



Édition du samedi



LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

PAPA WEMBA, MUSICIEN

200 FCFA, 500 FC, 1€

www.lesdepechesdebrazzaville.com

N°13 - 11 MAI 2013

SOMMAIRE

CULTURE

Hommage à Mukala Kadima-Nzui

La culture téké célébrée en France

SANTÉ

ALLAITEMENT

Le lait maternel renforce l'effet des antibiotiques

SANTÉ PUBLIQUE

Prolifération des cancers au Congo

BEAUTÉ

Tout savoir sur le tissage de cheveux



VOS JEUX
HOROSCOPE



Musique

Orchestre symphonique kimbanguiste du Congo

LA CONSÉCRATION À MONACO

Le wax habille nos téléphones



Modeste Nzapassara et son «Black Bazar»



Chris Massamba réinvente la cuisine africaine



Rencontre avec Nobel Boungou Colo

FÉDÉRATIONS SPORTIVES NATIONALES

Les promesses et témoignages des dirigeants élus



ÉDITORIAL

Pour une culture vive

« L'homme de culture doit être un inventeur d'âme. » Cette phrase d'Aimé Césaire apparaît comme une injonction faite aux créateurs et défenseurs des œuvres de l'esprit. Dans ce monde en pleine mutation, les artistes que nous défendons et dont nous saluons la créativité se doivent d'être de véritables inventeurs d'âme. Leurs inventions doivent interroger le monde avec un large recul, en nous donnant la possibilité de le voir autrement, de l'envisager dans sa complexité globale au-delà des clivages des temps modernes.

La musique de Bob Marley, dont le monde célèbre ce jour le trente-deuxième anniversaire de sa disparition, en est un exemple. Ambassadeur du reggae, ce dernier a produit une musique possédant une âme et dont la profondeur des textes aux résonances bibliques continue d'insuffler, 32 ans après sa mort, un air de liberté. L'âme de l'œuvre musicale de Robert Nesta Marley est intacte et donne à des communautés entières l'énergie de survivre et de se battre face aux turbulences politico-économiques du monde contemporain, de la misère qui gangrène les sociétés, etc. Ainsi chaque année les disques de Marley continuent-ils à se vendre par millions.

En profondeur et en ambition, cette âme nous oblige à nous hisser plus haut que nous-mêmes. Aux artistes d'être aux avant-postes des courants artistiques et musicaux et de prendre des risques comme l'ont fait certains de leurs aînés. Ce jour de commémoration peut être l'occasion d'une réflexion ultime sur la création artistique contemporaine, sa pérennité, sa vitalité et son apport dans nos sociétés où, souvent, tout est éphémère. Une véritable réflexion pourrait, semble-t-il, éviter les égarements dont nous sommes témoins.

Meryll Mezath

La star du R&B Keri Hilson se met au fufou

La chanteuse américaine partage la vie de Serge Ibaka, le basketteur d'origine congolaise évoluant en NBA, depuis fin 2012. Elle a posté sur Instagram, le réseau social de partage de photos, des clichés d'elle-même en train de préparer du fufou pour l' élu de son coeur. Keri Hilson commente : « Préparer du Fufou est un vrai sport, cela demande des efforts ! »

Rose-Marie Bouboutou



Ils font le BUZZ

Rufin Mbou Mikina

Le réalisateur congolais vient d'être primé au festival international de cinéma Vues d'Afrique à Montréal. Son documentaire, *Tsofa*, a reçu le prix du meilleur court métrage documentaire.



Papa Wemba

Le célèbre musicien prépare son retour dans les bacs. Loin de ses démêlés avec la justice, son nouvel album, *Maître d'école*, devrait sortir en juillet.



Giovan Oniangué

Le footballeur et le Paris-Levallois ont remporté la finale de la Coupe de France, dimanche dernier, face à Nanterre. Le premier titre en pro du jeune ailier fort brazzavillois, âgé de 22 ans, qui pose ici avec son frère Prince, international de football, et le précieux trophée.



R-M.B et Camille Delourme

CHIFFRE

10 000 000

On estime entre 7 et 10 millions le nombre de jeunes Africains qui entrent chaque année sur le marché du travail. Seuls 15% parviennent à trouver un emploi.

CITATION

« Ne conquiers pas le monde si tu dois y perdre ton âme car la sagesse vaut mieux que l'or et l'argent. »

Bob Marley

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

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

DIRECTION

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

Comité de direction

Emmanuel Mbengué, Émile Gankama, Lydie Pongault, Bénédicte de Capèle, Ange Pongault, Charles Zodiolo, Gérard Ebami-Sala, Philippe Garcia.

RÉDACTIONS

Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout
Secrétaire des rédactions : Jocelyn Francis Wabout
Secrétaire des rédactions adjoint :
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodiolo, Clotilde Ibara, Norbert Biembédi

Rédaction de Brazzaville

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina, Thierry Nougou
Service Société : Parfait Wilfried Douaniama (chef de service)
Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Roger Ngombé (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Josiane Mambou Loukoula

Service Économie

Nancy France Loutoumba (chef de service) ; Lopelle Mboussa Gassia, Firmin Oyé

Service International

Nestor N'Gampoula (chef de service), Yvette Reine Nzaba, Tiras Andang

Service Culture et arts

Bruno Okokana (chef de service), Hermione Désirée Ngoma, Rosalie Bindika

Service Sport

James Golden Eloué (chef de service), Rominique Nerplat Makaya (stagiaire)

Service Enquête

Quentin Loubou (chef de service), Rock Ngassakys

Chronique littéraire

Meryll Mezath (chef de service), Luce Jennyfer Mianzoukouta

Rédaction de Pointe-Noire

Rédacteur en chef : Faustin Akono

Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara

Commercial : Mélaine Eta

Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire). Tél. (+242) 06 963 31 34

Rédaction de Kinshasa

Directeur de l'Agence : Ange Pongault

Coordonateur : Jules Tambwe Itagali

Politique : Alain Diasso

Économie : Laurent Essolomwa

Société : Lucien Dianzenza

Sports : Martin Enyimo

Service commercial : Adrienne Londole

Bureau de Kinshasa : 20, avenue de la paix Gombe - Kinshasa - RDC - Tél. (+243) 015 166 200

Rédaction de Dolisie : Lucien Mpama

Maquette

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

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle

Responsable coordination et communication : Rose-Marie Bouboutou

Directrice du Développement : Carole Moine

Rédaction de Paris

Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma

Comptabilité : Marie Mendy

ÉDITION DU SAMEDI

Directeur de rédaction : Émile Gankama

Rédactrice en chef : Meryll Mezath

Chef de service : Luce-Jennyfer Mianzoukouta

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault

Secrétariat : Armelle Mounzeo

Chef de service : Abira Kiobi

Suivi des fournisseurs : Farel Mboko

Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso

Personnel et paie : Martial Mombongo

Stocks : Arcade Bikondi

Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ

Directeur : Charles Zodiolo

Assistante commerciale : Hortensia Olabouré

Commercial Brazzaville : Rodrigue Ongagna, Mildred Moukenga

Commercial Pointe-Noire : Mélaine Eta Anto

DIFFUSION

Directeur : Philippe Garcia

Assistante de direction : Sylvia Addhas

Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsignet, Brice Tsébé, Irin Maouakani

Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole

Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moundé Ngon

INFORMATIQUE

Directeur : Gérard Ebami-Sala

Narcisse Ofulou Tsamaka (chef de service), Rively Gérard Ebami-Sala, Myck Mienet Mehdi, Mbengué Okandzé

IMPRIMERIE

Directeur : Emmanuel Mbengué

Assistante : Dina Dorcas Tsoumou

Chef d'atelier : François Diatoulou Mayola

Service pré-press et contrôle de qualité : Eudes Banzouzi (chef de service)

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault

Émilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispain

Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali

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

Tél. : (+242) 06 930 82 17

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault

Hélène Ntsiba (chef de service), Sorel Eta, Astrid Balimba

LIBRAIRIE-GALERIE CONGO PARIS

Directrice : Bénédicte de Capèle

Responsable achats, logistique : Béatrice Ysnel

Responsable animation : Marie-Alfred Ngoma

Assistante : Laura Ikambi

23, rue Vaneau - 75007 Paris - France

Tél. : (+33) 1 40 62 72 80

www.lagaleriecongo.com

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale

www.lesdepêchesdebrazzaville.com

Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo / Tél. : (+242) 05 532.01.09

Président : Jean-Paul Pigasse

Directrice générale : Bénédicte de Capèle

Secrétaire général : Ange Pongault

Bureau de Paris (France)
38 rue Vaneau 75007 Paris/Tél. : (+33) 1 45 51 09 80



THÉÂTRE

Modeste Nzapassara et son « Black Bazar »

Depuis 2010, l'acteur centrafricain Modeste Nzapassara joue seul en scène la pièce *Black Bazar*, adaptée du fameux roman d'Alain Mabanckou. Il a accepté de répondre à nos questions

(c) DR

Les Dépêches de Brazzaville : Comment s'est passée la dernière représentation de la saison, le 4 mai à Rennes ?

Modeste Nzapassara : Très bien, la salle était pleine ! La salle de conférences Les Champs libres avait donné carte blanche à Alain Mabanckou qui a eu l'amitié de m'inviter.

LDB : Revenons sur la genèse de ce spectacle. Quand a-t-il été créé ?

MN : Le spectacle a été créé en 2010, la première a eu lieu le 6 juillet au Lavoisier moderne parisien (LMP). Je l'avais proposé à deux théâtres, et le LMP a répondu oui immédiatement. Je l'ai joué là-bas au mois de juillet 2010 puis en octobre 2010. J'ai ensuite eu la chance de le jouer en Avignon, au théâtre La Condition des soies en 2011. Cela m'a permis de faire connaître le spectacle, d'avoir de la presse (*Libération*, *L'Humanité*, *France-Culture*...) et donc de faire programmer le spectacle pour de nouvelles dates. La représentation de Rennes était la dernière de la saison, mais j'aimerais maintenant, dans l'idéal, le jouer en Afrique !

LDB : Et comment vous est venue

l'idée d'adapter ce roman ?

MN : C'est le fruit du hasard ! Je passais devant une librairie, je suis entré (comme à chaque fois que je passe devant une librairie...) sans idée préconçue sur le livre que je voulais acheter, et j'en suis ressorti avec *Bêtes sans patrie* d'Uzodinma Iweala (traduit par Alain Mabanckou, d'ailleurs) et *Black Bazar*, car le titre m'avait attiré. Je n'avais jamais lu aucun livre d'Alain avant ça, je ne le connaissais que par médias interposés. J'ai tout de suite eu très envie de l'adapter, car l'univers me parlait, le propos tenu aussi : j'étais fasciné... et hilare ! Je l'ai lu dans un café et je riais tout seul. La langue employée est riche, foisonnante, ça m'a parlé. J'aimais l'ouverture du personnage principal, le Fessologue, il est cloîtré puis s'ouvre progressivement, rencontre « l'autre » et abandonne ses préjugés.

LDB : Le fait de le jouer seul en scène était une volonté depuis le début ?

MN : Oui effectivement, je n'ai jamais envisagé d'avoir plusieurs acteurs en scène. Mais je n'imaginais pas forcément que ce soit moi l'acteur... Je pensais faire

l'adaptation, la mise en scène, mais l'idée de le jouer est venue ensuite, de manière assez naturelle. J'étais le mieux placé pour l'interpréter, car j'avais tout fait tout seul, je ne voulais aucun regard extérieur pendant la conception. Cela tient sans doute à la solitude même du personnage...

LDB : Alain Mabanckou a-t-il accepté immédiatement que vous adaptiez son roman ?

MN : Oui, il a été très ouvert : il m'a fait confiance, sans se demander ce que j'avais fait avant, si j'avais fait mes preuves, etc. Je le remercie vraiment d'avoir accepté ! Il est venu à la première, et il a finalement été très content : il est revenu ensuite chaque semaine. Et depuis il m'invite à me joindre à lui lors de conférences, comme à Rennes, ou également au musée Dapper en mars 2011 et moi, en retour, j'ai invité son groupe de musique *Black Bazar* à jouer après mon spectacle aux Ulis. On travaille ensemble, en somme.

