



LAURA MVULA : CHANTEUSE

Édition du samedi



LES DÉPÊCHES
DE BRAZZAVILLE

200 FCFA, 500 FC, 1€

www.lesdepechesdebrazzaville.com

N°18 DU 15 AU 21 JUIN 2013

SOMMAIRE

LES GENS

Rude, le grand Nkounkouta, et son groupe présentent *Contribution*

CULTURE

Le conteur congolais Ulrich N'Toyo prépare un nouveau spectacle

SANTÉ

Les dons de sang en hausse dans le monde

Alcool : risques accrus pour les femmes

BEAUTÉ

Premier Nail Art Festival au Royaume-Uni

PROGRAMME TV WEEK-END

VOS JEUX

HOROSCOPE

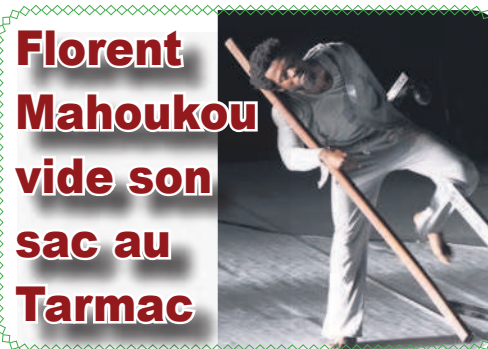
Diablies rouges

Nouvelle génération

Le football congolais a perdu en début de semaine l'un de ses plus grands espoirs, Belange Stevy Epako. Une perte énorme en raison de son profil et de son talent, reconnu de tous. Mais d'autres jeunes, dont son ami et frère de vestiaires Mavis Tchibota, brillent ces dernières semaines et auront la lourde tâche d'assurer, dans les prochaines années, la relève des Diablies rouges.



Le tourisme durable au Congo



Florent Mahoukou vide son sac au Tarmac



Selection Des platines vinyles qui font craquer



MONDIAL BRÉSIL 2014

Les chances des Léopards de la RD-Congo

ARTS MARTIAUX

La boxe des pharaons rénovée

ÉDITORIAL

Pépière

Avec quels ambassadeurs le Congo jouera-t-il la Coupe du Monde de football Brésil 2014, s'il est qualifié ? Avec lesquels le pays accueillera-t-il, l'année suivante, les Jeux africains du cinquantenaire ?

La réponse à la première question paraît toute donnée : la course en tête des Diables rouges aux éliminatoires du Mondial fait rêver. Les Congolais gardent l'espoir de compter parmi les nations qui se retrouveront au pays du roi Pelé. Le soutien de tous leur étant acquis, il suffit aux joueurs et à leur staff technique de placer la discipline au cœur de leurs ambitions pour saisir leur chance des deux mains. À ce titre, les dieux du sport-roi, les mêmes qui permirent à la sélection des Paul Sayal Moukila, Mbono Sorcier, Yvon Ndoulou, Moulélé, Ongagna, etc., d'arracher la Coupe d'Afrique des nations « Yaoundé 72 » leur viendront en aide.

C'est vrai que sur leur parcours en vue de la qualification, les Diables rouges ont encore du chemin à faire. D'où l'intérêt de se pencher sur l'autre futur, celui des JA 2015, en posant la même question : avec quels poulains, en football, le Congo prépare-t-il l'événement ? Une esquisse de réponse est donnée dans ce numéro. Une relève serait en train de germer tout doucement. Elle est constituée des jeunes de moins de 17 ans qui tapent dans le ballon et pourront assurer la succession, s'ils bénéficient d'une écoute attentive et d'un encadrement digne : Mavis Tchibota, les frères jumeaux Dylan et Dolan Bahamboula (comprenez ce nom), Yhoan Andzouana, et bien d'autres encore, sont de ces petites célébrités en devenir qu'il conviendra d'entretenir.

Gankama N'Siah

Le chiffre

1 000 000 000

C'est le nombre d'hommes et de femmes en âge de travailler en Afrique, premier continent fournisseur de force de travail au monde en 2012.

Proverbe africain

C'est la méchanceté qui récompense ceux qui ont la faiblesse d'être bons

Ils font le BUZZ

Didier Tanguy

Le slameur gabonais, déjà détenteur de la Coupe nationale de slam de son pays, est arrivé second des compétitions du Championnat du monde de slam organisées à l'espace Belleville à Paris. Didier Tanguy était avec le Congolais Gilles Douta, fondateur du collectif Styl'Oblique, et le Mauricien, l'Amant poétique, les seuls Africains représentés lors de cette compétition internationale.



Laura Mvula

La chanteuse britannique originaire de Birmingham est la nouvelle révélation soul de ce début d'été. Son nom à consonance congolaise est celui de son époux, le chanteur Themba Mvula, originaire de Zambie. Laura Mvula, déjà consacrée Son de l'année 2013 par la BBC, est comparée à la chanteuse Adele dont l'album 21 sorti en 2011 s'était vendu à 26 millions d'exemplaires dans le monde.

Geneviève Nabatlamio



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 Douniama (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
Ont collaboré : Relaxnews, Tania Mahoungoud, Geneviève Nabatlamio, Rose-Marie Bouboutou, Adrienne Londole, James Golden Eloué, Camille Delourme, Laura Diaz-Calvo, Martin Enyimo, Rominique Nerplat - Makaya, Pauline Pétesch, Lydie-Gisèle Oko

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 Mounbelé Ngono

INFORMATIQUE

Directeur : Gérard Ebami-Sala
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Rively Gérard Ebami-Sala, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet 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, Epiphane 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.lagalericcongo.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



PARIS Florent Mahoukou vide son sac au Tarmac

**Du 11 au 15
juin, Florent
Mahoukou danse
sur la scène du
théâtre parisien,
Le Tarmac. Dans
son nouveau
spectacle, *Sac au
dos*, le danseur-
chorégraphe fait
table rase de son
passé**

Florent Mahoukou dans *Sac au dos*
© Eric Legrand pour Le TARMAC

Florent Mahoukou est un survivant de la guerre civile qui a frappé le Congo-Brazzaville en 1998. À la fin de la guerre, il décide de quitter Brazzaville pour s'installer à Pointe-Noire. Il prend alors un sac qu'il met sur son dos. À l'intérieur : savon, dentifrice, gant de toilette, mais aussi des cadavres, ceux des hommes, des femmes et des enfants qui n'ont pas eu sa chance. Un lourd passé qu'il transporte depuis quinze ans et dont il souhaite se débarrasser. Pour ce chorégraphe, « *danser, c'est parler, c'est un langage, c'est poser un acte* ». Alors pour se libérer de ses fantômes, danser est pour lui une évidence, le meilleur moyen d'en parler avec émotion : « *Lorsque je parle de mon histoire, les gens ont parfois l'impression que c'est celle d'un autre, car ils ne perçoivent aucune émotion. J'ai donc eu l'idée de m'exprimer sur le sujet en dansant. La scène est en quelque sorte un cabinet de psychanalyse...* »

Entre psychanalyse et dénonciation

Sur la scène du Tarmac, l'ambiance est posée. Le public arrive dans une salle à peine éclairée, animée

par des écrans plasma, où, tout au long de la soirée, il aura droit à des jeux de lumière, tantôt quasi dans le noir, tantôt interpellé par les projecteurs dirigés vers Florent Mahoukou ou son sac, qui dans le spectacle est un cadavre. Avec ce passage de l'obscurité à la lumière, Florent Mahoukou partage avec le public ses périodes sombres, rattrapé par son passé, et ses moments éclairés où il tente de se relever. Il porte le sac, l'abandonne, finit par le récupérer. La musique permet également d'imaginer ce qu'il a vécu, tel un film de guerre américain porté par une voix off qui ne cesse de répéter « *what can i do for you ?* ». La scène fait effectivement figure de cabinet de psychanalyse. Florent Mahoukou se bat avec ses démons, avec son sac. Il est en vie alors que d'autres sont morts, pourquoi lui ? Il danse pour se libérer, mais également pour dénoncer un conflit oublié par les médias, notamment en France.

Une histoire, des chorégraphes, des danseurs

L'histoire de *Sac au dos*, c'est l'histoire de Florent Mahoukou mais c'est aussi en quelque sorte

celle d'Andréya Ouamba, son ami de longue date, danseur professionnel et chorégraphe. Il réside actuellement au Sénégal, mais est originaire du Congo. Il a, lui aussi, vécu cette guerre et s'en est sorti. Il participe à cette histoire en lui donnant son nom, *Sac au dos*, et en chorégraphiant le spectacle : « *Lorsque le théâtre m'a proposé de me produire sur scène, j'avais beaucoup de projets en cours, je ne pensais pas être à la hauteur alors j'ai fait appel à Andréya.* »

La première de ce spectacle a été une réussite. La salle était quasiment pleine et le professionnalisme et la performance tant au niveau de la danse que de la chorégraphie ont été acclamés. Florent Mahoukou s'est-il réellement débarrassé de son sac au dos ? Une chose est sûre, il l'a fait à la fin du spectacle, il a vidé son sac ! Il a enlevé le gant de toilette, la pâte de dentifrice, le savon, les poupées symbolisant les cadavres. Et pour couronner le tout, il s'est confessé en déclarant notamment : « *Je confesse que j'ai dansé sans le savoir lorsqu'ils ont tiré des balles, je confesse qu'on a dansé, et maintenant ça suffit...* »

Tania Mahoungoud

MUSIQUE

Rude, le grand Nkounkouta, et son groupe présentent *Contribution*



Cet album composé de onze titres comprend aussi des clips dans le plus pur style de musique congolaise

Comme son nom le suggère, *Contribution* constitue ce que le groupe entend apporter à son tour pour enrichir la panoplie générale congolaise. Pour le grand Nkounkouta, le leader de l'ensemble Espoir du Congo, « *la musique congolaise a besoin de tous les talents, de toutes les*

parties du pays. Ce que nous déplorons, c'est qu'elle n'occupe pas encore à l'échelle internationale ou même nationale la place qu'elle mérite de plein droit. » Parmi les titres de l'album, il y a les morceaux *Bonheur*, *Villageois* ou encore le générique de la chanson phare, *Contribution*. Une petite curiosité propre à faire rager les mélomanes : l'album n'est pas encore disponible dans les bacs... par manque de producteur.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

