



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° 305 - VENDREDI 24 AU JEUDI 30 JANVIER 2025

FASHION WEEK 2025

L'appel aux créateurs lancé

L'Institut français du Congo recrute les talents pour la 4e édition de la Semaine de la mode, prévue du 14 au 18 mai à Brazzaville. Les créateurs doivent disposer d'au moins deux collections de prêt-à-porter, qu'elles soient masculines, féminines ou unisexes. Une opportunité unique pour les jeunes stylistes de briller lors de ce rendez-vous incontournable de la mode congolaise.

PAGE 4



SAINT-VALENTIN

Josey va enflammer Brazzaville



La capitale congolaise vibrera au rythme des mélodies envoûtantes de la star ivoirienne Josey, le 14 février prochain. Pour cette Saint-Valentin, l'interprète de « Diplôme » promet une nuit exceptionnelle où ses plus grands tubes résonneront dans une ambiance romantique. Un concert qui s'annonce mémorable pour tous les amoureux de la musique africaine.

PAGE 4

ART

Le Congolais Punch Mak rayonne d'Abidjan à Paris

De retour d'une résidence artistique de deux ans en France, le peintre congolais Punch Mak s'installe à Abidjan jusqu'au 20 mars. L'artiste, qui ne cesse de perfectionner son art, prépare une exposition grand public en Côte d'Ivoire, nouvelle étape d'une année 2025 qui s'annonce prolifique.



PAGE 4



PORTRAIT

Cicy Eks, l'influenceuse culturelle qui monte

Nancy Ekouya Itoua, alias Cicy Eks, trace sa route dans l'univers digital congolais avec détermination. Sacrée meilleure créatrice de contenu aux Brazza Best Awards 2023, la chroniqueuse web s'est imposée comme une voix incontournable de la culture populaire. De la promotion artistique aux campagnes internationales, elle met son influence au service des causes qui la tiennent à cœur.

PAGE 3

MUSIQUE

Franglish attendu à Pointe-Noire



PAGE 4

Éditorial

La mode congolaise se réinvente

L'effervescence s'empare déjà de Brazzaville à l'approche de la quatrième édition de sa Fashion week. L'Institut français du Congo lance un appel aux créateurs audacieux, prêts à marquer de leur empreinte ce rendez-vous incontournable de la mode africaine prévu du 14 au 18 mai prochain.

En trois éditions seulement, la manifestation s'est imposée comme la vitrine par excellence de la créativité vestimentaire congolaise. Plus qu'une simple succession de défilés, elle offre un écosystème complet où formations, conférences et espaces de vente permettent aux talents émergents de se forger une place dans cette industrie exigeante.

Les critères de sélection reflètent cette ambition d'excellence : chaque candidat doit présenter au minimum deux collections, témoignant ainsi d'une vision artistique déjà mature. Cette exigence garantit au public des créations innovantes, où prêt-à-porter et haute couture se côtoient dans une symphonie stylistique unique.

La date limite des candidatures, fixée au 10 février, marque le début d'une nouvelle page dans l'histoire de la mode congolaise. Une opportunité en or pour les créateurs désireux de transformer leur passion en une carrière prometteuse, sous les projecteurs d'un événement devenu référence.

Les Dépêches du Bassin du Congo

LE CHIFFRE

« 3 »

Le trois est un chiffre symbolisant l'équilibre, la créativité et l'harmonie dans de nombreuses cultures d'Afrique et d'ailleurs.

PROVERBE AFRICAIN

« Le serpent qui ne monte pas dans l'arbre ignore la beauté de la forêt ».

LE MOT

« UBUNTU »

□ *Issu des langues bantoues (Zoulou, xhosa, ndébélé, swati, swahiri, kirundi, lingala, etc.), le mot « ubuntu » est formé à partir du préfixe « ubu » servant à former un substantif abstrait, et du radical « ntu » désignant un être humain. Sa construction est donc analogue à celle du mot français « humanité ». Ce mot exprime l'importance de la communauté et de la solidarité.*

IDENTITÉ

« SADIO »

Prénom d'origine Ouest-africaine, Sadio puise son origine du peuple soninké, principalement présent au Mali, au Sénégal, en Mauritanie, en Gambie, au Burkina Faso et en Guinée-Bissau. Il désigne la petite sœur ou le petit frère des jumeaux ou jumelles. Sadio est souvent attribué pour symboliser la force et la persévérance. Il est de nature affectueuse, ainsi que raisonnable. Ses buts seront atteints car il est persévérant et n'hésite pas à se mettre au défi. Enfin, Sadio est également sociable et ne manque pas d'enchanter son entourage.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Ceux qui ne bougent pas ne sentent pas leurs chaînes ».



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

DIRECTION

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

RÉDACTIONS

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

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

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

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

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :

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

RÉDACTION DE POINTE-NOIRE

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

RÉDACTION DE KINSHASA

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

SECRETARIAT DE REDACTION

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

PAO - MAQUETTE

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

Edgard Ibara, Jeff Tamaff

INTERNATIONAL

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

ADMINISTRATION - FINANCES

Direction : Kiobi Abira
Bermely Ngayouli, Vesna Mangondza, Martial Mombongo, Arcade Bikondi, Emeline Loubayi, Wilfrid Meyal Itoua Ossinga, Armelle Mounzeo

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

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

COMMUNICATION ET EVENEMENTIEL

Direction : Guillaume Pigasse
Secrétariat : Presly Raëlle Mouanga Ribhat

LOGISTIQUE ET SECURITE

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

INFORMATIQUE ET NOUVEAUX MEDIAS

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

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

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

MUSEE GALERIE DU BASSIN DU CONGO

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

CENTRE DE REFLEXION SUR L'INTEGRATION REGIONALE

Direction : Emmanuel Mbengué

ADIAC

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

Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Portrait

Cycy Eks entre foi, résilience et persévérance

Promotrice culturelle digitale, créatrice de contenu spécialisée dans la culture, chroniqueuse musicale web et passionnée d'art, Nancy Ekouya Itoua alias Cycy Eks est une influenceuse dont l'implication dans le monde de la culture populaire et de la jeunesse artistique au Congo est bien établie. Meilleure créatrice de contenu aux Brazza Best Awards 2023, elle a été impliquée dans des campagnes d'envergure telles que la Conférence internationale de l'afforestation et du reboisement ainsi que « Notre voix, notre futur » de l'Union européenne.

Née d'une famille à double culture, Franco-Congolaise et ivoirienne, Cycy Eks, 23 ans, est une autodidacte dont le parcours scolaire et professionnel a été dicté par ses envies et desirs d'exercer un métier contraire à ce que voulaient ses parents et son entourage. Elle assume seule ce choix n'ayant en amont pas de plan pour développer sa stratégie en dépit d'une forte audience sur les réseaux sociaux. « *Je savais que c'était éphémère mais je savais que c'était là où je devais aller. Je n'arrivais pas à expliquer à mes parents parce qu'ils étaient plus âgés que moi et ont vécu à une autre époque. Ils avaient peur que je me lance dans quelque chose de frêle. Heureusement que ma mère m'aime de manière inconditionnelle, m'a soutenue malgré son désaccord et m'a donné six mois pour me faire une place dans le domaine que j'aime et être financièrement indépendante, sinon elle me coupait les vivres* », raconte Cycy.

Après son baccalauréat en 2020, elle part pour la France poursuivre ses études. La même année, Cycy entre pour la première fois au studio d'enregistrement. « *C'était un moment incroyable et un jour que je n'oublierai jamais parce que c'est là que je me suis rendue compte qu'on avait des artistes talentueux au Congo et que je n'étais pas au courant. Aller enregistrer un son c'était pour moi une distraction comme une autre mais, je n'avais pas conscience que c'était vraiment de l'art. Ce jour-là il y a eu le déclic, un changement dans ma façon de penser et je me suis dit qu'il fallait que j'approfondisse dans cet univers* », poursuit-elle.

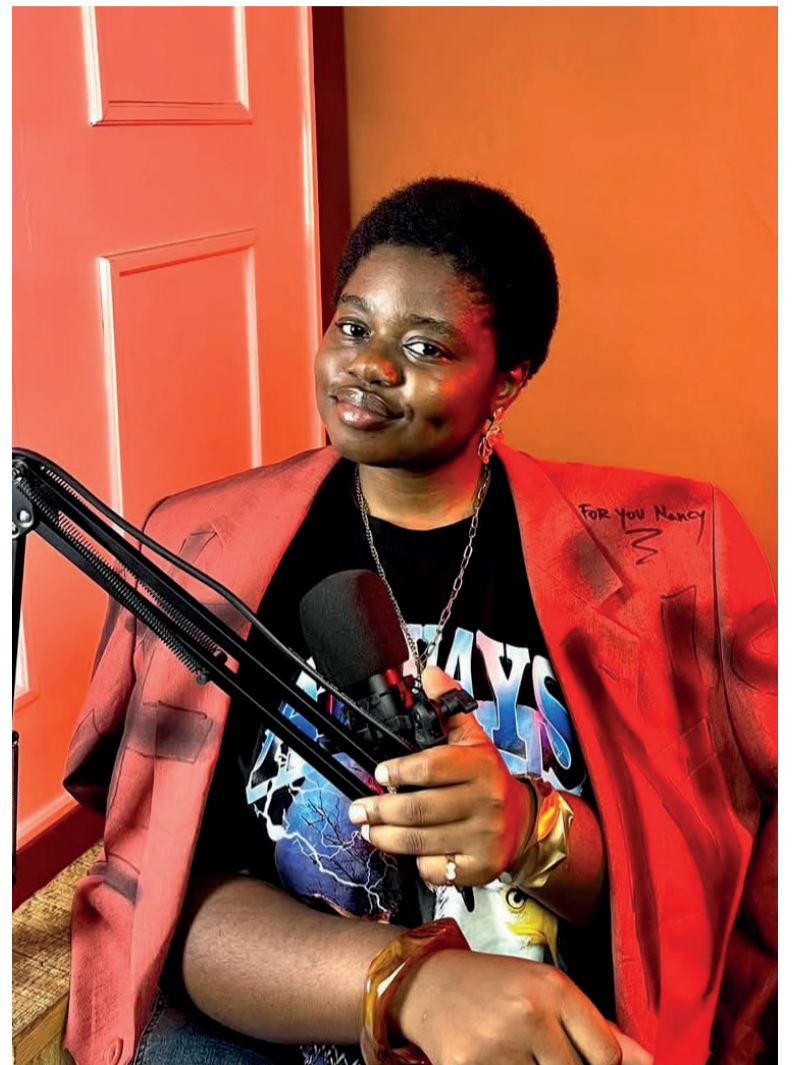
Pour un début, elle s'intéresse particulièrement aux artistes de niche et décide de parler d'eux sur les réseaux sociaux et cela accroche plusieurs inter-

nautes. C'est ainsi qu'elle s'aperçoit du besoin de reconnaissance par les artistes qui faisaient des choses extraordinaires mais qui n'étaient pas reconnus à leur juste valeur.