LDB : Pouvez-vous nous expliquer votre parcours jusque-là ?

MN : Je viens de Bangui (j'avais d'ailleurs peur des réactions pendant le spectacle, car je ne suis

pas du Congo, mais finalement les Congolais eux-mêmes s'y sont trompés !) et je me suis formé sur le tas, je n'ai pas fait d'école de théâtre. Au départ, je pensais plutôt faire de la musique. Et je voulais devenir président de la République aussi ! Puis j'ai découvert le théâtre grâce à une troupe de mon quartier, il y avait une vingtaine de troupes de théâtre à Bangui à l'époque. Les troupes jouaient et répétaient dans deux lieux : au Centre culturel français et au Centre protestant pour la Jeunesse, c'est là que j'ai vu ma première pièce à 9-10 ans. Je n'avais pas d'argent, mais un grand m'a fait entrer. Ensuite j'ai croisé un des acteurs dans mon quartier et je lui ai dit que je voulais essayer, sur un coup de tête. J'ai auditionné pour un petit rôle et j'ai finalement joué un texte plus important. Je n'ai jamais eu le trac et me suis vraiment senti dans mon élément tout de suite. Je suis ensuite passé de troupe en troupe, jusqu'au festival annuel de théâtre de Bangui en 1989, au cours duquel j'ai obtenu le premier prix de meilleur acteur, ce qui m'a fait intégrer la troupe du Théâtre national de Centrafrique. J'y ai fait de très belles rencontres, j'ai

travaillé avec de très bons acteurs et metteurs en scène. Mais il est impossible de vivre de son art à Bangui, donc j'ai décidé de tenter ma chance en France en 1993, et depuis... je joue !

LDB : Quels sont vos projets ?

MN : J'aime les défis, par exemple avant *Black Bazar*, j'avais alterné théâtre classique et théâtre contemporain et je n'avais jamais joué seul ni jamais fait d'adaptation, mais j'en avais très envie. La réécriture d'un texte sous forme dramatique est assez délicate, car le style et l'écriture sont très différents. *Verre cassé* a un côté dramatique et poétique, par exemple, mais il faut tout de même le retravailler, car c'est un roman, idem pour *Black Bazar*. Sinon, j'ai fait quelques dates cette année aux Caraïbes et aux Antilles pour la pièce *La Cage* de la dramaturge jamaïcaine Ava-Gail Gardiner, la tournée devrait continuer. Je travaille aussi à l'adaptation du roman *Place des fêtes* de Sami Tchak et j'écris en ce moment une pièce.

Plus d'informations sur www.modestenzapassara.com

Pauline Pétesch

CINÉMA Tom Cruise accepte sa cinquième Mission : Impossible

L'acteur-producteur s'est officiellement engagé à reprendre le rôle de l'agent Ethan Hunt dans le cinquième épisode de *Mission: Impossible*. Tom Cruise demeure pour l'heure la seule personnalité attachée au film, à l'exception du producteur exécutif, J.-J. Abrams. L'équipe du projet se concentre désormais sur le recrutement d'un scénariste et d'un réalisateur, selon Deadline.com.

Apparu dès novembre dernier, le nom de Christopher McQuarrie revient avec insistance pour succéder à Brad Bird, réalisateur de *Mission impossible*, protocole fantôme. Le scénariste et cinéaste possède l'avantage de bien connaître Tom Cruise. Il l'a notamment dirigé dans *Jack Reacher*, thriller musclé inspiré des romans de Lee Child. Une suite serait d'ailleurs en cours de négociation, ajoute le site spécialisé.

D'ici *Mission: Impossible 5*, Tom Cruise renouera avec l'espionnage avec *The Man from U.N.C.L.E.* Là encore, une série des années 1960, Des agents très spéciaux, en l'occurrence, servira de base au long métrage. Le Britannique Guy Ritchie assurera la mise en scène.



(Relaxnews) Tom Cruise est actuellement la star d'Oblivion, film de science-fiction signé Josph Kosinski (© AFP Photo/Andrew Cowie).

La culture téké célébrée en France

Le Collectif des associations de la diaspora des Plateaux (CADP) a organisé mercredi 8 mai une journée culturelle du peuple téké à Nanterre, en région parisienne, avec la participation de Michel Rafa, directeur du ballet Lemba, et de Théo-Blaise Kounkou, le célèbre interprète de Mwana Djambala. Outre une exposition d'objets en raphia, les visiteurs ont apprécié un défilé de mode et les prestations de nombreux artistes.



Les ballets Lemba

La première journée culturelle du peuple téké, initiée par l'association Ndzouana et coordonnée par la CADP, a tenu ses promesses. Les Congolais de la région parisienne ont pu replonger dans les profondeurs de leur culture.

Pour Ferdinand Mpiere, secrétaire général de l'association Ndzouana dont l'objet est de divulguer la culture téké, cette journée culturelle est l'occasion pour la diaspora téké « d'apporter sa pierre à cette grande fête que sera la municipalisation ». « Nous rêvions de cette exposition depuis

longtemps, aujourd'hui le rêve s'est réalisé, l'objectif est de servir la culture téké, de la porter haut et de faire connaître sa richesse », a-t-il déclaré. Avant d'ajouter : « Il n'était pas admissible que la diaspora téké reste à l'écart de la municipalisation accélérée à Djambala. L'appel du chef de l'État fait à la diaspora à Paris de contribuer au développement du pays nous a réconfortés. »

Le collectif CADP espère pouvoir participer aux festivités du 15-Août et transposer l'exposition culturelle de Nanterre à Djambala avec le soutien des autorités

politiques congolaises. Autre projet pour le collectif associatif la création d'une palmeraie et d'une école artisanale pour l'apprentissage du tissage en raphia à Djambala. « Ce projet permettra de perpétuer cette tradition ancestrale et de créer des emplois à partir du raphia. L'un des plus jeunes tisserands a aujourd'hui 70 ans, et c'est un art qui risque de se perdre si nous n'y prenons pas garde », a précisé Ferdinand Mpiere.

Michel Rafa, directeur du ballet Lemba, avec lequel il a pu réjouir le public qui avait fait le déplacement à Nanterre, s'est déclaré comblé de joie par l'organisation de ces journées : « Depuis la création des ballets Lemba en 1974, j'ai dansé dans le monde entier avec le raphia, qui a toujours suscité un grand intérêt. Aujourd'hui les jeunes Tékés jouent avec des instruments traditionnels et renouent avec leur identité culturelle. Les designers occidentaux utilisent le raphia dans leurs créations, cela signifie que notre culture peut voyager. » Théo-Blaise Nkounkou, qui a



L'exposition des créations en raphia

rendu célèbre Djambala grâce à l'une de ses chansons, a enchanté le public par sa prestation musicale. Selon lui, « l'évènement démontre que la culture congolaise est vaste, et qu'elle continue à vivre même à l'étranger. Il faudrait développer cette manne culturelle et économique pour le Congo. Chaque objet culturel de chez nous devrait rassembler les gens et nous pourrions utiliser le ndzouana comme un des objets culturels pour le rassemblement du Congo. »

L'écrivain Ndinga Itoua, comme les nombreux visiteurs de l'exposition, a marqué sa satisfaction : « Cette exposition d'objets en raphia est une plongée

dans l'histoire de chez nous, une manière de revisiter l'histoire qui est la nôtre, l'histoire congolaise. La culture est le vecteur du développement et nous devons mettre en avant le culturel. »

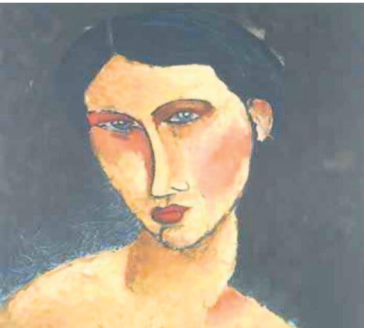
Le collectif CADP, créé en septembre dernier, rassemble huit associations de la diaspora du département des Plateaux porteuses de projets avec pour objectif d'éviter la redondance et la déperdition d'énergie et permettre une plus grande efficacité des services aux populations des Plateaux. La journée culturelle était le prélude à leur mobilisation dans le cadre de la municipalisation accélérée.

Rose-Marie Bouboutou

VERNISSAGE

L'influence de la sculpture africaine sur l'art européen

Au tournant du siècle dernier, les artistes européens étaient à la recherche d'une libération de l'art et du mode de pensée occidentale. L'avant-garde dirigeante dans la capitale culturelle, Paris, a favorisé le changement de l'art, accentué par la perception d'un art conceptuel



Au cours de cette réflexion, les artistes européens se sont intéressés à l'art primitif, avec son style abstrait. L'art tribal a changé le monde artistique du xx^e siècle, et il semble qu'il a exercé une grande influence sur le cubisme, à ses débuts. Pendant la colonisation, les richesses de l'art traditionnel africain ont commencé à voyager au-delà des frontières. Pierre Savorgnan de Brazza, l'explorateur franco-italien, est rentré en Europe après ses voyages au Congo français autour de 1900. Il a rapporté des sculptures et des masques d'art nègre, comme on

appelait cet art exotique à l'époque, et il les a exposés au musée d'Histoire naturelle à Paris.

L'exposition a été baptisée Expédition Afrique. En mettant l'accent sur les aspects formels et structuraux, les Africains ont dominé l'art abstrait bien longtemps avant les Européens. L'exposition fut un énorme succès, avec près de 30 000 visiteurs. De même, le musée d'Ethnographie du Trocadéro (nommé plus tard musée de l'Homme) a montré des œuvres d'art africain. Parmi les visiteurs, on trouvait des artistes de l'époque de la génération de Picasso, tous de grands admirateurs d'art primitif et les premiers à trouver ces sculptures artistiques. Alors ils commencèrent à comprendre cette forme abstraite et radicale, contraire de la mimesis – l'imitation de la nature. Picasso, Derain, Matisse et bien d'autres ont trouvé dans l'art africain la liberté qui leur a manqué dans les structures rigides issues de la Renaissance. Ces œuvres étranges avaient une

expression bien plus forte que les formes de l'académisme. La fascination était si grande que les artistes ont commencé à collectionner des œuvres d'art africain pour les étudier et les prendre comme modèle pour leurs œuvres futures. Ils en avaient tous des collections remarquables, parce qu'ils voyaient dans ces objets africains non de simples curiosités comme les colons qui les avaient rapportées en



Europe, mais de l'art. Ces artistes ne s'y intéressaient pas seulement pour leur signification ethnologique ou les aspects de leurs symboles religieux et spirituels. Ils en admiraient aussi la beauté et la forme nouvelle, simplifiée et abstraite.

Céline Diserens

Rhode Bath-Schéba Makoumbou à Düsseldorf

La plasticienne congolaise est attendue pour deux expositions en Allemagne le 1^{er} juin. En exclusivité, jusqu'au 8 juin, Rhode met en valeur dans ses peintures et sculptures les activités sociales de la femme africaine.

Née dans une famille où l'art de la peinture était déjà présent grâce à son père, David Makoumbou, elle s'engage sérieusement à partir de 1989. Depuis, sa technique et la variété de ses toiles ont fait leur chemin. En effet, avec la peinture à l'huile elle s'est démarquée par l'utilisation d'un instrument fétiche : le couteau. Néanmoins, les compositions de Rhode sont aussi en matières composites, telles que la sciure et la colle à bois sur des structures métalliques.

