



### Football

# Trente et un prétendants au poste d'entraîneur des Diablies rouges



Après l'élimination du Congo de la Coupe d'Afrique des nations et de la Coupe du Monde de football, la Fédération congolaise de Football cherche un nouvel entraîneur capable de sortir

des oubliettes le football congolais, absent de la scène internationale depuis de longues années. Pour succéder à l'entraîneur sortant, Kamel Djabour, les autorités sportives congolaises ont

lancé un appel d'offres qui fait courir bien des prétendants, trente et un au total, dont nous publions de brefs portraits.

Page 12-13

### SOMMAIRE

#### LES GENS

Hommage à Jacques Loubélo

Souvenirs

«Tsiototo», le 33 tours de la semaine

Page 3

#### CULTURE

Littérature

Père Hervé Andongui : « Les catholiques prient la Vierge Marie parce qu'elle est la mère de l'Église »

Page 4

Mode

Le Brazza Fashion Show et ses cinq stylistes à l'honneur

Page 5

- PROGRAMME TV WEEK-END
- VOS JEUX
- HOROSCOPE

### DOSSIER DE LA SEMAINE

## Savoir manger, une réelle préoccupation au Congo

Face aux produits locaux et importés, les choix et les habitudes alimentaires ont beaucoup changé au Congo, à tel point que, souvent, ce que l'on mange est montré du doigt dans le diagnostic de certaines maladies fréquentes dans notre environnement. Que faut-il manger ? Telle est la principale interrogation de notre dossier de la semaine.

Page 8-9



### CULTURE

## Le carnaval de Barranquilla en image

La troupe colombienne du festival de Barranquilla a tenu en haleine du 8 au 10 octobre le public brazzavillois qui a savouré les délices de cette culture venue d'Amérique du Sud. Initiative de Clara Inès Chavez, ce carnaval s'est avéré le lieu tout indiqué du brassage des cultures entre le Congo et la Colombie.

Page 6



## Hommage

# Le football perd l'un de ses pionniers, Germain Gavot « Moteur »



# Le chiffre 111

C'est le nombre des établissements qui faisaient partie de l'ensemble du réseau postal de la République du Congo en 1986. Aujourd'hui, hélas, ce nombre a diminué de moitié.

# Proverbe africain

*Le mensonge donne des fleurs mais pas de fruits.*

Éthiopie

## Hommage

### Le football perd l'un de ses pionniers, Germain Gavot « Moteur »



Gavot, en 3<sup>e</sup> position en partant de la gauche.

Germain Gavot « Moteur » s'est éteint à Brazzaville, samedi 5 octobre, à l'âge de 74 ans. L'ancien capitaine de l'Étoile du Congo restera dans les mémoires comme l'un des pionniers du football congolais, puisqu'il participa à la conquête des deux premiers titres remportés par le Congo (Coupes des Tropiques 1962 et Jeux africains 1965), à une époque où la sélection s'appelait encore Congo-Sport. Des années avant l'avènement des Diables rouges, Germain Gavot, dit « Moteur » pour son rôle primordial au milieu de terrain où il formait un duo d'exception avec Nganzila « Fontaine », a écrit, avec ses passes et ses buts, de belles pages du football congolais. Capitaine de l'Étoile du Congo lors de la première continentale du club, il laisse un souvenir impérissable chez les supporters stelliens.

Camille Delourme

## Ils font le BUZZ



### Didier Drogba

Le footballeur star ivoirien, qui évolue dans le club turc de Galatasaray Spor Kulübü, va créer une ligne de sous-vêtements et de maillots de bain pour homme avec le couturier libano-ivoirien Élie Kuame en partenariat avec la marque marseillaise Hom. Une partie du prix des ventes servira à financer la fondation de l'international ivoirien qui œuvre dans les domaines de la santé et de l'éducation en Côte d'Ivoire. La ligne qui comptera 18 modèles sera commercialisée en mai 2014.

### Mgr Laurent Monsengwo Pasinya

L'archevêque de Kinshasa a intégré, selon le journal *Jeune Afrique*, le cercle restreint du conseil formé de neuf prélats issus de tous les continents constitué par le pape François. Leur mission consistera à aider le pape dans le gouvernement de l'Église et à étudier un projet de révision de la curie. Mgr Monsengwo a été choisi pour être le représentant africain de ce conseil, au rôle stratégique dans l'Église de Rome, en raison de ses « prises de positions fortes et courageuses ».



### Le Nigérian Onazi

Vainqueur de la CAN 2013 avec le Nigeria et titulaire à la Lazio de Rome (5 matchs sur les 7 joués par la Lazio, qui s'est inclinée à deux reprises lorsqu'il est resté sur le banc), Eddy Ogenyi Onazi s'est distingué, hors des terrains, la semaine dernière : alors qu'il déjeunait dans un restaurant de la capitale italienne, le milieu de terrain a surpris un voleur en train de dérober le portefeuille d'un touriste : ni une, ni deux, Onazi a pris le pickpocket en chasse, sur plusieurs centaines de mètres, l'a maîtrisé et a rapporté ses effets personnels à la victime. La classe italienne...

Le Nigérian Eddy Ogenyi Onazi s'est distingué en appréhendant un pickpocket qui sévissait dans un restaurant romain. (© ss.lazio.it)

Geneviève Nabatelamio  
et Camille Delourme

### 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](http://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

Rédacteurs 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 Koumbemba, Josiane Mambou Loukoulou

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 Ngassaksy  
Chronique littéraire : Meryll Mezath (chef de service), Luce Jennyfer Mianzoukouta

#### Rédaction de Pointe-Noire

Rédacteur en chef : Faustin Akono  
Lucie Prisca Condhét N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara  
Commercial : Mélaïne 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  
Coordonnateur : 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  
Rédacteur en chef : Meryll Mezath  
Chef de service : Luce-Jennyfer Mianzoukouta

#### Ont collaboré :

Camille Delourme, Richard Ballet, Pauline Pétesch, Relaxnews, Rose-Marie Bouboutou, Geneviève Nabatelamio, Parfait Douniama, Bruno Okokana  
Destination santé, Fortuné Ibara

#### 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 : Mélaïne Eta Anto

#### DIFFUSION

Directeur : Philippe Garcia  
Assistante de direction : Sylvia Adhas  
Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsignet, Brice Tsébé, Irin Maouakani  
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole  
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubembé Ngoni

#### 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

#### 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](http://www.lagaleriecongo.com)

#### ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale  
[www.lesdepêchesdebrazzaville.com](http://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



# Les musiciens congolais rendent hommage à Jacques Loubélo

Des chanteurs venus de tous les horizons du pays ont agrémenté, jour après jour la veillée mortuaire du défunt artiste musicien porté en terre le 10 octobre

Au domicile de Jacques Loubélo, les artistes musiciens, de toutes les générations et de divers genres musicaux, se sont succédé sur le podium pour honorer sa mémoire. De tous ces chanteurs, Cavla est celui qui a le plus marqué les esprits. Tempo, vocal, acoustique, balade rythmique... l'artiste a tout réussi dans l'interprétation du riche répertoire de Jacques Loubélo. Le public venu nombreux pleurer le chantre du patriotisme disparu répétaient en chœur les chansons entonnées par Cavla, les visages baignés de larmes, notamment le titre *Congo*.

Le groupe Négro Bande, par ailleurs, en a fait autant. Il a replongé le public dans la nostalgie du

passé à travers les titres qui ont bercé la jeunesse de l'époque. La trompette exceptionnelle de Max Massengo donnait une palette de sonorités acclamées à tout rompre par le public. L'artiste Bouesso et son groupe regagnait ensuite le podium pour une interprétation symphonique du répertoire de Jacques Loubélo. Autant dire que l'œuvre du griot a suscité l'inspiration.

Les autres grands noms de la musique congolaise étaient présents tous les jours à la veillée mortuaire. Mais la programmation ne leur a pas permis de monter tous sur le podium. D'autant plus que le premier jour des prestations, la pluie s'est invitée, bouleversant le calendrier



Le musicien Cavla interprétant le répertoire de Jacques Loubélo. (© Adiac)

préétabli. Néanmoins, Edo Nganga, Clotaire Kimbolo, Chairman, Philippe Sita, Nzété Oussama... n'ont cessé de marquer leur présence. Journalistes et chroniqueurs culturels

n'étaient pas en marge. Par ailleurs, les musiciens chrétiens étaient de la partie, notamment la sœur Clémence Avounou et une chorale catholique de la paroisse de Makélékélé.