Après trois ans de management dans une entreprise française, Cycy Eks décide de tout arrêter pour créer en 2022 son premier média web, « Le blog hip-hop Congo ». L'objectif étant de promouvoir la culture urbaine et celle du Congo. Elle anime ainsi une communauté de plusieurs centaines de personnes et nourrit régulièrement ses différents comptes associés. Cycy anime en parallèle une chronique hebdomadaire et crée du contenu à destination des plateformes les plus en vogue du siècle présent. En 2023, ses efforts sont gratifiés à travers le Prix de la meilleure créatrice de contenu aux Brazza Best Awards, une initiative lancée par le média web Brazza buzz. Un mérite et un honneur qui, dit-elle « *n'a pas plu à certains qui se sont acharnés sur moi. Cependant, je n'ai pas lâché. Je sais qui je suis et je sais où je vais* ».

Le chemin est encore long pour Cycy Eks qui a su faire ses preuves afin d'être aujourd'hui attachée au Congo et à sa culture. Elle prévoit cette année de valoriser les autres arts du pays. « *Pour faire de grandes choses, il faut de grandes personnes et de grandes épaules. J'irai à des événements autres que celui de la musique et essayer d'apporter ma pierre à l'édifice. A toutes ces personnes qui veulent vivre leur rêve, je leur conseille d'avoir un plan pour la concrétisation de celui-ci. Dans l'univers du showbiz et peu importe, il faut connaître les règles du jeu et savoir les manipuler pour pouvoir survivre, de continuer à marcher et à réussir* », a-t-elle conclu.

Divine Ongagna



Cycy Eks, promotrice culturelle digitale, créatrice de contenu/DR

Art visuel

Punch Mak au sommet de sa carrière

Après avoir passé deux ans en résidence artistique en France dans la création des œuvres de l'esprit et le perfectionnement de son art, l'artiste peintre Punch Mak participe à une nouvelle résidence d'artiste à Abidjan, en Côte d'Ivoire, du 20 janvier au 20 mars, qui se terminera par une exposition grand public.

L'agenda artistique du jeune peintre congolais Punch Mak est chargé en cette année. Il est déjà en résidence d'artiste d'Eklomiabla, dans la ville d'Assinie, en Côte d'Ivoire, pour perfectionner son art. Un moment d'isolement bénéfique pour lui afin de laisser libre cours à son imagination et convoquer les innovations dans la confection de ses peintures. Punch Mak dit : « *La résidence artistique permet à un artiste de consacrer du temps de création en dehors de son cadre de vie et travail habituel, dans un logement qui sert d'accompagnement mis à sa disposition* ». Cela lui permettra d'entrer en contact avec les dieux de la création afin de mieux féconder son esprit dans la conception de beaux tableaux lorsqu'il aura son pinceau en main.

Cette résidence artistique sera suivie d'une exposition solo en vue de permettre au public de contempler ses œuvres mais surtout une opportunité pour les vendre. « *La restitution de cette résidence, dont un premier vernissage d'exposition VIP le 15 mars, à la résidence Eklomiabla, puis un second vernissage d'exposition grand public, le 20 mars, à la galerie Amani, à Abidjan* », affirme le peintre. Son esprit sera ainsi en communion avec la nature afin de mieux capter les rayons de l'imagination.

S'isoler pour mieux s'inspirer

Il y a deux ans à Paris, Punch Mak avait pris part à deux résidences artistiques. La première s'est te-



Le peintre congolais Punch Mak/DR

nue au centre d'art Montevideo, à Marseille, avec pour thème «Source de lumière chapitre 2 comédies humaines». La seconde a été consacrée à la recherche artistique sur le thème « Le sacrifice d'un africain en France ». Punch survole le monde réel et surréal, mêle l'imagination et les réalités sociales dans ses œuvres.

Le peintre a été récompensé dans le cadre de l'année de la jeunesse du prix du mérite Denis-Sassou-N'Goussou à hauteur de 1 000 000 FCFA organisé par le Collectif des jeunes émergents. La cérémonie de remise des prix avait eu lieu le 26 décembre 2024 au Palais des congrès de Brazzaville. Sur 104 nominés, repartis en deux catégories, A et B, l'artiste se trouvait dans la catégorie A, la plus haute. Les récompenses étaient les trophées, les certificats et les chèques. Dans la catégorie B, le montant était de 500 000 FCFA. « *Le Collectif des jeunes émergents s'est engagé à promouvoir et à valoriser les jeunes talents qui se distinguent dans divers secteurs et contribuent au développement de notre art* », a confié l'artiste.

Si dans la musique il y a des prix et récompenses, rares sont les œuvres de l'esprit comme la peinture qui sont valorisées. Le Collectif des jeunes émergents, dirigé par Magloire Mahoungou et Tsatsa Avanke Lekoundzou, avait opté pour la sélection des jeunes de 18 ans à 40 ans, en fonction de l'impact de leurs activités dans le développement, l'innovation et le savoir-faire.

Sarah Monguia

Saint-Valentin

Josey en concert live à Brazzaville

La capitale congolaise s'apprête à vivre une soirée exceptionnelle le 14 février, avec la talentueuse Josey, chanteuse ivoirienne de renom. Le jour de la Saint-Valentin, cette prestation promet de transformer la nuit en une symphonie d'amour et de mélodies envoûtantes, offrant au public une expérience musicale inoubliable et empreinte de romance.

Le concert de Josey sera une occasion de célébrer la Saint-Valentin avec une touche musicale. Elle souhaite offrir à ses fans une soirée pleine d'émotions, de romance et de partage à travers ses mélodies envoûtantes et ses paroles touchantes. Ce sera une opportunité pour les couples de renforcer leurs liens et pour les célibataires de se laisser charmer par la magie de la musique.

Josey interprétera une sélection de ses plus grands succès dont «Diplôme», «Je te tiens», et «Espoir». De plus, elle présentera quelques unes de ses nouvelles chansons, offrant ainsi au public une exclusivité de son prochain album. Chaque chanson sera une invitation à voyager à travers les émotions et les histoires qu'elle raconte avec sa voix puissante et émotive.

Avant et après le concert, diverses activités seront organisées pour animer la soirée. Des stands de photographie pour immortaliser ces moments spéciaux, des ateliers de danse pour se déhancher au rythme de la musique, et des jeux interactifs pour créer une ambiance festive. Des stands de vente de souvenirs seront également présents pour que chaque

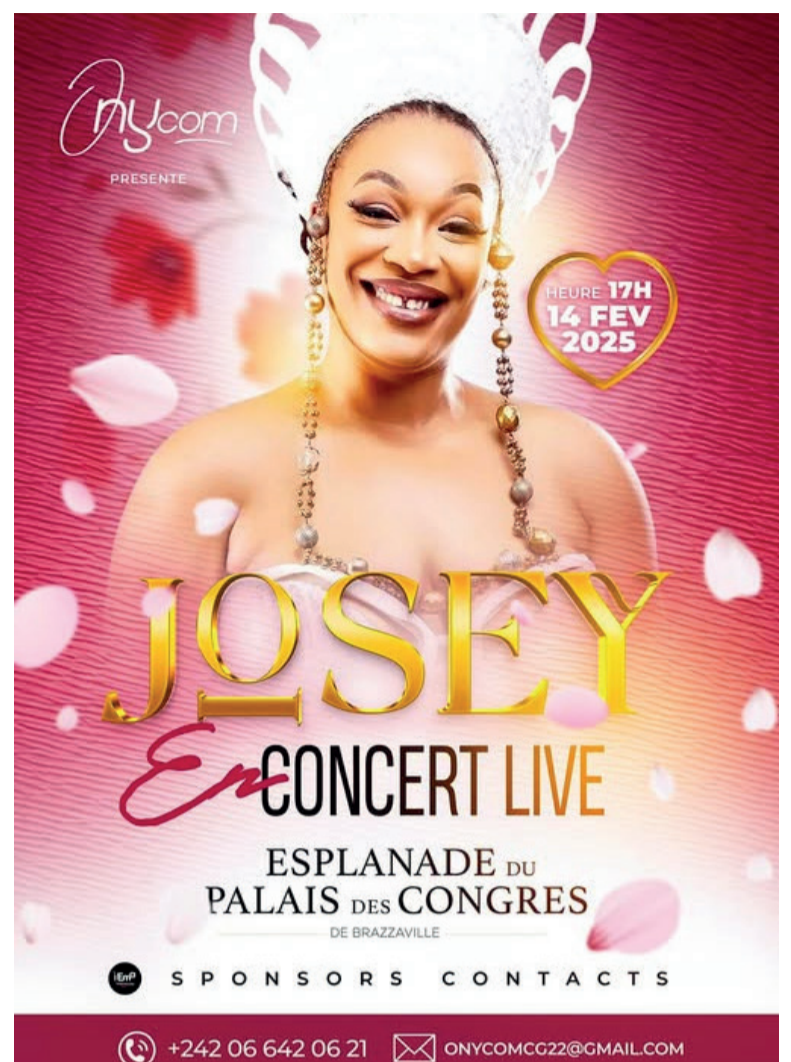
fan puisse repartir avec un morceau de cette nuit magique.