La carrière artistique de Rhode Bath-Schéba Makoumbou a pris un bel envol depuis 2003. Sur la scène internationale, elle expose maintenant régulièrement : elle a participé à près de 188 expositions collectives ou individuelles. À 36 ans, elle vient de recevoir le grand prix des Arts et des Lettres de la République du Congo attribué en 2012 par le chef de l'État en personne. Elle vit



actuellement en Belgique, où elle a son atelier. À son pays d'origine, le Congo-Brazzaville, elle consacre deux voyages de travail en moyenne par année. Adresse de l'exposition en Allemagne : Kabongo, Immermannstrasse 11, 40210 Dusseldorf. Horaire : tous les jours de 10 à 20 h, dimanche de 11h à 19h. Contact : 00 49 211 17 52 08 71.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

L'Amateur de cigare publie le premier palmarès des meilleurs cigares du monde

La revue a publié le palmarès des 130 meilleurs cigares du monde des quatre grands terroirs cubain, dominicain, nicaraguayen et hondurien

Durant six mois, quelque 700 cigares disponibles sur le marché français ont été goûtés par les cinq membres du comité de dégustation de la revue spécialisée qui ont distingué finalement trois meilleurs cigares par pays. Voici les quatre podiums de ce palmarès inédit :

Cuba

1. Cohiba Behike BHK 52
2. Partagas Lusitanias
3. Romeo y Julieta Churchills reserva

République dominicaine

1. Davidoff Millenium blend robusto
2. Arturo Fuente opus X robusto
3. Zino Platinum crown series emperor

Nicaragua

1. Tatuaje Cojonu 2006
2. Rocky Patel 15th anniversary corona gorda
3. Padron 1926 N°2

Honduras

1. Rocky Patel vintage 1990
2. Flor de Selva robusto
3. Zino Classic N°1 tubos

Relaxnews



Fabrication de cigares à l'usine Cohiba de La Havane. (©AFP Photo/Luis Acosta).

DEUXIÈME ÉDITION DU MELTING CREW L'association Kimia & Co relève le niveau

Après le succès de la première édition, l'association Kimia & Co a organisé le 5 mai 2013 pour la clôture du festival de Passage le Melting Crew, un spectacle de danses issues des cultures urbaines qui a conquis le public venu nombreux dans la salle Jacques-Brel de Fontenay-sous-Bois assister à ce show à l'américaine.



Mokobé et les membres de l'association Kimia

En effet, dimanche dernier, plus de 500 personnes ont assisté à ce show qui a duré plus de quatre heures dans une ambiance chaleureuse. Le public était en feu, et les

chorégraphies à couper le souffle. Chaque groupe avait sa particularité, et l'on passait du hip-hop au ndombolo, des danses indiennes aux danses orientales, latines et

brésiliennes.

De jeunes artistes, comme Lapiosh, Deezay, Kevin Mola et les Maillons forts, Bana C4, Poison, In20cible ainsi qu'une quinzaine de groupes de danses

ont participé à l'événement. Cette édition était parrainée par le célèbre joueur du PSG Blaise Matuidi et le rappeur producteur Mokobé qui ont souhaité apporter leur soutien à leur ami Afouz Olongo qui s'investit pour la jeunesse de Fontenay-sous-Bois.

Le Melting Crew est un concept qui s'inspire de célèbres émissions américaines et de grands événements hip-hop ou afro-caribéens français et internationaux. Il a pour but de réunir un grand nombre d'artistes de tous horizons autour d'un grand spectacle, afin de mettre en exergue la puissance culturelle du pays. Selon Afouz Olongo, le responsable de l'association, « tout est parti d'un constat : la danse urbaine suscite beaucoup d'intérêt actuellement, mais trop peu de scènes sont mises à la disposition de ces artistes amateurs et semi-pro. C'est pourquoi l'association Kimia & Co a décidé de réunir ces artistes de la communauté hip-hop et afro-caribéenne autour d'un rendez-vous qui permet à ces jeunes de montrer

l'étendue de leurs talents. »

Au-delà du show, le spectacle permet aussi aux observateurs professionnels, producteurs et animateurs télé, qui assisteront à l'événement de repérer les talents pour tisser des liens entre les milieux pro et amateur.

Kimia & Co est une association loi 1901 créée en 2009 et dirigée par Afouz Olongo. Elle œuvre au développement du partage et de l'entraide entre citoyens, notamment à travers l'art et la culture. Son nom reflète alors sa mission, Kimia signifiant paix en lingala. Kimia & Co rassemble les citoyens autour d'activités culturelles afin de faciliter et améliorer la cohabitation entre individus. Il permet de respecter et de mettre en valeur les origines de chacun et par-dessus tout de combattre certains préjugés (notamment sur les jeunes des banlieues). Durant le spectacle, chacun a le même état d'esprit, la même détermination : danser, chanter, partager et transmettre sa passion.

Vanessa Nguema

REGGAE AU CONGO

Pour la justice, l'égalité et l'amour entre les peuples

Aujourd'hui ont été programmés plusieurs événements à Pointe-Noire pour commémorer la mort du chanteur et légende du reggae, Bob Marley, le 11 mai 1981, notamment le concert qui réunira les formations Makeda et Kongo Lions, entre autres, dès 17h à l'espace Yaro à Loandjili



Jah Thiano

Cela fait trente-deux ans que le monde rastafari a perdu son personnage le plus influent. C'est un jour comme aujourd'hui que Robert Nesta Marley, plus connu sous le nom de Bob Marley, mourait d'un cancer. Le chanteur jamaïcain a réussi à changer la façon de penser de millions de personnes. Mais il a aussi fait que ses chansons deviennent de vrais hymnes au service de la justice et de l'égalité, mais surtout de l'amour entre les peuples, comme il le récitait dans une de ses compositions, intitulée *One Love*.

Depuis lors, son public a fait de son message un « mot sacré ». Ainsi rend-on hommage à la légende du reggae tous le 11 de tous les mois de mai. Loin d'être une rencontre triste, cet événement est un jour de célébration. Contrairement à d'autres régions du monde, au Congo, la rastafari et le reggae restent des mouvements peu connus des Congolais. Pourquoi? Jah Thiano, leader du groupe de reggae Makeda est l'un des meilleurs représentants de la culture rastafari à Pointe-Noire. Selon lui, le rastafari demande une forte spiritualité et un vrai engagement pour lutter contre les injustices sociales et défendre les droits de l'homme. « C'est pour cela que les gens ne se rapprochent pas du mouvement rasta, ni ne suivent en masse nos

concerts, parce que nous ne nous cachons pas et nous n'avons pas peur », dit-il. Pour Jah Thiano, Brazzavillois de 31 ans résident à Pointe-Noire, tout a commencé en 2003 quand il écouta pour la première fois une des chansons de Marley. Il était à la tête d'une formation de rap, où les messages des chansons étaient plutôt de type amoureux. La découverte du reggae l'a plongé dans la philosophie rastafari et il se montre aujourd'hui plus revendicatif. En 2004, Thiano crée le groupe Makeda et se consacre entièrement à la musique reggae. À Pointe-Noire, il y a plus de dix groupes de reggae et ils ne sont pas toujours sérieux. À Brazza il y a plus de formations, mais ils n'organisent pas de concerts, donc le message qu'ils veulent transmettre se perd. D'après Thiano, ces derniers temps les médias sortent de leur anonymat les groupes de reggae, mais malgré cela, nombre de personnes refusent de travailler avec eux par peur d'éventuelles représailles. Autre fait qui ajoute à la mauvaise réputation des rastas au Congo : la croyance que ses adeptes portent des habits sales. « Quand les gens nous voient avec des locks, ils imaginent trop de choses. Ce qui identifie vraiment le rasta man, c'est son esprit, son cœur et son positivisme. Moi même, je ne

fume pas et je ne bois pas, je ne l'ai jamais fait », renchérit-il. *La Voix du silence* est le nom du dernier spectacle du groupe Makeda, qui aimerait représenter avec ses chansons tous ceux qui, pour diverses raisons, ne peuvent s'exprimer librement. Jah Thiano voudrait aussi adresser un message positif aux enfants des orphelinats de Pointe-Noire. Aussi organise-t-il des concerts pour que ces derniers puissent se débarrasser de la peur et hurler pour défendre leurs droits.

Laura Diaz-Calvo



Bob Marley

Dimanche
12
Mai 2013

B B Q
à volonté

Paf :
20\$

Au **KWILU BAR**
RHUMERIE

De 15h à 18h

**Rhum Kwilu offert
Hommage à Bob Marley**

3, avenue de la Justice
En face de la Commune de la Gombe

Tél : 0820170979 / 0819923227

SKOL

KWILU

T-Web Design

Mukala Kadima-Nzuji à l'honneur pour ses 45 ans en littérature

Le Centre d'études littéraires et de traitement des manuscrits (Celtram) lance un appel à communications pour rendre hommage à cette figure majeure de la littérature congolaise des deux rives.

Le Celtram, basé à Lubumbashi en RDC, organise du 12 au 14 décembre 2013 un colloque scientifique en hommage à Mukala Kadima-Nzuji sous le patronage du gouverneur du Katanga. Il entend souligner la remarquable place occupée par l'écrivain dans le paysage littéraire continental. « Il est tout à fait impérieux de rendre un hommage mérité à ce professionnel de la pensée en scrutant sa vie professionnelle et son œuvre scientifiquement par divers témoignages », précise l'annonce.

À la tête de cette rencontre figureraient le directeur général du Celtram, le professeur Huit Mulongo Kalonda ba Mpetu. Organisé avec le concours de la

délégation Wallonie-Bruxelles en RDC, le colloque réunira de nombreux universitaires, dont le professeur André-Patient Bokiba de l'université Marien-Ngouabi. Docteur ès lettres et philosophie de l'université de Liège en 1979, Mukala Kadima-Nzuji, originaire de la RDC, est aussi titulaire du diplôme d'habilitation à diriger des recherches de l'université de Paris IV-Sorbonne. Depuis 2005, il est professeur titulaire à l'université Marien-Ngouabi de Brazzaville et parallèlement directeur des Éditions Hémar. Considéré comme l'un des meilleurs historiens de la littérature congolaise de langue française, Mukala Kadima-Nzuji est à la fois poète, romancier,

éditeur, enseignant ou encore critique littéraire. Il est l'auteur, par exemple, de *Préludes à la Terre*, poésie publiée en 1969 aux Éditions Lettres congolaises de l'ONRD et de *Redire les mots anciens* aux Éditions Saint-Germain-des-Prés en 1977. Parmi ses dernières parutions, on peut citer *L'Afrique au miroir des littératures, des sciences de l'homme et de la société*, avec Selom Komlan Gbanou aux Éditions L'Harmattan en 2003. Il a par ailleurs été attaché culturel à la Société africaine de culture à Paris (1979-1983), secrétaire de rédaction de la revue *Présence africaine* (1975-1979), directeur scientifique honoraire du Festival panafricain de musique, et directeur des Éditions Hémar à Brazzaville. Les projets de communication relatifs au colloque Hommage à Mukala



Kadima-Nzuji sont à envoyer celtram.unilu@gmail.com avant le 15 août 2013.

Info : amurcle33@gmail.com

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

MÉDIAS

Radio France internationale annonce des nouveautés

De nouvelles émissions vont bouleverser quelque peu la grille en français de la radio mondiale à partir du 13 mai. Selon la direction, ces modifications répondent au besoin de réaffirmer l'identité des trois chaînes constitutives.