Ces groupes de chants religieux ont imploré le ciel afin que l'âme du musicien Jacques Loubélo repose éternellement en paix.

Rominique Nerplat-Makaya

## Jacques Loubélo

### « Congo », véritable hymne à la paix

Décédé le 25 septembre à l'âge de 73 ans, le chantre de la paix et de l'unité nationale, Jacques Loubélo, a été inhumé le 10 octobre au cimetière du centre-ville de Brazzaville. Bien avant sa mise en terre, une cérémonie digne de son nom a été organisée au Palais des congrès de Brazzaville, au cours de laquelle le président de la République lui a rendu les hommages de la nation toute entière

Ce chantre a composé plusieurs morceaux, parmi lesquels la chanson *Congo* qui est un hymne à la paix. Au regard de l'ampleur et surtout de l'importance qu'a pris cet air d'année en année, nous vous proposons l'intégralité du texte de cette chanson.

#### Congo

Congo o, ékolo na bisso  
To bongissa yango Congo o  
Congo o, ékolo monéné  
To bosana te Congo o  
To lingana éh éh,  
To yokana éh éh  
To salissana malamu  
Bongo to bongissa Congo o (x 2)  
Congo nstieto ya nene yena  
Tu fueti tomesa nstieto  
Congo nstieto ya mbote mbote  
Tu fueti sarila nstieto  
Tu fueti zolosono  
Tu fueti salasana  
Mboko tu tomesa nstieto  
To lingana eh eh  
To yokana eh eh  
To salissana malamu  
Bongo to bongissa Congo o



« L'indémontable Congo (Ekolo monene...), une chanson tellurique ? À travers cette ode à l'harmonie nationale, Loubélo exprime la beauté du Congo pour montrer le chemin de l'unité aux Congolais ».

Mfumu

Bruno Okokana

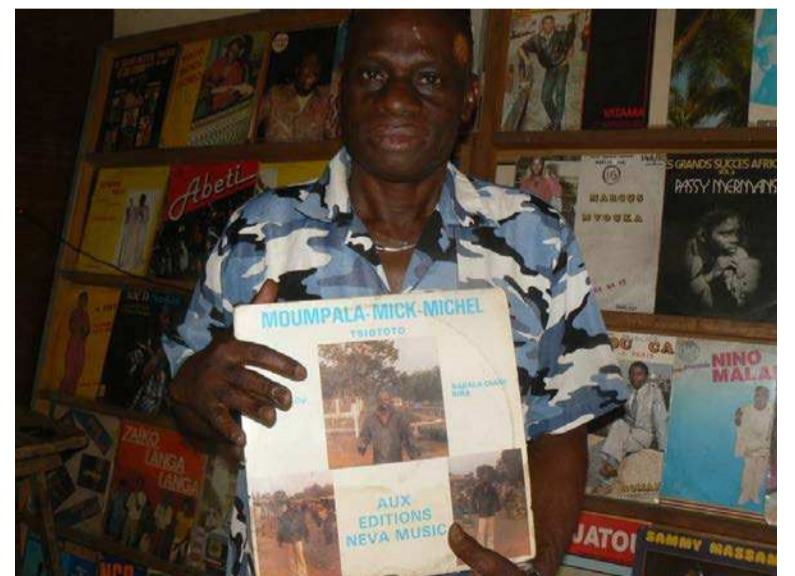
## Souvenirs

### «Tsiototo», le 33 tours de la semaine

La Maison culturelle Biso na biso propose l'album de Mick Michel Moumpala, un musicien formé par Franklin Boukaka qui a marqué de son empreinte les années 1970 avec sa première chanson écrite à seulement 18ans, Buku ya l'État

L'auteur, compositeur et interprète, à 61 ans, retrace pour nous ce qu'a été son parcours de musicien avec sa guitare basse. Il a fait les beaux jours des orchestres Kwala-Kwa, Hydro-Music et sa carrière musicale riche de près de trente ans a aussi bénéficié de l'apport des célèbres Bantous de la capitale ainsi que du groupe Le Peuple du trio Cepakos.

La liste ne s'arrête pas là, son expérience est la symbiose de plusieurs autres noms : Pamélo Mounk'a, Bella Bello, Nino Malapet, Jean-Serge Essous, Kosmos, M'Bilia Bel de l'autre côté du fleuve Congo, mais surtout Sam Magwana, de qui il dit : « Je lui dois beaucoup ainsi qu'à de nombreux confrères Congolais. Il a propulsé la carrière de certains et il était toujours disponible pour nous. » Revenons-en à l'album du jour, *Tsiototo*, sorti en 1982 aux Éditions Neva Music à Kinshasa. Il comprend d'autres compositions de lui : *Bakala-diani-bika*, *Maloukou*, *Temps perdus* et *Comportement na ngai*. De la chanson *Bakala-diani-bika*, il explique que c'est une histoire recréée, une chanson originale,



L'artiste présentant son album. (© DR)

objective par rapport au thème habituel de l'amour. Les paroles parlent d'une femme qui abandonne son mari souffrant dans un lit d'hôpital. Cet homme malheureux et souffrant reçoit les soins d'une autre femme qui n'est autre que l'infirmière de service. Mick Michel Moumpala, alias « le métropole de la musique congolaise » à l'époque, n'a aujourd'hui qu'un seul rêve, rejouer

de la musique et créer sa propre bande : « Je me suis préparé en conséquence, j'ai des instruments propres que j'attends puis après je me relancerai. »

À la semaine prochaine pour dépoussiérer ce qui fut le temps d'artistes renommés aux niveaux national et international mais aussi de ceux qui furent de vrais héros de l'ombre.

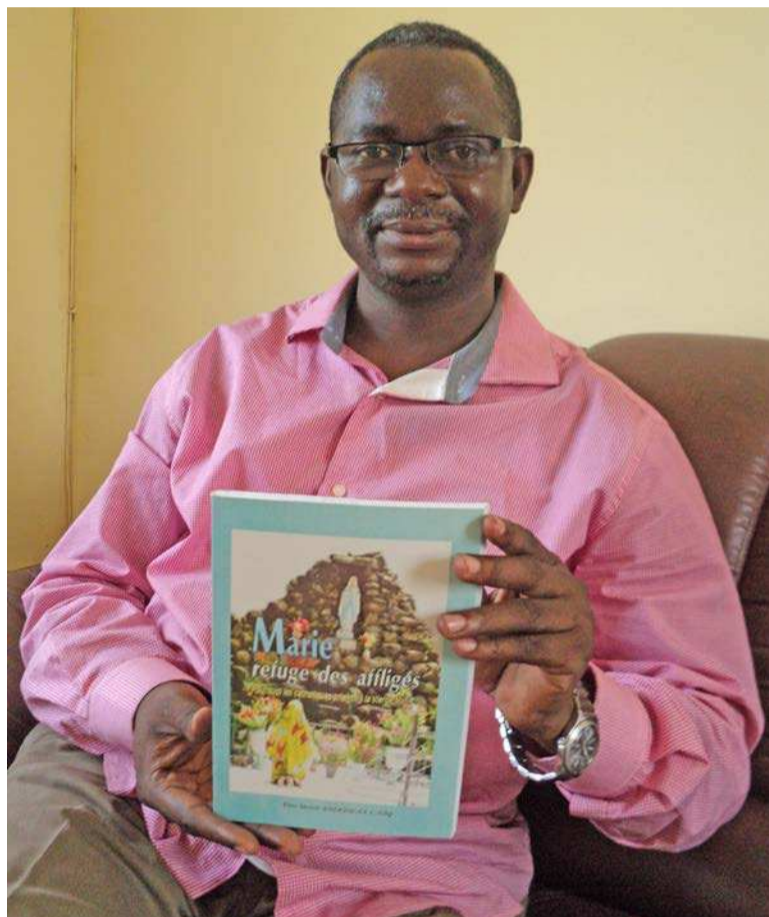
Luce-Jennyfer Mianzoukouta



## Littérature

# Père Hervé Andongui : « Les catholiques prient la Vierge Marie parce qu'elle est la mère de l'Église »

Dans ce roman de 124 pages publié aux Éditions Tino-Stars à Brazzaville, l'auteur dissipe les doutes des chrétiens à propos de la Vierge Marie. Il explique dans un entretien à bâtons rompus ce qu'il a écrit dans ce cinquième livre qu'il publie en cinq ans d'ordination (depuis le 5 juillet 2008)



Père Hervé Andongui présentant son ouvrage

Ce roman, structuré en trois grandes parties : la Vierge Marie parmi les saintes, la Vierge Marie dans la tradition de l'Église, et les prières à la Vierge Marie, est vendu dans les boutiques paroissiales de la cathédrale, de Saint-François, de Sainte-Marie à Ouenzé, de Saint-Jean-Baptiste à Talangai au prix de 8 euros. Originaire du Congo-Brazzaville, le père Hervé Andongui est missionnaire spiritain. Il est également membre du foyer marial de Joinville (France). Actuellement, il en mission au Congo-Brazzaville où il assure les charges de responsable du Centre spiritain d'accueil et de retraite Père-Paul-Ondia de Kinsoundi et responsable du postulat spiritain à Brazzaville.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Pourquoi avoir écrit Marie, refuge des affligés ? Pourquoi les catholiques prient-ils la Vierge Marie ?