Tout au long de sa carrière, la star de la chanson ivoirienne a reçu de nombreux prix et distinctions tels que le Prix de la Meilleure artiste féminine aux African Music Awards et le Prix de la Révélation de l'année aux Ivorian Music Awards. Son talent et son influence dans l'industrie musicale africaine ne cessent d'être reconnus et célébrés.

La chanteuse a collaboré avec plusieurs artistes renommés tels que Davido, Mr Eazi et Serge Beynaud. Ces collaborations ont enrichi son répertoire musical et ont permis de créer des morceaux qui ont conquis le cœur de nombreux fans à travers le continent.

Née Aka Gnakrou Josey Priscille, le 29 juin 1990 à Abidjan, en Côte d'Ivoire, elle a toujours été passionnée par la musique. Depuis ses débuts modestes, elle a gravi des échelons pour devenir une artiste incontournable. Sa détermination et son talent l'ont propulsée sur la scène internationale, et elle continue d'inspirer de nombreux jeunes artistes à poursuivre leurs rêves.

Chris Louzany



Semaine de la mode 2025

L'appel à créateurs lancé

A l'occasion de la 4^e édition de la Semaine de la mode dénommée « Brazza fashion week » qui se tiendra du 14 au 18 mai à Brazzaville, l'Institut français du Congo (IFC) a ouvert les candidatures à l'endroit des créateurs de mode désireux de participer à l'événement.

L'appel à candidatures à la 4^e édition de la Semaine de la mode « Brazza fashion week » est ouvert du 10 janvier au 10 février. « Vous êtes un jeune créateur ou une jeune créatrice de mode. Vous avez au moins deux collections de prêt-à-porter masculins, féminins ou unisexes. Candidaturez », peut-on lire dans un post Facebook de l'IFC.

Brazza fashion week est un événement de l'industrie de la mode congolaise, durant approximativement une semaine, et qui permet aux stylistes et maisons de couture de présenter leurs dernières collections de prêt-à-porter et de haute couture. L'occasion pour eux de rivaliser d'ingéniosité afin de présenter des pièces fortes, uniques et rares. Les défilés de mode sont typiquement au centre de cet événement qui offre au public plus qu'un show mais surtout l'étendue du talent que regorge le Congo en matière de couture. Pour les artistes et les personnalités publiques, par exemple, ce genre de rendez-vous permet de rencontrer les créateurs pouvant les accompagner lors de grands événements de leur agenda annuel.

Pour les créateurs en herbe, participer à de tels événements permet non seulement d'apprendre de l'expérience des autres mais aussi de se vendre, de



se faire connaître, de nouer des collaborations et de toucher une nouvelle niche de clients. En effet, en trois éditions seulement, Brazza fashion week a réussi à s'imposer et à devenir une vitrine de promotion des créateurs locaux.

Pour rappel, tous les détails concernant les inscriptions sont à se procurer à la réception de l'IFC et les candidatures à envoyer au plus tard le 10 février. Au-delà de la présentation des collections, Brazza fashion week c'est aussi des expo ventes, des ateliers, des formations et des conférences auxquelles les créateurs peuvent participer à souhait.

Merveille Jessica Atipo

Musique

Franglish attendu à Pointe-Noire

Le jeune et talentueux artiste congolais, Franglish, se produira en concert à Pointe-Noire le 22 février, pour soutenir la population vulnérable. Cet événement sera un élan de solidarité tout en alliant la musique afin de procurer de la bonne humeur aux mélomanes et fans de l'artiste.

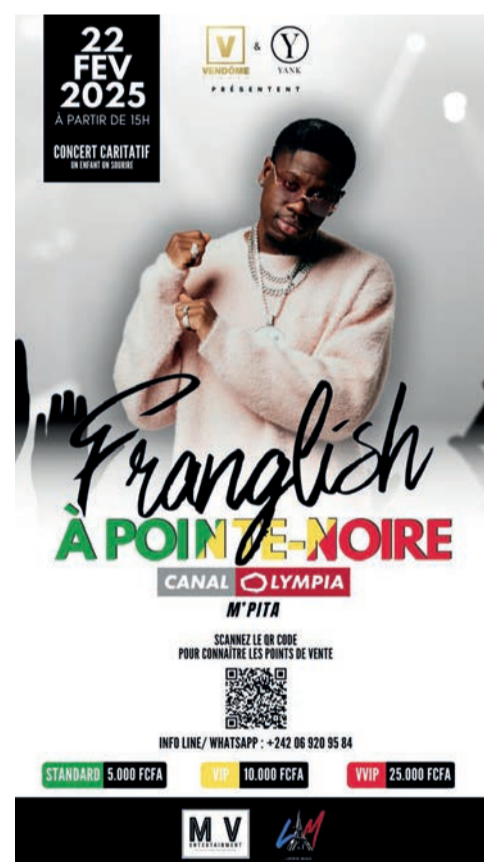
Connu pour son style qui mélange le français et l'anglais, Franglish a conquis le cœur de nombreux fans à travers le monde. Parmi ses titres phares, on retrouve «Mélodie», «Donna Imma», et «Oui ça va». Pendant son concert de Pointe-Noire, il interprétera plusieurs de ses morceaux pour offrir au public une expérience inoubliable.

Franglish a également été reconnu pour son talent exceptionnel à travers plusieurs distinctions. Il a été nommé et a remporté des prix dans diverses cérémonies, notamment les NRJ Music Awards et les MTV Africa Music Awards. En outre, il a collaboré avec de nombreux artistes tels que Dadju, Aya Nakamura et Niska, enrichissant ainsi sa discographie de featurings mémorables.

Né Gédéon Mundele Ngolo, Franglish a débuté sa carrière musicale dans les rues de Paris, avant de se faire connaître sur la scène internationale. Son ascension rapide et son engagement envers les causes sociales font de lui un artiste complet et respecté.

Le concert caritatif de Pointe-Noire promet d'être une soirée mémorable, avec une variété d'activités prévues pour le plaisir des participants. La performance live sera le point culminant de la soirée, où Franglish interprétera ses plus grands succès ainsi que de nouvelles chansons. Les fans pourront ainsi profiter de ses mélodies entraînantes et de son style unique en direct, créant une ambiance inoubliable.

En plus de la performance musicale, des ateliers de musique seront organisés pour des jeunes musiciens locaux. Ces moments interactifs offriront aux participants l'opportunité d'apprendre des techniques musicales, de recevoir des conseils d'un artiste accompli et d'améliorer leurs compétences. Ce sera une belle occasion pour des jeunes talents de se perfectionner et



de s'inspirer.

Pour soutenir la cause caritative, une vente de merchandising sera également organisée. Des produits dérivés de Franglish, tels que des t-shirts, des casquettes et d'autres articles seront disponibles à l'achat. Les recettes seront entièrement reversées pour aider la population vulnérable, permettant ainsi aux fans de contribuer tout en repartant avec un souvenir de l'événement. Enfin, une session de «Meet-and-greet» sera proposée pour donner aux fans une chance de rencontrer Franglish en personne. Cette séance leur permettra de partager un moment privilégié avec l'artiste, de discuter avec lui et de capturer des souvenirs précieux de la soirée spéciale.

Chris Louzany

Riac 2025

Lancement de l'appel à candidatures

Les ateliers Sahn ont annoncé la tenue de la 11e édition de la Rencontre internationale d'art contemporain (Riac) de Brazzaville en septembre prochain. Pour ce faire, les artistes sont conviés à poser leurs candidatures pour espérer une sélection lors de cet événement.

Initiée depuis 2012 par les ateliers Sahn, la Riac réunit pendant un mois à Brazzaville plus d'une trentaine d'artistes et critiques d'art. Les artistes qui prennent part à ces ateliers sont issus du Congo et d'ailleurs. Durant le festival, des experts viennent de l'international pour accompagner les jeunes participants congolais et d'autres pays afin qu'ils développent des bases solides dans le domaine de la vidéo, de la peinture, de la photographie, de la performance, de la critique d'art, du théâtre, de la danse. En parallèle de ces ateliers se déroule un riche programme en spectacle de danse, théâtres, musiques, performances, slam, projections, débats d'idées sans oublier des expositions collectives. Les ateliers Sahn sont un centre d'art contemporain à vocation panafricaine. Avec un réseau s'étendant aujourd'hui dans toute l'Afrique jusque dans la diaspora, ils se présentent aussi comme un espace alternatif de formation pour la jeune génération des artistes congolais et même ceux d'Afrique. Formation, réseautage, création d'opportunités professionnelles sont les mots qui résument l'action des ateliers Sahn, dont la direction est assurée par Bill Kouelany, auteure et plasticienne.

Sur le thème « Patrimoine africain, témoin du passé ou richesse durable pour demain », cette 11e édition de la Riac se révèle d'une importance capitale et d'une actualité brillante, car le patrimoine culturel africain est considéré comme un témoin d'un passé glorieux et comme une ressource durable pour construire le futur. Ce thème s'inscrit, par ailleurs, dans un contexte où les débats sur la restitution des œuvres spoliées par les anciennes puissances coloniales ne cessent de croître. L'Afrique, qui s'est longtemps vue dépossédée de ses trésors culturels, est aujourd'hui au cœur d'un vaste mouvement et réappropriation. Au-delà de cette dynamique de restitution, il sera question à travers ce thème de repenser la manière dont ce patrimoine culturel africain sera réinventé par les artistes contemporains afin de proposer de nouvelles lectures brûlantes et modernes. Forts de cette belle symbiose de partage et artistique, les artistes intéressés à participer cette année à la Riac peuvent déjà soumettre leur candidature. Ce, avant la fin du mois d'avril. Dans un post Facebook annonçant officiellement la tenue de la 11e édition de la Riac, les ateliers Sahn ont partagé le lien de candidature pour faciliter la tâche aux artistes. Cette année, comme les précédentes éditions, ceux ayant participé à la Riac peuvent encore tenter leur chance pour rééditer l'expérience à ce rendez-vous devenu au fil des ans l'une des rencontres majeures d'art contemporain sur le continent.