ECOTOURISME

Le tourisme durable en question

Le Congo reçoit moins de 500 000 touristes par an. La plupart des visiteurs étrangers viennent pour des raisons commerciales, non pour les loisirs

Le Congo est l'un des pays d'Afrique qui draine une petite affluence de visiteurs. Le Cameroun est le seul pays d'Afrique centrale à avoir atteint le demi-million de touristes parmi les 33 millions de personnes qui ont visité les États de la région subsaharienne au cours de la dernière année. Ce sont des chiffres dont il faut tenir compte, le tourisme étant actuellement l'industrie la plus dynamique au niveau mondial. Des statistiques des années 1950 disent qu'il y avait

grande fiabilité nous font considérer le tourisme comme un instrument important de développement économique et social. C'est pour cela qu'il est absolument indispensable que les gouvernements travaillent en collaboration avec les opérateurs touristiques et qu'ensemble ils élaborent de solides stratégies globales pour attirer les visiteurs. Le Congo est un pays qui commence à développer son potentiel touristique. Mais le pays devra-t-il choisir le tourisme traditionnel ou bien se pencher vers l'écotourisme ? Le

veut dire un retour aux valeurs fondamentales de cohabitation, avec l'environnement comme modèle, pour redynamiser l'économie africaine. On ne peut pas baser notre tourisme sur l'industrialisation, comme cela se fait dans d'autres parties du monde. Le système doit fonctionner de manière rigoureuse et réfléchi. Il est extrêmement important que l'Afrique sache valoriser son patrimoine culturel et paysager. » Ce modèle de tourisme met aussi l'accent sur la transformation du comportement des citoyens



Le parc nouabale-ndoki



La parc d'odzala

environ 50 millions de touristes dans le monde. De récentes estimations prédisent qu'en l'an 2020 ce chiffre sera en nette augmentation, jusqu'à atteindre 1,6 milliard de personnes qui se déplaceront à travers le monde pour des raisons professionnelles, pour chercher du travail, pour affaires, ou encore pour les loisirs. Plus de 200 millions d'emplois directs et indirects seront créés grâce à ces mouvements.

Ces statistiques d'une très

bon choix de ces politiques aura une répercussion dans la vie des citoyens.

L'écotourisme est une des activités intégrantes de l'économie verte qui s'appuie sur un type de tourisme durable respectant les espaces et réduisant les impacts dans l'environnement. D'après l'architecte et urbaniste Pascal Mwemanani-Hiebel, « les politiques d'écotourisme doivent représenter un retour à l'identité africaine, ce qui

de telle sorte qu'ils cessent de considérer les plages comme des décharges publiques.

Aujourd'hui, les industries les plus importantes du Congo sont le pétrole, le bois et les mines, mais toutes connaîtront une fin certaine. Cependant il y a dans le pays suffisamment de ressources naturelles pour créer une voie alternative de croissance. Le Congo regorge de vastes zones de faune et de flore, comme les gorges de Diosso, la forêt du Mayombe et la réserve de Dimonika, sans oublier les plages. Toutes ces zones, peu connues des Congolais, ne sont pas assez exploitées. Des endroits comme Djéno et Mbondji, qui autrefois servaient d'espaces de retrait pour beaucoup de citoyens en quête d'air pur et frais loin du bruit et du stress de la ville, ont aujourd'hui perdu de leur attrait naturel depuis qu'ils sont devenus des zones industrialisées.

Jusqu'à ce jour, dans la plupart des cas, ce sont des initiatives privées qui donnent un peu plus de visibilité à ces contrées.



Malanda Lodge

Mais si on veut les préserver ou encore plus favoriser leur épanouissement, il est nécessaire que le secteur public intervienne. Par ailleurs, grâce au caractère global du secteur touristique, il serait bon que le développement passe par la construction d'infrastructures, par exemple des routes pour accéder aux zones concernées, de même qu'un réseau électrique fiable pour approvisionner ces nouvelles structures. Le tourisme, et surtout l'écotourisme, contribuerait ainsi à diversifier l'économie nationale et à éradiquer la pauvreté en créant des emplois à plein temps et à durée indéterminée.

Mais il ne faut pas penser qu'au

seul tourisme international, il faut aussi favoriser le tourisme domestique. « Il est fondamental de créer un tourisme adapté aux Congolais. Les locaux ne peuvent pas aller dans une réserve parce qu'ils n'ont pas d'argent et qu'ils ne peuvent pas se payer une chambre d'hôtel. Les Congolais devront s'approprier ces opportunités et ce n'est que de cette façon que se créera une conscience collective de conservation du patrimoine », affirme Marguerite Homb, coordinatrice de la plateforme associative Espace créateur. Le Congo est encore vierge. Il a l'avantage de pouvoir choisir le chemin à prendre pour son développement touristique.

Laura Diaz-Calvo / Basango

HOMMAGE

Une étoile montante du football congolais s'est éteinte



Belange Stevy Epako

Apprécié de tous, public, entraîneurs et coéquipiers, Belange Stevy Epako s'est éteint, à l'âge de 18 ans, à Brazzaville. Une grande perte humaine et sportive. Pour rendre lui rendre hommage, le baromètre sportif de la semaine est remplacé par cette photo. En toute simplicité, comme lui.

Camille Delourme

THÉÂTRE

Ulrich N'Toyo collabore avec Arleen Thibault sur son nouveau spectacle

Le conteur, comédien et metteur en scène congolais vient d'achever en France la création d'un spectacle avec la conteuse québécoise Arleen Thibault

Les deux artistes se sont croisés aux sixièmes Jeux de la francophonie organisés à Beyrouth en 2009. De cette rencontre est née l'envie de créer un spectacle sur la diversité du français. En effet, le français de France, où vit Ulrich N'Toyo, celui du Congo d'où il est originaire, et celui du Québec où évolue Arleen Thibault ont des accents et des mots différents, spécifiques à chaque territoire, bien que tous ces pays soient francophones.

Leur spectacle en création présente de manière musicale et ludique les points communs et les différences entre « les français ». Les deux artistes

vont présenter sur scène une série de contes sur les objets du quotidien faisant écho aux cultures et à l'imagination de chacun. Dans ce spectacle interactif, le public sera le troisième acteur de la rencontre scénique entre les conteurs et chaque représentation sera donc unique.

La création du spectacle est soutenue par le ministère des Affaires étrangères canadien et la mairie de Rouen où réside Ulrich N'Toyo. Il sera présenté en 2014 aux Rencontres itinérantes des arts de la parole et du langage organisées chaque année à Brazzaville.

Ulrich N'Toyo a participé à de nombreuses créations et fut directeur artistique adjoint



Ulrich N'Toyo et Arleen Thibault.

du festival international de théâtre Mantsina sur scène de Brazzaville, aux côtés de

Dieudonné Niangouna (artiste associé du festival d'Avignon 2013). En 2010, il a créé sa

propre compagnie de théâtre, la Youle Compagnie, à Rouen.

Rose-Marie Bouboutou

Des mesures pour mieux protéger les voyageurs en avion



Un meilleur traitement des plaintes des passagers, une plus grande transparence des prix et des informations régulières lors des retards : voici quelques-unes des améliorations décidées lors la conférence annuelle de l'industrie de l'aviation internationale

Tourisme

Les membres de l'International Air Transport Association (IATA), réunis il y a quelques jours à Cape Town (Afrique du Sud) à l'occasion de leur conférence annuelle ont adopté de nouvelles résolutions afin de protéger les intérêts des voyageurs. Les grands principes ont été acceptés à l'unanimité par les 240 compagnies membres. Parmi les plus importantes, on relève : un meilleur accès à l'information pour les passagers au sujet des droits, des tarifs, de la compagnie (notamment avec les vols à codes partagés), et des informations régulières lors des retards et perturbations ; un traitement efficace des plaintes des passagers ; des possibilités de compensations, de remboursement, d'aide et d'alternatives de voyages dans les cas d'annulation de vols, de retards et de refus d'embarquement, une aide appropriée pour les personnes à mobilité réduite. Ces nouveaux principes devraient servir de guide de référence à environ cinquante pays, qui possèdent

déjà leurs propres règlements pour les droits des passagers. Ces différences de réglementations créent souvent des contradictions et des conflits et ajoutent à la confusion dans le cas de vols internationaux, pour lesquels on peut se retrouver coincé en Europe lors d'un problème sur un trajet entre les États-Unis et Israël par exemple, explique l'industrie de l'aviation.

En outre, l'industrie des croisières a également voté une charte des droits des passagers suite au scandale du Carnival Triumph en début d'année, une charte qui prévoit entre autres un remboursement partiel des voyages interrompus pour des problèmes techniques et qui permet aux passagers de débarquer lorsque le navire est à quai en cas de manque de provisions nécessaires.

En février, le déclenchement d'un feu à bord avait laissé des milliers de passagers coincés dans le golfe du Mexique sans eau chaude ni électricité, avec des couloirs remplis d'eaux usées.

(Relaxnews)

Kinshasa : Ventes et location

boulevard Tshatshi
Villa : 2 000 000 USD
quatre chambres,
avec salle de bain,
cuisine, magasin,
bureau
annexe (chambre
salon, salle de bain)
paillote, piscine,
grand jardin, garage.

avenue Trois-Z
Villa : 1 600 000 USD
quatre chambres,
trois salles de bai,
cuisine, magasin
grand jardin, piscine,
garage.

**Boulevard du 30-
Juin**
Villa : 2 600 000 USD
trois chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, bureau
grand jardin, parking
sept places.

**Boulevard
du 30-Juin (Batetela)**
Appartement : 220
000 USD
deux chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, terrasse,
toilette visiteur,
parking trois places.

Avenue du fleuve
Terrain de 4 000
mètres carrés : 4 000
000 USD

**Concession
Utexafrica : 370
000 USD**
Parcelle 40 mètres/20
mètres, avec une
maison de trois
chambres, deux salles
de bain, cuisine,
magasin, bureau
Annexe, grand jardin

**Ambassade de
Belgique**
Appartement
meublé : 3 500 USD/
mois toutes charges
comprises
trois chambres, deux
salles de bain, cuisine
équipée, magasin,
terrasse, toilettes
visiteur, générateur
(groupe électrogène),
parking trois places.

**Ambassade de
Belgique**
Appartement non
meublé : 2 500 USD/
mois toutes charges
comprises
trois chambres, deux
salles de bain, cuisine
équipée, magasin,
terrasse, toilettes
visiteur, générateur
(groupe électrogène),
parking trois places.