**Père Hervé Andongui :** C'est une question que j'ai utilisée pour inciter non seulement les chrétiens, mais tous ceux qui vont me lire, parce que cette question revient souvent dans les débats entre les catholiques et les Églises dites de réveil. On me demande souvent pourquoi les catholiques s'attachent beaucoup à la Vierge Marie. C'est comme

si abandonnions Dieu lui-même, le Christ. C'est pour répondre à cette question que j'ai écrit cet ouvrage. Mais d'une manière mécanique, je répondrai que les catholiques prient la Vierge Marie parce qu'elle est la mère de l'Église, donc notre mère. Nous le savons, sur la croix au mont Golgotha, Jésus Christ a confié à Jean : *Fils, voici ta mère et mère, voici ton fils*. Depuis ce jour, nous savons que la Vierge Marie est non seulement la mère du Christ, mais aussi la mère de l'Église. Et comme nous sommes membres de l'Église, c'est donc notre mère. Ainsi, c'est normal que nous puissions la prier et l'aimer comme tout un chacun peut aimer sa mère.

**LDB :** C'est un point contraire pour vos frères des Églises dites de réveil !

**PHA :** Oui, les Églises de réveil n'accordent pas beaucoup d'importance à la Vierge Marie, car chaque Église a sa doctrine. Pour nous, les catholiques, on ne peut pas parler de l'Église catholique sans parler de la Vierge Marie. Tout comme on ne peut pas parler de Christ sans parler de la Vierge Marie, parce qu'on ne peut pas parler d'une personne sans connaître ses origines. Quand on parle de Christ, automatiquement cela

renvoie à la Vierge Marie qui a porté la grossesse pendant neuf mois. Je pense que c'est normal que les catholiques prient la Vierge Marie et l'aiment comme on aime une mère.

**LDB :** Et pourtant les Saintes Écritures sont claires : tu n'auras pas d'autre Dieu que Moi...

**PHA :** La Bible le dit, certes, mais nous, les catholiques, ne remplaçons pas la Vierge Marie, tout comme elle ne prend pas la place de Dieu. La Vierge Marie est là comme la mère du Christ, et nous ne reconnaissons que le privilège que Dieu lui-même lui avait donné. Parce que dans la Bible, nous voyons avec Luc, comment l'ange Gabriel vient voir une jeune fille pour lui dire qu'elle va concevoir un fils et ce fils sera Dieu. Nous aussi, nous prenons juste le raccourci de Dieu pour reconnaître la place que Marie occupe. Mais, la Vierge Marie ne va jamais remplacer le Christ, ni Dieu, elle reste une femme à part entière comme toute femme. La différence est qu'elle a mis au monde un fils qui n'est pas un homme comme tous les hommes.

**LDB :** Est-ce une occasion pour vous de louer la Vierge Marie ?

**PHA :** Nous ne louons pas la Vierge Marie, nous la respectons plutôt. Nous la prions pour qu'elle intercède pour nous. Lisez l'histoire des Noces de Canaan dans l'Évangile de Jean au premier chapitre. Il est écrit que pendant le repas, la Vierge Marie est invitée ainsi que Jésus Christ et ses disciples. La Vierge Marie voit qu'il n'y avait plus de vin et que la fête devait s'arrêter. C'est ainsi qu'elle est allée dire à son fils qu'il n'y avait plus de vin. Jésus Christ dit à ses disciples de faire tout ce qu'elle leur dira. Et dit à la Vierge-Marie : « Femme, que me veux-tu ? Le moment n'est pas arrivé. » Malgré cette réponse, il demanda tout de même à ses disciples de lui apporter de l'eau qu'il a fini par transformer en vin de bonne qualité par sa prière. Nous nous basons sur ça pour dire que si la Vierge Marie a pu intercéder pour les mariés afin qu'ils puissent avoir le vin devant leur permettre de continuer la fête, et si son fils l'a écoutée, nous aussi on peut passer par la Vierge Marie pour poser nos problèmes afin qu'elle les confie à son fils. C'est vous dire que nous n'adorons pas la Vierge Marie, mais la Vierge Marie intercède pour nous auprès de son fils. Car la relation qui existe entre une mère et son fils dépasse le cadre sociologique. La Vierge Marie joue donc le rôle de médiatrice entre le Christ et les hommes,

attendu que nous n'avons qu'un seul médiateur qui est Jésus Christ entre les hommes et Dieu.

**LDB :** Marie refuge des affligés... Qui sont ces affligés ? Et pourquoi pas Jésus, refuge des affligés ?

**PHA :** Les affligés sont tous les chrétiens qui ont des problèmes, des pénitences, qui sont dépassés par la vie, qui pensent qu'il faut se réfugier entre les mains de la Vierge Marie pour trouver solution. Pourquoi pas Jésus, tout simplement parce que j'ai voulu dans mon travail montrer la place de Marie dans l'Église catholique. Elle est la mère des pauvres, des pécheurs, des affligés, la consolatrice... C'est notre mère. D'ailleurs lorsque vous tapez un enfant, il va se cacher entre les mains de sa mère. C'est autant pour nous.

**LDB :** Est-ce pour cela que vous vous rendez chaque matin vous prosterner dans la grotte ?

**PHA :** Même vous, si vous viviez dans la même ville que votre maman, je crois que chaque matin avant d'aller au travail vous passeriez lui dire bonjour. C'est pour vous dire que si nous allons à la grotte chaque matin, c'est pour saluer la Vierge Marie avant de commencer notre journée et surtout pour lui confier nos problèmes. Ce n'est que normal.

**LDB :** Justement, voilà pourquoi nous craignons que la Vierge Marie ne supplante Jésus Christ, tout au moins au niveau de l'Église catholique...

**PHA :** Ce sont les Églises de réveil qui peuvent le dire. Pour les catholiques qui sont formés, on ne pourra jamais remplacer Jésus Christ par la Vierge Marie. Elle restera une mère, une femme comme toutes les femmes. La seule différence est qu'elle a mis au monde un fils qui est Dieu. Pour cela, on respecte cette dignité. C'est donc normal que de temps en temps nous allions à la grotte pour la saluer.

**LDB :** Pensez-vous que la Vierge Marie est la solution ?

**PHA :** Tout à fait. D'ailleurs, c'est la question que j'ai posée à beaucoup de chrétiens. Pour écrire ce livre, j'ai passé douze mois à poser cette question sur laquelle j'ai discuté avec des chrétiennes et des chrétiens au Gabon, au Cameroun, en Centrafrique. Je leur ai posé la question de savoir s'ils trouvent des solutions lorsqu'ils prient la Vierge Marie ? La réponse a été tout à fait positive, d'ailleurs pour tous les catholiques. Lorsqu'on se confie à elle, on a la solution.

**LDB :** Et vous, quelle est votre relation avec Marie ?

**PHA :** La relation que j'ai avec Marie comme chrétien d'abord, puis ensuite comme prêtre, c'est comme un fils avec sa mère. Je pense que c'est une relation qui est normale. Je ne peux pas passer la journée sans prier la Vierge Marie, sans dire quelque chose sur elle, sans penser à elle. C'est d'ailleurs sous la Vierge Marie que j'ai placé mon sacerdoce. Dès mon ordination le 5 juillet 2008, le premier jour j'ai confié mon ministère à la Vierge Marie. Cela fait cinq ans qu'elle ne cesse de m'accompagner. Je la sens spirituellement, et d'ailleurs quand j'ai commencé ce projet, je suis allé à la grotte lui dire que je voulais écrire quelque chose sur elle, mais que je ne savais par où commencer.