Cissé Dimi

Prix RFI talents du rire 2024

Le Camerounais Docta Kevin remporte la 10e édition

L'humoriste camerounais, Docta Kevin, vient d'être désigné lauréat de la 10e édition du « Prix RFI talents du rire » dont le jury était présidé par l'acteur ivoirien, Michel Gohou.

Ils étaient au total cinq finalistes, à savoir Daly Cardinal du Congo, Doyen Anasse des Comores, Ministère du rire de Côte d'Ivoire, Petit Gougou et Docta Kevin du Cameroun. Grâce à ce sacre, Docta Kevin, de son identité réelle Meyi Nganssik Emile Kevin, succède à Stéphanie Bluetooth, humoriste congolaise et lauréate de la 9e édition. L'artiste recevra son Prix RFI talents du rire 2024 le 23 février prochain, lors du festival « Abidjan capitale du rire », en Côte d'Ivoire. C'est à l'âge de 10 ans que le jeune humoriste camerounais fait ses premiers pas dans l'univers de la comédie. Très vite, son talent précoce et son engagement artistique suscitent l'admiration et commencent à attirer les projecteurs sur lui. Il se fait connaître du grand public avec des sketches tels que « La chaussure du défilé » et il s'impose progressivement sur la scène humoristique camerounaise en produisant ses premiers one-man-shows.

En 2021, Docta Kevin lance Le Gospel comedy club, une plateforme dédiée à la formation

Prix talents du rire 2024



DOCTA KEVIN
Le lauréat !

et à la promotion des talents locaux. Ce projet rassemble de nombreux humoristes qui se produisent à travers le Cameroun, abordant des thèmes variés avec humour et profondeur, notamment la politique, l'amour, la religion...

Palmarès des éditions précédentes

Initié par l'humoriste Mamane, chroniqueur sur RFI, en collaboration avec Gondwana-City Productions, le « Prix RFI talents du rire » est une initia-

tive qui permet depuis près de dix ans à révéler les nouveaux talents de l'humour francophone en Afrique, dans l'océan Indien et les Caraïbes. Les lauréats de ces dernières éditions sont Stéphanie Bluetooth (République du Congo,

2023), Stephan Dipita (Cameroun, 2022), Manitou (Gabon, 2021), Les Nyota (RDC, 2020), Michaël Sengazi (Burundi-Rwanda, 2019), Les Zinzins de l'art (Côte d'Ivoire, 2018) ...

Merveille Jessica Atipo

Ce week-end à Brazzaville

Voici, pour ce week-end, quelques activités culturelles au programme dans la capitale congolaise.

A L'INSTITUT FRANÇAIS DU CONGO

Littérature : Nuit de la lecture

Date : vendredi 24 janvier

Heure : à partir de 10h 00

Entrée libre

L'heure du conte

Date : samedi 25 janvier

Heure : 10h 00

Entrée libre

Café philo : « Retard durable de l'Afrique »

Date : samedi 25 janvier

Heure : 15h 00

Entrée libre

AU RESTAURANT MAMI WATA

Musique : Karaoké night



Date : vendredi 24 janvier

Heure : 19h 00

Entrée libre/consommation obligatoire

AUX ATELIERS SAHM

Vernissage de l'artiste Ange Kayifa

Date : samedi 25 janvier

Heure : 18h 00

Entrée libre

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

En séance nouveauté : « Vol à haut risque »

Dates : vendredi 24 janvier/dimanche 26 janvier

Heures : 19h 40/21h 00

« The waiter »

Date : samedi 25 janvier

Heure : 15h 20

« Mufasa le roi lion »

Date : dimanche 26 janvier

Heure : 12h 30

Entrée : 2 000 FCFA(Adulte)/ 1 500 FCFA (Enfant)

AU RESTAURANT HIPPOCAMPE

Atelier dimanche coloré : peins tes envies ! (Sur réservation-matériel fourni)

Date : dimanche 26 janvier

Heures : 14h 00 à 18h 00

Entrée : 10 000 FCFA (hors consommation).

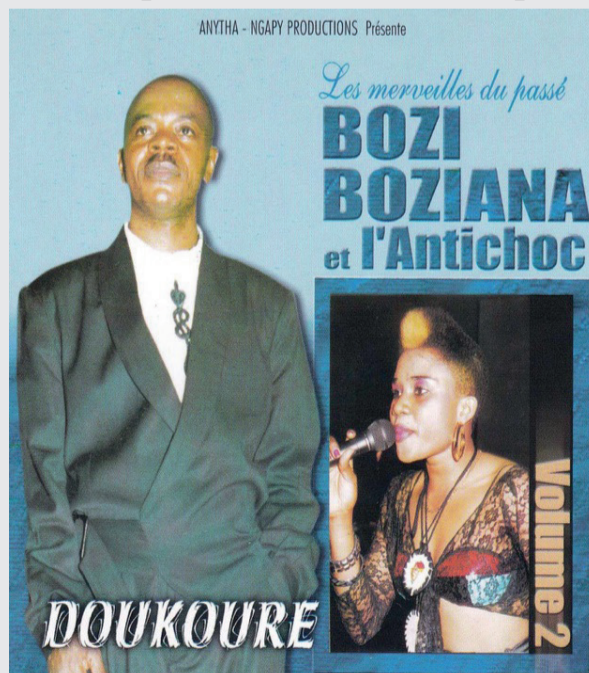
Les immortelles chansons d'Afrique

« Doukouré » de Bozi Boziana

Auteur-compositeur, chanteur à la voix captivante, Bozi Boziana s'est distingué par ses nombreux titres à succès. En 1988, sous les auspices d'Anytha-Ngapy, il met sur le marché du disque un album solo dans lequel figure la chanson « Lubuaku » qui a connu un succès remarquable.

Paru en format 33 tours avec comme référence Ngapy 0988, l'album dispose de six titres. Sur la face A, il y a « Doukouré », « Evelyn », « La reine de Sabah » version 2 et sur la face B « Lubuaku », « Masumu », « Bethleem » version 2.

« Lubuaku » est une cellule dans laquelle on loge les personnes condamnées à une longue peine sans liberté. Dans cette mélodie, l'auteur nous raconte l'histoire d'un homme jaloux qui, en se bagarrant pour sa femme, se retrouve derrière les barreaux. Alors qu'il est en prison, il reçoit ni visite ni lettre ni argent, ni même un pull de la part de sa femme. Cependant, il sera déçu d'apprendre que celle pour qui il s'est donné toute cette peine se trébuche dans tous les bars de Paris. La chanson est écrite sous forme de conversion entre l'homme et la femme. Ici, la voix de l'homme est incarnée par Bozi et celle de la femme par Déesse Mukangi. Les deux artistes chantent en polyphonie au début de la chanson et se retrouvent en chœur. La guitare basse de Ngouma Lokito, la guitare rythmique de Lidjona et la batterie programmée par Freddy de Majunga ponctuent le rythme de ce morceau. La guitare solo de Dodoly intervient plus dans le sebene.



« Nzambé oh mawa mingi na dimaki te okokaki kosala ngai boye mama, oteki nyonso ya ndako tango ngai nakobima okoyeba ngai », c'est-à-dire « Mon Dieu ! Quelle immense tristesse, je ne croyais pas que tu pouvais te comporter de la sorte. Tu as vendu toutes les affaires de la maison. »

Quand je serai en liberté, tu sauras de quoi je suis capable ». La réponse de l'épouse sera : « Ata olobi mingi epayi ozali oyebi ndengue otikaki ngai na mobulu eloko eyi te, ata banninga na yo ba kosalisa ngai suka suka bakolemba ngai », ce qui peut être compris par : « Même si tu parles de là où tu es, tu sais que tu m'avais laissée dans un état de trouble, rien n'est venu de ta part. Combien même tes amis me viendraient en aide, ils finiront toujours par me délaisser ».

Benoît Mbenzu Ngamboni Bokili, dit Bozi Boziana, est né le 28 septembre 1951 à Léopoldville. Sa carrière a véritablement démarré au sein de Minzoto Wella-Wella de père Buffalo avant d'intégrer Zaiko Langa Langa en 1973. Il a participé successivement à la naissance d'Isifi Lokole, Yoka Lokole, Langa Langa stars, Choc stars avant de créer son propre groupe Anti choc. Pendant cinquante-quatre ans de vie musicale, Bozi a lutté avec opiniâtreté, bravant toute sorte d'épreuve pour atteindre le sommet de la gloire. Affublé des sobriquets tels que Benz, Grand-père, Aboubakar, il est propriétaire aujourd'hui du label « Boziro ».

Frédéric Mafina

Interview

Céline Bernard: « Mon but est d'écrire pour la paix entre les cultures »

Promotrice culturelle, l'artiste française pluridisciplinaire, Céline Bernard, a bien voulu partager à nos lecteurs les raisons de son engagement littéraire et ses projets pour 2025. Entretien.

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

Céline Bernard (C.B.) : Je suis écrivaine, calligraphe, enluminure et passionnée par l'art sous toutes ses formes. À travers mes créations, j'explore la puissance des mots et la beauté des lettres pour bâtir des ponts entre les cultures. Mon travail s'inspire de traditions anciennes que je réinterprète pour exprimer des valeurs universelles comme la paix, l'harmonie et l'amour de la diversité humaine. Chaque projet est pour moi une quête : celle de célébrer ce qui nous relie au-delà de nos différences.

L.D.B.C. : Vous êtes auteur de plusieurs ouvrages, parlez-nous succinctement.

C.B. : Mes livres s'articulent autour de deux axes principaux : d'un côté, je prête ma plume aux auteurs en tant qu'écrivaine publique et privée et, de l'autre, j'œuvre à la promotion de la calligraphie et à l'art de l'enluminure. Par exemple, mon dernier opus, "L'art de la biographie : s'Imaginer", montre comment le geste d'écriture peut devenir un acte méditatif, presque sacré quand il retranscrit la biographie de chacun. Chaque projet est pour moi une manière de transmettre, mais aussi de dialoguer avec mes lecteurs.

L.D.B.C. : L'écriture et la calligraphie sont-elles les seuls domaines d'expression artistique qui vous tentent ?