Avenue de la Gombe
Appartement non
meublé : 2 000 USD/
mois
trois chambres,
deux salles de bain,
cuisine, magasin,
terrasse, toilettes
visiteur, parking six
places.

Avenue de la justice
Maison meublée : 5
000 USD/mois
trois chambres,
deux salles de bain,
cuisine, magasin,
toilettes visiteur,
jardin, garage,
générateur (groupe
électrogène), annexe
studio.

Boulevard Tshatshi
Villa : 7 000 USD/
mois
quatre chambres avec

salle de bain, cuisine,
magasin, bureau,
paillote, piscine,
grand jardin, garage.

Avenue Okito
Villa meublée : 5
500 USD/mois
trois chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, burea,
toilettes visiteur,
piscine, parking sous-
sol cinq places.

**Vers le Centre
Wallonie-Bruxelles**
Maison commerciale
(200 mètres carrés) :
5 000 USD/mois.

**Boulevard du 30-
Juin**
Maison commerciale
quatre pièces, trois
toilettes : 2 500 USD/
mois

Avenue Lukusa
- Appartement non
meublé : 2 500 USD/
mois (toutes charges
comprises)
trois chambres avec
salle de bain, cuisine
équipée, magasin,
terrasse, toilettes
visiteur, générateur
(groupe électrogène),
parking deux places.

- Appartement
meublé : 3 500 USD
(toutes charges
comprises)
trois chambres avec
salle de bain, cuisine
équipée, magasin,
terrasse, toilettes
visiteur, générateur
(groupe électrogène),
parking deux places.

**Locations quartier
Socimat**
- Villa meublée : 3
000 EUR/mois
trois chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, bureau,
toilettes visiteur,
piscine, parking cinq
places, jardin.
- Villa non meublée :
2 000 EUR/mois
trois chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, bureau,
toilettes visiteur,
piscine, parking cinq
places, jardin.
- Appartement non
meublé : 2 500 USD/
mois
quatre chambres avec
salle de bain, cuisine,
magasin, grande
terrasse, toilettes
visiteur, parking huit
places.

Ventes de voitures d'occasion

Suzuki Grand-Vitara :
25 000 USD
Couleur champagne, intérieur cuir,
moteur quatre cylindres à essence,
boîte automatique, 50 000 km.

Hyundai Veracruz :
35 000 USD
Couleur grise, essence, V6,
boîte automatique.

Armada QX56 : 35 000 USD
Couleur verte, intérieur cuir,
essence V8,
boîte automatique.

Prado Standard : 31 000 USD
Couleur grise, diesel, V8,
boîte manuelle, 47 000 km.

Toyota Highlander :
23 000 USD
Couleur grise, moteur quatre
cylindres, essence, année de
≤ 2006, boîte automatique, 107 000 km.

LES BONS COINS DE KINSHASA

ERIDGE LODGE
Restaurant - Bar - Héber-
gement
22 Av. du 24 Novembre
Kinshasa - R. D. Congo
Situé non loin du boulevard
du 30 juin (Rond point Man-
dela), Eridge Lodge vous offre
un cadre paisible et riche en
couleur pour vos moments de
détente
Tél : +243898243178
+2436997124682

RESIDENCE 165
Bar - Restaurant - Héber-
gement
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. Ma-
gnifique cadre fleuri qui vous
donne la sensation d'être en
dehors de tout.

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 in-
tenses
Tél : +243 819 923 227
+ 243 820 170 979

EROS
Café-Bar-Restaurant
5, croisement kisangani
et père BOKA
Ouvert de lundi à samedi
Un buffet chaque jour à 12h00
Cadre paradisiaque au style
exotique
Réf : ISP Gombe & Collège
BOBOTO
Tél : +243 15147930

L'ORANGERAIE
Terrasse - Restaurant
Boulevard du 30-Juin
pas très loin du Memling
Kinshasa - R. D. Congo
Une très bonne adresse
gastronomique de Kinshasa,
réputée surtout le midi.
On y propose d'ailleurs tous les
midis un lunch à 4 500 FC.

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

**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

Johnny Hallyday Un 70^e anniversaire sous le signe de la scène et du rock



Johnny Hallyday fête
avec délectation ses
70 ans samedi à Paris-
Bercy. Au total, 20 000
billets se sont arrachés
en deux heures pour le
concert

Le spectacle sera
retransmis en direct
sur TF1 et RTL, et
de nombreux invités
sont annoncés pour
l'accompagner sur scène,
comme Florent Pagny,
Amel Bent, ou son vieux
complice Eddy Mitchell.
Son concert à Bercy à

peine achevé, Johnny filera dans le 9^e arrondissement, à quelques
encablures du lieu où il est né, le 15 juin 1943. Au cœur de la nuit,
il y donnera un deuxième concert dans une petite salle, le Théâtre
de Paris.

Le rockeur a « à coeur de refaire certaines vieilles chansons
auxquelles les gens ne s'attendent pas trop. Je crois qu'il va vraiment
y avoir de grosses surprises », confie à l'AFP Philippe Manoeuvre,
l'un de ses collaborateurs.

Relaxnews

Vinyle passion

Avec le retour en grâce des vinyles, le marché des platines est à nouveau en plein essor. Des premiers prix à 196 800 FCFA (300 €) aux modèles de luxe à plus de 65,6 millions FCFA (100 000 €), toutes sont des concentrés de nouvelles technologies et de design épuré. On craque !



La Debut Carbon de Pro-Ject, proposée à partir de 319 €



La Thorens TD 309, une platine de milieu de gamme, vendue 1 449 €



La Rega RP1, un modèle très populaire, vendu 319 €



La VPI Super Scoutmaster Reference



L'exceptionnelle Clearaudio Statement affiche un prix de vente de 150 000 €. Sa production, peu rentable, a dû être arrêtée

CINÉMA

Trois cinéastes africains primés au Festival de Seattle

Un Sud-africain, un Marocain et un Rwandais sont les trois réalisateurs distingués lors de la 39^e édition du Festival international de cinéma de Seattle (Washington, États-Unis)



Le cinéaste sud-africain Henk Pretorius, le Marocain Nabil Ayouch et le Rwandais Ayuub Kasasa Mago ont respectivement remporté le prix du meilleur film, du meilleur réalisateur et du meilleur court-métrage à cette compétition américaine

de cinéma. La performance est d'autant plus à saluer que c'est la première année que le festival international de cinéma de Seattle institue un volet « African Pictures ». Le film *Fannie fourie's lobola* du Sud-africain Pretorius et *Les Chevaux de Dieu* du Marocain Ayouch ont particulièrement

frappé le jury par leur originalité. Henk Pretorius explore l'univers des mariages mixtes (Noir-Blanc) dans son Afrique du Sud postapartheid. Et de son côté, Nabil Ayouch, dont le film est devenu l'incontournable de tous les festivals du monde, braque sa caméra sur le monde de cette

misère dont proviennent les fous de Dieu. Comment des gamins de banlieue finissent-ils pas basculer dans le jihadisme ? Telle est, en toile de fond, l'interrogation du réalisateur marocain. Enfin, le troisième laurier africain a été attribué au Rwandais Ayuub Kasasa Mago.

Son court-métrage, *Fora*, nous introduit dans l'atmosphère d'une famille traditionnelle rwandaise. Au cours de cette édition 2013, pas moins de 450 films ont été projetés à Seattle en provenance de 85 pays. C'est dire si l'exploit africain est louable !
Luce-Jennyfer Mianzoukouta

Premier Nail Art Festival au Royaume-Uni

Les 6 et 7 juillet, le centre commercial Exchange d'Ilford (Essex) accueille le premier festival de nail art britannique. L'événement, entièrement gratuit, pourra compter, entre autres, sur les prestations de Marian Newman, la superstar de la manucure



Événement phare du week-end, une Nail Finishing School sera animée par la superstar de la manucure Marian Newman. La professionnelle a collaboré avec des célébrités telles que Lady Gaga, Kate Moss et Sienna Miller. Elle a également mis ses talents au service des défilés Alexander McQueen. Les visiteurs pourront assister gratuitement aux démonstrations et se procurer les innombrables nouveautés présentées par les exposants. L'expert L'Oréal Tom Bachik a récemment déclaré à Relaxnews que le nail art était un phénomène durable et que de nombreuses innovations étaient en préparation. « Le nail art 3D, avec ses chaînes et ses strasses, semble représenter le futur de ces nouvelles tendances », a-t-il expliqué. Comme souvent, les Japonais étaient pionniers en la matière. Il existe déjà un festival du nail art à Osaka, où 800 exposants rivalisent d'imagination pour proposer les créations les plus folles.

Relaxnews

FRAGRANCE

Beyoncé lance un nouveau parfum

La chanteuse a révélé une nouvelle version exclusive du parfum Beyoncé Heat, rebaptisé après sa tournée Mrs. Carter Show World Tour



Actuellement en tournée internationale, la chanteuse américaine lance une édition limitée de son parfum Heat : le Beyoncé Heat The Mrs. Carter Show World Tour Limited Edition. « J'adore ma musique, j'adore le spectacle, et surtout j'aime

mes fans, explique la star, âgée de 31 ans. Je voulais leur donner un souvenir spécial de cette tournée et j'ai créé ce parfum qui reflète la puissance, la passion et l'allégresse que je mets dans mes spectacles. » Le nouveau Heat laisse percevoir du mangoustan,

du poivre rose et d'acai, puis laisse place à une odeur florale plus appuyée avec des pétales de violette, du jasmin et de l'orchidée sur fond de vanille, du bois de santal australien et du vétiver. Un parfum à adopter de toute urgence. R.

Polo Red La nouvelle fragrance masculine de Ralph Lauren

Ralph Lauren sort un parfum pour homme inspiré de sa passion pour les voitures d'époque



Ce parfum présente d'abord du pamplemousse, du citron italien et de la canneberge, puis laisse percevoir du safran, de la lavande et de la sauge. Sa base est faite d'ambre, de bois de cèdre et de grains de café. Le parfum est disponible en eau de toilette dans trois tailles différentes (44 USD pour 45 ml, 61 USD pour 75 ml et 76 USD pour 125 ml) ainsi qu'en déodorant, en spray hydratant et en après-rasage. R.