**LDB :** Les catholiques demandent souvent à la Vierge-Marie : Prie pour nous, pauvres pécheurs. A-t-elle réellement ce pouvoir ? Les autres Églises pensent qu'elles n'ont pas besoin d'elle pour atteindre Jésus-Christ ?

**PHA :** Oui, prier dans le sens d'intercéder pour nous, parce qu'elle a ce pouvoir d'intercéder pour tous les hommes. Elle est la personne la mieux indiquée pour intercéder pour les fidèles auprès de Jésus Christ. Parce qu'elle est l'échelle qui nous conduit vers son fils. Elle aide les chrétiens à connaître son fils, et nous rapproche de lui. Quant aux autres Églises, je ne les critique pas, car je sais que chaque Église a sa doctrine. Je ne peux pas aujourd'hui comme catholique réfléchir comme celui qui est dans une Église de réveil. Mais pour le catholique romain, la Vierge-Marie est la mère de l'Église, notre mère, nous la respectons comme telle.

**LDB :** Le monde chrétien connaît aujourd'hui une véritable crise de la foi. Quel est votre point de vue en tant que prêtre ?

**PHA :** Je pense que la crise de la foi est liée à l'évolution des mentalités, parce qu'on ne peut comparer les chrétiens anciens et actuels. Les nouvelles technologies de l'information et de la communication qui évoluent du jour en jour ont un impact sur notre manière de connaître Dieu. Ce que les chrétiens doivent faire, c'est renouer avec eux-mêmes, retrouver la paix intérieure et surtout modérer leur relation avec la technologie, parce qu'internet a apporté beaucoup de choses. Ce sont des plateformes de péché.

Propos recueillis par  
Bruno Okokana



# Mode

## Le Brazza Fashion Show et ses cinq stylistes à l'honneur

Finalistes de cette institution de la mode qui entend défendre le prestige de la haute couture congolaise, les cinq stylistes préparent actuellement une collection digne de figurer dans un défilé avec la spécialiste coréenne Choi. Cet évènement inédit se tiendra au mois de janvier dans la capitale congolaise. Découvrez en exclusivité pour Les Dépêches de Brazzaville le profil de ces talentueux sélectionnés

### Arnaud Ngoma-Mayala

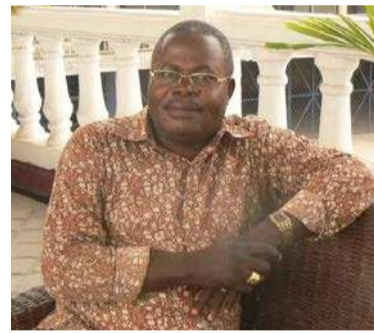
Le plus jeune styliste retenu. Il a fait sa formation chez Maître



Martin Wassis de 1998 à 2004. Son atelier, Arnaud May, se situe dans l'arrondissement 4 Poto-Poto. « Je suis heureux de figurer parmi les heureux retenus, je lance un appel aux jeunes de notre pays. Lancez-vous dans le travail quel qu'il soit et brillez dans le secteur de votre choix ! »

### Luc-Éric N'Gossina

Il apprend les rudiments du mé-



tier chez Maître Fufas Batondio à Ouenzé en 1971. Son parcours le portera également dans un autre atelier dans le cadre de sa formation. C'est en 1979 qu'il se lance à son compte. Il a fait un stage à l'atelier en 1992-1993 à l'atelier-école de couture de Brazzaville de l'Agence nationale de l'artisanat, puis à l'Académie internationale de coupe à Paris (AICP). « C'est un métier qui nous donne l'occasion d'apprendre encore et de nous perfectionner à travers la préparation d'un défilé de haut

rang. Avec les autres amis sélectionnés, nous avons eu le plaisir de découvrir de nouvelles méthodes de travail. Nous sommes les plus chanceux, mais ces connaissances nous les transmettront aux autres après, c'est ce que je souhaite, à tous ceux qui le voudront bien. »

### Raïssa-Galina Hossie

Sortie de l'école de haute couture de Motse Akanati en 1994,



### Léopold Babingi

Sa formation, il l'a commencée à Brazzaville, puis en France à l'AICP de Paris. Depuis août 1992, il est devenu professionnel. « Nous sommes très hono-



rés de ce choix qui s'est porté sur nous. La première phase a consisté à la remise à niveau. Là, nous allons faire les choses en grand comme il se doit. »

### Marie Massolola-Siassia

Autodidacte, elle a une expérience de près de 35 ans de métier. Son atelier, Sianel, se trouve à Ouenzé. « En ce qui me concerne, je n'arrive pas à trouver les mots pour exprimer ma reconnaissance pour ce choix. Nous nous entendons bien avec les



autres stylistes retenus, ce qui permettra de travailler avec une certaine complicité. La tâche est lourde, un réel défi que nous avons le plaisir de relever. Nous devons préparer quinze modèles dans notre collection, nous allons projeter surtout l'idée de que sera la mode en 2014. »

Brazza Fashion Show avait présenté ses ambitions qu'elle entendait mettre sur pied. La première phase de ce projet a été la formation des stylistes congolais. Au total, ils étaient quinze. Après cette phase, ils sont passés depuis le 5 octobre à la préparation d'une collection du tout chic congolais. Attendons janvier pour découvrir les créations de génie de ces cinq heureux prétendants.

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

Zoom sur la Black Fashion week à Paris

Crédits photos sont ©OsiPhoto





# La troupe Barraquilla à Brazzaville



## Agenda culture Brazzaville

### Cette semaine à l'IFC

Samedi 12 octobre

À 15h00. **Images & histoire « Les totalitarismes en Europe »**. À travers le thème de ce mois, Louis Étienne introduit un nouveau cycle de conférences intitulées *L'Europe des années folles aux années de cendres* qui s'achèvera en novembre. La Première Guerre mondiale ayant joué un rôle déterminant dans la naissance des régimes totalitaires, son impact s'est étendu à travers divers endroits du globe, comme en Russie avec la révolution bolchévique ou en Allemagne avec l'accession d'Hitler au pouvoir en 1933. Pour cette première partie, le conférencier s'appuiera sur les films *Soleil trompeur* de Nikita Mikhalkov et *Cabaret* de Bob Fosse pour illustrer son propos.

À 19h00. **Théâtre/conférence À la recherche des canards perdus** de Frédéric Ferrer. L'auteur et metteur en scène est accueilli à l'IFC pour donner cette conférence qui fait suite à une expérience scientifique réalisée sur un glacier du Groenland. En effet, en septembre 2008, la Nasa lâche 90 canards jaunes en plastique dans le glacier du Groenland pour mesurer la vitesse du réchauffement climatique. Attendus quelques semaines plus tard dans la baie de Disco, les canards n'ont pas réapparu. Où sont passés les canards ? Sont-ils prisonniers du glacier ? Sont-ils déjà sortis ?

**Dimanche 13 octobre à 17h00. Ciné spécial *La Dolce Vita***, cycle Federico Fellini. Marcello Rubini, qui a quitté sa province italienne pour Rome dans le but de devenir écrivain, devient chroniqueur dans un journal à sensations. Il fait donc la tournée des lieux dans lesquels il est susceptible de décrocher quelques scoops afin d'alimenter sa chronique. Un soir, las de la jalousie malade de sa maîtresse, Emma, il sort avec Maddalena. Le lendemain, Sylvia, une grande star hollywoodienne, fait son entrée à Rome...

**Mercredi 16 octobre à 18h00. Ciné-club *L'Illusionniste***. À la fin des années 1950, avec la révolution rock'n'roll, les numéros traditionnels de music-hall sont jugés démodés. Notre héros, l'illusionniste, est ainsi contraint de quitter Paris et part tenter sa chance à Londres. Mais la situation est la même au Royaume-Uni : il accepte alors de se produire dans le pub d'un petit village d'Écosse, où il rencontre Alice, une jeune fille innocente qui va changer sa vie à jamais.

**Vendredi 18 octobre à 19h00. Danse, *Oyo ekoya eya***, par la Cie Tumamana, du directeur artistique Gervais Tomadiatounga est en quelque sorte un spectacle au service de la dénonciation du mal-être d'une jeunesse qui danse pour défier le statu quo, et advenir que pourra ! Un corps en rébellion qui danse à ses risques et périls ! Une révolution par le mystère du corps... C'est en tout cas la vision artistique que la Compagnie Tumamana, qui se produira pour la première fois à l'IFC, tentera de nous communiquer dans cette création de danse contemporaine.