C.B. : Pas du tout ! Les arts vivants, le théâtre, par exemple, sont une véritable extension de mon écriture. Ils transforment les mots en images et donnent une matérialité aux idées. J'aime aussi explorer les arts visuels, notamment à travers l'enluminure, qui allie minutie et contemplation. Mon objectif est de croiser les disciplines pour créer des œuvres qui touchent à la fois l'esprit et les sens. Je crois que l'art, sous toutes ses formes, est un langage universel qui peut faire vibrer les cœurs et éveiller les consciences.

L.D.B.C. : Quels sont vos projets pour 2025 ?

C.B. : 2025 sera placée sous le signe de l'échange et du partage. En voyage à travers le monde, je me consacre à l'inspiration et à la création en alliant calligraphie et découvertes interculturelles, avec l'idée de célébrer la diversité des écritures dans le monde et leur rôle comme vecteurs de paix (Lien vers ma chaîne youtube : CelineB. Calligraphie & Enluminure - YouTube). Je travaille aussi sur une communauté dédiée où l'écriture se fait le fil conducteur d'un voyage intérieur, une invitation à se reconnecter à l'essentiel. Enfin, je rêve d'organiser des ateliers qui réuniraient des artistes de différentes cultures pour créer ensemble, dans un esprit de dialogue et d'harmonie.

*Propos recueillis
par Aubin Banzouzi*



Céline Bernard, écrivaine française/DR

Voir ou revoir

« I promise you paradise »

Court métrage de 25 min réalisé par l'Égyptien Morad Mostafa, « I promise you paradise » aborde la question de l'immigration sur fond de religion et relation sentimentale.



L'histoire ici est celle de Eissa, jeune migrant africain de 17 ans, qui parcourt les rues bruyantes du Caire sur sa moto, avec la tête pleine de rêves d'ailleurs pour lui et ses proches. Peu importe le prix à payer.

Eissa veut le meilleur pour lui et sa famille mais la réalité de son environnement l'inquiète. Ce diagnostic est plus ou moins celui de plusieurs jeunes du continent qui ont choisi « l'ailleurs » pour matérialiser leurs désirs. Mais comme nous le voyons dans ce court métrage, que ce soit chez soi ou ailleurs, la réussite n'est pas donnée sur un plateau d'or. Il faut se battre et se battre très dur.

L'acteur principal incarné par Kenyi Marcellino se veut donc un symbole de résilience mais aussi une invite à repenser cette rage de vaincre. En effet, réussir mais à quel prix ? L'Afrique devrait-elle se vider de ses élites ? Une question que devraient prendre au sérieux les dirigeants africains afin d'éteindre petit à petit cette soif démesurée d'immigration. Notamment en améliorant les conditions de vie, en instaurant un climat favorable à la paix et aux affaires, enfin en rendant l'égalité des chances accessible à tous.

Avec des images poignantes et un fond sonore doux, « I promise you paradise » invite chacun à la réflexion voire à l'action pour une Afrique qui ne chasse plus ses filles et fils. Ce film a été présenté à la Semaine de la critique au Festival de Cannes 2023, dans la catégorie court métrage.

Morad Mostafa est un cinéaste égyptien, né au Caire en 1988, ancien élève du Berlinale Talents Campus et de l'Académie de Locarno.

Merveille Jessica Atipo

Chronique Renaissance

Les dix raisons pour lesquelles ce n'est pas encore le bon moment (2)

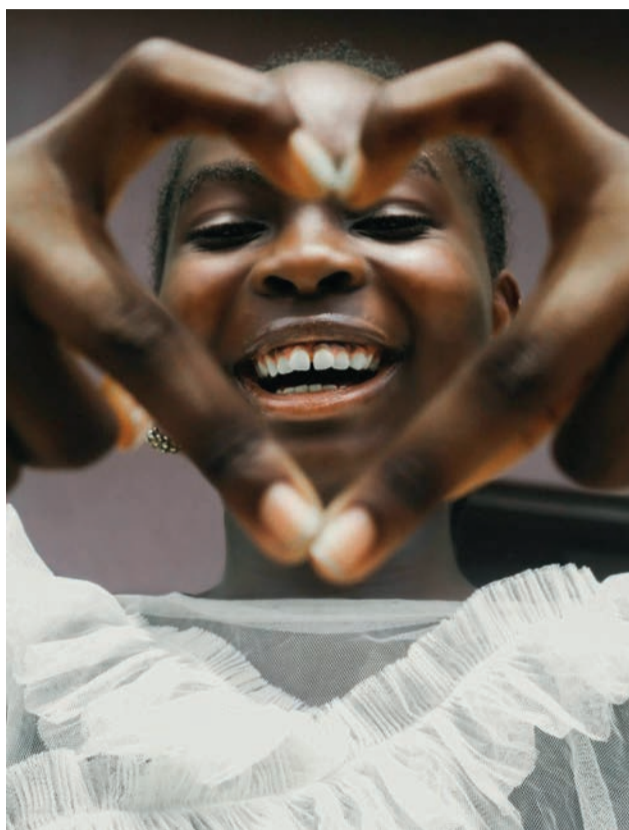
Dans la suite des cinq bonnes raisons abordées dans le numéro précédent, nous abordons aujourd'hui la sixième raison, détaillée, pour laquelle il est préférable pour les adolescents drépanocytaires de viser l'investissement personnel plutôt que les joies du couple et ses misères.

L'amour est une joie qui naît de la force d'un duo, d'un tandem. Le sucré dont il regorge attire naturellement les uns et les autres, les petits et les grands, les adolescents. Aussi sucré puisse-t-il être, il a aussi son amertume, réserve aussi ses misères.

Aux cinq raisons que nous avons évoquées précédemment, principalement sanitaires, s'ajoutent cinq autres raisons, principalement liées au besoin de miser d'abord sur son avenir, sur son devenir, miser sur soi plutôt que sur le couple qui, à cette période-là de la vie, peut prendre l'eau pour une raison ou pour une autre, aussi négligeable soit-elle.

La sixième raison de penser à soi plutôt qu'au couple à l'adolescence est stratégique, voire même logique. Rares sont les histoires qui commencent sur le banc de l'école au niveau collège, lycée, pour se terminer par un mariage. La vie actuelle est faite telle que les circonstances peuvent changer très rapidement, les gens voyagent pour des études supérieures, pour une promotion ou un meilleur poste à l'étranger ou juste pour une envie de changer de cadre. Le monde est devenu encore plus petit sur la carte, il est imprudent de s'investir ou de surinvestir dans une relation alors qu'on est à l'adolescence même pas encore au début de sa vie.

Pour une personne drépanocytaire, la nécessité d'investir sur soi est d'autant plus grande que la prise en charge de la maladie est coûteuse. Si le grand amour existe, il n'en demeure pas que les hommes d'aujourd'hui, et même ceux d'hier, plus encore ceux de demain, obéissent plus à la raison du cerveau plutôt qu'à la raison du cœur. Une



femme entièrement dépendante, qui plus est, représenté une charge sur le plan sanitaire dans des pays où il n'existe aucune couverture sanitaire, cela donne matière à réfléchir à deux fois.

Si pour certains hommes les questions triviales et matérielles ne constituent pas une barrière infranchissable, cela réduit conséquemment le périmètre de recherche du prétendant idéal. Pire encore, même si l'homme, non pas le jeune garçon qui prétend vous aimer, présente les atouts d'un prince aux mœurs irréprochables, à l'éthique et aux valeurs de rang de noblesse, il n'en demeure qu'être entièrement dépendante donne l'occasion d'abus, de violences, de maltraitements psychologiques voire physiques.

Être en mesure de prendre soin de soi est alors une nécessité afin de ne pas être une charge pour la personne avec qui on veut partager sa vie. Il faudrait par ailleurs, idéalement et nécessairement que cette personne en vous choisissant comme époux ou comme épouse, soit fier ou fière de son choix, soit fier de miser sur vos richesses invisibles à l'œil nu: vos talents, vos compétences, votre savoir, votre savoir-être, votre savoir-vivre, votre savoir-faire.

C'est la formation d'une vie, de la vie elle-même, une formation jamais finie qui commence initialement sur le banc de l'école. Alors, l'école n'est pas en soi un endroit où on va pour faire des rencontres, pas au collège, pas au lycée. Certes, ça peut agréer le quotidien, mais ça peut aussi le compliquer comme nous l'avons vu dans le numéro précédent.

À l'adolescence, il faut vivre l'école pour le rôle qui est le sien, nous former, nous outiller, ce qui est indispensable pour une personne drépanocytaire afin de travailler sa valeur personnelle qui finira à la saison adéquate de faire venir une personne avec qui cette valeur personnelle est assortie.

Princilia Pères

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'Guesso
Brazzaville - République du Congo
regie@lesdepechesdebrazzaville.fr



Défis de transport

Astuces pratiques pour le quotidien

Depuis plusieurs mois, les habitants de Brazzaville se heurtent à des difficultés de transport croissantes, rendant leurs trajets quotidiens de plus en plus éprouvants. Que ce soit pour se rendre au travail, à l'école ou pour d'autres activités lucratives, cette situation est devenue une source majeure de frustration. Quelles astuces pratiques peuvent aider les riverains à limiter les effets négatifs de ces difficultés de transport ?

Les défis de transport en commun incitent les transporteurs, souvent imprévisibles, à imposer des demi-trajets et à se plier à leurs caprices, ce qui entraîne fréquemment des disputes entre passagers et équipage de bus. La situation est d'autant plus complexe avec le problème récurrent de carburant qui touche les deux plus grandes villes du Congo. Heureusement, il existe des astuces et des conseils pratiques qui peuvent aider les riverains à faire face à ce problème avec succès.

Profiter de la marche

L'une des astuces est de profiter de la marche. En effet, non seulement la marche est bénéfique pour la santé et le bien-être, mais elle constitue également une excellente occasion de faire de l'exercice. Présentée comme une alternative au problème de transport dû à la pénurie de carburant, la marche peut être une solution pratique.

La marche contribue aussi à réduire l'empreinte carbone, un avantage non négligeable pour l'environnement. De plus, pour ne pas traîner longtemps à l'arrêt de bus le soir, il est possible de marcher pour essayer d'avancer.



