi, chaque type de ruminations a pu être associé à l'activité simultanée de deux à trois réseaux cérébraux spécifiques. À 18 ans, les pensées soucieuses engageaient le lobe frontal et l'hippocampe, tandis que les ruminations dépressives étaient associées à une activité du noyau thalamique et d'une partie du lobe frontal.

Quels changements à 22 ans ?

« À cet âge de leur vie, les jeunes adultes montraient une diminution

des ruminations "soucieuses" en faveur de ruminations "réflexives", explique Jean-Luc Martinot, chercheur à l'Inserm. Ceci suggère qu'entre 18 et 22 ans, période de transition vers l'âge adulte, ils et elles ont acquis une meilleure capacité d'adaptation aux émotions négatives et une meilleure aptitude à la prise de décision ».

L'étude montre en outre quels types de réseaux, associés à telles ou telles ruminations, pouvaient également être liés à des symptômes psychiatriques. Dans les ruminations soucieuses, l'activité cérébrale était associée à de l'anxiété et de la nervosité. Agitation, irritabilité, passages à l'acte et recours à des substances étaient retrouvés dans les ruminations dépressives.

Pour Jean-Luc Martinot, « ce travail révèle des liens entre l'évolution des ruminations mentales et l'évolution de symptômes psychiatriques, par l'intermédiaire de changements fonctionnels du cerveau à la fin de l'adolescence. Deux types de ruminations peuvent précéder des symptômes psychiatriques. Ces données pourraient contribuer au développement des approches préventives chez les jeunes adultes ».

D.S.

Football

Jean-Jacques N'Domba s'est éteint

L'ancien international congolais Jean-Jacques N'Domba, surnommé «Le Géomètre», est décédé le 15 octobre 2024 à Troyes en France des suites d'une longue maladie à l'âge de 70 ans.

Né en 1954 à Pointe-Noire, Jean-Jacques N'Domba a commencé sa carrière professionnelle en 1973 à l'Étoile du Congo, l'un des clubs les plus prestigieux du pays. Rapidement, il s'est imposé comme l'un des meilleurs joueurs de sa génération, aidant son équipe à remporter trois titres nationaux entre 1978 et 1980. Sa contribution à l'équipe a été cruciale pour ces succès. En 1982, N'Domba a fait le grand saut vers le football européen en rejoignant l'Olympique de Marseille. Il y a joué pendant deux saisons, laissant une empreinte indélébile grâce à son sens du jeu exceptionnel. Il a été vice-champion de France de Ligue 2 en 1984 avec l'Olympique de Marseille. Par la suite, il a rejoint l'Olympique Lyonnais en 1986, puis les Chamois Niortais en 1988, et enfin le Stade Poitevin en 1991, avant de prendre sa retraite en 1992. Tout au long de sa carrière, Jean-Jacques N'Domba a connu de nombreux succès. En 1974, il a été un acteur-clé de l'équipe nationale du Congo qui a atteint les demi-finales de la Coupe d'Afrique des Nations. Il a éga-



Jean-Jacques N'Domba

lement remporté plusieurs distinctions individuelles, notamment le titre de Meilleur joueur de la Coupe d'Afrique des Nations 1974 et celui de Meilleur passeur de la Ligue 2 lors de la saison 1983-1984 avec l'Olympique de Marseille. À plusieurs reprises, il a été élu Joueur de l'année de l'Étoile du Congo. Grâce à toutes ces distinctions, il a été salué pour son impact sur le football congolais et français.

En dehors du terrain, Jean-Jacques N'Domba était un homme de famille dévoué. Il laisse derrière lui sa femme, ses enfants, et une communauté sportive endeuillée. Connu pour son humilité et sa générosité, N'Domba était très respecté par ses collègues et les jeunes joueurs qu'il mentoriait. Ses valeurs de respect et de solidarité lui ont valu l'admiration de nombreux fans, et il était souvent impliqué dans des initiatives communautaires visant à promouvoir le football et à soutenir les jeunes talents congolais.

Ses proches se souviennent de lui comme d'un père aimant et d'un mari attentionné, toujours

prêt à sacrifier son temps pour sa famille et ses amis. Jean-Jacques N'Domba a également joué un rôle actif dans diverses associations caritatives, démontrant son engagement à utiliser sa renommée pour faire le bien autour de lui. Sa disparition laisse un vide immense non seulement dans le monde du sport, mais aussi au sein de la communauté qu'il chérissait tant. Le surnom «Le Géomètre» lui a été attribué en raison de sa capacité unique à lire le jeu et à exécuter des passes d'une précision millimétrique. Son héritage perdurera à travers les générations de joueurs qu'il a inspirés.

Jean-Jacques N'Domba restera dans les mémoires comme l'un des meilleurs joueurs que le Congo n'ait jamais produit. Son décès est une grande perte pour le monde du football, mais son influence et son impact sur le sport continueront de vivre à travers ceux qu'il a inspirés et formés. Les hommages affluent de toutes parts, témoignant de l'impact considérable qu'il a eu sur le football congolais et international.