Une sélection de  
Luce-Jennyfer Mianzoukouta



## Vaccin contre le paludisme

# L'OMS s'avance pour 2015

**RTS,S/AS01, le plus avancé des candidats-vaccins contre le paludisme, poursuit son chemin, avec succès pour le moment. Les derniers résultats de la phase III apportent désormais un recul de 18 mois. Ils sont si prometteurs que ce produit pourrait être disponible dès 2015**

Dans un point d'information, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) rappelle que la complexité du parasite responsable du paludisme – *plasmodium falciparum* – rend très difficile l'élaboration d'un vaccin contre cette maladie. Résultat : « Aujourd'hui, nous n'en avons toujours pas malgré des décennies de recherches intenses », explique l'OMS. Parmi les essais actuellement en cours, RTS,S/AS01 est le candidat vaccin le plus avancé. Il a été développé par le laboratoire britannique GSK en partenariat avec Malaria Vaccine Initiative

(MVI). Le projet est financé principalement par une subvention de la Fondation Bill & Melinda Gates à MVI.

### Utilisé des mesures de prévention existantes

Ce travail porte actuellement sur 15 460 enfants de sept pays d'Afrique subsaharienne : Burkina Faso, Gabon, Ghana, Kenya, Malawi, Mozambique et Tanzanie. La phase III de ce travail permet aujourd'hui aux auteurs de bénéficier d'un recul de 18 mois. Résultat : administré chez des nourrissons de 5 à 17 mois, RTS,S/AS01 réduirait de

46% le risque de développer un accès palustre. Et encore de 35,5% celui de contracter une forme sévère de la malaria. Il permettrait aussi de diminuer de 41,5%, le nombre d'hospitalisations liées à un paludisme.

« Si les résultats complets apportent des preuves suffisantes concernant l'effet protecteur de RTS,S/AS01, celui-ci pourrait constituer la première génération de vaccin contre le paludisme, explique l'OMS. Sur la base des informations que nous avons actuellement, une recommandation pourrait



Une mère, son enfant et... une moustiquaire imprégnée d'insecticide. (© Wendy Stone/Irin)

intervenir dès 2015. » Dans tous les cas, ce vaccin ne se substituera pas aux méthodes de prévention existantes. Rappelons que le paludisme tue chaque année près de 700 000 personnes dans le monde, dont

une majorité d'enfants en Afrique subsaharienne. GSK et MVI se sont engagés « à rendre ce vaccin disponible pour ceux qui en ont le plus besoin, s'il est recommandé et approuvé par les autorités ».

**Destination santé**

## Substituts du lait maternel

# La pub résiste

Trop de pays autorisent la publicité pour les substituts du lait maternel. C'est le principal constat d'un rapport publié par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à l'occasion de la semaine mondiale de l'allaitement, du 1<sup>er</sup> au 7 août

Interdire la publicité pour les substituts du lait maternel, prohiber la distribution d'échantillons gratuits, ne pas exiger un message indiquant la supériorité de l'allaitement au sein... En 2011, « seulement un pays sur cinq a mis en œuvre toutes les recommandations de l'OMS (datant de 1981) en matière de commercialisation des substituts du lait maternel », indique son nouveau rapport. Et « seuls 37 pays, soit 19%, ont adopté des lois reflétant toutes les recommandations ».

Dans le détail, selon l'OMS, 69 pays (35%) interdisent totalement la publicité en faveur des substituts du lait maternel ; 62 (31%) interdisent totalement la distribution d'échantillons gratuits ou les approvisionnements à prix réduit pour les services de santé ; 64 (32%) interdisent totalement les cadeaux de toutes sortes aux agents de santé offerts par des fabricants ; 83 (42%) exigent un message concernant la supériorité de l'allaitement au sein sur les substituts du lait maternel ; et 45 pays (23%) déclarent être dotés d'un système efficace d'application et de suivi.

### Marketing agressif versus bienfaits de l'allaitement

Ces recommandations pourtant ne sont pas inutiles. En effet, « les mères sont souvent inondées d'informations incorrectes et non objectives, à la fois directement à travers la publicité, les argumentations sanitaires, les notices d'information et les représentants, et indirectement à travers le système de santé publique, soulignent les rédacteurs du rapport. Par exemple, la distribution de matériels éducatifs sur l'allaitement maternel établis par les fabricants de préparations pour nourrissons a un effet négatif sur l'allaitement au sein exclusif, surtout sur les mères dont c'est le premier enfant et celles qui sont moins instruites. La distribution d'échantillons de préparations pour nourrissons a également un effet négatif sur l'allaitement maternel. »

« L'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation pour les nourrissons et l'un des moyens les plus efficaces d'assurer leur survie, rappelle l'organisation. Les personnes nourries au sein sont moins susceptibles de présenter un surpoids ou une obésité plus tard. Elles risquent également moins de souffrir de diabète et ont de meilleurs résultats aux tests d'intelligence. »

« Pratiquement toutes les mères sont physiquement capables d'allaiter leur enfant et le feront si on leur fournit des informations et un soutien adéquats », ajoute le Dr Carmen Casanovas, spécialiste de l'allaitement maternel auprès du département OMS de la nutrition pour la santé et le développement. « Mais dans bien des cas, les femmes sont découragées d'allaiter et on leur fait croire qu'elles donnent à leur enfant une meilleure chance dans la vie en achetant des substituts commerciaux du lait maternel. »

C'est pourquoi l'OMS et ses partenaires appellent à soutenir davantage les mères allaitantes. Son objectif : « faire passer le taux mondial d'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois à au moins 50% d'ici 2025. »

**Destination santé**

# Des jus exotiques et vitaminés

Jus d'orange, de pamplemousse, de pomme... Les Français sont de grands amateurs des jus de fruits, souvent trop riches en sucres ajoutés. Sauf si bien sûr, ils sont faits maison. Le Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad) met en avant deux jus de fruits et de fleurs aux qualités nutritives semble-t-il très bénéfiques. Au menu, de la mûre andine et de l'hibiscus !

**Zoom sur la mûre andine.** « Elle est plus acide, plus astringente que la mûre de nos campagnes, indique Fabrice Vaillant, chercheur au Cirad. Elle contient des antioxydants, dont des anthocyanes, et des tanins qui colorent le jus et surtout lui confèrent de très bons effets santé. »



Le bissap sénégalais se révèle très riche en antioxydants. (© Cirad)

Dans un communiqué, le Cirad explique que des études ont été menées sur des volontaires sains et ont mis en évidence des bienfaits dans la prévention du syndrome métabolique. Ils seraient dus à la présence des « ellagitannins » que l'on retrouve dans les vins vieillissés en fût de chêne. Une entreprise française a par ailleurs lancé une filière d'exportation du jus de mûre depuis l'Amérique latine vers l'Europe. « On trouve dès aujourd'hui ce jus dans les commerces français ».

**De l'hibiscus au petit déjeuner ?** Le jus de calice d'hibiscus – dénommé *bissap* au Sénégal, *karadé* en Égypte – est une boisson traditionnelle en Afrique. Il est obtenu à partir du calice séché de la fleur d'hibiscus rouge. C'est une boisson désaltérante qui peut se mélanger à la menthe et au gingembre. Ses pouvoirs antioxydants ont largement été démontrés. Là encore, les jus de cette fleur devraient bientôt prendre leur place dans les commerces français.

**Destination santé**



## Alimentation au Congo

# Les Congolais et leurs habitudes alimentaires

**D'après nos investigations, les Congolais ne se nourrissent pas tous de la même manière. Il en va des départements, de la fonction sociale, de l'environnement ou encore de l'éducation. Aperçu sur ce qui pourrait devenir un mal si au nom de la modernité trop d'ingrédients, inutiles ou presque, étaient incorporés dans nos plats**

Avec la modernité – appareils électroménagers, télévision et autres –, des changements interviennent peu à peu dans les ménages sans que les premiers intéressés ne s'en aperçoivent. Combien ont délaissé les plats basiques de l'enfance pour des menus mieux composés ? Sans parler de l'ajout de ketchup, de mayonnaise, de moutarde, etc. Combien consomment simplement ce que la nature offre en chaque saison ? À cela s'ajoutent des interrogations comme l'accessibilité à certaines denrées, par exemple le safou, qui en cette période est peu visible sur les étals des marchés. La question se pose également du coût du produit : le safou coûte cher, de 1 000 à 2 000 FCFA le tas.