Des passants sur l'une des grandes artères de Brazzaville/DR

Si c'est possible, les riverains peuvent marcher jusqu'à leurs domiciles, ou encore marcher sur une distance donnée afin d'atteindre un arrêt de bus leur permettant de trouver un bus pour leur destination.

Pour rendre la marche plus confortable, il est recomman-

dé de choisir des vêtements et des chaussures appropriés. Cela rendra les trajets à pied plus agréables et moins fatigants, facilitant ainsi les déplacements quotidiens. Les habitants devraient opter pour des chaussures de marche robustes et des vêtements légers qui permettent de rester au frais.

Encourager les discussions enrichissantes

En outre, les moments de marche ou d'attente peuvent être mis à profit pour avoir des discussions plus enrichissantes avec des collègues ou des personnes que l'on connaît et qui habitent dans les mêmes quartiers. C'est une occa-

sion unique d'enrichir son carnet d'adresses, de faire de nouvelles rencontres et de créer des liens sociaux solides. Ces échanges peuvent aussi offrir des solutions pratiques et des conseils sur la gestion des trajets quotidiens.

Bien que le problème de carburant et les difficultés de transport puissent sembler être des maux pour la population, ils offrent également des opportunités. En adaptant ses habitudes de déplacement, il est possible de réduire le stress, d'éviter les disputes et de favoriser une meilleure santé grâce à l'exercice. Les trajets à pied peuvent aussi être un moment de réflexion et de détente mentale.

En adoptant ces astuces, les Brazzavillois peuvent mieux gérer les difficultés de transport. En effet, marcher davantage, porter des tenues confortables, avoir des discussions enrichissantes et voir les inconvénients comme des opportunités sont des moyens efficaces de minimiser les effets négatifs des problèmes de transport. Ces stratégies peuvent améliorer non seulement la mobilité, mais aussi le bien-être général et la qualité de vie.

Chris Louzany

Les souvenirs de la musique congolaise

Discographie sélective des Bantous de la capitale relative à la promotion des entreprises

Au cours de la décennie 1970, la République populaire du Congo a connu une industrie en plein essor suite à la naissance d'une flopée d'entreprises d'Etat, paraétatiques et privées dont la croissance et les prouesses ont été remarquées sur toute l'étendue du territoire national.

Au lendemain des événements du 31 juillet 1968 marquant l'arrivée au pouvoir du président Marien Ngouabi, l'Etat congolais prônant le socialisme scientifique avec comme

biologie populaire de Chine et les autres pays de l'Est (URSS, Roumanie, Bulgarie...) crée des entreprises afin de répondre aux besoins des masses paysannes déshéritées, selon la doctrine du prolétariat de Karl Max et Engels.

Avec des produits importés de Chine et des pays de l'Est, une entreprise de commerce dénommée Office national du commerce va naître et installer des magasins dans tous les chefs-lieux des régions où les produits étaient vendus à moindre coût. Pour faciliter l'écoulement des produits agri-

créé en vue de soulager les paysans qui, depuis belle lurette, rencontraient des difficultés pour écouler leurs produits qui pourrissaient dans des maisons faute des clients potentiels. Hormis ces deux grandes entreprises, l'on assistera également à une prolifération des usines et autres entreprises étatiques, paraétatiques et privées ci-après : Agence transéquatoriale de communication, composée de deux entités dont l'une transportant les voyageurs par bateau au départ de Brazzaville en passant par Fort Rousset (actuel Owando), Makoua, Mossaka, Ouesso, Impfondo et Bangui en République Centrafricaine; une autre transportant par voie ferroviaire reliant Brazzaville à Pointe-Noire; l'usine de fabrication de cahiers, la Société textile du Congo qui fut implantée à Kinsoundi et dont certains produits étaient exportés dans les pays de l'Union douanière et économique de l'Afrique centrale; Lignes nationales aériennes du Congo; l'Office national des postes et télécommunications né des cendres de Poste-Téléphone-Télégramme; Hydro Congo (Société de distribution et vente des produits pétroliers) née à la suite de la nationalisation des sociétés étrangères Shell, Texaco, Mobil One et Total.

D'autres entreprises privées telles que la Société de fabrication et vente du savon et matelas mousse, la Société industrielle du tabac tropical, spécialisée dans la fabrication des cigarettes; Kronembourg, Primus, Canada Dry (Sociétés de fabrication et vente des bières et boissons gazeuses ainsi que des jus de fruits) implantées dans le pays depuis la nuit des temps ne sont pas en reste. Il sied de noter que les entreprises et sociétés susmentionnées étaient pour la plupart implantées à Brazzaville, au quartier Mpila, que l'on appelait à l'époque zone industrielle. Elles connaîtront un essor considérable au cours de ladite décennie grâce à la qualité de leurs produits répondant ainsi à la loi de l'offre et la demande.

Auguste Ken-Nkenkela



Les Bantous de la capitale/DR

idéologie le marxisme léninisme et grâce au renforcement de ses relations d'amitié et de coopération avec la Répu-

bles des paysans (arachides, maïs, café, cacao...), l'Office national du commerce et d'achat des produits agricoles est

L'érosion des sols accentue la pauvreté sur la planète

La planète connaît un dangereux déclin de la nature. Un million d'espèces sont menacées d'extinction, les sols deviennent infertiles et les sources d'eau se tarissent. Le cadre mondial pour la biodiversité, adopté par les dirigeants mondiaux en décembre 2022, a pour objectif de stopper et d'inverser la perte de la nature d'ici à 2030.

Pour s'attaquer aux causes de la crise de la nature, les Nations unies par le biais du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) collabore avec ses partenaires afin de prendre des mesures dans les paysages terrestres et marins, de transformer les systèmes alimentaires et de combler le déficit de financement pour la nature.

La survie de l'humanité dépend des écosystèmes, tels que les forêts, les zones humides et les cours d'eau. Ils fournissent de l'eau propre, abritent des animaux, comme les abeilles, essentiels à la production alimentaire, et jouent un rôle clé dans la lutte contre la crise climatique. Mais partout dans le monde, les paysages se dégradent à un rythme alarmant, ce qui, tout en poussant un million d'espèces vers l'extinction, a des conséquences économiques de plus en plus lourdes, y compris pour le secteur agricole. En Europe, par exemple, l'érosion des sols affecte 12 millions d'hectares de terres, soit environ 7 % de l'ensemble des terres agricoles, et coûte aux agriculteurs 1.25 milliard d'euros par an en perte de



productivité, selon les données de l'Union européenne. Environ 80% des terres arables de la planète sont touchées par au moins une forme de dégradation, telle que l'aridité, le déclin de la végétation, la salinisation des sols et la perte de carbone du sol. A elle seule, l'érosion des sols touche environ un cinquième des terres agricoles dans le monde et on estime qu'elle a augmenté de 2,5 % entre 2001 et 2012, principalement en raison de la déforestation et de l'expansion des terres

cultivées. La dégradation des sols a déjà des conséquences négatives sur 3,2 milliards de personnes, soit 40 % de la population mondiale. Selon les projections, la dégradation des sols pourrait réduire la productivité alimentaire mondiale de 12 %, entraînant une hausse des prix des denrées alimentaires pouvant aller jusqu'à 30 % d'ici 2040. La restauration de la fertilité et de la structure des sols peut se faire de plusieurs manières, notamment par la rotation des cultures,

l'épandage de matières organiques et la pratique d'une agriculture à labour minimal ou nul.

La restauration de la fertilité et de la structure du sol peut se faire de plusieurs manières, notamment par la rotation des cultures, l'épandage de matières organiques et la pratique d'une agriculture à labour minimal ou nul. Un excellent exemple de ce type de travail nous vient d'Afrique, où à proximité de la région semi-aride du désert du Sahara, 11 pays construisent ce qui

est devenu la Grande muraille verte, un ruban de végétation à l'échelle du continent. En de nombreux endroits, cette barrière contribue à freiner l'avancée du désert, ce qui, espèrent les Etats, permettra de renforcer la sécurité alimentaire, de lutter contre la pauvreté et de promouvoir la paix.

L'Assemblée générale des Nations unies a déclaré les années 2021 à 2030 « Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes ». Dirigée par le PNUE et l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, avec le soutien de partenaires, elle est conçue pour prévenir, stopper et inverser la perte et la dégradation des écosystèmes dans le monde entier. Elle vise à redonner vie à des milliards d'hectares d'écosystèmes terrestres et aquatiques. Appel mondial à l'action, la Décennie des Nations unies rassemble le soutien politique, la recherche scientifique et les moyens financiers nécessaires pour intensifier massivement la restauration.

Boris Khari Ebaka

Chronique

Comment limiter le réchauffement climatique ?

Plus une seule année ne passe sans que les plus grands climatologues du monde nous mettent en garde contre la hausse des températures mondiales. Les recherches du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) de l'ONU montrent que la planète pourrait dépasser le seuil crucial de 1,5°C au-dessus des niveaux préindustriels, en seulement 12 ans.

Cela accélérera le risque de conditions météorologiques extrêmes comme la sécheresse extrême, les incendies de forêt, les inondations et causera des pénuries alimentaires pour des centaines de millions de personnes. Pour éviter de franchir ce seuil, le monde a besoin de changements rapides, profonds et sans précédent dans tous les aspects de la société. Et il y a beaucoup d'actions de bon sens qui peuvent être menées. Il faut savoir que les citoyens et les consommateurs seront parmi les acteurs les plus importants pour accélérer et intensifier l'action climatique afin de permettre une transition à 1,5C.