Les grilles de la radio française la plus écoutée au monde vont subir un toilettage. Marie-Christine Saragosse, sa présidente-directrice générale, a indiqué la volonté de Radio France internationale (RFI) de donner plus de visibilité

à ses composantes internationales : RFI, France 244 et Monte-Carlo Doualiya. Les programmes de RFI, diffusés en douze langues, ont l'ambition d'améliorer le savoir-faire de ses professionnels, aussi bien sur le plan de l'information que des échos qui remontent des différents coins de la planète. Journaux allongés (13 à 15 minutes), de nouveaux magazines (comme *Orient Hebdo*), de nouvelles chroniques et des rendez-vous culturels tout au long de la journée, la chaîne française veut résolument marquer de son empreinte le paysage des radios et chaînes

d'information de taille mondiale. Les différentes équipes éditoriales ont prévu aussi de donner plus de place aux bassins d'écoute majeurs que sont l'Afrique et Haïti. En outre, des programmes ciblés à l'endroit des ressortissants français en déplacement ou dans la métropole seront présentés. Ainsi l'antenne Afrique, dans sa tranche matinale du week-end, aura *La Semaine de...*, une émission d'analyse et de réflexion des événements de la semaine. Elle sera présentée le samedi à 9h45 par l'éditorialiste togolais bien connu, Jean-Baptiste Placca, et à la même heure, le dimanche, par la Franco-Camerounaise Denise Epoté, directrice Afrique de TV5-Monde. Mais toujours à l'antenne, on retrouvera Juan Gomez dans son émission culte *Appels sur l'actualité* du lundi au vendredi. *Couleurs tropicales*, *La Danse des mots*, *Grand Reportage*, et bien d'autres



Marie-Christine Saragosse

rendez-vous fétiches qui ont bien entendu. On ne change pas assis la renommée de la radio une grille qui gagne ! française resteront en place,

L-J.M.

MUSIQUE

L'orchestre symphonique Kimbanguiste du Congo en concert à Monaco

Le 6 avril, l'orchestre symphonique Kimbanguiste (OSK) du Congo s'est produit sur la scène de l'auditorium Rainier III de Monaco à l'occasion du Printemps des arts. Une première pour ces vingt-six musiciens qui se sont très sérieusement préparés pour fournir une prestation de qualité. Leurs efforts et sacrifices ont payé, le concert a été un véritable succès



La photo de famille de l'orchestre

Le festival Printemps des arts de Monte-Carlo est un événement culturel international créé en 1984, où se sont produits des artistes de renom comme Luciano Pavarotti. C'est donc une véritable opportunité qui s'offre à l'OSK lorsque Marc

Monnet, directeur du festival, l'invite à participer à la Nuit du Congo en compagnie de groupes de danseurs congolais. Une chance dont n'ont pas bénéficié les danseurs, qui se sont vu refuser leurs visas à quelques jours de la représentation. La

Nuit du Congo est alors devenue une nuit dédiée à l'OSK du Congo. Ce fut leur jour de consécration.

La préparation a été difficile, il a fallu des heures de répétition pour être à la hauteur de l'événement. « Certains

faisaient des kilomètres à pied pour se rendre aux répétitions, et d'autres venaient directement du travail sans avoir mangé », a déclaré Armand Diangenda, le chef d'orchestre. Mais leur principale difficulté fut le manque de moyens.

Les musiciens de l'OSK sont des hommes et des femmes passionnés et engagés qui ne se laissent pas décourager parce qu'ils n'ont ni matériel ni fournitures appropriés. Ces autodidactes, qui exercent des métiers aussi divers que vendeur de fleurs, chauffeur de taxi, menuisier ou encore carrossier, font preuve de créativité et n'hésitent pas à changer la corde d'un violon avec du fil de pêche ou réparer une trompette à partir de l'enjoliveur d'une voiture. Touchés par leur courage et leur passion pour la musique, les musiciens de l'orchestre philharmonique de Monte-Carlo leur ont offert du matériel : un archet, un piccolo et un violon. Un bel élan de générosité pour ces musiciens qui, pour Armand Diangenda, « n'étaient pas venus montrer

qu'ils sont de grands musiciens, mais pour partager leur amour et leur passion pour la musique, pour apporter un message d'amour et de paix ». Le message est bien passé !

Après avoir interprété pendant une heure trente des grands classiques, le public a fait une véritable ovation à l'orchestre. Son Altesse royale la princesse Caroline de Monaco leur a offert une harpe de concert d'une grande valeur en leur promettant de leur rendre visite en juin à Kinshasa, où le Printemps des arts de Monaco donnera un concert avec les musiciens de l'orchestre philharmonique de Monte-Carlo.

Armand Diangenda avait déclaré ne pouvoir refuser cette invitation parce qu'elle tombait le 6 avril, date à laquelle le prophète des kimbanguistes a commencé son ministère. Le signe pour ces fidèles d'une soirée à ne pas manquer. Faveur divine ou juste récompense du travail accompli, cette soirée leur a assurément été bénéfique.

Tania Mahoungoud

LES BONS COINS DE KINSHASA

KWILU BAR

Rhumerie- Cocktail Bar- Tapas
3, avenue de la justice, en face de la commune de la Gombe
Ouvert: Tous les jours
Mercredi : Salsa Night 18h
Le rendez-vous latino à Kinshasa, cours de salsa gratuit
Jeudi : Karaoke Night 19h
Apéro Tapas. Emotions intenses
Tél : +243 819 923 227 / 820 170 979

RESIDENCE 165

Bar - Restaurant - Hébergement
Boulevard du 30 juin, 165 Kinshasa - R. D. Congo
Tél : +243 818 512 345
Situé en plein boulevard du 30 juin, à quelques mètres de l'ambassade d'Angola. Magnifique cadre fleuri qui vous donne la sensation d'être en dehors de tout.

LE RENDEZ-VOUS LOUNGE BAR

27, avenue du flambeau en face de l'INA
Ouvert :
Mardi au dimanche à partir de 18h, dès le 20 mai à partir de midi
Happy hours de 16h à 19h
Tous les jeudis Ladies' night cocktails champagne a volonté
Tél : +243 844 368 744

8 Pool VIP SALOON

Piano Bar- Pub billiard- Discothèque
3556, Boulevard du 30 juin Kinshasa - R. D. Congo
Tél : +243 817 126 822
A côté de l'immeuble Sabena (Brussels Airlines)

LE KLUBB

Lounge- Night club
55, rue Tombalbaye commune de la Gombe Kinshasa
Tél : +243 99 81 78 996.
Mob : +243 99 99 84 314

CAFE MUZIK

Jazz Bar- Dancing

Croisement boulevard du 30 juin & Av. Mbuji-Mayi, villa 72B (en face de l'INSS)
Ouvert : Tous les jours de 18h à X-time
Cocktails insolites
Ambiance Unique

ILEVEL

Dancing - Lounge - Terrasse
Kinshasa - R. D. Congo
4, Avenue Batetela
Ouvert tous les Jeudi, samedi, vendredi et Dimanche avec DJ Master Lee Serato Scratch Live (Entrée gratuite)

PLANET J

Avenue de l'Equateur à côté de l'alimentation Express. A quelques mètres du Boulevard
Ouvert tous les jours
Ambiance très animée le week end. Une terrasse donne accès à tout un ensemble de boîtes de nuit. Possibilité de jouer au billard
Tél : +243 999 993 9429

L'agenda culture

CONGO-IFC BRAZZAVILLE

Dimanche 12 mai, 18h30 : Fish Tank, d'Andrea Arnold. À 15 ans, Mia est une adolescente rebelle avec une passion, la danse hip-hop. Un jour d'été, sa mère rentre à la maison avec un nouvel amour, Connor, qui s'installe chez elles. Est-ce enfin une promesse de bonheur ou bien un leurre ?

Documentaires de 26 mn (du 17 au 21 mai)

Vendredi 17 mai, 18h30 : Formation sur le patrimoine. Troisième volet de cycle consacré au patrimoine. Une formation, organisée pour une sélection d'agents du ministère de la Culture, d'étudiants de l'université Marien-Ngouabi et de l'Académie des Beaux-Arts de Brazzaville sur « la restauration du monument historique », sera animée par l'architecte en chef des Monuments historiques, Didier Repellin.

N.B. Les entrées sont libres, sauf tous les dimanches du mois où l'entrée est fixée à 1 000 FCFA.

Ciné itinérant/ Maison de la jeunesse de Mougali

Jeudi 16 mai, 18h30 : Kirikou et les femmes et les hommes, de Michel Ocelot. Le grand-père nous accueille dans sa grotte bleue pour de nouvelles confidences. Cette fois, le vaillant gamin aide la femme forte à tromper la sorcière Karaba.

France/rendez-vous

PARIS

Festival L'Afrique dans tous les sens (4^e édition) du 17 mai au 2 juin à Paris et en région parisienne. Festival pluridisciplinaire (expositions photo, cycle de cinéma, concerts - Fredy Massamba, Jupiter, Gasandji...), cette année focus sur l'Afrique du Sud. *Plus d'informations sur Lafriquedanstouslessens.com*

Angoulême

Festival Musiques métisses et Littératures métisses à Angoulême du 17 au 19 mai. *Pour en savoir plus : Musiques-metisses.com*

Essonne

Concert de Richard Bona (Cameroun) le 13 mai à 20h. 26€. Le Plan, 1 rue Rory-Gallagher à Ris-Orangis (91). *Plus d'informations sur Leplan.com*
Le Bal de l'Afrique enchantée le 18 mai à partir de 20h30. *Esplanade Charles-de-Gaulle entre la gare RER Nanterre-Préfecture et le Parc André-Malraux. Entrée libre et gratuite.*

MALAISIE, PÉROUVIEN, INDIEN, BRÉSILIEN...

Tout savoir sur le tissage de cheveux**Le tissage de cheveux malaisiens vient d'Asie du Sud-Est**

Ces cheveux venant exclusivement de donneurs malaisiens, en Asie du Sud-Est, sont vierges, ce qui signifie qu'ils n'ont pas été traités chimiquement. Les écailles du cheveu sont intactes. Il est d'apparence brillante, doux au toucher et épais à la fois, il n'est pas excessivement brillant comme un tissage synthétique. Toutefois, je vous rassure : après deux ou trois lavages, l'éclat diminue considérablement tout en restant naturel. Les cheveux malaisiens ondulés très légèrement au lavage. Pour des boucles plus durables en tissage malaisien, il est conseillé d'utiliser des bigoudis, ou *bendy rollers*. La texture des cheveux malaisiens reste belle avec le temps, car elle s'adoucit. Il n'y a que deux couleurs naturelles d'origine, le noir et le brun.

N'appliquez aucun sérum gras sur le cheveu. Appliquez régulièrement un masque à base de karité afin de préserver la beauté du cheveu. Attachez vos cheveux avant de vous coucher. Démêlez toujours vos cheveux à l'aide d'un gros peigne en commençant par les pointes puis les racines.

Le tissage de cheveux péruviens

Ces cheveux sont un peu plus gros et plus épais dans leur texture que les cheveux indiens, brésiliens ou malaisiens. Ils se marient bien avec tous types de cheveux, une belle texture de cheveux détendus. Les cheveux sont disponibles ondulés, raides ou bouclés. Il est important de noter que le cheveu raide ne devient pas frisé lorsqu'il est humide ou lavé.

Le tissage de cheveux brésiliens

Ils sont moins soyeux dans leur texture que les cheveux indiens. Ils ont un aspect un peu brillant et doux au toucher. Ils sont disponibles ondulés, raides, frisés et bouclés. Les textures ne sont pas très raides, mais ont tendance à avoir de légères vagues. Les cheveux bouclés tiennent très bien, comme les cheveux indiens. Il est important de noter que la plupart des cheveux brésiliens sont traités pour leur texture, car ce sont souvent des cheveux indiens à l'origine.

Le tissage de cheveux indiens

C'est un tissage qui vient des temples indiens. Il a tendance



à sécher dans une belle vague qui va d'une légère ondulation à très ondulé, même si elle se redresse et se recourbe très facilement. Les cheveux bouclés tiennent très bien. Ils ne se desserrent que légèrement, mais ils ne seront jamais tout à fait raides, sauf si vous êtes dans un environnement humide ou mouillé. Un lavage avec de l'après-shampoing est absolument nécessaire pour transformer ces cheveux dans leur état brut.

À faire et à ne pas faire

1. Le séchage à l'air libre est fortement recommandé pour les quatre types de cheveux après lavage et le conditionnement.
2. Effectuer un soin au moins une fois par semaine.
3. Essayez de toujours utiliser un bon soin hydratant à base de karité. Évitez d'avoir à mélanger beaucoup d'autres produits de soin entre les lavages.
4. Utilisez des sérums non gras sur les cheveux. Votre tissage ne sera pas desséché, et les cheveux ne deviendront pas crépus.
5. Ne pas appliquer sur les cheveux des huiles lourdes, car elles s'infiltreraient dans les cheveux, les alourdisent et les rendent collants et gras.