Stanilas, la cinquantaine, explique que sa mère préparait l'oseille tout simplement avec un peu d'eau et de sel. Quand il a quitté ses parents à l'obtention de son BEMG dans les années 1970, il a découvert en venant s'installer dans la capitale un début de modernité. Peu à peu, il a appris à préparer l'oseille avec un soupçon d'huile végétale, ce qui, à son avis, a donné à ce plat un autre goût.

### Modernisme ou danger ?

Les exemples comme celui-ci sont nombreux. Citons le bouillon de légumes où l'on

constate de nouveaux apports, tels que le sel de Chine, l'huile végétale, le cube ou le fameux *atrone*, substance argileuse que nos mamans utilisent pour préserver la coloration initiale des légumes. Nos grands-parents cuisinaient-ils de la même manière ? Qu'apporte cette modernité ? En outre, les condiments cités sont-ils sans danger pour la santé ?

Le cas du sel de Chine en l'occurrence est inquiétant. Ce sel joue certes son rôle dans certaines cuisines, mais de plus il s'avère être un bon détergent ! Employez-le autrement que dans la cuisson de vos plats et vous verrez ! Un essai bien connu est celui de l'utilisation de ce sel sur nos vêtements « blancs » sales. Après les avoir trempés dans de l'eau avec ce fameux sel, vous constaterez qu'il remplace aisément l'eau de javel ! Une autre utilisation est de laver avec nos marmites qui noircissent à cause du bois de chauffe. Lavez vos marmites avec ce sel, elles seront comme neuves !

Avec cet exemple patent, pouvons-nous croire que ces produits, pour la plupart importés, sont sans conséquence sur notre santé ?

### Comment se composent nos menus ?

Hormis la qualité des aliments que nous consommons, in-



Des cuisses de poulet de des ailes de dinde

téressons-nous à ce qui compose nos plats, notamment à la culture de la mesure. Les Congolais n'ont pas pour habitude de mesurer la quantité d'aliments à consommer à l'aide d'une balance. Ils le font arbitrairement selon le montant proposé pour la popote (voir le dossier présenté dans une édition précédente). Comme quoi tout est lié...

Dans d'autres pays, les choses se font de manière mieux

l'usage. Un fait réel est porté à notre réflexion : toujours en Italie, une employée de maison, une Congolaise de Brazzaville, dont on ne dévoilera pas le nom, s'est évanouie après de longues heures de travail. D'après elle, elle ne mangeait pas suffisamment, ses employeurs avaient pour habitude de lui indiquer la quantité de nourriture à consommer, tout simplement !

Un repas type chez nous, en effet n'est pas mesuré ; on consomme souvent trop lourd et mangeons lorsque l'appétit se présente. Qu'en est-il de ce que nous mangeons ? Un peu de tout, n'ayant pas le souci d'aller à la plage et donc de faire attention à la ligne, les repas à chaque période de l'année se composent presque tous de la même manière. Fofou ou manioc à gogo (sans exagérer), poisson ou viande sous forme de bouillon ou avec un fond de sauce, reflet de ce que nous avons l'habitude de présenter dans la rubrique « Saveurs » de notre édition du samedi.

### La nature fait bien les choses

Si l'on voulait profiter des produits saisonniers, cela serait une riposte positive aux mauvaises habitudes alimentaires que nous pouvons constater dans certaines couches sociales. Les chrétiens précisent que Dieu a instauré la fréquence des produits selon les

saisons. Chenilles, asperges, mangues, et bien d'autres produits consommés en leur temps peuvent sans danger nous aider à rester en bonne santé.

## Sensibilisation pour lutter contre le cancer

**La Fédération française de cardiologie (FFC) s'apprête à donner le coup de la cinquième édition du Dons pour la prévention et la**

Cette campagne nationale d'envergure axée sur la fragilité du cœur à tout âge vise à informer le public sur le fait que ce n'est pas seulement les jeunes sportifs que les sédentaires, les hommes et les femmes. Les dons récoltés entre le 26 octobre et le 26 novembre permettront à la FFC de poursuivre ses actions phares : la prévention, la recherche, l'aide aux malades et la promotion des gestes de prévention. Les personnes souhaitant s'informer sur les maladies cardiovasculaires peuvent consulter le site [www.donspourlaprevention.org](http://www.donspourlaprevention.org) auquel ils ont la possibilité de faire l'abonnement « cœur » ou télécharger l'application mobile.



Aperçu d'un barbecue



# Diabète, tension artérielle, tout est lié, en grande partie, aux habitudes alimentaires

Léonie-Charlotte Essesse, présidente de l'ONG Afrique sans frontière, biologiste de formation, experte en politique sociale de développement et en santé publique auprès de la Commission européenne, a organisé du 23 au 28 septembre un projet intitulé Semaine du cœur. Il consistait à dépister les cas de diabète et d'hypertension artérielle (HTA) au Congo



Léonie-Charlotte Essesse

**Les Dépêches de Brazzaville :** Vous venez de réaliser une campagne récemment à Brazzaville sur les questions liées au dépistage du diabète et de l'HTA. Que ressort-il de ces journées ? Les Congolais sont-

ils de plus en plus touchés par ces maladies ?

Léonie-Charlotte Essesse : Dans le cadre de notre projet intitulé Semaine du cœur qui s'est déroulé du 23 au 28 septembre 2013 au Congo,

nous avons organisé une campagne de dépistage de diabète et d'HTA dans cinq villes du Congo : Sibiti, Mouyondzi, Oyo, Owando, Brazzaville (CSI Talangai). Sur l'ensemble des départements, 529 personnes au total ont été dépistées. Nous n'avons pas encore toutes les données, mais cela représente 99 personnes à Oyo, 107 à Owando, 108 à Sibiti, 65 à Mouyondzi et 150 à Brazzaville. Il y a parmi ces personnes 30% de diabétiques (10% d'hyperdiabétiques à 3 g/l ) et 38% d'hypertendus. Les personnes ont été prises en charge aussitôt. Ces chiffres sont une base de travail ; ils sont élevés compte tenu de la faible population du Congo. Il est opportun de continuer ces actions afin de sensibiliser les populations aux questions d'hygiène alimentaire. Notons toutefois qu'une glycémie normale ne doit pas être supérieure à 1,05 g/l.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Le diabète et les maladies cardiovasculaires (MCV) ont-

gisme. Tout cela est lié à de mauvaises habitudes alimentaires, repas non équilibrés, trop gras ou trop épicés. Par ailleurs, l'absence de pratique d'un sport est aussi une cause de ces maladies. Il faut aussi parler de l'hérédité, d'où la nécessité d'une surveillance annuelle, et d'un troisième facteur : il peut arriver qu'une femme au long de sa grossesse fasse du diabète. Conséquence, un bébé peut naître diabétique.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Que suggérez-vous aux Congolais de changer dans leurs habitudes ?

LCE : Mes conseils s'articulent sur le fait de savoir manger équilibré. Il est possible de le faire au Congo, car nous avons des légumes en abondance. Il est vrai que la viande fraîche coûte cher, mais le poisson est accessible.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Dans la capitale et partout ailleurs, la vente de produits comestibles appelés communément « malewa », plats préparés, grillades de viande ou de poisson augmente. Quel est l'avis de la spécialiste que vous êtes sur ce type de commerce ? Des conseils à l'endroit des consommateurs ainsi qu'aux commerçants ?

dépend du ministère de la Santé devrait garder l'œil ouvert et réglementer ce secteur. Une piste par exemple serait de commencer par vérifier les températures des congélateurs et les dates de péremption des produits vendus. Reste aussi l'accompagnement des grillades. En dehors du piment, il y a la mayonnaise, tout cela baignant dans de l'huile, c'est très dangereux pour notre santé. À l'endroit des consommateurs et des commerçants, je dis que tout excès nuit à la santé. Par ailleurs, il faut boire beaucoup d'eau, si possible 1,5 litre par jour pour faciliter la digestion.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Les enfants sont le reflet de la société de demain. Que conseillez-vous aux parents ?

LCE : Mes conseils à l'endroit des parents concernent les repas principaux de la journée. Le petit déjeuner demeure le repas essentiel et important de la journée. Un bol de lait ou de la bouillie de maïs tous les matins. Ensuite le repas du midi, équilibré, accompagné de légumes verts de saison. Éviter les sucreries ou les grignotages ou de manger devant la télévision.