Voici quelques-uns des changements quotidiens que chacun peut apporter dès maintenant. Marcher, faire du vélo ou utiliser les transports en commun, plutôt que d'utiliser une voiture, réduira les émissions de carbone et permet de rester en forme. Si c'est absolument nécessaire, utilisez un véhicule électrique et choisissez un

train plutôt qu'un avion pour vos déplacements. Utilisez une corde à linge au lieu d'un sèche-linge pour éviter de brûler des combustibles fossiles pour produire de l'électricité. Utilisez des températures plus élevées pour le refroidissement et des températures plus basses pour le chauffage. Isoler son toit pour prévenir les pertes de chaleur durant l'hiver. Eteindre et débrancher les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Ces changements peuvent sembler mineurs, mais ce sont des moyens très efficaces d'économie d'énergie. Et la prochaine fois que vous achetez un appareil électronique, assurez-vous qu'il est éconergétique. On peut également choisir d'adopter une source d'énergie renouvelable pour certains besoins, comme un chauffe-eau solaire. Changer ses habitudes alimentaires, car la production de viande rouge émet beaucoup plus de gaz à effet de serre que la production de viande de poulet, de fruits, de légumes et de céréales. Il faut réduire sa consommation

de viande et consommer plus de légumes et de fruits à la place. Si cela semble trop difficile, pensez à passer une journée sans viande chaque semaine. Cela vaut également la peine de réduire sa consommation de produits laitiers, car elle se fait au prix d'émissions de gaz à effet de serre élevées pendant la production et le transport. Choisir plutôt d'acheter plus d'aliments de saison d'origine locale

On nous a parlé à maintes reprises des avantages du recyclage. Mais le transport et le traitement des matériaux à recycler est un processus à forte intensité de carbone. Il consomme encore moins d'énergie que la fabrication du produit à partir de zéro, mais la réduction et la réutilisation des produits peuvent aider à minimiser les dommages. Il en va de même pour l'eau. Il est important d'agir maintenant en appliquant ces simples actions du quotidien, sinon la planète se dirige droit vers une crise climatique majeure.

Boris Karl Ebaka

Le saviez-vous ?

Francis Kéré, premier Africain à recevoir le prix Pritzker d'architecture

Né en 1965 des parents germano-burkinabé, Francis Kéré est devenu le premier Africain à remporter le prestigieux prix Pritzker, souvent considéré comme le prix Nobel de l'architecture. Ses œuvres très estimées comprennent des structures permanentes et temporaires. Elles sont dressées dans son pays natal, mais aussi en Afrique, en Europe et aux États-Unis.

Francis a grandi dans une communauté où il n'y avait pas de jardin d'enfants. Il était le premier de sa communauté à être allé à l'école. A l'âge de 7 ans, il s'est retrouvé entassé dans une salle de classe extrêmement chaude avec plus de 100 autres élèves. Cette expérience de la médiocrité des bâtiments a été sa première source d'inspiration pour améliorer la vie éducative des enfants du Burkina Faso, grâce à l'architecture.

Après avoir obtenu son baccalauréat en 1990 à l'âge de 30 ans, il part pour l'Allemagne, précisément à Berlin, avec une bourse pour faire un stage. Il étudie l'architecture et obtient son diplôme à l'Université technique de Berlin, en 2004.

En parallèle à ses études, il crée en 1998 l'Association Schulbausteine für Gando (Des briques pour l'école de Gando) pour financer son premier projet, une école primaire dans son village. Sa première école, faite de terre, est terminée en 2001. L'objectif de cette construction qui lui a valu ce prix Pritzker était de répondre à un besoin essentiel et de corriger les inégalités sociales. Dans les années suivantes, il travaille sur d'autres projets au Burkina-faso et à l'extérieur du pays.

Dans chaque projet la communauté entière participe à son développement. De cette façon, elle apprend les techniques de construction et comment l'entretenir. C'est son approche collaborative, in situ, favorisant le réemploi et le recyclage et génératrice de structures économiques locales qui vaut à Kéré de recevoir un Global Award for Sustainable Architecture en 2009.

D'octobre 2010 à janvier 2011, des modèles et photos de projets de Kéré ont été présentés au MoMA de New York, dans une exposition intitulée Small Scale, Big Change: New Architectures of Social Engagement. En juin 2010, Kéré a participé au Congrès international d'architecture à Pampelune, intitulé Architecture: more for less.

Professeur en 2012 et 2013 aux Universités du Wisconsin à Milwaukee, Harvard Graduate School of Design et à l'Académie d'architecture de Mendrisio à Berlin, Francis Kéré a obtenu plusieurs prix en moins de quinze ans d'activité.

L'édition 2022 du Pritzker, qui est la plus haute distinction du monde de l'architecture, l'a octroyé ce prix pour son engagement pour la justice sociale. Une récompense qui met surtout en lumière une architecture globale, concrète, née du contexte.

A en croire sa déclaration qu'on peut lire sur BBC Afrique News : « C'était une grande surprise mais je suis subordonné et très fier de voir que ce travail que j'ai toujours considéré comme une affaire personnelle ait pu être lié à la fondation Pritzker et que j'ai reçu ce prix pour un travail qui me passionne tant ».



Jade Ida Kabat

Francis Kéré/DR

ADIAC

Toute l'actualité
Du Bassin du Congo
EN VIDÉO

www.adiac.tv



AGENCE D'INFORMATION
D'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



Journée mondiale du câlin

Des bénéfices pour la santé physique et mentale !

Un câlin, prodigué par une personne que l'on aime, peut rassurer, apaiser ou simplement procurer de la joie. Le 21 janvier, Journée mondiale du câlin, on a fait le point sur tous ses autres bénéfices. Et ils sont nombreux.

L'idée de la Journée internationale du câlin vient du pasteur américain, Kevin Zaborney, qui, en 1986, souhaitait lutter contre la morosité hivernale. En effet, nous l'avons tous pratiqué au cours de la vie, recevoir des câlins d'un être qu'on aime constitue une expérience agréable, réconfortante. D'ailleurs, les humains ne sont pas seuls à se câliner, de nombreux singes le font également.

Le câlin, diffuseur d'endorphines

Selon le Pr Robin Dunbar, psychologue évolutionniste à l'université d'Oxford, interrogé par le journal britannique The Guardian, « la méthode de base du lien social pour créer des relations est le contact physique ». « Ce qui se passe est le déclenchement d'un système neuronal hautement spécialisé dans la peau qui répond à une stimulation très précise – des caresses légères et lentes à une vitesse de 3 cm par seconde, qui est la vitesse des mouvements de balayage de la main dans la fourrure ou sur la peau – et cela déclenche le système d'endorphines dans le cerveau », explique-t-il. Ce neurotransmetteur possède des propriétés antalgiques, de même que des propriétés euphorisantes et relaxantes, ce qui lui vaut le surnom d'hormone du bonheur.

Un booster du système immunitaire

Outre le bien-être, les câlins auraient aussi le pouvoir de booster le système immunitaire. Ainsi, des chercheurs de l'université américaine Carnegie Mellon ont exposé 404 adultes au virus du rhume. Ceux qui avaient reçu le plus de câlins dans les quatorze jours qui précédaient avaient moins de risque d'être infectés, ou, le cas échéant, de développer des symptômes moins graves de la maladie, par rapport à ceux qui n'avaient pas été câlinés.

Une protection cardiovasculaire

En 2012, le psychologue Jan Astrom passe en revue la littérature scientifique pour dresser, dans la revue *Comprehensive Psychology*, l'état des lieux de ce que l'on sait sur les câlins. Il souligne notamment le besoin aigu de se tenir la main ou de se faire câliner parmi les personnes âgées, en situation de handicap, en phase terminale et les résidents des établissements de soins de longue durée.

Dix secondes de câlins permettraient, en outre, de réduire la tension artérielle et, une fois ce temps écoulé, les niveaux d'hormones du bien-être comme l'ocytocine – hormone de l'amour et de l'attachement – augmentent, tandis que les quantités d'hormones du stress, dont le cortisol,



Mère et fille se faisant un câlin/DR

diminuent. Pour rappel, la diminution du stress participe également à la santé cardiovasculaire. Les effets cardiovasculaires, relaxants du câlin seraient d'ailleurs plus importants chez les femmes que chez les hommes.

Un effet chez les nouveau-nés

Très récemment, en 2024, une vaste analyse confirme à quel point les câlins, accolades et autres caresses peuvent être bénéfiques sur le bien-être physique et mental. Et pour les nouveau-nés notamment. Ainsi, selon les scientifiques du Netherlands Institute for Neuroscience et de l'Université d'Essen, le contact parental via le

« peau à peau » s'avère nettement plus bénéfique que si un soignant prend l'enfant dans ses bras. « Ce résultat pourrait avoir un impact majeur, notamment pour réduire le taux de mortalité élevé des prématurés dans certains pays, grâce à ce geste simple mais précieux qu'est le toucher des parents », notaient les auteurs.

Pour les scientifiques, le facteur-clé, c'est la fréquence du câlin et du toucher. Plus ils sont répétés, plus les bénéfices sont importants. En clair, selon les auteurs, une simple étreinte pourrait ainsi s'avérer plus efficace qu'un long massage si elle est pratiquée

plus régulièrement.

L'importance des câlins et du toucher se vérifie tout au long de la vie. En grandissant, dans les premières années de vie, Astrom pointe l'importance des câlins couplés à un langage encourageant et affectueux dans l'éducation émotionnelle de l'enfant. Ces premières expériences aident l'enfant à avoir confiance en lui et lui permettent de grandir dans un sentiment de sécurité. Le psychologue pointe les effets délétères du manque de contact physique sur le bien-être socio-émotionnel et physique pendant l'enfance mais aussi à l'âge adulte.

Destination santé

Pour la santé du cœur

A quel moment de la journée boire son café ?

Une nouvelle étude publiée dans le *European Heart Journal* suggère que les personnes qui boivent du café le matin présentent un risque de décès par maladie cardiovasculaire et un risque de mortalité globale inférieurs à ceux qui en consomment tout au long de la journée.

Le café, grâce à son effet stimulant, améliore l'attention, la vigilance et la concentration, tout en combattant la somnolence. Des études ont confirmé qu'une consommation modérée de caféine optimise les fonctions cognitives telles que l'apprentissage et la mémoire. Mais ce n'est pas tout. Citant des travaux conduits sur le sujet, la Fédération française de cardiologie explique que « la capacité antioxydante du sang augmentait significativement à la suite de l'ingestion d'une seule tasse de café. C'est probablement la raison pour laquelle le café aurait un effet préventif sur certaines maladies ».