Chris Louzany



Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO



AGENCE D'INFORMATION
DE L'AFRIQUE CENTRALE

LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

LE COURRIER
DE KINSHASA

+336 11 40 40 56

info@adiac.tv

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

www.adiac.tv



Plaisirs de la table

Le curcuma, l'or jaune des épices

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

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

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

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

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

Phytothérapie

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



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

Dosage

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

Contre-indication

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

Chez les enfants

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

Samuel Alba

RECETTE

Curry de légumes au curcuma

INGRÉDIENTS :

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

PRÉPARATION :

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

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

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

Samuel Alba



SOLUTION :
Le mot-mystère est : EPOUVANTAIL

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

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

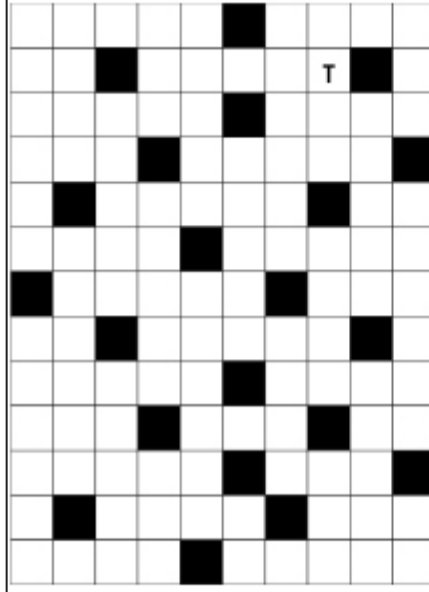
• SOLUTION DE LA GRILLE N°209 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°222 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°220



- 2 LETTRES**
EN - ES - ET - IE - NE - UT
- 3 LETTRES**
ECU - EPI - ETE - GUE - NEE - NEF - OSA - PEU - RUE - TUF
- 4 LETTRES**
ACTE - EPEE - ETAI - ETAU - ETRE - NUÉE - PEUR - REIN - ROSE - SAUF
- 5 LETTRES**
AEREE - AGENT - BEANT - CABOT - ERREUR - EUTES - FANGE - GIBET - HERON - NOUES - OASIS - OFFRE - ORAGE - REJET - SACUL - TALON - UNITE - USEES
- 6 LETTRES**
IGNORA - OUTREE - ROSSER - RUSTRE - THEIER - TRAIRE

TRÈS DE LA MARCHÉ
IL MARCHÉ D'ESPÉRANCE

FAÇADES VÉGÉTALES

TRES RÉGAL
CLATS DE VOIE

TERRIBLE
RAGON

GENE
THÉÂTRAL

LITRE
DANS LA
GAMME

MODESTIE
SOMME
ADJECT

DOULEUR
FASAIT
LE LUN

SUBSTITUT

OPINION
TOURNE
FORME

NOBLE
D'ÉTUDE
CARRÉ-ROU

AGENT DE
LIASON
CASSA
SA PÈRE

OUVERTURE
D'ÉTAT

SOMME
CORPS

CA L'AGRE
LE COUD
ATTACHÉ
AU FOND

BOUCLEUR
GRATIA

RECOUVER
UNIVERSEL
POLLUANT
MONOCHROME

EXTRAP
INFORMÉ
PETIT

SARCASME
CALE
D'USAGE

OPPOSITION
LAINE
COLLE AUX
PATTES

TRANSPORT
PUBLIC

TROMPÉE

VERBE
PROTECTEUR
GRANDE
TOILE

CHAMPION

FAME DE
VOTRE-VE
PETIT
CUBE

OR AU
LABO

ESPECE
DE COCHONNE

FORMULE
MARQUE

EROLKLOFOEHNLED
ITMAMBOENGOGICE
DPTERGBMRLSRTOD
NHOEILOABIUCIRA
OOITPANUFRAEGCB
RQSSAIOFDCICEEU
RUFITDLAHRNCIMA
AEUGNEUAASOTIVE
GPTITRLVGIGNEEL
OOAPAOANNESRRA
UIDTNIGIRBUTAF
RXELLKDVAKTDSNA
DESTINNLAOCAOUDR
EREVIGORANTKLAR
ROGNONMFELBUORD

- ARRONDI
- AUBADE
- AVARIE
- BEGONIA
- CACHALOT
- CIGOGNE
- COING
- DAURADE
- DESTIN
- DOUBLON
- ECORCE
- EPOUX
- FACTURE
- FOEHN
- FOLKLORE
- FUTAIE
- GALIPETTE
- GARNISON
- GOUDRON
- GOURDE
- GRANIT
- KAKI
- LAIDRON
- LITIGE
- LOMBRIC
- LUSTRE
- MAMBO
- MINERAL
- MONDIAL
- PHOQUE
- PIGISTE
- RAFALE
- REVIGORANT
- ROGNON
- ROUBLE
- SIFFLET
- SUDOKU
- TAPIR
- VERANDA
- VICAIRE
- VINGT
- VIKINGS

• SUDOKU • GRILLE N°210 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°223 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« Pour le meilleur et pour le pire »

L'amour, ça se vit à deux. Et ça se vit sur les deux versants. Quand ça va bien et quand ça va mal, pour l'un comme pour l'autre, pour les deux ensembles ou pour aucun des deux. Envers et contre tout, envers et contre tous ou dans une guerre à deux.