Les dons de sang en hausse dans le monde

Près de 83 millions de dons de sang ont été effectués dans le monde par des donneurs volontaires non rémunérés, soit une hausse de 8 millions de dons par rapport à 2004, indique l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Un chiffre qui reste pourtant en deçà des besoins en sang et en produits sanguins

Chaque année, la Journée mondiale du donneur de sang (14 juin) vise à sensibiliser le public à l'importance du don de sang dans plus de 190 pays à travers le monde. Elle permet également de rendre hommage aux donneurs volontaires réguliers.

Pour cette dixième édition, l'OMS appelle ses pays membres à mettre en oeuvre des actions qui leur permettront de « s'approvisionner intégralement en sang et en produits sanguins auprès de donneurs de sang volontaires non rémunérés d'ici 2020 ». L'autorité mondiale rappelle qu'il est plus sûr de s'approvisionner auprès de

donneurs volontaires réguliers, « car ils sont plus rarement porteurs d'infections transmises par le sang que les personnes qui donnent leur sang à des membres de leur famille en cas d'urgence ou que les donneurs rémunérés ».

Les dons du sang collectés tout au long de l'année permettent de traiter les complications liées à la grossesse et les anémies graves de l'enfant dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Ils sont généralement utilisés dans le cadre d'opérations de chirurgie cardiaque, de transplantations d'organes, de thérapies anticancéreuses et



de traumatismes graves dans les pays à revenu élevé. Pays hôte de la Journée mondiale de cette année, la France s'est

mobilisée pour promouvoir le don de sang bénévole à travers des animations et des campagnes de sensibilisation.



Sept conseils pour réduire son risque d'AVC

Une étude américaine montre que de petits changements au quotidien peuvent aider à considérablement réduire son risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Cette étude, parue dans la revue américaine *Stroke* le 6 juin, a évalué sept facteurs pouvant réduire le risque, à savoir : être actif, surveiller son cholestérol, manger sainement, surveiller sa tension, garder son poids de forme, contrôler sa glycémie et ne pas fumer.

Les chercheurs ont évalué le risque d'AVC de 23 000

Américains âgés de 45 ans et plus. « Nous avons trouvé que de petites différences dans l'état de santé étaient associées à une baisse importante du risque d'AVC », a noté le Dr. Mary Cushman, professeur de médecine à l'université du Vermont de Burlington.

Pendant les cinq années de suivi, 432 AVC ont été recensés parmi les personnes

étudiées. Ces sept facteurs jouaient un rôle important dans la prévision des risques d'attaque cérébrale, mais le plus important d'entre eux était bien la tension.

Les chercheurs ont aussi noté que les personnes qui ne fumaient pas, ou avaient arrêté de fumer plus d'un an avant le début de l'étude voyaient leur risque d'AVC reculer de 40%.

TABAC

Risques accrus pour les femmes consommant de l'alcool

Le tabac est particulièrement risqué pour les femmes qui boivent à l'excès, selon une étude publiée mardi avant la Journée mondiale contre le tabac.

« Chez les femmes consommatrices excessives d'alcool, les risques de décès associés au tabac sont significativement plus élevés que chez celles qui ne consomment pas ou peu d'alcool », soulignent des experts du Centre international de recherche sur le cancer (Circ) et de l'Inserm dans un article publié dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH). Ce risque est moindre chez les hommes gros fumeurs consommant beaucoup d'alcool.

Les spécialistes ont basé leurs travaux sur les données recueillies dans une vaste enquête épidémiologique européenne, Epic, portant sur plus d'un demi-million de personnes. Pour

cette étude, les données de 380 000 sujets ont été retenues. Ceux-ci âgés de plus de 40 ans ont été suivis sur plus de 12 ans en moyenne. Durant cette période, 26 411 d'entre eux sont morts. Les chercheurs ont pu établir que le taux de mortalité des fumeurs était « supérieur de 1,5 à 3 fois à celui des non-fumeurs », ce qui confirme les résultats « d'études antérieures ».

Ils ont aussi pu vérifier que l'arrêt du tabac était bénéfique : les personnes ayant arrêté de fumer ont des risques semblables à celles qui n'ont jamais fumé face aux décès par cancers liés au tabac, par maladie cardiovasculaire et par affection pulmonaire. Les bénéfices sont plus importants chez

ceux qui ont arrêté la cigarette depuis plus de dix ans, avec une mortalité globale similaire entre ceux qui n'ont jamais fumé et ceux qui ont arrêté le tabac depuis plus de dix ans, notent les chercheurs.

Sur une échelle de risque (hazard ratio) placée à 1 pour les hommes qui n'ont jamais fumé, le risque global de mortalité est évalué à 1,38 pour ceux qui fument de 1 à 15 cigarettes par jour, à 1,86 pour ceux fumant 16 à 26 cigarettes et à 2,44 pour ceux fumant plus de 26 cigarettes.

Expérimentation de paquets neutres
Les chiffres sont identiques pour les femmes (risque global de mortalité évalué entre 1,32 à 2,44 chez les fumeuses), mais le risque de décès apparaît amplifié pour celles qui boivent beaucoup.

Ainsi, le risque de mortalité globale grimpe à 3,88 pour les femmes qui

fument plus de 26 cigarettes et boivent l'équivalent de plus de 30 grammes d'alcool par jour, alors que pour la même catégorie chez les hommes, le risque est évalué à 2,38. Il y a « plus de risque de décès (chez les grandes fumeuses) si elles consomment aussi une quantité excessive d'alcool », observent les scientifiques qui ne fournissent pas d'explication dans leur article. Dans ce numéro du BEH publié avant la Journée mondiale sans tabac (31 mai), le Pr Yves Martinet, ex-président de l'Alliance contre le tabac, appelle à un nouvel élan en France contre la cigarette alors que la consommation « réaugmente depuis 2005, en particulier chez les femmes et les classes défavorisées ».

Des mesures antitabac pourraient être annoncées prochainement par le gouvernement. La ministre de la Santé, Marisol Touraine, avait promis un volet tabac dans le cadre d'une

grande loi de santé publique pour 2013 et s'était déclarée à titre personnel intéressée par l'expérimentation des paquets neutres. Cette mesure, qui consiste à rendre uniformes les paquets de cigarettes, sans logo et ni couleur, est appliquée depuis fin 2012 en Australie et vise à dissuader les acheteurs de tabac. « Combiné à des avertissements sanitaires de grande taille, l'emballage neutre est un outil de prévention efficace qui serait indolore sur le plan financier », juge dans le BEH la spécialiste de l'École des hautes études en santé publique, Karine Gallopel-Morvan.

R.

Cette page
à été réalisée
avec le concours
de Relaxnews

MONDIAL BRÉSIL 2014

Les chances des Léopards...

Troisième à une longueur de deux premiers de son groupe, la RDC garde encore ses chances de qualification pour le dernier tour des éliminatoires du Mondial 2014 au Brésil. Mais pour ce faire, les joueurs du sélectionneur Claude Le Roy sont obligés de remporter leurs derniers matchs contre le Cameroun et le Togo. Le technicien français sollicite pour sa part l'appui unanime de tous pour qualifier la RDC à une phase finale 40 ans après la participation de l'ex-Zaïre en 1974 en Allemagne

À son retour à la tête du staff technique de la sélection de la RDC de football en 2011, le Français Claude Le Roy s'était assigné deux objectifs selon le contrat d'objectif conclu avec le gouvernement congolais par le biais du ministère des Sports et de la Fédération congolaise de football association. Il s'agissait d'abord de qualifier les Léopards à la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations après une absence successive à trois éditions (2008, 2010 et 2012). Le technicien français a tenu son premier pari.

Mais cette première participation a laissé un goût d'inachevé avec l'élimination dès le premier tour de la CAN 2013 en Afrique du Sud, l'organisation de la compétition passant désormais en année impaire. Claude Le Roy a soutenu que les Léopards étaient en terre sud-africaine pour apprendre. Toutefois, un pays comme le Cap-Vert, qui fêta sa première qualification en phase finale, a accédé au deuxième tour. Le deuxième objectif du technicien français, et aussi le plus important, était la qualification pour la phase finale de la Coupe du Monde



Les Léopards à l'entraînement au stade des Martyrs

prévue en été 2014 au Brésil, 40 ans après l'unique participation congolaise au Mondial en 1974 en Allemagne.

En première journée des éliminatoires du Mondial en juin 2012, les Léopards ont perdu à Yaoundé face aux Lions indomptables du Cameroun par zéro but à un. Les fauves de la RDC se sont ressaisis en deuxième journée

en battant difficilement les Éperviers du Togo par deux buts à zéro grâce aux buts de Trésor Mputu et Dieumerci Mbokani. Le 24 mars 2013 au stade des Martyrs de Kinshasa, les Léopards, qui avaient besoin d'une victoire face aux Chevaliers de la Méditerranée de Libye pour prendre la tête du classement après la défaite du Cameroun, n'ont pas fait

défaite du Cameroun à Lomé face au Togo.

Certes, la qualification pour le dernier tour des éliminatoires dans ce groupe très serré (Libye 6 points, Cameroun 6 points, RDC 5 points et Togo 4 points) se jouera dans les deux dernières journées. Et il n'y a pas d'autre alternative pour les poulains de Claude Le Roy que de remporter le match contre les Camerounais le dimanche 16 juin au stade des Martyrs de Kinshasa, et celui de la dernière journée contre les Togolais à Lomé. Les Léopards se préparent d'arrache-pied depuis le mardi 11 juin pour le match contre les Lions indomptables du Cameroun privé de Samuel Eto'o.

La quasi-totalité des joueurs convoqués ont répondu présents pour cette rencontre, notamment, les gardiens de but Robert Kidiaba et Parfait Mandanda ; les défenseurs Cédric Mongongu, Cahncel Mbemba, Gabriel Zakuani, Landry Mulemo, Jean Kasusula, Hervé Ndonga ; des milieux de terrain Distel Zola, Youssouf Mulumbu, Kisombe

Mankutima, Nzuzi Toko, Trésor Mputu, Patou Ebunga Simbi ; et des attaquants Firmin Mubele Ndombe, Yannick Bolasie Yala, Héritier Nzinga Luvumbu, Yves Diba, Eric Bokanga et Dieumerci Mbokani. Cédric Makiadi est indisponible à cause d'une blessure, ainsi qu'Alain

Kaluyitukadioko. Kazenga Lualua n'a pas pu venir.