Si les bienfaits du café ont maintes fois été étudiés, des chercheurs de l'Université de Tulane, à la Nouvelle-Orléans, se sont intéressés à un sujet inédit : le moment de la consommation. « Les recherches menées jusqu'à présent suggèrent que la consommation de café n'augmente pas le



risque de maladie cardiovasculaire et semble même réduire le risque de certaines maladies chroniques, comme le diabète de type 2. Nous voulions voir si le moment de la journée où l'on boit du café

avait un impact sur la santé cardiaque », indiquent-ils.

Ils ont analysé les données de plus de 40 725 adultes participant à l'enquête américaine National health and nutrition examination survey, entre

Un homme se servant du café/DR

1999 et 2018. Les participants ont été interrogés sur leurs habitudes de consommation de café, notamment la quantité et le moment de la journée. Ces informations ont ensuite été

croisées avec les registres de décès sur une période de neuf à dix ans.

Avant midi...

Les résultats ont révélé que les buveurs de café du matin (avant midi) présentaient un risque de décès (toutes causes confondues) inférieur de 16 % par rapport aux non-buveurs ou à ceux qui en consommaient tout au long de la journée. Quant au risque de décès par maladie cardiovasculaire, il était réduit de 31 %.

Comment expliquer cette différence ? « Une explication possible est que la consommation de café l'après-midi ou le soir peut perturber les rythmes circadiens et les niveaux d'hormones telles que la mélatonine », avancent les auteurs, ajoutant : « Cela entraîne à son tour des changements dans les facteurs de risque cardiovasculaire tels que l'inflammation et l'augmentation de la pression artérielle. »

D.S.



LIBRAIRIE LES MANGUIERS

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Un Espace de Vente

Une sélection unique de la
LITTÉRATURE CLASSIQUE

(africaine, française et italienne)

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



Un Espace culturel pour vos Manifestations

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



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

Horaires d'ouverture:

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



Plaisirs de la table

Les plats d'accompagnement

On ne se rend pas toujours compte de la place qu'ils occupent en cuisine, mais ces plats d'accompagnement du repas principal ne sont pas seulement des ornements ou des auxiliaires du repas. Ils sont essentiels aussi bien à la présentation qu'à la saveur finale d'un plat. Découvrons-les ensemble.

Constitués pour la plupart d'ingrédients à base de légumes, de fruits ou de féculents, les plats d'accompagnement peuvent aussi être tout simplement une sauce ou le fruit même que l'on propose séparément.

D'ailleurs, plusieurs expressions en restauration viennent renforcer l'idée de mettre à part ou sur le côté un condiment servi comme accompagnement. On mettra donc des frites sur le côté, ou bien de la sauce vinaigrette proposée avec de la salade. Le ketchup ou la mayonnaise sont souvent des ingrédients placés à côté.

Selon les traditions culinaires, le sens donné à ce plat en plus lui confère de l'importance. En Europe ou même aux USA, un plat de frites ne peut presque plus être présenté sans des ajouts bien connus, les salades non plus.

Dans la restauration rapide ou à domicile, on s'arrange à sou-

vent ne pas cuisiner des plats tout secs comme au Congo où un plat de poisson frit ou braisé doit souvent s'accompagner soit d'un bouillon de légumes, soit de l'oseille ou d'une sauce épicée.

Les alternatives jouent principalement sur ces trois plats. Lorsqu'il s'agit d'un bouillon de poisson ou autre, on tendra à ajouter des safous par exemple. S'il s'agit de carrés de viande, on le présentera avec un bon ragout, suivant la recette du gourmet congolais.

Dans l'idée générale, il s'agit de proposer aux convives des plats bourratifs, tels que le haricot ou le saka saka qui ne manqueront presque jamais lors des rencontres festives. Mais c'est aussi une manière d'ajouter un plat en plus qui facilitera la digestion.

Si le plat de fromage peut représenter le dernier plat à présenter, en Afrique il s'agira de le mettre à table tout de suite. Ailleurs, en Italie par exemple,



on ne cessera jamais d'être surpris : un premier plat est présenté, un deuxième puis un autre jusqu'à arriver à une multiplicité de plats qui dénotent de l'abondance de plats de la cuisine méditerranéenne dont les

vertus diététiques ne sont plus à présenter.

En Asie, spécialement au Japon l'équation se joue sur trois tableaux : un encas, un plat principal et un dessert. Comme plats traditionnels, il y a les nat-

to des haricots de soja fermentés, le célèbre sushi et le dango, un dessert visqueux à base de farine de riz. Les surimis, les nouilles udon et soba, le tofu ou le riz au curry, sont les autres véritables de vrais délices au pays du soleil levant !

Comme accompagnements bien connus, il y a le wasabi, le gari ou la célèbre sauce de soja.

De manière générale, les accompagnements peuvent être constitués à base de pommes de terre, ou de purée de pommes de terre, de pâtes, de manioc, de pain : en somme des féculents qui ne manqueront pas d'agrémenter des recettes de tous les horizons.

On retrouve aussi des légumes comme les haricots verts, les champignons sautés, de la salade, des asperges et tous les légumes de saison ou encore des aubergines, vertes ou violettes.

A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons

Samuelle Alba

RECETTE

Poêlée de poivrons et de champignons

PRÉPARATION : 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron rouge, vert, jaune (1 pour chaque couleur)

500g de champignons (boîte de conserve)

3 cuil. à soupe d'huile de votre choix (soja, d'arachide, d'olive)

2 oignons

1 gousse d'ail

1 bouquet de persil

sel, poivre noir

PRÉPARATION

Commencer par laver puis couper en lamelles les poivrons. Puis les faire sauter dans une poêle avec de l'huile à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter les champignons, le persil et l'ail pilés.

Incorporer les oignons couper également en lamelles, le poivre, le sel et laisser cuire pendant encore 10 minutes.

Servir chaud.

ACCOMPAGNEMENT

Ce plat peut accompagner les plats à base de viande ou de poisson.

ASTUCES

Il est possible d'ajouter un peu d'eau pour rendre meilleure la préparation ainsi que des arômes de préférence.

Bonne dégustation !

Samuelle Alba



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

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

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°213 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°226 •

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

MOTS CASÉS 10X13 • N°188

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

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

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

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

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

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

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

• SUDOKU • GRILLE N°140 • DIFFICILE •

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

• SUDOKU • GRILLE N°151 • FACILE •

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

A cœur ouvert

« L'océan et la flaque »

Jusqu'où irez-vous par amour ? Que seriez-vous prêt à consentir comme efforts, comme sacrifices ? Si vous êtes prêt (e) à traverser l'océan pour les beaux yeux et la voix suave de votre bien-aimé (e), serait-il ou serait-elle apte à franchir une flaque d'eau pour vous ?

L'amour est comme une danse, une valse, qui nécessite un pas puis un autre, de la part de l'un et de l'autre. Il en appelle à une entente, à une intelligence, à un faire ensemble pour un tableau harmonieux. Qui se veut en amour, se veut communiquer, avancer et reculer, tourner, faire un pas de côté. L'amour est incompatible avec la rigidité.

Se mettre en couple invite nécessairement à faire un réarrangement de sa vie, des compromis, découvrir ce qui diffère et ce qui enrichit. Nul ne vient en amour les mains vides, l'esprit

vide, le cœur vide. Tout le monde a toujours quelque chose à donner et assez d'espace, de dispositions, à recevoir.

L'amour un système qui invite nécessairement à l'échange.

Seulement voilà, qu'est-ce un amour qui se montre rigide, insensible, indifférent ? Qu'est-ce un amour qui se replie sur soi au nom de tout et au nom de rien ? Des blessures, tout le monde en a et en aura toujours. Tel est le conditionnement même de la vie. Même si c'est difficile, il faut en guérir, les surmonter. Revenir à la vie.

Un amour sain n'est pas censé être difficile. Même pour les bonnes raisons. Un amour difficile, même quand cela s'explique, se justifie, est un amour qui n'est pas prêt à se vivre. Mais parfois dans la vie, le temps ne suffit pas.

Le merveilleux amour est celui qui est simple, qui s'encastre facilement dans votre vie, crie l'évidence, se dénuce de sa pudeur. Faites attention à vos meilleurs amis, il se pourrait que ce soit de potentiels maris et femmes venus dans votre vie avant l'heure pour attendre la bonne heure.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

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

Lion
(23 juillet-23 août)

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

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

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

Taureau
(21 avril-21 mai)

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

Vierge
(24 août-23 septembre)

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

Verseau
(21 janvier-18 février)

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

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

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

Balance
(23 septembre-22 octobre)

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

Poisson
(19 février-20 mars)

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

Cancer
(22 juin-22 juillet)

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

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

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

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

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

PHARMACIES DE GARDE

DIMANCHE
26 JANVIER 2025

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

MAKÉLÉKÉLÉ

Pharmacies de jour
Lucethalia (Ex-Sainte Bénédicte)
Terinkyo
Lys Candys (Kinsoundi)
Jumelle II
Pharmacies de nuit
Grand Séminaire
Rond-point Makélékélé
Kisito
Château d'eau Goldine

BACONGO

Pharmacies de jour
Tahiti
MG Eve
Blanche Gomez
Pharmacies de nuit
Sandza
Prosper
Commission
La Glacière

POTO-POTO

Pharmacies de jour
Centre (CHU)
Mavré
Franck
Continental
Pharmacies de nuit
Péniel

POTO-POTO

Exaucé
Alex
Les Anfes

MOUNGALI

Pharmacies de jour
Céleste
Loutassi
Sainte Rita
Emmanueli
Patrice
Pharmacies de nuit
Celmesterica et Jenny
Délivrance
Jagger
Boueta Mbongo
La Renaissance
Liema
La Grâce

OUENZÉ

Pharmacies de jour
Béni (ex-Trois martyrs)
Marché Ouenzé
Rosel
Relys
Pharmacies de nuit
Sophiana
Désir
Tsieme (ex Galesy)
Ebina
Boueta Mbongo
Coronella

TALANGAI

Clème
Marché Mikalou
Yves

Pharmacies de nuit

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

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