La relation de couple est la relation par excellence du travail sur soi. Elle donne mal à la tête autant qu'elle fait s'envoler des papillons dans le ventre. Quand on a trouvé son autre, on est bien. Mais voilà, ce n'est pas tous les jours dimanche, ou samedi soir. Le ciel n'est pas toujours bleu, il peut même être très orange. S'il est facile de dire « next », la vie, elle s'en amuse car elle sait qu'elle représentera à l'un comme à l'autre les mêmes tests.

L'union sacrée du mariage propose aux futurs conjoints un engagement plus qu'émotionnel, sentimental, mais aussi moral. Un engagement qui fait place à des honneurs, à des privilèges, à des priorisations, des joies, des plaisirs mais aussi à des devoirs, des responsabilités, des

obligations envers l'autre. C'est un engagement qui demande une implication personnelle comme s'il s'agissait de soi-même.

Si les joies et les plaisirs, les facilités semblent désormais prévaloir dans la recherche des hommes aussi bien des femmes, la vie, elle, est un tout, elle n'est pas faite que de bons moments tout comme elle n'est pas exclusivement faite de douleurs.

Accepter le bon de la vie, c'est s'attendre naturellement à des périodes plus difficiles et telle est la vie, tel est le couple. Le couple n'est pas toujours un système joyeux, il a ses douleurs, ses peines, ses fardeaux, ses problèmes et aucun, absolument aucun couple n'en est exempté. La quête de la perfection est alors une perte de temps.

Si l'on est capable de voir les laideurs de son vis-à-vis et d'accepter qu'elle reste pour autant une merveilleuse créature aux yeux de son Créateur, c'est déjà une victoire sur les listes interminables de prétendants. L'autre est un challenge permanent de nous face à nous-mêmes, de nous face à lui ou à elle, de nous face aux autres. Trouver le parfait équilibre entre ces trois sphères est le travail d'une vie alors autant choisir son « être parfaitement imparfait » et compter ses vieux jours avec lui, avec elle. Célébrer quand il y a matière à célébrer, pleurer, se réjouir, pleurer, se réjouir et ainsi de suite. Faire un avec quelqu'un suppose que notre « un avec nous-même » est déjà plus cohérent et vibre déjà plus juste.

Princilia Pères

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

De beaux projets se mettent en place et seront là pour rester. Que se soit sur le plan sentimental ou professionnel, vous êtes sur le point d'entrer dans une nouvelle ère et de vous y accomplir.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vous êtes prêt à tout pour vous rendre utile. Vous serez tourné vers les autres et envisagez la vie en communauté. Cette attitude vous fera gagner beaucoup de point auprès de vos collaborateurs.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

Vous avez le cœur léger et vous vous sentez aussi libre dans votre tête que dans vos actions. Vous serez prêt à vous jeter à l'aventure, à vous impliquer dans de nouveaux projets. C'est le moment de monter des affaires.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vos idées évoluent et surtout prennent vie d'une manière inattendue. Les célibataires se révelent et les rencontres affluent. Vous aurez le cœur à la fête, vous vous sentirez en totale confiance.

Vierge
(24 août-23 septembre)

Vous pourriez vous montrer frustré d'une situation. Ne vous laissez pas abattre par des pensées négatives car vous serez capable de dépasser une situation pesante. Vos amis vous aideront à redéfinir vos priorités.

Verseau
(21 janvier-18 février)

Vous avez le cœur léger. Cette semaine, les responsabilités seront loin de vous. Vous êtes amené à vous concentrer sur l'essentiel. Votre famille sera un refuge, profitez des moments passés ensemble.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vous serez plein de vos convictions, parfois même auteur de mauvaise foi. Attention à ne pas vous enfermer dans ce petit jeu avec des inconnus, vous pourriez vous attirer des ennuis.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

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

Poisson
(19 février-20 mars)

Il y a de la remise en question dans l'air et cela vous demandera un gros effort de projection. Ne vous braquez pas sur vos positions, il y a bien plus de solutions que vous ne le pensez. L'avenir proche sera lumineux.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Un proche vous donne du fil à retordre et ce sera le moment de mettre à plat tous vos différents. Vous pourrez vous faire conseiller et vous prendrez les bonnes décisions. Une page se tourne.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

Vous vous ressourcez, retrouvez un esprit léger et de la complicité. Vous vous sentirez parfaitement bien accompagné et compris au quotidien, profitez de cette belle insouciance qui vous accompagne ces jours-ci.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vous cherchez à donner du sens à vos actions et c'est tout à votre honneur. Pour autant, ne perdez pas de vue la simplicité et la spontanéité qui rendent les rapports humains appréciables.

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
13 OCTOBRE 2023

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Pharmacies de jour

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

Pharmacies de nuit

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

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

Pharmacies de jour

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

Espanade
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