Et Claude Le Roy reste optimiste même si la RDC n'a plus vraiment son destin en main pour la qualification. Il a déclaré ceci avant le match du 16 juin contre le Cameroun : « Je vois mal la Libye nous barrer la route. On a encore le droit de rêver et on a besoin du soutien de tout le monde... Même si mathématiquement, ce n'est pas le cas, mais objectivement tout dépend de nous. Nous sommes obligés de gagner nos deux matchs contre le Cameroun et le Togo. » Et dans l'optique de préserver encore leurs chances de qualifications, les Léopards auront certainement besoin du soutien unanime de tous.

Et Claude Le Roy l'a clairement sollicité pour le match contre le Cameroun : « J'ai besoin d'un stade plein comme lors du match RDC-Afrique du Sud (1-0) en 2005 à Kinshasa, en éliminatoires de la CAN Égypte. » Rappelons que seul le premier du groupe accédera au dernier tour des éliminatoires. Wait and see...

Martin Enyimo



Les Léopards préparent le match contre les Lions indomptables du Cameroun au stade des Martyrs

FOOTBALL

La relève des Diables rouges se prépare

Le football congolais a perdu en début de semaine l'un de ses plus grands espoirs, Belange Stevy Epako. Une perte énorme en raison de son profil et de son talent, reconnu de tous. Mais d'autres jeunes, dont son ami et frère de vestiaires Mavis Tchibota, brillent ces dernières semaines et auront la lourde tâche d'assurer, dans les prochaines années, la relève des Diables rouges. Mention spéciale également aux frères jumeaux Dylan et Dolan Bahamboula et à Yhoan Andzouana



Mavis Tchibota peut exhiber ses deux récompenses : le talentueux gaucher a brillé lors du tournoi de la Pentecôte de Bielefeld.

Inséparable et inconsolable depuis le décès de son ami, Mavis Tchibota vit son deuil seul, en Israël. Fils d'un ancien international congolais de

renom, Mavis Tchibota junior brille pourtant au sein de l'équipe U17 du Maccabi Tel-Aviv. Si les règlements locaux lui interdisent de signer pro avant sa majorité, l'international congolais des moins de 17 ans, mondialiste en 2011, a épaté la galerie, fin mai, lors d'un tournoi de la Pentecôte, à Bielefeld en Allemagne. Une compétition réputée à laquelle participaient Cologne, Dortmund, Schalke ou encore le FC Bâle.

Avec 5 buts, Tchibota termine meilleur buteur et joueur du tournoi

À cette occasion, le talentueux gaucher a fait parler la poudre avec 5 buts et a mené son équipe sur le podium (3^e place). Pour couronner le tout, Mavis Tchibota a été désigné meilleur joueur et meilleur buteur du tournoi (photo 1). Du coup, la direction du Maccabi Tel-Aviv a

demandé une dérogation pour qu'il puisse jouer avec l'équipe première la saison prochaine. La décision de la Ligue israélienne n'a pas encore été rendue.

Le bac français pour bien finir la saison de Yhoan Andzouana

En France, du côté de l'AS Monaco, deux autres jeunes Congolais ont également réalisé une bonne saison. Le premier n'est plus un inconnu du football congolais, puisqu'il a participé à la (décevante) CAN U17, au Maroc. Yhoan Andzouana, milieu offensif de moins de 17 ans ne gardera pas un grand souvenir de cette compétition. Mais sur le plan national, il a su s'inviter en U19 avec lesquels il a disputé plus de cinq matchs cette saison (pour vingt matchs en U17, 7 buts et 7 passes décisives), mais n'a pas participé à la phase finale. Un début encourageant pour Andzouana, qui devra l'an prochain s'imposer dans le onze de départ afin de valider sa progression. Mais d'ici là, il a le bac français à passer pour pouvoir profiter pleinement de ses vacances.

Un Bahamboula droitier et champion U19...

Un autre Monégasque peut partir la conscience tranquille en vacances : Dylan Bahamboula (photo 2). Meilleur buteur des U19 monégasques avec 16 réalisations, il est l'un des grands artisans du titre de champion de France U19 conquis par son équipe, le week-end dernier face à Nantes. Une belle saison agrémentée d'une entrée en jeu en CFA.

... peut en cacher un Bahamboula gaucher

La CFA, Dolan Bahamboula, jumeau de Dylan le droitier, l'a découverte plus intensément cette saison avec Nancy : le milieu offensif gaucher a disputé treize matchs avec la réserve de Nancy (dont sept comme titulaire) pour 1 but marqué. Du haut de ses 18 ans, Dolan n'a pu empêcher la relégation de son équipe. Mais ses qualités naturelles laissent augurer un gros potentiel. À lui et son entourage de prendre les bonnes décisions pour parvenir à tailler ce diamant brut.

Percy Akoli s'entraîne avec l'équipe A... à quand le premier match ?

En Tunisie, Percy Akoli (photo 3) fait son trou, petit à petit. L'ancien meneur de l'Étoile du Congo avait signé un contrat de cinq ans avec l'Étoile du Sahel. Mais c'est avec

l'équipe réserve qu'il joue depuis son arrivée à Sousse. Buteur à plusieurs reprises, Akoli, 20 ans, s'est ouvert la porte des entraînements de l'équipe première depuis quelques semaines. S'il n'a pas encore étrenné sa première convocation avec l'équipe première, qui a terminé à la troisième place du championnat, il peut légitimement espérer faire ses débuts la saison prochaine.

Ils ont pour l'instant choisi la France, mais la porte reste ouverte

Au début du mois, Gianelli Imbula était convoqué avec les Espoirs français pour concourir au prestigieux Festival international de Toulon. Le Guingampais a été titularisé lors du premier match et a marqué le deuxième but français face aux USA (4-1). Resté sur le banc face à la RDC, il a fait son retour face à la Colombie, sans succès (défaite 1-3 et sortie à la 57^e). Remplaçant lors de la petite finale remportée face au Portugal, il est entré à la 63^e, alors que le score était acquis. En équipe de France U19, deux jeunes Congolais participaient au Tournoi Tour Élite, qualificatif à l'Euro U19. Jordan Ikoko, latéral droit du PSG, a été titularisé à deux reprises (sur trois matchs, tous gagnés par les Bleuets) ; tandis que Brice Samba junior est resté sur le banc.

Camille Delourme



Dylan Bahamboula a terminé meilleur buteur d'équipe U19 de Monaco, sacrée championne de France de sa catégorie.



En Tunisie, Percy Akoli fait son trou, petit à petit.

ARTS MARTIAUX

La boxe des pharaons rénovée

Les pratiquants de la discipline estiment que cette échéance sportive continentale sera un haut lieu de promotion de ce sport de combat inventé au Congo

La boxe des pharaons rénovée est une spécificité congolaise qui tire ses origines de l'Égypte pharaonique. C'est Jean Samba qui en est le rénovateur. La discipline pratiquée en Égypte depuis des millénaires n'a pas pu résister à l'usure du temps au point de disparaître complètement. C'est après dix ans de fouille des documents iconographiques ayant trait à l'existence d'un sport de combat pratiqué en Égypte que Jean Samba rénova la boxe des pharaons en 1986. Deux ans plus tard, il reçut l'autorisation de la faire pratiquer dans sa version rénovée.

« La civilisation égyptienne a légué à l'humanité des fresques et des sculptures qui m'ont permis de réaliser que ces iconographies faisaient état d'un sport de combat utilisant les membres supérieurs et les membres inférieurs. J'ai mené des études

dans ce sens afin de rénover ce que les Égyptiens anciens faisaient il y a des millénaires », explique Jean Samba.

Lors de sa rénovation en



Une vue des boxeuses

1986, cet art martial avait le statut d'association affiliée à la Fédération congolaise de karaté et arts martiaux affinitaires (Fécoka-Ama). Cette affiliation a duré vingt-cinq ans. Le 24 mars 2013, la boxe des pharaons rénovée se détachait de la Fécoka-Ama pour devenir une fédération à part entière dont le

rénovateur, Jean Samba, est le président.

La Fécoka-Ama donnait ainsi naissance à une deuxième fédération après celle de kyokushin. La Fédération congolaise de la boxe des pharaons rénovée a donc vu le jour au moment où le Congo s'apprête à abriter les onzièmes Jeux africains, dits du cinquantenaire. Elle allonge la liste des fédérations sportives nationales à l'œuvre au cours de l'Olympiade 2013-2016.

Ainsi, Jean Samba estime que le Congo devrait saisir cette occasion pour montrer à la face du monde ce sport de combat qui fait partie de son patrimoine martial. « Le Congo est l'un des rares pays africains à avoir inventé un sport de combat. Le comité national olympique congolais ainsi que le ministère des Sports et de l'éducation physique devraient tenir compte de la nécessité pour notre pays de proposer la participation de la boxe des pharaons rénovée à ces jeux, en ce qui concerne les démonstrations », renchérit-il.



Le Président de la fédération, Jean Samba

Le 19 mai, Jean Samba promettait que le bureau de la fédération mis en place à cette date travaillerait pour le rayonnement de la boxe des pharaons rénovée. Le combat était de faire en sorte que la boxe des pharaons soit la plus performante des disciplines, offrant au pays des médailles de prime envergure dans les compétitions auxquelles les sawaris (pratiquants de cet art martial) seront engagés.

James Golden-Éloué et Rominique Nerplat-Makaya

FOOTBALL

Valse des entraîneurs au sommet des clubs européens

Fin de contrat, limogeage, retraite, retour, envie d'ailleurs... les entraîneurs des grands clubs européens ont la bougeotte en cette intersaison. Tour d'horizon de cette valse d'entraîneurs qui bouleverse l'ordre établi des bancs de touche européens

L'événement le plus mémorable de cette fin de saison 2012-2013, concernant les entraîneurs, restera bien entendu le départ à la retraite de Sir Alex Ferguson. Après 27 années sur le banc de Manchester United, l'Écossais est donc remplacé par son compatriote David Moyes, qui libère le banc d'Everton après onze saisons (sans titre). La place laissée libre à Everton profite à l'Espagnol Roberto Martinez, vainqueur remarqué de la Cup face à Manchester City. À City, justement, Roberto Mancini n'a pas survécu à la saison blanche des Citizens et a été limogé par ses employeurs abouhabiens. L'Italien devrait être remplacé par le Chilien Manuel Pellegrini, en fin de contrat à Malaga, privé de Ligue Europa, par l'UEFA, malgré sa 6^e place.