Source : Eden-Pearl.

Aude Aumis

CONSEILS**Quelques astuces de grand-mère contre les taches**

Nous avons tous connu un jour une sensation de désespoir après avoir taché un vêtement auquel on tenait absolument. Par manque de solutions, le vêtement favori se retrouve parfois dans la poubelle. Mais nous oublions que nos grand-mères ont des astuces qui peuvent nous sortir de ces impasses.

Pour les taches de sang

Saupoudrez la tache de gros sel avec un peu d'eau. Laissez agir pendant deux heures. Le sel aura aspiré le sang. Rincez et lavez le vêtement à l'eau froide. Alternative : dissoudre sur la tache un cachet d'aspirine avec un peu d'eau froide. Laissez agir, frottez puis lavez. Il est important d'utiliser de l'eau froide pour les taches de sang, car l'eau chaude cuit les taches et il devient impossible de les éliminer.

Pour les taches de transpiration

Laissez tremper votre vêtement pendant quelques heures dans un mélange d'eau et de bicarbonate de soude. Rincez puis lavez. Alternative : tamponnez la tache

avec du vinaigre dilué dans un peu d'eau.

Pour les taches de vin rouge

Retirez le maximum de vin avec du papier absorbant. Saupoudrez la tache avec du gros sel. Laissez agir environ vingt minutes. Retirez le sel. Frottez avec du savon de Marseille inc, rincez à l'eau froide puis lavez. Alternative : imprégnez la tache avec du lait bouillant. Laissez agir, rincez et lavez. Seconde alternative : pour éliminer une tache de vin rouge, trempez-la partie tachée dans un peu de vin blanc. Lavez aussitôt le vêtement.

Pour une tache**de gras**

Émiettez de la craie blanche sur la tache. Frottez avec une brosse. Faites tourner dans votre machine à laver. Alternative : frottez la tache avec de la fécule de maïs. Laissez reposer, brossez et lavez. Seconde alternative : frottez avec du savon de Marseille sec. Brossez et rincez à l'eau chaude, lavez aussitôt.

Pour une tache de chewing-gum

Frottez la tache avec un glaçon ou placez directement votre vêtement dans votre congélateur. Retirez ensuite le chewing-gum à l'aide d'une spatule. Le chewing-gum aura durci sous l'action du froid. Vous n'aurez plus qu'à gratter un peu pour le décoller.

Pour une tache de café

Frottez la tache avec un mélange à part égale d'eau froide et de vinaigre blanc. Alternative : laissez tremper la partie tachée dans de l'eau froide salée. Rincez, frottez avec du savon de Marseille. Mettez en machine à laver.

Pour les taches de stylo-bille et de feutre

Imbibez un chiffon d'alcool à 90 ° puis frottez la tache.

Alternative : détachez votre vêtement en y mettant un mélange de sel fin et de jus de citron.

Pour une tache d'encre

Frottez la tache avec une éponge et du lait chaud. La tache disparaîtra.

**Pour une tache de fond de teint**

Frottez la tache avec un coton imbibé d'alcool à 90 ° ou frottez la tache avec du démaquillant.

Vanessa Nguema

ALLAITEMENT

Le lait maternel renforce l'effet des antibiotiques

Une protéine dans le lait maternel contribue à nettement réduire la résistance aux antibiotiques développée par certains agents pathogènes responsables de pneumonies graves et d'autres infections difficiles à traiter, révèle mercredi une étude publiée aux États-Unis

Cette découverte est prometteuse pour les centres hospitaliers confrontés au problème des « supermicrobes » résistants aux antibiotiques, comme le staphylocoque doré multirésistant, responsable d'un grand nombre d'infections nosocomiales. Les expériences menées dans des cultures en laboratoire et sur des animaux ont montré que cette protéine, appelée « Human Alpha-lactalbumine made lethal to tumor cell, "Hamlet" » (alpha lactalbumine modifiée tueuse de cellules tumorales, en français), accroît la sensibilité des bactéries à de multiples antibiotiques, comme la pénicilline et l'érythromycine. Les effets ont été tellement prononcés que les bactéries résistantes y compris à la pénicilline, comme le streptocoque de la pneumonie et le MRSA (*staphylococcus aureus* résistant à la méticilline), ont retrouvé leur sensibilité à ces antibiotiques auxquels ils résistaient auparavant, expliquent ces chercheurs, dont Anders Hakansson, professeur adjoint de microbiologie à



l'université de Buffalo, un des trois coauteurs de cette recherche. Leurs travaux ont paru dans la revue américaine *Plos One* datée du 1^{er} mai. Hamlet « a le potentiel de réduire la concentration d'antibiotique nécessaire pour combattre les infections et nous permet d'utiliser les antibiotiques les plus répandus contre des agents pathogènes résistants », souligne Anders Hakansson. Les bactéries paraissent avoir beaucoup de mal à développer une résistance à Hamlet, mourant en grand nombre même après avoir été exposées à cette protéine pendant de nombreuses générations,

précise-t-il.

« À la différence des traitements synthétiques, Hamlet est une substance se formant naturellement dans le lait humain et n'a pas d'effets secondaires toxiques fréquemment observés avec les antibiotiques très puissants nécessaires pour détruire les pathogènes ultra-résistants », note le chercheur.

Par ailleurs, Hamlet fait l'objet de recherches pour son utilisation ciblée contre des tumeurs cancéreuses, particulièrement celles résistantes à d'autres traitements de chimiothérapie.

Relaxnews

Découverte d'un premier gène impliqué dans la forme commune de la migraine

Des chercheurs ont découvert le premier gène dont une mutation est fortement liée à la forme la plus répandue de migraine, ce qui pourrait ouvrir la voie à une meilleure compréhension de cette pathologie aux causes encore inconnues, selon une étude publiée mercredi

« Il s'agit du premier gène découvert dont une mutation est liée à la forme la plus courante de migraine », explique ainsi Louis Ptacek, professeur de neurologie à l'université de Californie à San Francisco, l'un des principaux auteurs de cette recherche. Cette étude paraît dans la revue médicale américaine *Science Translational Medicine*.

« C'est un premier éclairage sur une pathologie que nous ne comprenons pas encore, ajoute-t-il. Seul un très petit nombre de migraineux ont ce gène mutant. » Mais ce gène, appelé CKIdelta, « n'est sans doute pas le seul à être impliqué

dans la migraine », souligne-t-il, se disant « sûr que plusieurs autres gènes jouent un rôle. »

Ce chercheur explique à l'AFP que cette découverte « est un premier éclairage, un début » pour comprendre la migraine, qui affecte de 10 à 20% de la population et provoque « d'énormes pertes de productivité », selon lui. Les symptômes typiques sont, outre le mal de tête lancinant, une hypersensibilité au bruit, au toucher et à la lumière.

Pour ces travaux, les chercheurs ont tout d'abord mené une étude génétique sur deux familles chez lesquelles la migraine est fréquente. Ils

ont découvert que la plupart des membres souffrant de migraine étaient porteurs de ce gène mutant, ou étaient l'enfant de parents qui avaient ce gène. En laboratoire, les auteurs de l'étude ont constaté que cette mutation du gène CKIdelta affectait la production d'une protéine appelée kinase CK2, qui joue un rôle important dans nombre de fonctions vitales du cerveau et du reste de l'organisme.

« Cela nous indique que cette mutation génétique a de réelles conséquences biochimiques », souligne Louis Ptacek.

R.

VITAMINE D

Un avis médical est indispensable

Des chercheurs de l'université américaine Johns Hopkins ont découvert que de fortes doses de vitamine D étaient non seulement inutiles, mais pouvaient aussi être dangereuses pour la santé

De nombreux articles ont récemment envahi la presse sur les effets néfastes des carences en vitamine D sur la santé humaine, ont noté les chercheurs.

« Des personnes en bonne santé prennent ces pilules, mais elles ne devraient pas continuer à prendre ces compléments de vitamine D sans avis médical », a noté le directeur de l'étude, le Dr. Muhammad Amer, professeur assistant en médecine à l'université Johns Hopkins. « Arrivé à un certain point, prendre plus de vitamine D ne confère plus de bienfaits. Donc la prise de ces compléments hors de prix est au mieux un gaspillage d'argent. » L'équipe du professeur Amer a analysé

des données provenant de plus de 10 000 participants au sondage national sur la nutrition de 2001 à 2004. Ces résultats ont été annoncés le 1^{er} mai et apparaissent dans la version internet de la revue *American Journal of Medicine*.

Le directeur de l'étude note tout de même que de forts taux de vitamines D peuvent être bénéfiques à une certaine partie de la population, comme les femmes âgées et postménopausées, mais toujours sur les conseils d'un médecin.

Chacun devrait consulter son médecin avant de prendre ce genre de compléments et aussi faire une prise de sang, a conclu le professeur Amer.

R.

SANTÉ PUBLIQUE

Prolifération des cancers au Congo

D'après des données publiées par le professeur agrégé en cancérologie Judith Nsondé Malanda, le pourcentage de malades souffrant du cancer est inquiétant

Les statistiques parlent d'elles-mêmes. En effet, au centre hospitalier et universitaire de Brazzaville, sur cent malades admis vingt souffrent d'un cancer. Et chaque année, sur les 500 nouveaux cas enregistrés 80% des malades ne survivent pas en raison d'un diagnostic tardif. Ce qui est une des conséquences de la sous-information. Outre cette sous-information, la prise en charge du malade coûte excessivement cher. Car, un malade du cancer pour se soigner doit déboursier de 250 000 à 300 000 FCFA tous les 21 jours, ce qui est hors de portée du Congolais moyen.

Dans ce sombre tableau, il y a pourtant une lueur d'espoir, car on peut guérir du cancer. Si au Congo le taux de mortalité par cancer chez l'enfant est de plus de 90%, au Canada, par exemple le taux de guérison est de 99%. Il est évident que la meilleure

arme contre le cancer demeure la prévention.

Dans ce but, nombre d'ONG se sont lancées dans des campagnes de sensibilisation contre cette maladie qui dans le monde tue plus que le sida, le paludisme et la tuberculose réunis. C'est le cas de la fondation Calissa Ikama, qui a lancé les journées scolaires de sensibilisation et de solidarité avec les enfants malades de cancer. Ces journées qui ont pour but de communiquer, sensibiliser et informer pour réveiller la conscience des jeunes scolarisés et de leurs parents sur le cancer dureront 29 jours, soit du 2 au 31 mai 2013.

Les professeurs des sciences de la vie et de la terre consacreront les quinze premières minutes de leurs cours à des activités pédagogiques dont le but est d'augmenter la connaissance de la maladie chez les élèves.

Bruno Okokana

GASTRONOMIE

Du soleil dans nos assiettes

Chris Massamba, chef reconnu en Angleterre, est de retour au Congo, son pays d'origine, pour réinventer la cuisine africaine. Ses principes : une cuisine locale saine, naturelle et... délicieuse !



Sundia est la marque de présentation de Chris Massamba, chef de cuisine réputé, tout juste rentré de Londres après quinze ans de bons et loyaux services gastronomiques et une longue liste de clients qui pleurent son départ. Sundia fait référence au soleil (*sun*, en anglais) et *dia* (manger en Kikongo). Ce mot résume à la perfection ce que Chris réalise quand il entre en cuisine : un repas riche en énergie et bénéfique pour le corps, une expérience culinaire qui ne laisse pas indifférent, une autre façon de surprendre le gourmet. Son débarquement au Congo après trente ans en Europe suppose un nouveau commencement et en même temps un défi. Fatigué de l'ambiance toxique des grandes villes où, selon son explication, « la personne devient esclave de la société et ne vit pas proprement »,

le chef souhaite trouver au Congo le calme et l'essence perdue dans le chaos de Londres, il souhaite « réapprendre à vivre ».