**Les Dépêches de Brazzaville :** Léonie-Charlotte quel est

## Information et appel aux dons pour lutter contre les maladies cardiovasculaires

cardiologie  
coup d'envoi  
monocœur le  
annuel destiné  
ence des  
à récolter des  
recherche

re sera cette année  
ge. La FFC souhaite  
es maladies peuvent  
personnes âgées, les  
es que les femmes.  
e et le 3 novembre  
es quatre missions  
accompagnement des  
premiers secours.  
r sur les maladies  
e site de la FFC, sur  
e test « J'aime mon  
obile « Cardio info ».

Relaxnews



Une commerçante en pleine préparation

elles un lien étroit avec ce que nous consommons ?

LCE : Le diabète et les MCV ont un lien avec les habitudes alimentaires. Pour le cas du diabète, c'est le taux de sucre élevé dans le sang qui le démontre. Dans l'autres cas, les MCV peuvent être liées au stress, à l'hypercholestérolémie (sédentarité), ou au taba-

LCE : Vous parlez du phénomène des malewa, du prêt-à-manger. Cela relève de l'originalité de l'Afrique subsaharienne et de l'ambiance des maquis. Il est vrai que ce phénomène est souvent remis en cause, notamment la traçabilité des produits, viande (poulets) et poissons congelés. Le service d'hygiène qui

votre mot de la fin ?

LCE : Si nous voulons atteindre les OMD (objectifs du millénaire pour le développement), nous devons faire des efforts certains. Il va de soi que ce que nous mangeons et notre mode de vie sont le reflet de notre société.

Dossier réalisé par Luce-Jennyfer Mianzoukouta



## Météorologie

# Précipitations élevées au sud-ouest du Congo

**D'après les prévisions climatiques saisonnières publiées à l'issue du septième forum de prévisions climatiques saisonnières en Afrique centrale (Presac 07), tenu récemment à Libreville (Gabon), des précipitations élevées sont attendues au sud-ouest du littoral congolais d'octobre à décembre**

Dans la zone centrale, il est prévu des données normales à tendance excédentaire, et des tendances normales à déficitaire à l'extrême nord du Congo. Selon les membres de la délégation congolaise aux assises de Libreville, qui ont présenté ces conclusions le 8 octobre en présence du directeur de la météorologie, Camille Loumoumou, situation déficitaire ne veut pas dire qu'il n'y aura pas de pluie. « Au contraire, nous sommes en saison des pluies. La zone du littoral présente quelques inquiétudes. Concernant le fleuve Congo, en dépit des prévisions, il pourra y avoir des inondations à Makotimpo-ko dans les Plateaux et à Mossaka, dans la Cuvette », ont-ils précisé.

Au niveau sous-régional, des précipitations supérieures aux normes saisonnières avec un nombre d'événements de fortes précipitations supérieur à la normale sont très probables sur la Guinée équatoriale, Sao Tomé et Principe, la bande

côtière du Cameroun, du Gabon, du Congo et de RDC. Des écoulements supérieurs aux normes saisonnières sont également très probables sur la partie sud du bassin du Congo. « La vigilance aux événements de fortes précipitations sur les îles et les côtes d'Afrique centrale ainsi que de forts écoulements au sud du bassin du Congo est modérée. Ainsi, un suivi et des prévisions à court terme des événements pluvieux et des écoulements renforcés sont recommandés d'octobre à décembre sur les îles et les zones côtières de l'Afrique centrale », peut-on lire du résumé du forum de Libreville.

Le Presac 07 a été organisé par le Centre africain pour les applications de la météorologie au développement, dans le cadre du projet de renforcement des capacités des institutions africaines en charge du climat, en collaboration avec l'Organisation météorologique mondiale, les services météorologiques et hydrologiques nationaux. Pla-

cé sur le thème « Services climatiques pour la gestion des risques dans les secteurs de l'agriculture, les ressources en eau et la santé », il a permis aux participants de, entre autres, discuter des services climatiques adaptés aux besoins des usagers, de produire des prévisions climatiques saisonnières consensuelles valables d'octobre à décembre en Afrique centrale.

Le forum a ensuite collecté des informations sur les expériences et les leçons tirées de l'utilisation des prévisions saisonnières de l'année dernière. Les délégués du Cameroun, de la Centrafrique, du Sao Tomé et Principe, de la Guinée équatoriale, du Congo, de RDC et du Burundi (observateur) ont formulé les stratégies et pratiques pour la gestion des risques et des opportunités dans les secteurs sensibles. Bref, le forum est organisé aussi pour faciliter la mise en œuvre de la stratégie de la Communauté économique des États de l'Afrique centrale pour la gestion des catastrophes et l'adaptation aux changements climatiques qui comprend l'intégration de meilleures informations climatiques dans les systèmes d'alerte précoce.

*Parfait-Wilfried Douniama*

## Droit de l'homme

# Des organisations congolaises plaident pour la fin de la peine de mort

La Mouance des abolitionnistes du Congo, dont la coordination est assurée par Gatién Clotaire Bongolo, a appelé, le 9 octobre à Brazzaville, les autorités congolaises à supprimer la peine capitale

« Il est vrai que le Congo ne pratique plus la peine de mort : c'est un pays abolitionniste de fait, c'est-à-dire que dans la pratique, il n'y a plus de peine de mort. Mais le Code pénal congolais n'a pas encore effacé totalement les articles liés à la peine de mort. En outre, le Congo a été élu en 2011 membre du Conseil des droits de l'homme », explique Gatién Clotaire Bongolo.

Il a également convié la presse nationale internationale travaillant à Brazzaville à relayer, comme à l'accoutumée, les activités relatives à la onzième Journée mondiale contre la peine de mort. Dans le cadre de cette journée, célébrée tous les 10 octobre, la Mouance des abolitionnistes du Congo distribuera, dans les écoles publiques et privées ainsi qu'à la faculté de droit, des centaines d'affiches, de kits de mobilisation, de fiches d'informations, de guides pédagogiques et le rapport de l'édition 2011 sur la peine de mort.

« Nous œuvrons pour l'abolition complète de la peine de mort à travers le monde, et partant au Congo-Brazzaville. Nous irons sensibiliser les étudiants et faire du porte-à-porte dans différents quartiers. Une projection est prévue au siège de l'Observatoire congolais des droits de l'homme », a poursuivi Gatién Clotaire Bongolo.

« La peine de mort est appliquée en violation des normes internationales et il n'a jamais été démontré qu'elle avait un effet plus

dissuasif plus que les autres sanctions pénales. Dans les pays où elle est appliquée, le taux de criminalité ne diminue pas », a-t-il conclu. Les six méthodes d'exécution sont : la décapitation, la fusillade, la pendaison, la lapidation, l'injection létale et l'électrocution. Au Congo, la dernière condamnation à la peine capitale remonte aux années 1982.

« Nous avons choisi de mener une action à la faculté de droit parce que les étudiants d'aujourd'hui sont les cadres de demain : il faut qu'ils en prennent conscience car dans un proche avenir, ils gouverneront ce pays », a expliqué Yvon Clément Alexis Mouandza, président du Cercle de protection de l'environnement.

À l'échelle mondiale, beaucoup reste à faire pour entériner l'abolition de la peine de mort : se concentrer sur l'adoption de législations nationales ; favoriser la ratification du deuxième protocole facultatif ; soutenir les normes internationales appelant à l'abolition où à restreindre le recours à la peine de mort ; et enfin, soutenir l'adoption de la résolution de l'Assemblée générale des Nations unies pour un moratoire sur son application.

Rappelons que la Mouance des abolitionnistes du Congo est affiliée à des organismes internationaux, dont la Coalition mondiale contre la peine de mort, qui est née à Rome, le 13 mai 2002. Elle apporte une dimension globale à l'action que poursuivent ses membres sur le terrain, parfois de manière isolée. Elle agit de façon complémentaire à leurs initiatives, dans le respect de l'indépendance de chacun.

*Fortuné Ibara*

## Mariage

# C'est maintenant qu'il faut tout préparer

Cinq conseils pour réussir ses photos de mariage



Au moment d'immortaliser son mariage ou celui de quelqu'un de proche, il devient indispensable de suivre quelques conseils pleins de bon sens et simples à appliquer. Ceux-ci sont prodigués par le photographe professionnel Tim Fox, spécialiste des mariages.