De retour à Chelsea, José Mourinho devient The Happy One

Toujours en Angleterre, le retour de José Mourinho à Chelsea est désormais acté, six ans après le départ du Portugais. Celui qu'il faut désormais appeler le Happy One (pourvu que ça dure !) en lieu et place du Special One tentera de gagner cette Ligue des champions qui s'était tant refusée à lui durant son premier bail chez les Blues. À

Stamford Bridge, il succède à l'Espagnol Rafael Benitez, non retenu à l'issue de son contrat de six mois... malgré la victoire en Ligue des champions.

Détesté à Londres, Benitez se relance au Napoli

C'est du côté de l'Italie que Benitez tentera de se refaire une cote de popularité à Naples, où il remplace Walter Mazzarri, annoncé par les médias italiens à l'Inter de Milan que quitte Andrea Stramaccioni. Si la stabilité devrait être de rigueur du côté de l'AC Milan, une place est à prendre à l'AS Roma. À l'heure où nous écrivons ces lignes, les Français Rudy Garcia et Laurent Blanc sont les favoris pour le poste.

Plaqué par Ancelotti, le PSG est dans le flou artistique

C'est en France, au PSG plus exactement, que le flou est aujourd'hui le plus intense. Dans la foulée d'un titre tant attendu, l'Italien Carlo Ancelotti a annoncé qu'il voulait à tout prix rejoindre le Real de Madrid, et ce malgré l'année de contrat qui le lie encore au PSG. Une envie d'ailleurs qui place la direction parisienne dans l'embarras, car les priorités que

souhaitaient l'émir du Qatar, Mourinho et Arsène Wenger, ont repoussé l'offre. Nasser al-Khalaïfi pense alors à offrir la place au Brésilien Leonardo, jusqu'alors directeur sportif du club parisien. Mais ce dernier, coupable d'un coup d'épaule sur un arbitre en fin de saison, vient d'être suspendu pour neuf mois...

Le Real de Madrid attend Ancelotti et tremble pour Cristiano Ronaldo

Embarrassante pour le PSG, la situation commence également à l'être pour le Real Madrid, qui n'a toujours pas officiellement remplacé Mourinho. Certes Ancelotti (photo) a de fortes chances de venir, car il semble impossible de le retenir à Paris contre son gré, mais chaque jour qui passe fait prendre du retard à la formation madrilène en matière de transferts. Surtout que le PSG estime qu'en contactant Ancelotti, le Real Madrid a ouvert les hostilités. Et qu'il lui est désormais légitime de faire la cour à Cristiano Ronaldo.

Au Barça, Tito Vilanova reste en place et accueille Neymar

Si le Real reste dans l'indécision, le FC Barcelone a choisi de maintenir sa confiance en Tito Vilanova, dont la saison a longtemps été perturbée par sa lutte contre son cancer. L'ancien adjoint de Pepe Guardiola pourra jouir du renfort de la pépite Neymar, dont l'association avec Messi pourrait être explosive (dans tous les sens du terme), pour essayer de



Sous contrat jusqu'en juin 2014, Carlo Ancelotti souhaite à tout prix quitter le PSG pour rejoindre le Real Madrid.

reconquérir la Ligue des champions, tombée cette saison dans l'escarcelle du Bayern de Munich, où Jupp Heynckes tire sa révérence. Un temps annoncé au Real, où il avait remporté la Ligue des champions 1998, le technicien de 68 ans s'oriente vers une année sabbatique.

Le champion d'Europe 2012 sur le banc du club vainqueur en 2013

C'est donc un chassé-croisé qui s'opère à Munich, puisque Heynckes est remplacé par Pepe Guardiola... qui sort lui-même d'une année sabbatique après avoir remporté la Ligue des champions 2012. En reprenant du service, le technicien catalan devra démontrer qu'il y a une vie après le Barça et les quatorze trophées glanés.

Camille Delourme

LE FIL DE LA TÉLÉVISION

Programme TV du câble ce week-end - SAMEDI

TF1	France 2	CANAL+	France 5	TV5 Afrique
08h10: Magazine Télé shopping 11h05: Secret Story (Télé réalité) 12h00: Les douze coups de midi 13h20: Magazine Reportage 15h15: Série Tv Ghost Whisperer 18h45: 50min. Inside 20h00: Le Journal 20h50: Concert : Johnny Hallyday à Bercy 23h10: Les experts	07h00: Télématin 09h35: Thé ou Café 10h50: Hebdo Musique Mag 11h55: Tout le monde veut prendre sa place 13h00: Le Journal 14h50: Grand public (magazine) 15h40: Tango (film) 19h05: Mot de passe 20h00: Le Journal 20h45: Simplement pour un soir (Variétés) 23h00: On n'est pas couché	07h00 Les nouveaux explorateurs Diego Buñuel aux USA 08h45 La colline aux coquelicots 11h35 Zapping de la semaine 13h55 La semaine des Guignols 14h35 Le petit journal de la semaine 16h15 Homeland- Sale journée 18h00 The Dictator 19h20 Le JT 20h55 Strike Back-Somalie, même joueurs, nouvelles règles 22h30 Millenium : les hommes qui n'aimaient pas les femmes	10h15 Silence, ça pousse ! 11h07 La maison France 5-Istanbul (2/4) 11h59 Les escapades de Petitrenaud Le Danemark à Paris 13h28 In Vivo, l'intégrale/Au coeur de la féminité : la chirurgie gynécologique 14h00 Afrique du Sud, la terre arc-en-ciel 15h04 L'homme qui arrêta le désert 16h10 Planète insolite -L'Ukraine 17h49 C à vous, le meilleur 22h10 Tunisie : l'étoile de l'Afrique 23h03 Paris-Dubaï, aller simple	07h00 Télématin 08h00 : TV5 Monde Le Journal 09h32 : C'est pas sorcier 09h59 : Stas parade 11h32 : Wari 13h01 : Epicerie fine 17h02 : Afrik'Art 18h20 : Et si...vous me disiez toute la vérité 18h34 : Questions pour un champion 20h57 : Afrique presse 23h47 : Acoustic

DIMANCHE

TF1	France 2	Canal+	France 5	TV5 Afrique
06h30 : Tfo 12h00 : Les douze coups de midi 12h50 : Des inventions et des hommes 13h40 : Mentalist 14h35 : Dr House 17h05 : Les experts: Miami 18h00 : Sept à huit (Magazine) 20h00 : Le Journal 20h50 : La chance de ma vie (Film) 22h35 : Les experts : Manhattan	06h30 : Drôle de frères 07h00 : Thé ou café 08h30 : Sagesses bouddhistes 10h30 : Le jour du seigneur 12h05 : Tout le monde veut prendre sa place 14h15 : Vivement dimanche 16h30 : Grandeurs nature (Kangourou Dundee) 17h30 : Stade 2 22h30 : Faites entrer l'accusé	07h00 Les nouveaux explorateurs Diego Buñuel aux USA 08h45 La colline aux coquelicots 11h35 Zapping de la semaine 13h55 La semaine des Guignols 14h35 Le petit journal de la semaine 16h15 Homeland- Sale journée 18h00 The Dictator 19h20 Le JT 20h55 Strike Back-Somalie, même joueurs, nouvelles règles 22h30 Millenium : les hommes qui n'aimaient pas les femmes	06h42 : Silence, ça pousse ! 07h32 : Carnets d'Asie/Cambodge : palais, bonzes et danseuses 08h25 : Le visiteur de l'Histoire /A la fin du Moyen Age, septembre 1450 09h25 : Bali, île mythique de l'Asie 10h20 : Echappées belles /Au coeur du Val d'Aoste 12h00 : Les escapades de Petitrenaud 12h30 : J'ai vu changer la Terre /Brésil, l'Amazone se rebelle 14h35 : La renaissance de l'Inde Sur le chemin de la croissance 20h41 : Carcassonne, les secrets de la citadelle 21h34 : C'est notre affaire Dans les coulisses d'une usine de voitures	06h53 : Le bar de l'Europe 08h00 : TV5 Monde Le Journal 10h27 : Merci Professeur ! 12h02 : Reflets Sud 13h19 : Maison d'ici et d'ailleurs 14h32 : Questions pour un super champion 15h29 : Vivement dimanche 16h56 : Kiosque 20h56 : Maghreb-Orient-Express 21h30 : TV5 Monde Le Journal Afrique

Chez nous ce week-end

MNTV	TOP TV	DRTV
SAMEDI 5h00 , La grande interview 10h30 , MN Nostalgie musique 11h30 , Le Crack 13h15 , Vox Populi 14h00 , Espace Uémoa 14h30 , Podium des artistes 16h00 , Flash/Rap's League 19h30 , JT en français.	SAMEDI 3h00 , Cinéma 5h30 , Club 700 8h00 , Top infos Kituba 15h00 , Émission ça fait mal, 17h30 Sport basket, NBA action, 19h00 , Top infos français 20h00 , série Kennedy, 21h00 : 9h du soir, une émission d'enquêtes mêlant recherches, reportages, témoignages et débat sur le plateau.	SAMEDI 13h00 : Série: L'affaire de Leila épis.3 16h30 : JT en langue 17h00 : ça me dit souvenirs 18h20 : Détente musicale 20h30 : Grande édition du JT 00h05 : Série : India Love épis. 70-71-72 rdf 05h05 India love épis. 73 74 75
DIMANCHE 9h00 , Cinéma action 11h30 , Point de presse 13h15 , Vox Populi 16h00 , Mag de sport 17h30 , Club 700 19h30 , JT en français 21h00 , Regard sur le monde - Espace Uémoa.	DIMANCHE 1h30 , Musique 9h30 , Musique chrétienne 12h00 , émission art plus 16h00 , Top école occupe les téléspectateurs sur tous les domaines du savoir, culture, sciences, sport ou loisirs divers 19h00 , Top infos français 21h00 , Concert live-Young star 22h30 , cinéma.	DIMANCHE 13h00 : Divertissement 14h00 : JT 16h45 : Documentaire : construire le futur 18h00 : JT 24/7 langues 19h20 : Inter-régions 20h30 : Grande édition du JT 21h10 : No comment 21h35 : Célébrité 23h05 : L'homme et son temps

AGENDA CULTURE

CONGO

Brazzaville-IFC

Vendredi 21 juin à 18h00 : Fête de la musique. Cette année encore, l'IFC n'échappe pas à la tradition. Certes l'expérience se renouvelle, mais, comme le dit le proverbe, les années se suivent mais ne se ressemblent pas ! Vous l'avez compris : comme en France et dans le reste du monde nous célébrons ce 21 juin, la Fête de la musique !