Ce chef autodidacte, végétarien



et naturaliste, a fait de son style de vie sa passion et sa profession. Fortement influencées par ses voyages, ses recherches de nouvelles combinaisons

d'ingrédients propres à titiller les sens sont l'un de ses jeux favoris. Textures, parfums, épices et herbes pour rafraîchir ou pour transpirer, et surtout la touche tropicale assaisonnée d'une forte dose de travail, de respect et d'amour. De la haute cuisine accessible à tous, parce que l'absence de poisson ou de viande et l'utilisation de produits régionaux popularisent ses plats et aussi revalorisent le marché local. « Pourquoi importer des produits alors qu'au Congo on a la chance d'avoir, par exemple, la feuille de manioc, qui est une bénédiction de la nature avec plein de protéines, de calcium et de fer ? », se demande Chris, l'air légèrement contrarié.

En fait, la feuille de manioc est l'un des produits meilleur marché dans tout le continent africain. Le manioc représente l'unité de l'Afrique, commente le chef congolais, puisque ce

tubercule est présent dans la plupart des cuisines. Mais aussi la pâte d'arachide ou le m'foumbwa, que l'on trouve en Sierra Léone, au Ghana ou au Nigeria. Cela donne une cuisine panafricaine qui illustre fidèlement les vastes mouvements de population à travers le continent pendant des siècles. Ce n'est pas pour rien que les cuisiniers des anciens rois du Maroc venaient d'Afrique Subsaharienne. C'est comme avec les langues, continue Chris : « C'est souvent la même base, mais chacun apporte sa touche et ça, c'est excitant. Ma cuisine est locale, et africaine, mais elle est ouverte au monde. Il ne faut pas se fermer au changement. Un peu de sésame, de gingembre, du coco ou des fruits secs peuvent donner une nouvelle dimension au plat. Comme ça ils sont peut-être plus exportables, plus appétissants pour d'autres goûts... »

La cuisine congolaise, ajoute Chris Massamba, a été influencée par la colonie française (baguettes, mayonnaise...) ou par le poisson salé originaire du Portugal ou d'Espagne. C'est le principal problème d'une alimentation qui devrait



être extrêmement saine. Les Congolais se laissent porter par un style de vie imposé par d'autres zones du monde. Par exemple, vouloir exprimer sa richesse en arborant un gros ventre n'apporte que complications pour la santé, conclut-il. Discuter avec Chris est comme ouvrir un livre d'anecdotes et de curiosités culinaires. Pour ceux qui pourraient avoir des réticences, nous leur conseillons de ne pas se faire de souci, ils ne sentiront pas l'absence de certains aliments dans les plats de Massamba. Ouvrez l'esprit et soyez prêts à manger du soleil, ça vous fera plaisir !

Laura Diaz-Calvo

TENDANCE

By KL : entre amitié et créativité

Karine et Lola, amies de longue date, créent la marque By KL. Désireuses de valoriser la culture africaine, elles souhaitent, au travers de cette marque, donner une touche africaine à notre quotidien en créant des accessoires originaux. Leur première création, des coques imprimées wax pour iPhone

Tout a commencé lorsque Karine et Lola se rencontrèrent sur un forum dédié à la beauté africaine où naquit une belle amitié. Ces deux jeunes femmes originaires de Kinshasa ont une passion commune : valoriser la culture africaine. Ayant grandi en banlieue parisienne, elles apprécient le pagne mais ne s'imaginent pas le porter comme leurs aînées, ce qu'elles décrivent comme le « tout wax ». Elles réfléchissent alors à la manière de l'intégrer différemment dans la vie quotidienne.

En 2012, elles trouvent la bonne idée : le smartphone est devenu l'outil quotidien de millions de personnes, pourquoi ne pas créer une coque avec du wax imprimé ? Bingo ! Après avoir cogité ce projet pendant près d'un an, Karine et Lola lancent en 2013 la marque By KL et proposent les premières coques imprimées wax pour iPhone sur le site internet Inyu.

L'aventure ne s'arrête pas là, elles proposeront bientôt des coques pour les autres marques de smartphone et d'autres accessoires de la vie quotidienne qui nous permettront d'avoir l'Afrique à portée de main.

Tania Mahoungoud



BASKET

Nobel Bounbou Colo : «Je dois bosser mon dribble pour parfaire ma polyvalence»

Longtemps considéré comme un enfant terrible du basket français, parfois surnommé Mario Balotelli pour ses frasques, Nobel Bounbou Colo (24 ans) a trouvé son équilibre au fil des années. L'ailier polyvalent, capable de jouer au poste d'intérieur, confie son désir de porter les couleurs de son Congo natal. Et revient sur sa saison, son club et les domaines dans lesquels il doit progresser

Les Dépêches de Brazzaville : Nobel, bonjour. En février dernier, vous confessiez votre intérêt pour la sélection congolaise lors d'un entretien donné au site de la Fédération internationale de basket (Fiba). Êtes-vous toujours dans le même état d'esprit ?

Nobel Bounbou Colo : C'est quelque chose dont j'ai envie et qui trotte dans ma tête depuis de longues années. Et si un jour le Congo faisait appel à moi, ma réponse serait probablement positive.

LDB : Cela veut donc dire que depuis cet appel du pied, relayé dans la presse nationale, vous n'avez pas été contacté par la Fédération congolaise de basket ?

NBC : Non, malheureusement, aucun contact. C'est un peu étrange, mais après, je ne connais pas la situation et les projets de la Fédération.

LDB : Dans cette interview publiée en février, vous évoquez la possibilité de faire une équipe compétitive pour le prochain Afrobasket (20-31 août 2013 à Abidjan)...

NBC : Oui, je pense que le Congo a les moyens de faire un bon parcours. D'abord grâce aux joueurs qui ont qualifié l'équipe pour la compétition. Maintenant, il est vrai qu'il y a

quelques éléments de qualité qui jouent en Pro A, comme Paccelis Morlende, Jean-Michel Mipoka, Giovan Oniangué, Loïc Akono, désormais à Lille, et moi-même. J'ai également entendu parler de plusieurs jeunes Congolais qui évolueraient en championnats universitaires aux États-Unis.

LDB : Revenons un peu sur votre parcours personnel, un peu atypique, puisque vous vous êtes plongé dans le basket assez tard finalement.

NBC : À Brazzaville, où je suis né, je jouais le dimanche au basket, avec mon oncle, mais c'était vraiment du loisir. Ensuite en arrivant en France, je jouais souvent au football puisque tous mes amis en faisaient. C'est à l'âge de 15 ans que je me suis mis au basket, à Juvisy.

LDB : Après vos débuts à Juvisy, puis Blois, vous avez connu une progression linéaire (Orléans, Hyères-Toulon, Le Mans et Limoges) et vous vous affirmez comme un ailier intérieur de qualité. Mais on a l'impression qu'il vous manque encore la régularité pour franchir un palier supplémentaire...

NBC : Cette année, avec un rôle et un temps de jeu importants, j'ai fait des matchs plutôt bons, avec des statistiques intéressantes (NDLR : 30 matchs joués pour 26 minutes, 10, 9

points, 4, 3 rebonds, 0, 9 passe et 9, 1 d'évaluation de moyenne) et une sélection au All Star Game. Maintenant, je suis conscient qu'il me manque cette régularité et la concentration avant chaque match pour être performant sur la durée. Donc je sais ce que je dois améliorer. Après, sans verser dans l'autosatisfaction, je suis globalement content de ma saison.

LDB : À 24 ans, vous êtes encore jeune. Sur quels autres points pensez-vous devoir progresser ?

NBC : Je dois travailler mon shoot. J'ai déjà bien amélioré mon tir de périmètre à deux points, mais je peux faire beaucoup mieux sur le 3 points. Je dois aussi bosser mon dribble, pour parfaire ma polyvalence : je suis un ailier qui peut jouer 4 (intérieur) et avec un meilleur dribble, je pourrai évoluer au poste d'arrière (2) si l'équipe en a besoin.

LDB : À titre collectif, Limoges était promu en Pro A : le maintien est désormais acquis. C'est donc une saison réussie pour Limoges ?

NBC : Il y a deux ans, Limoges avait fait l'ascenseur. Après la montée, ils avaient voulu monter une grosse équipe, mais cela n'avait pas fonctionné et ils étaient redescendus. Du coup, cette année, les dirigeants ont



voulu mieux gérer la situation en renforçant le groupe qui a été champion de D2 l'an dernier. L'objectif était de se maintenir et de se stabiliser en Pro A. Peut-être qu'à un moment donné, on aurait pu viser mieux. Mais l'objectif principal était de se maintenir et nous y sommes parvenus.

LDB : À titre personnel, il vous reste un an de contrat. Verra-t-on toujours Nobel Bounbou Colo sur le parquet de Beaublanc (la mythique salle du CSP Limoges) ?

NBC : Oui, normalement, je reste à Limoges la saison prochaine.

Camille Delourme

MANCHESTER UNITED

Sir Alex Ferguson tire sa révérence, l'Écossais Moyes le remplace

Après 26 ans de règne à Manchester United, l'Écossais Alexander Ferguson, anobli par la reine d'Angleterre en 1999, a annoncé mardi qu'il quitterait son poste de manager général des Red Devils en fin de saison. Modeste joueur de deuxième division écossaise, Sir Alex est devenu au fil des années l'un des entraîneurs les plus titrés de l'histoire du football britannique et mondial

Sa carrière d'entraîneur, Alexander Ferguson la débute chez lui, en Écosse, à la tête d'East Stirlingshire, puis de St Mirren, avant de poser ses bagages à Aberdeen (1978-1986). Il y remporte trois titres de champion, quatre Coupes et surtout la Coupe des coupes

(ex-C2) et la Super Coupe d'Europe en 1983. Éphémère sélectionneur de l'Écosse, il est nommé à Manchester United le 6 novembre 1986. Club sans succès depuis le départ de Matt Busby (un Écossais, déjà), Manchester réapprend à gagner et prend la deuxième place en

1988. Mais il faut attendre encore deux ans pour renouer avec les titres et la Coupe d'Angleterre 1990.

Un palmarès digne des plus grands entraîneurs de l'histoire
La suite va être une vertigineuse quête de titres et de trophées : une Coupe du monde des clubs (2008), une Coupe intercontinentale (1999), deux Ligues des champions (1999 et 2008), une Coupe des coupes (1991), une Super Coupe d'Europe (1991),

13 championnats d'Angleterre, cinq Cups, 4 Coupes de la Ligue, 10 Community Shield et deux finales de Ligue des champions.

Un manager loué par les nombreuses stars qu'il a entraînés

L'histoire de Sir Alex Ferguson à Old Trafford est aussi jalonnée de collaborations avec d'immenses joueurs comme Cantonna, Beckham, Giggs, Scholes, Rooney, Cristiano Ronaldo, Schmeichel, Van der

Sar, Keane, Blanc, Robson, Van Nisterlrooy, Veron, Ince, York, Bruce, Pallister... Autant de stars qui auront toujours loué les qualités techniques et humaines de l'emblématique manager, déjà honoré par une statue à son effigie à l'entrée du stade. Parti sur un ultime titre de champion d'Angleterre, récupéré face au rival honni de Manchester City, sera remplacé par son compatriote David Moyes, manager d'Everton.

C.D

FÉDÉRATIONS SPORTIVES NATIONALES

Les promesses et témoignages des dirigeants élus

L'élection d'Illoy Bokoko en lieu et place de Maurice Maurel Kihounzou à la tête de la Fédération congolaise de cyclisme était la première surprise des assemblées générales électives

Quatre fédérations sportives nationales ont vu leurs instances dirigeantes renouvelées du 6 au 8 mai au stade Alphonse-Massamba-Débat. Les nouveaux dirigeants auront pour mission de s'occuper de la préparation technique des athlètes en vue des Jeux africains de Brazzaville de 2015.