Rendez-vous prisé des pros comme des amateurs, la Fête de la musique est ce carrefour où artistes connus et inconnus de tout acabit se retrouvent pour l'amour de la musique. Placée sur le thème de la voix, l'édition 2013 verra défiler un bon nombre de musiciens et de groupes de la place méticuleusement sélectionnés pour votre plus grand plaisir. En une soirée, l'IFC, de la salle Savorgnan à l'esplanade en passant par le hall et la cafet', sera envahi par des sonorités de tout genre. Dans cette effusion musicale, afro-jazz, rumba, tradi-moderne, coupé-décalé, world music, hip-hop, reggae, funk, et slam seront de la partie !

CONGO-KINSHASA

Samedi 15 juin à 19h

Tout Puissant Mukalo (Espace Kola)

Tout Puissant Mukalo est présent à Connexion Kin depuis 2010 et ils réussissent chaque fois à emballer le public kinois, comme ils l'ont fait avec le public belge l'année passée à Ostende à l'occasion du festival Bato Congo. Impossible de rester indifférent à cette énergie et à la créativité de ces jeunes de Ndjili. *Entrée libre*

Vendredi 21 juin à 18h30

Fête de la musique avec l'orchestre Handi Musica International

Groupe musical de handicapés basé à Tshangu plus, précisément à N'Djili au quartier 7, où se situe leur siège. Armé d'instruments fabriqués par eux-mêmes, mélangés à des instruments modernes, ce groupe fait vibrer le public dès la première seconde de sa montée sur scène. Pour cette journée de la Fête de la musique, K-Mu Théâtre vous convie aux sonorités inhabituelles de cet orchestre. *Paf : 1 000 FC en prévente et 1 500 FC sur place*

FRANCE

Paris - littérature

Présentation du nouveau livre de Daniel Maximin, *Aimé Césaire, frère volcan*, le lundi 17 juin à 19 heures au musée Dapper. Ami et complice discret et attentif d'Aimé Césaire, Daniel Maximin fait ici à voix libre le récit de leurs échanges fervents durant plus de quarante ans entre Paris et les Antilles. Rencontre suivie d'une dédicace (35 bis, rue Paul-Valéry, Paris 16^e - entrée libre)

Paris - Spectacles & expositions

La Fête de la musique est célébrée à la Librairie-Galerie Congo le jour J, le vendredi 21 juin à partir de 18h30. Ambiance festive et concerts toute la soirée : avec Simbou Vili, Jean-Paul Wabotai, Corps Fara Fara Unité, Kounda Clan, Grâce Gospel, Eril Ernest et plus encore ! (23, rue Vaneau, Paris 7^e - entrée libre)

Sortie de masques dogons par l'Awa de Sangha les 14, 15 et 16 juin au Musée du Quai-Branly dans le cadre du festival de l'Imaginaire. Musique et danse sont liées chez les Dogons à un calendrier saisonnier pendant lequel ont lieu les rites funéraires

et agraires. (Théâtre Claude-Lévi-Strauss, vendredi à 20h, samedi à 18h, dimanche à 17h, 10-15€). Projection des films *Le Dama d'Ambara* le samedi 15 juin à 16h et *Sigui synthèse, l'invention de la parole et de la mort* de Jean Rouch et Germaine Dietermen le dimanche 16 à 14h (entrée libre). Signature du livre *La Mère des masques* en présence de l'auteur, Sékou Dolo, le samedi 15 à 19h30. La Tour Eiffel sera aux couleurs de l'Afrique du Sud le dimanche 16 juin afin de célébrer la saison sud-africaine en France. Après le vernissage de l'exposition consacrée à Nelson Mandela à l'Hôtel de Ville de Paris, c'est au tour de la Tour Eiffel de revêtir les couleurs de l'Afrique du Sud. L'office du tourisme sud-africain organise également le 16 juin à 20h15 sur le parvis du Trocadéro un flashmob au rythme du *gumboot*, une danse développée par les mineurs sud-africains, qui consiste à créer des rythmes en tapant sur ses bottes en caoutchouc. Soyez au rendez-vous ! *Plus d'infos sur la saison sud-africaine : France-southafrica.com.*

Quatrième édition du concert caritatif *Drepaction 2013* le dimanche 16 juin de 16h à 21h afin de faire connaître et lever des fonds pour la lutte contre la drépanocytose. Sous le parrainage de Claudy Siar, avec Lilian Thuram, E.sy Kennenga, Kryss, Marvin, Fally Ipupa, Medhy Custos, Axel Tony, Fanny J, Kery James, Leila Chicot, Magic System, Stony et bien d'autres (*Zénith*, 30, avenue Corentin-Cariou, Paris 19^e, 15-25€). *Renseignements sur Apipd.fr.*

Septième édition de Labo Ethnik, le rendez-vous fashion, du vendredi 21 au dimanche 23 juin. Au programme défilés de mode, concours de jeunes créateurs, conférence, expovente... (*Espace des Blancs-Manteaux*, 4, rue Vieille-du-Temple, Paris 4^e). *Plus d'infos sur Laboethnik.com.*

Plus d'infos sur Laboethnik.com.

Sélection de Luce-Jennyfer Mianzoukouta et Pauline Pétesch

Plaisirs de la table

Originnaire du continent asiatique, cette épice est le produit du poivrier. Son nom scientifique est *Piper nigrum* et il appartient à la grande famille des pipéracées. Il en existe plusieurs variétés, toutes peu connues au Congo

Les propriétés du poivre noir



Le poivrier.

À l'origine, le poivrier est une plante de différentes espèces, dont on recueille les baies, tels le cubèche (poivre à queue) ou encore le poivre long (espèce de liane à fleurs). Les Congolaises connaissent le poivre noir et le poivre blanc, mais il existe d'autres couleurs selon le

stade de leur récolte. Il peut être vert, rouge, blanc, ou même gris. Nous développerons ces aspects sur deux numéros. Aujourd'hui, nous parlerons essentiellement des vertus du poivre noir. Au goût fort et piquant, sa coloration noire est le résultat de son exposition au

soleil lorsqu'il est arrivé à maturité. C'est quand il est rouge (mûr) qu'il devient noir en séchant. En cuisine, au Congo, il est utilisé pour relever les plats – poisson, viande, légumes (saka-saka) – en apportant un léger goût pimenté. Mais en dehors de ses atouts culinaires, le poivre noir est utilisé dans le domaine de l'aromathérapie, une médecine douce qui emploie ce condiment pour traiter ou prévenir certaines maladies. Également bénéfique en huile de massage, le poivre a aussi des propriétés antidépressives. Selon les scientifiques, il aiderait à combattre le cancer du sein grâce à un composé naturel, la pipérine du poivre noir. Ce dernier, propriété aux multiples vertus, contribuerait à ce que la curcumine soit plus efficace dans le combat du carcinome mammaire ou cancer du sein. Un autre des bienfaits connus est qu'il favoriserait la digestion.



Les graines de poivre noir

Problème très sérieux parce que l'homme, lorsqu'il ne produit pas suffisamment d'acide chlorhydrique dans l'estomac, développe une hypochlorhydrie. Cette maladie présente les symptômes suivants : mauvaise haleine, vomissements, éructations, ballonnements ou

encore flatulences immédiatement après les repas. Malgré ces atouts avérés, on ne peut s'empêcher de se demander : est-ce qu'un excès de poivre noir peut être dangereux pour notre santé ? Réponse dans le prochain numéro. *Luce-Jennyfer Mianzoukouta*

Recette d'ici

Haricot aux tripes

PRÉPARATION : Une heure
CUISSON : Deux heures

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de tripes
- 1 kg de haricot (faute ya libala)
- 4 tomates mûres (à piler)
- 1/2 boîte de concentré de tomate
- ciboule, persil, oignons, ail
- poivre noir, tangawiss moulu
- 2 piments rouges, une feuille de laurier, huile d'arachide



PRÉPARATION

Laisser macérer dans de l'eau quelques heures avant de commencer à cuisiner. Puis, faire cuire séparément le haricot et les tripes. Une fois les haricots prêts, faire revenir dans une poêle avec de l'huile l'oignon, l'ail, la ciboule et le persil pilés. Ensuite, ajouter la tomate pilée et le concentré de tomate. Laisser mijoter avec un peu d'eau pendant quelques instants. Lorsque la sauce est prête, la verser sur les haricots et laisser cuire le tout, en incorporant le reste des épices (selon votre goût), les tripes avec de l'eau s'il en manque. Enfin, laisser cuire pendant quinze minutes et servir.

ASTUCE

Le fond de sauce qui accompagne votre haricot doit être lourd. Il empêchera le haricot d'attacher. Veillez donc à la quantité d'eau.

ACCOMPAGNEMENT :

Pain, ignames, fougou, riz, manioc ou bananes à la vapeur.

Bon appétit !

Lydie-Gisèle Oko

Recette d'ailleurs

Poulet sauté à la fleur de jasmin

PRÉPARATION : Vingt minutes,
CUISSON : Vuinze minutes

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 200 g de petits pois gourmands
- 12 asperges sauvages
- 1 cuil. à soupe de fleurs de jasmin séchées
- 450 g de blancs de poulet
- 50 g de beurre clarifié
- 1 cuil. à soupe de miel de romarin
- 5 cl de jus de pomme
- sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

Dans une casserole, verser le beurre clarifié et les fleurs de jasmin séchées. Faire chauffer à feu doux pendant une à deux minutes, couvrir et réserver hors du feu. Laisser infuser pendant dix minutes. Laver et sécher les pois gourmands et les asperges sauvages. Émincer le poulet en fines lamelles. Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre parfumé au jasmin et cuire les lamelles de poulet jusqu'à coloration. Réserver la viande au chaud. Verser les pois gourmands et les asperges dans la poêle qui a servi à la cuisson du poulet. Faire sauter les légumes quelques minutes en ajoutant un peu de beurre parfumé. Ils doivent être cuits, mais croquants. Assaisonner de sel et de poivre du moulin et ajouter le miel de romarin. Bien mélanger puis déglacer au jus de pomme. Mélanger la viande et les légumes. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

ASTUCE

Pour accompagner ce plat, vous pouvez proposer à vos convives une purée de vitelotte.

Bon appétit !

(Relaxnews)

LES JEUX DES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

MOTS FLÉCHÉS 633

ENLISÉE INTOLÉRABLE	INSTRUMENT À VENT PETIT MATIN	TANGIBLE AUGMENTÉ	CONJONCTION	ANNULÉ GRASSES	BLESSANTES CONSULTÉ
ADOUCCIR SALADE ORIENTALE			TENDRE		
BERCEAU DE NAVIRE UNITÉ DE VOLUME		LANterne ÂGE TENDRE		PRONOM PERSONNEL MOLYBDÈNE	LARGE
	TAMBOUR AFRICAÏN AUTEUR ROMAIN				VIEUX DO
ARME DE DUEL BARQUES SUR LE NIL		PRÉFACES	ALQUE VERTE GRUGÉ		
				EN MATIÈRE DE RIVIÈRE DU CONGO	
COUP DE FEU	AFFLUENT DU DANUBE ATTAQUE		HALO LOUPIEZ		EXPULSÉ
		ÉPOQUE PRÉCISE		PORT DU LANGUEDOC MANCHES SUR LE COURT	
FORMIDABLE OBSTACLE				SPOLIÉ	MARCHENT
	POINT CARDINAL RAFALE		DISCIPLE SANS EFFETS		
DOMMAGE PASSÉ À LA CASSEROLE				VIEUX FRANÇAIS DANS	
			OBTINSENT		
IL PORTERAIT MALHEUR				GREFFE	

MOTS MÊLÉS 386

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

- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| ASTRAL | CROATE | GRELOT | REJETON |
| AUREOLE | CUISSE | GRIFFER | SAUCE |
| BALLAST | DEBACLE | INDEX | SAVANT |
| BUFFET | ERUPTION | LAMPION | SOUDER |
| CALIFE | FISTON | LUTIN | STRATEGIE |
| CARCAN | FRACTION | MEGERE | TEXTE |
| CAROTTE | FROUSSE | NEOPHYTE | TRIOLET |
| CENACLE | gaiete | ORBITE | TRITON |
| CENDRE | GALOP | PENURIE | TUBERCULE |
| CRAVATE | GLAND | PROPICE | VIOLETTE |
| CRISÉ | GOINFRE | REFORME | |

• SUDOKU • grille N°511 • Difficile •

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

• SUDOKU • grille N°519 • Facile •

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

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°263

- 2 lettres
an - as - pu - sa - su - te - uv
- 3 lettres
api - arc - are - est - eus - nee - ole - que - ras - rat - rer - rit - riz - spi - une - val
- 4 lettres
alea - anis - etre - jure - papa - pige - suie - urne
- 5 lettres
arias - atlas - avant - bazar - ecran - lacai - lecon - oasis - otage - palet - plebe - rejet - rieur - seoul - tiare - ultra - verge
- 6 lettres
epique - europe - leurra - liesse

SOLUTIONS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

SOLUTION :
Le mot-mystère est :
GUINÉE-BISSAU

Mots casés n°262

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

Mots fléchés n°632

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°510 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°518 •

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

Les solutions des jeux de ce numéro dans notre prochaine édition du samedi 21 juin 2013

Horoscope du 15 au 21 juin 2013



Bélier
(21 mars-20 avril)
Une semaine sous le signe de Vénus pour les Bélier

qui vivent leur passion au grand jour. Les couples font table rase de leurs discordes passées ; les célibataires ont de belles chances de rencontrer l'âme sœur. Votre énergie amoureuse se ressent dans tous les aspects de votre vie et vos projets progressent à grands pas. Votre moral est au beau fixe et vous en faites profiter vos proches.



Vierge
(24 août-23 septembre)
Calme, équilibre, sérénité : voilà les maîtres mots pour les

Vierge cette semaine. Uranus vous apporte enfin l'apaisement que vous attendiez. Concentrez-vous sur vos réalisations en cours. Écoutez vos proches et mettez un bémol à vos sorties. Le temps est venu pour vous de vous ressourcer. C'est pour mieux rebondir dès la semaine prochaine. Patience !



Capricorne (22 décembre-20 janvier)
Quelques déceptions à attendre cette semaine,

et des contrariétés amoureuses pour les Capricorne. En effet, Neptune vous met des bâtons dans les roues et vous ne savez plus quelle décision prendre. N'hésitez pas à vous tourner vers ceux qui vous aiment. Leurs conseils sauront vous remettre sur le bon chemin. Et n'en veuillez pas à ceux qui vous ont déçu. La rancœur n'a jamais aidé personne !



Taureau
(21 avril-21 mai)
Mercure vous est particulièrement favorable cette semaine. Il vous

donne l'impulsion pour sortir de la routine. En amour, l'heure est à la tendresse et à la complicité. Vous vous amusez, vous sortez, vous prenez un grand bol d'air ! Bravo ! C'est le meilleur choix pour donner à votre vie de nouvelles couleurs ! Sur le plan de la santé, vous faites le plein de vitalité.



Balance (24 septembre-23 octobre)
La chance est au rendez-vous cette semaine, et les Balance feraient bien

d'en profiter ! Jupiter s'allie à Uranus pour vous donner satisfaction dans tous les domaines. Amour, santé, projets : vous pouvez foncer ! Vous accomplirez de grandes choses. Restez généreux cependant, et ne bousculez pas trop vos proches. Tout le monde n'a pas votre énergie !



Verseau
(21 janvier-18 février)
Une semaine de remise en question pour les

Verseau qui auront à s'expliquer et, peut-être, à s'excuser auprès de certaines personnes. Certes, votre esprit combatif vous fait collectionner de beaux succès, mais vous avez tendance à oublier les autres. Faites preuve de lucidité et voyez aussi vos défauts. À cette condition, vous pourrez dénouer des conflits.



Scorpion
(24 octobre-22 novembre)

Saturne fait peser un couvercle sur les Scorpion cette semaine ! Vous êtes de mauvaise humeur, et les incertitudes vous font voir la vie en gris. Sur le plan amoureux, vous vous agacez vite. Vous ne faites pas confiance à votre partenaire. Inutile de vous désespérer ! Une semaine est vite passée, et Vénus pointe déjà à l'horizon pour vous apporter du réconfort.



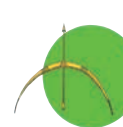
Poissons
(19 février-20 mars)

La détente et la fête sont au rendez-vous cette semaine. Poussés par Mercure, les Poissons ont décidé de vivre à plein et de ne plus se faire de soucis. Bravo ! Cet esprit positif vous aide à avancer dans vos projets. Vous renouez avec des amis oubliés. En amour, vous cessez d'idéaliser votre partenaire. Pour les célibataires, l'heure est à une relation durable et sincère.



Cancer
(22 juin-22 juillet)
Une semaine amoureuse agitée pour les Cancer, qui

bénéficient du passage de Vénus dans leur signe. Pas de précipitation en matière de sentiment ! Que vous soyez en couple ou célibataire, ne vous laissez pas entraîner par vos émotions. Restez lucide sur votre partenaire. Dans vos activités, vous vous montrez très persuasif et vous emportez l'adhésion des plus récalcitrants.



Sagittaire
(23 novembre-21 décembre)

L'atmosphère astrale est riche et bénéfique pour les Sagittaire qui se sentiront aimés et protégés. En amour, les célibataires baissent la garde et se laissent enfin attendrir. En couple, vous vivez cette semaine dans la plus totale harmonie. Des petites contrariétés, cependant, du côté de la forme. Mais rien de grave ! Surveillez votre sommeil et tout rentrera dans l'ordre.



Lion
(23 juillet-23 août)
Les Lion vont connaître de multiples moments de bonheur dans

les jours qui viennent. Mars leur apporte joie de vivre et vitalité. En amour, cela se traduit par un feu d'artifice de sentiments passionnés ! Les célibataires vivront sans doute de profonds changements. Sur le plan de la forme, vous en faites peut-être un peu trop. Ménagez-vous si vous voulez tenir le rythme !

Le signe de la semaine



Gémeaux
(22 mai - 21 juin)
Une belle semaine s'annonce pour les Gémeaux qui bénéficient à plein de l'influence du Soleil. En amour, il est

question de retrouvailles, d'explications bienveillantes et de réconciliation. Les célibataires renouent avec un amour ancien. Les couples renouvellent leurs promesses. Le Soleil, aidé de Mars, favorise toutes vos entreprises. C'est le moment de vous lancer dans un nouveau projet... sans oublier de prendre conseil autour de vous. Votre bel enthousiasme n'est pas toujours votre meilleur conseiller ! Pour ce qui est de votre forme, vous ressentirez peut-être une certaine fatigue en fin de semaine. Alors, ménégez vos forces !

BRAZZAVILLE

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

SAMEDI

HEURE	ARTISTE	LIEU
À partir de 15 heures	Oxy-Oxygène et son groupe Universal Zangul	Espace Le bœuf, 47 bis rue Lam-pama-Talangaï
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	Silo-Silo et Amaya authentique	<i>Chez Roméo</i> , rue Ndolo arrêt Imboto
À partir de 20 heures	Roga Roga et Extra-Musica Zangul	chez Amédée Ngassaki à <i>La Bonne Humeur</i> devant le stade Félix-Eboué.
À partir de 15 heures	Jonas Grand rebel et Vision des stars	Espace Onkosso derrière Don Bosco
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	Kingoli Authentique V	<i>Nganda Transfo</i> en face de Télé-Congo (Nkombo)



PHARMACIES DE GARDE DU 16 JUIN 2013

- BRAZZAVILLE -



MAKELEKELE

Centre sportif Mazayu de Kinsoundi

La Providence

BACONGO

Raph (arrêt CCF)

Saint-Michel (gare routière)

Saint-Pierre

POTO-POTO

Divina La gare Marche Poto-Poto Mariale (gde école Poto-Poto) Renande et Maat Clairon (Camp Clairon)

MOUNGALI

Avenue de la Paix Espérance (Marché Moukondo) GIM Pont du Centenaire Ile de Santé

OUENZE

Croix Sainte Mampassi Soberne Ghalis

TALANGAI

Denise Pont Mikalou Ciracide (face hôpital Talangaï) Antony (Route national)

MFILOU

Hebron Relys



Et si votre Fidélité vous souriait ?



www.flyeair.com ; Relations clients : + 242 06 509 0 509 (Congo)
+ 33 01 78 77 78 77 (France) E- mail: relationclients@flyeair.com