Le nouveau président de la Fécoy assumait les fonctions de président de la section cyclisme du club multidisciplinaire Patronage Sainte-Anne. Illoy Bokoko entend rompre avec le passé en réconciliant la famille du cyclisme congolais avant de s'engager à réorganiser la discipline dans tous les

départements par la recherche de sponsors. Cette politique pourrait permettre au pays de disposer d'une compétition internationale de haut niveau, à l'image du tour du Burkina-Faso ou du Cameroun.

Si le vent du renouveau a visité la Fécoy, ce n'est pas le cas pour les trois autres fédérations, notamment le volley-ball, la gymnastique et l'escrime, qui à l'orée de ce grand rendez-vous ont fait confiance aux projets développés par leurs anciens dirigeants en vue de permettre à la discipline de retrouver ses lettres de noblesse. Les dirigeants réélus ont pris l'engagement d'assurer la vulgarisation de

leurs disciplines au plan national et d'organiser de façon régulière les compétitions nationales. Des initiatives allant dans ce sens ont été multipliées au cours de l'olympiade écoulée. Mais le manque de financement avait annihilé la détermination des dirigeants d'aller de l'avant.

« En prévision de l'organisation des championnats nationaux de 2012, le bureau exécutif s'est engagé à préfinancer l'achat de matériel de compétition et d'entraînement à hauteur de 11 millions FCFA. Nous avons réceptionné trois kits. Nous lançons un appel au ministère des Sports pour dédouaner le matériel qui reste afin de nous

permettre de mettre les athlètes dans les meilleures dispositions », a témoigné Albert Kaya. La Fédération congolaise d'escrime, a affirmé son président, a déjà conquis l'Afrique avec Sorel Kendé, champion d'Afrique en l'épreuve. Ce dernier occupe à ce jour les fonctions de président de la commission marketing au plan africain. Ce, malgré la non-assistance du ministère des Sports et de l'éducation physique. Selon lui, le bureau exécutif, avec les moyens de bord, a pu créer deux sections d'escrime à l'INJS et à l'Iseps, prémisses de l'introduction de cette discipline parmi les matières d'enseignement dans ces écoles. Un autre handicap à la vulgarisation est le manque de salles dans lesquelles pratiquer certaines disciplines comme la gymnastique.

La construction de la salle spéciale de la gymnastique, a indiqué François Bakana, ne se fera qu'avec le concours du ministère des Sports et de l'éducation physique, du Comité national olympique et sportif congolais et de la Fédération internationale de gymnastique. Pour la conquête des médailles, François Bakana entend placer les gymnastes congolais dans les grands centres européens. La Fédération congolaise de volley-ball, quant à elle, consacrera cette olympiade à la création de centres de formation dans tous les départements pour consolider le développement du volley-ball et à la formation d'entraîneurs et dirigeants des clubs. La préparation des Jeux africains de 2015 est également inscrite dans l'agenda du nouveau bureau mis en place.

BUREAU DE LA FÉDÉRATION CONGOLAISE DE VOLLEY-BALL

Président : Jean-Claude Mopita
Premier vice-président : Jean-Marie Ompébé
Deuxième vice-président : Fidèle Ndeké
Troisième vice-président : Euloge Simplicie Lébi
Quatrième vice-président : Hubert Packa
Secrétaire général : Jean-Baptiste Matondot
Secrétaire général adjoint : Gilbert Bakala
Trésorier général : poste à pourvoir
Trésorier général adjoint : Jean-Émile Demouayard
Membres : Louis-Marie Mizingou, Omer Makoumbou
Commissariat aux comptes : Ibaka Ombetto et Sorelle Odzourga



Jean-Claude Mopita, président de la Fécoy

BUREAU DE LA FÉDÉRATION CONGOLAISE DE CYCLISME

Président : Illoy Bokoko
Premier vice-président : Lesty Paka
Deuxième vice-président : André Mialoundama
Troisième vice-président : Dieudonné Loemba
Quatrième vice-président : Rufin Koumba
Secrétaire général : Auguste Ntsika
Secrétaire général adjoint : Gaston Gambou
Trésorier général : Thérèse Tsiadou
Trésorier général adjoint : Cécile Mpassi
Membres : Mireille Nzizngué Kama, Jeanne Kouka et Marlaine Tsala
Commissariat aux comptes : Jean Mouloumiangana, Jérôme Nganga et Gabriel Gala



Illoy Bokoko, président de la Fécoy

BUREAU DE LA FÉDÉRATION CONGOLAISE DE GYMNASTIQUE

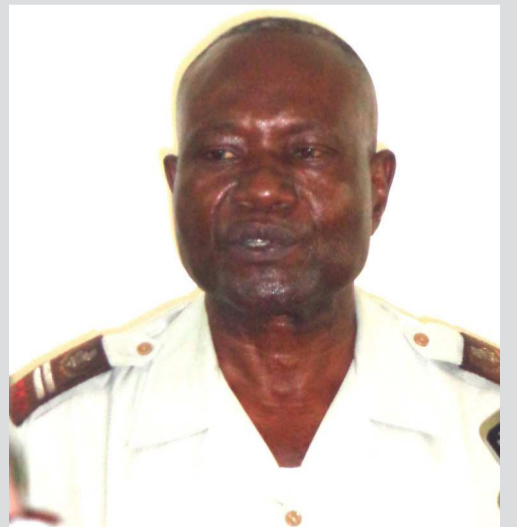
Président : François Bakana
Premier vice-président : Gabriel Ngouba
Deuxième vice-président : Prosper Loubello
Troisième vice-président : Gilbert Akiridzo
Quatrième vice-président : Denise Nsenomio
Secrétaire général : Serge-Wilfrid Mbouma
Secrétaire général adjoint : Mathurin Nganga
Trésorier général : Élisabeth Nkoula
Trésorier général adjoint : Victoire Bouyiza
Commissariat aux comptes : Nguembo Mpassi et Mbedi Mpingui



François Bakana, président de la Fécoy

BUREAU DE LA FÉDÉRATION CONGOLAISE D'ESCRIME

Président : Albert Kaya
Premier vice-président : Jean-Claude Mikangamani
Deuxième vice-président : Mme Mahoungou née Françoise Tsaty
Troisième vice-président : Philémon Mouandza
Quatrième vice-président : Édouard Ngamoutsika
Secrétaire général : Jean-Magloire Boungou
Secrétaire général adjoint : Roland-Mélisse Kodja
Trésorier général : Gladys-Sandrine Athangala
Directeur technique : Florent-Cyr Malonga
Commissariat aux comptes : Jean-Marie Gambou-Kengué et Lucie-Hortence Mbedi-Milandou



Albert Kaya, président de l'escrime

James-Golden Éloué et Rominique Nerplat-Makaya

Plaisirs de la table

Solanum lycopersicum, ou plus simplement la tomate, est une espèce de plante herbacée de la famille des solanacées qui vient du nord-ouest de l'Amérique du Sud, plus précisément du Pérou. Elle compte plusieurs variétés



Si le fruit est un produit végétal qui succède à la fleur après fécondation et qui renferme les graines de la plante, on peut conclure que la tomate est un fruit. Mais la question n'est pas si simple, car il y a des fruits qui échappent à la règle. La banane, par exemple, ne contient pas de graines. Sa culture ne se fait pas à partir de celles-ci, même si elles sont microscopiques. C'est pourtant bel et bien un fruit !

Pour la tomate, nous adopterons pour cette rubrique la notion de fruit pour ne pas faire entorse à la règle, mais dire que c'est un légume n'est pas faux. Ce

fruit donc, charnu, se place parmi les ingrédients les plus importants dans l'alimentation de l'être humain. Au point qu'il est devenu incontournable dans les recettes de certains pays. Au Congo et en Afrique centrale, elle accompagne tous les plats ou presque, viande comme poisson, salades et autres compositions culinaires. En particulier au Congo, la tomate accompagne aussi bien les bouillons sauvages que les sauces en tant que telles. Dans de nombreux autres pays, où l'on apprécie énormément les plats avec fond de sauce, la tomate joue un rôle essentiel.

Préparée ou crue, la tomate est aussi une source inépuisable de bienfaits. Vitamines C, B, B3, B5, voire B9 (l'acide folique, particulièrement recommandé aux drépanocytaires). Elle contient des caroténoïdes (précurseurs de la vitamine A) ainsi que du glycogène. C'est à ses deux éléments qu'est due sa coloration rouge. Mais la tomate est aussi, et littéralement, une véritable mine où l'on retrouve de nombreux minéraux, par exemple le phosphore, le potassium et, en bonne quantité, des oligo-éléments tels que le fer, le zinc ou encore le cobalt. Riche en eau à près de 95%, ce fruit ne renferme pas plus de 15 calories. Il est plutôt cultivé à l'abri, en plein champ. La tomate est l'objet d'un marché assez lucratif. Notamment, les industries de transformation consacrent une grande place à la production de

La tomate, fruit ou légume ?



tomate concentrée, de sauces et jus divers. Des pays qui se sont fait une renommée sur la question, comme l'Italie ou la Grèce, proposent aussi la tomate sous sa forme séchée. Il semblerait que même sous cette forme, qui serait particulièrement adaptée aux climats chauds pour sa

conservation, la tomate conserverait toute sa valeur nutritive et ne perdrait aucune de ses précieuses richesses. Petit rappel : la tomate est l'ingrédient de cuisine le plus consommé dans le monde après la pomme de terre !

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

Recette d'ici

Blancs de poulet aux poivrons

PRÉPARATION : Une heure,
CUISSON : Trente minutes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de blancs de poulet
- 3 poivrons multicolores (orange, jaune et rouge)
- 4 gros oignons
- 2 gousses d'ail, ciboule,
- 1 cube entier
- poivre noir, poivre blanc,
- noix de muscade, herbes de Provence
- huile



PRÉPARATION

Écraser tous les condiments à l'aide d'un mortier. Puis laisser macérer pendant près d'une heure les blancs de poulet dans l'assaisonnement pilé. Faire revenir les blancs de poulet dans de l'huile. Même procédure avec les poivrons et les oignons coupés en lamelles. Néanmoins, faire frire ces légumes avec un peu d'eau en incorporant un peu de noix de muscade, d'herbes de Provence ainsi que le cube entier. Laisser mijoter au feu pendant cinq minutes. Une fois prêt, ornez votre plat en disposant les poivrons tout autour des blancs de poulet.

ASTUCE

Dans le choix de vos poivrons multicolores, ne pas prendre les poivrons verts à cause de leur goût.

ACCOMPAGNEMENT

Riz, manioc, bananes frites.

Bon appétit !

Recette proposée
par Raïssa Angombo

Recette d'ailleurs

Brochettes d'agneau à l'italienne

CUISSON : Quinze minutes,
PRÉPARATION : Vingt minutes

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 600 g de gigot d'agneau coupé en cubes
- 250 g de tomates confites
- 8 oignons
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 cuil. à café d'origan
- 1 gousse d'ail
- fleur de sel, poivre



PRÉPARATION

Mettre les cubes d'agneau dans un plat. Puis arrosez-les d'un filet d'huile et de citron. Ensuite, mélangez le tout avec l'origan, l'ail pelé et pressé. Mettre au feu à température ambiante.

Coupez les oignons en quartiers, puis enfiler la viande en morceaux sur les brochettes, en les alternant avec les quartiers d'oignons et des morceaux de tomates confites.

Enfin, faites-les cuire à 5 à 6 minutes sur un gril chaud ou au barbecue, en les retournant régulièrement. Servez chaud accompagné de haricots verts.

ASTUCE

Salez et poivrez en fin de cuisson.

L-J.M

LES JEUX DES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

MOTS FLÉCHÉS 628

CRUAUTÉ CONTRÔLE	AUTEUR DU "LIVRE DE LA JUNGLE" NOTE	GANT DÉCAMPE	POTEAU COUVRE- CHEF	PATRIE DE CARIOCAS PARESSEUX	BESTIOLES CRÉMEUSE
RENOMMÉES BAS DE GAMME	NOUAS RÉPÉTÉ	ARTICLE	DÉMONS- TRATIF	TECHNÉTIUM AU LABO OPPOSITION LATINE	
REPROCHE PROPRIÉTÉ	TERRITOIRE DU CANADA ROUE À GORGE	ABIMÉE			
TACHETÉE PROJECTION	RAISIN	CHEVEU FLEUVE EUROPÉEN	COÛTUMES SURGIR		
CHEMINÉE ERREUR DE CONDUITE TROMPÉS	ARTICLE NOTE DU CHEF			POÈME	
RETRAIT NOTE DE MUSIQUE	APPELÂMES FAUVES	IDIOT DANS	NID D'AIGLE		
PREMIER-NÉ PREMIÈRE PAGE	COURAGE BRUIT				
POÈTE FRANÇAIS JARDINENT	NANOSE- CONDE TITANE AU LABO	ALCOOL FLEUVE ITALIEN			
PRONOM RÉFLÉCHI	ACTRICE FRANÇAISE OSCARISÉE	FAIT DE L'EFFET			

MOTS MÊLÉS 380

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

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| BASALTE | ENFILADE | LENTILLE | POESIE |
| BURIN | ENVIRON | MILORD | POUSSIN |
| CANULAR | EXTREME | MYTHE | PROBLEME |
| COCCYX | FECOND | NUAGE | PROSTATE |
| COCO | FLAMANT | OASIS | REMORDS |
| CONCILE | GAMETE | OBSOLETE | SACERDOCE |
| CRAMER | GLOBE | PARADOXAL | SUPPORT |
| CRAMOISI | GOURBI | patio | SUSPECT |
| DEMASURE | GYMNASTE | PIETA | SYNDICAT |
| DINGUE | HELIUM | PINCEAU | VOLUTE |
| EDIFICE | INCONGRU | PLACENTA | |

• SUDOKU • grille N°506 • Difficile •

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

• SUDOKU • grille N°514 • Facile •

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

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille de telle sorte que chaque colonne de 3 x 3 contienne une seule fois les chiffres de 1 à 9

MOTS CASÉS 10X13 • N°258

- 2 lettres**
fa - on - or - os - ou - pi - ta - us - ut
- 3 lettres**
air - ara - bee - dru - eau - ego - epi -
eus - eve - fan - gre - gui - rem
- 4 lettres**
arma - beur - isba - pain - pied - rien
- tele - teta - vues
- 5 lettres**
aieul - ancre - antre - aride - brade -
crash - ivres - meute - paree - puree -
ravis - reste - retro - usees
- 6 lettres**
baroud - ehonte - erable - eteins -
evasee - reagir

SOLUTIONS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

SOLUTION :
Le mot-mystère est :
ADHÉSIF

Mots casés n°257

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

Mots fléchés n°627

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°505 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°513 •

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

Les solutions des jeux de ce numéro dans notre prochaine édition du samedi 18 mai 2013

Horoscope du 11 mai 2013



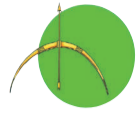
Bélier (21 mars-20 avril)
Belle influence de Vénus pour les Bélier qui jouent la carte de la tendresse

et de l'attention. Les célibataires profitent sereinement d'une nouvelle rencontre. Inutile de vouloir vous projeter trop loin dans l'avenir. Profitez plutôt du moment présent. Vos activités connaissent une accélération imprévue. Vous voulez tout faire et tout voir. Pourquoi pas ? Mais surveillez votre tension !



Lion (23 juillet-23 août)
Tout réussit aux natifs du Lion, avec Vénus qui les comble de faveurs. Ambiance passionnée et sensuelle pour les amoureux, rencontres enrichissantes pour les célibataires : la semaine est sous le signe de l'amour ! Vous êtes favorisé dans vos entreprises : on sollicite vos conseils, on vous encourage dans vos initiatives. Point de vue santé, vous avez un tonus à toute épreuve. Bravo !

amoureux, rencontres enrichissantes pour les célibataires : la semaine est sous le signe de l'amour ! Vous êtes favorisé dans vos entreprises : on sollicite vos conseils, on vous encourage dans vos initiatives. Point de vue santé, vous avez un tonus à toute épreuve. Bravo !



Sagittaire (23 novembre-21 décembre)
Une belle période de vitalité s'ouvre pour les Sagittaire qui en profitent pour renforcer les liens avec leur conjoint et balayer les quelques nuages qui subsistaient dans leur vie amoureuse. Les célibataires se décident enfin à avouer leur passion et à faire des projets d'avenir. Le moment est propice aux initiatives : vous vous sentez sûr de vous et efficace. Alors, pas d'hésitation, foncez !

les Sagittaire qui en profitent pour renforcer les liens avec leur conjoint et balayer les quelques nuages qui subsistaient dans leur vie amoureuse. Les célibataires se décident enfin à avouer leur passion et à faire des projets d'avenir. Le moment est propice aux initiatives : vous vous sentez sûr de vous et efficace. Alors, pas d'hésitation, foncez !



Taureau (21 avril-21 mai)

Faites preuve de patience et de compréhension avec votre partenaire. L'atmosphère est un peu électrique en ce moment. N'allez pas aggraver la situation par une attitude égoïste. Des changements se profilent dans vos projets en cours. Sachez vous adapter, n'ayez pas peur de secouer vos habitudes. Vous recueillerez bientôt les fruits de votre audace.



Vierge (24 août-23 septembre)
Les Vierge ont tendance à se disperser et à éparpiller leurs efforts dans des entreprises sans lendemain. En amour, vous saisissez le premier prétexte pour faire des reproches à votre partenaire. Célibataire, vous n'êtes content de rien, ni de personne. Votre forme physique s'en ressent et vous êtes tendu. Prenez votre mal en patience ! L'influence positive de Neptune se fera sentir dès la fin de la semaine.

Les Vierge ont tendance à se disperser et à éparpiller leurs efforts dans des entreprises sans lendemain. En amour, vous saisissez le premier prétexte pour faire des reproches à votre partenaire. Célibataire, vous n'êtes content de rien, ni de personne. Votre forme physique s'en ressent et vous êtes tendu. Prenez votre mal en patience ! L'influence positive de Neptune se fera sentir dès la fin de la semaine.



Capricorne (22 décembre-20 janvier)

Des changements pourraient bien arriver cette semaine pour les Capricorne qui risquent de s'en inquiéter. En amour, la période est instable. Disputes, incompréhensions, rancune ? Pas de panique ! Prenez le temps de discuter et de vous faire conseiller. Surtout, ne décidez rien à la légère, vous le regretterez. Sur le plan de la santé, vous vous sentez nerveux. Alors, veillez à votre sommeil !



Gémeaux (22 mai-21 juin)

Une belle période d'apaisement s'ouvre devant vous dans les jours à venir. Vous parlez avec votre conjoint, vous vous laissez aller à quelques confidences et vous savez toucher son cœur. Célibataire, la passion n'est pas loin... si vous restez attentif à ceux qui vous entourent. Ne croyez pas qu'il faille aller au bout du monde pour être heureux. Le bonheur est peut-être plus près que vous ne le pensez !



Balance (24 septembre-23 octobre)

Les Balance auront à affronter quelques difficultés cette semaine, mais leur tonus et leur joie de vivre les aideront à traverser cette période de turbulence. En amour, vous pouvez compter sur votre conjoint qui vous comprend et vous soutient. Célibataire, tournez-vous plutôt vers vos amis. L'heure n'est pas au coup de foudre ! Gardez votre énergie pour écarter les problèmes et retrouver une belle sérénité.



Verseau (21 janvier-18 février)

Belle influence planétaire pendant toute la semaine pour les Verseau ! En amour, que vous soyez en couple ou célibataire, vous vivez des relations harmonieuses, sous le signe de la joie de vivre et de la passion. Vos efforts des semaines précédentes ont porté leurs fruits et vous voyez enfin se réaliser un projet qui vous tenait à cœur. Votre forme est parfaite... mais n'oubliez pas de vous reposer quand même !



Cancer (22 juin-22 juillet)

Cette semaine, les astres vous aident à voir clair dans vos sentiments et dans votre vie. Les célibataires prennent des décisions avec rapidité et courage. En couple, vous vous débarrassez des vieux conflits, vous repartez sur de nouvelles bases et votre conjoint admire votre courage. Vous êtes en pleine forme physique pour mener à bien ces changements. Alors, n'hésitez plus !



Scorpion (24 octobre-22 novembre)

Les Scorpion sont gâtés cette semaine avec la double influence bénéfique de Vénus et de Jupiter. Que vous soyez en couple ou célibataire, l'heure est à la complicité et au plaisir partagé. Vous vivez une succession de moments joyeux. Porté par cette belle énergie amoureuse, vous vous lancez dans de nouveaux projets. Attention de rester lucide et rigoureux !



Poissons (19 février-20 mars)

Une semaine sous le signe de l'harmonie pour les Poissons qui recherchent douceur et sensualité dans leur couple. Votre partenaire est séduit et votre entente est parfaite. Célibataire, un changement se prépare pour vous : nouvelle passion ? Engagement plus durable ? À vous de jouer ! Jupiter dans votre signe vous donne toutes les chances de réussir.

BRAZZAVILLE

Les bonnes adresses pour se détendre pendant le week-end...

SAMEDI		
HEURE	ARTISTE	LIEU
À partir de 22 heures	Kevin Mbouande-Mbenga et son groupe Patrouille des stars	Bar <i>Le Diplomate</i> .
À partir de 15 heures	Palmade Atipo le Villageois et son groupe Ayessa Musica	<i>L'Espace gagnant</i> au pont Mikalou
À partir de 18 heures	Zara Umporio et son groupe G7 Nouvelle Griffé	<i>La Maison blanche</i> (Moungali).
DIMANCHE		
À partir de 15 heures	Djoson Philosophe The Winner et l'orchestre Super Nkolo Mboka	Restau-bar <i>Sous le manguier</i> en face de l'école de Ngamakosso.
À partir de 15 heures	Doudou Copa et son groupe	<i>VSD</i> de Makabandilou
À partir de 20 heures	Roga Roga et Extra-Musica Zangul	chez Amédée Ngassaki à <i>La Bonne Humeur</i> devant le stade Félix-Éboué.
À partir de 15 heures	Blaise Olyvetti et son groupe Division A1	Derrière l'arrêt de bus Auto-École (Moungali).
À partir de 15 heures	Kimbolo Clotaire et son groupe au <i>Congo square</i>	Arrêt de bus Mère-Ange (Moukondo)
À partir de 16 heures	Kosmos Mountouari et son groupe	<i>La Détente</i> (Bacongo)
À partir de 15 heures	Delco Boukary et son orchestre Favelas Stars	<i>L'Espace Jojo</i> au pont de Mikalou
À partir de 15 heures	Kingoli Authentique V	<i>Nganda Transfo</i> en face de Télé-Congo (Nkombo)



PHARMACIES DE GARDE DU 12 MAI 2013

- BRAZZAVILLE -



MAKELEKELE

- BIENVENU

- OLIVIER

- L-NOUTHE

BACONGO

- BONICK

- MATSOUA

- SHALOOM

(maison d'Arrêt)

POTO-POTO

- BRANT GYNES (GARE P.V)

- DUO

- FII (Rondpoint POTO-POTO)

- FOCH

- JOSEPH

- JUMELLE 2

MOUNGALI

- PHARMAPOLIS

- PLATEAU DES 15ANS

- RECONFORT

- METTA

- BASS

OUENZE

- ILE DE BEAUTE

- GRACE

- JANE VIALE

- SAINT GOMA DE BAZ

- TEXACO

TALANGAI

- MIKALOU

- MPILA

- PERE JACQUES

- ROSA

MFILOU

- LENA'O

- TEVEN



Bienvenue chez vous

Equatorial Congo Airlines

www.flyecair.com

Pour plus d'informations appelez notre service client au **06 509 0 509** ou au **05 609 0 609** (Appel airtel gratuit) au Congo et le **08 209 01 213** en France

ECAir, la compagnie qui relie le Congo au monde