### 1. Privilégier le reflex, si possible...

Un reflex offrira forcément plus de performance, plus de souplesse et davantage de formats d'images qu'un compact ou qu'un smartphone, même si ces derniers ont le mérite d'être plus discrets. L'ajout d'un flash est utile pour les photos prises en soirée ou à contre-jour.

### 2. Savoir se faire discret

Pour réussir ses photos, il faut disposer d'un champ dégagé, sans personne ni obstacle devant soi, mais aussi savoir se faire discret, ne pas se déplacer sans cesse et ne pas utiliser de flash durant la cérémonie (jouer alors sur la sensibilité ISO de son appareil). Lors de la sortie des mariés, il est conseillé de se placer devant les autres convives, accroupi pour ne gêner personne, et de privilégier un grand angle pour capter l'ensemble de la scène. Pour le reste de la journée, les meilleures photos seront celles où le sujet a l'air naturel, où il oublie l'objectif.

### 3. Utiliser le noir et blanc à bon escient

Autant la couleur est là pour rendre compte du côté festif des événements, autant le noir et blanc est au service de l'intime ou du solennel. Il peut ainsi être privilégié pour les portraits ou les photos, dans une église par exemple.

### 4. Créer une mise en scène

Il est important de pouvoir mettre en scène les sujets, de créer de la perspective, en formant un demi-cercle par exemple ou en s'appuyant sur des éléments de décor comme des escaliers. Il faut veiller à ce que les gens ne soient pas tous sur la même ligne, trop figés. Ils peuvent par exemple se déplacer, s'asseoir ou bien simplement se tourner vers les mariés. Quant aux enfants, mieux vaut ne pas trop les diriger et les laisser se placer où ils veulent. Il faut éviter de prendre des photos de groupe en plein soleil et plutôt privilégier les cadres plus ombragés. Le mode rafale peut alors être utilisé pour être sûr de ne pas rater sa photo, surtout s'il y a des enfants.

### 5. Être imaginatif

Avec un peu d'imagination, il est possible de jouer avec les reflets, d'un miroir, d'une fenêtre, d'un cours d'eau, pour obtenir des clichés originaux. Il en va de même avec le flou, qui peut très bien être utilisé pour mettre en avant quelqu'un de particulier ou un élément de décor dans la foule. Au final, les photos à ne surtout pas rater sont celles de l'entrée de la mariée au bras de son père, le baiser entre les deux mariés, la sortie de la cérémonie, de beaux portraits des principaux protagonistes ainsi qu'une série de détails sur des mains, des robes ou encore des gros plans sur la décoration afin de restituer l'ambiance de la journée.

*Relaxnews*



# LE FIL DE LA TÉLÉVISION

## Programme TV du câble ce week-end - SAMEDI

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

### DIMANCHE

TF1	France 2	Canal+	France 5	TV5 Afrique
<p><b>06h30:</b> T'fou  <b>12h00:</b> Les douze coups de midi  <b>12h50:</b> Des inventions et des hommes  <b>13h40:</b> Mentalist  <b>14h35:</b> Dr House  <b>17h05:</b> Les experts: Miami  <b>18h00:</b> Sept à huit (Magazine)  <b>20h00:</b> Le Journal  <b>20h50:</b> La chance de ma vie (Film)  <b>22h35:</b> Les experts : Manhattan</p>	<p><b>06h30:</b> Drôle de frères  <b>07h00:</b> Thé ou café  <b>08h30:</b> Sagesses bouddhistes  <b>10h30:</b> Le jour du seigneur  <b>12h05:</b> Tout le monde veut prendre sa place  <b>14h15:</b> Vivement dimanche  <b>16h30:</b> Grandeurs nature (Kangourou Dundee)  <b>17h30:</b> Stade 2  <b>22h30:</b> Faites entrer l'accusé</p>	<p><b>07h00:</b> Les nouveaux explorateurs Diego Buñuel aux USA  <b>08h45:</b> La colline aux coquelicots  <b>11h35:</b> Zapping de la semaine  <b>13h55:</b> La semaine des Guignols  <b>14h35:</b> Le petit journal de la semaine  <b>16h15:</b> Homeland- Sale journée  <b>18h00:</b> The Dictator  <b>19h20:</b> Le JT  <b>20h55:</b> Strike Back-Somalie, même joueurs, nouvelles règles  <b>22h30:</b> Millenium : les hommes qui n'aimaient pas les femmes</p>	<p><b>06h42:</b> Silence, ça pousse !  <b>07h32:</b> Carnets d'Asie/Cambodge : palais, bonzes et danseuses  <b>08h25:</b> Le visiteur de l'Histoire /A la fin du Moyen Age, septembre 1450  <b>09h25:</b> Bali, île mythique de l'Asie  <b>10h20:</b> Echappées belles /Au coeur du Val d'Aoste  <b>12h00:</b> Les escapades de Petitrenaud  <b>12h30:</b> J'ai vu changer la Terre /Brésil, l'Amazone se rebelle  <b>14h35:</b> La renaissance de l'Inde Sur le chemin de la croissance  <b>20h41:</b> Carcassonne, les secrets de la citadelle  <b>21h34:</b> C'est notre affaire Dans les coulisses d'une usine de voitures</p>	<p><b>06h53:</b> Le bar de l'Europe  <b>08h00:</b> TV5 Monde Le Journal  <b>10h27:</b> Merci Professeur !  <b>12h02:</b> Reflets Sud  <b>13h19:</b> Maison d'ici et d'ailleurs  <b>14h32:</b> Questions pour un super champion  <b>15h29:</b> Vivement dimanche  <b>16h56:</b> Kiosque  <b>20h56:</b> Maghreb-Orient-Express  <b>21h30:</b> TV5 Monde Le Journal Afrique</p>

## Chez nous ce week-end

MNTV	TOP TV	DRTV
<p><b>SAMEDI</b>  <b>00h30:</b> Ca discute  <b>02h30:</b> Africa 54  <b>05h00:</b> Cerebro  <b>06h45:</b> Gym tonic  <b>09h00:</b> Police et population  <b>10h00:</b> MN nostalgie musique  <b>10h30:</b> Bonheur des ondes  <b>14h00:</b> Podium des artistes  <b>16h00:</b> Flash/rap's League  <b>21h00:</b> Na Tango Wana  <b>23h00:</b> Documentaire sur les animaux</p>	<p><b>SAMEDI</b>  <b>3h00:</b> Cinéma  <b>5h30:</b> Club 700  <b>8h00:</b> Top infos Kituba  <b>15h00:</b> Émission ça fait mal,  <b>17h30:</b> Sport basket, NBA action,  <b>19h00:</b> Top infos français  <b>20h00:</b> série Kennedy,  <b>21h00:</b> 9h du soir, une émission d'enquêtes mêlant recherches, reportages, témoignages et débat sur le plateau.</p>	<p><b>SAMEDI</b>  <b>13h00:</b> Série: L'affaire de Leila épis.15  <b>16h30:</b> JT en langue  <b>17h00:</b> Ça me dit souvenirs  <b>18h20:</b> Détente musicale  <b>20h30:</b> Grande édition du JT  <b>00h05:</b> Série : India Love épis. 109-110-111 rdf</p>
<p><b>DIMANCHE</b>  <b>9h00:</b> To lendisa bo koko  <b>11h30:</b> Point de presse  <b>13h15:</b> Vox populi  <b>13h30:</b> Sans tabou  <b>16h00:</b> Mag de sport  <b>17h30:</b> Club 700  <b>19h30:</b> JT en français  <b>21h00:</b> Regard sur le monde</p>	<p><b>DIMANCHE</b>  <b>1H30:</b> Musique  <b>9H30:</b> Musique chrétienne  <b>12H00:</b> Émission Arts plus, dans cette émission l'animatrice vous fait voyager au Cœur de la culture vivante et des arts.  <b>16H00:</b> Top école occupe les téléspectateurs par des phénomènes marquants, des loisirs, de la culture, de la science et du sport. Cette émission permet de découvrir de s'enrichir et de se cultiver dans la détente.  <b>19H00:</b> Top info français  <b>21H00:</b> Concert live-Young star  <b>22H30:</b> Cinéma</p>	<p><b>DIMANCHE</b>  <b>13h00:</b> Divertissement  <b>14h00:</b> JT  <b>16h45:</b> Documentaire : construire le futur  <b>18h00:</b> JT 24/7 langues  <b>19h20:</b> Inter-régions  <b>20h30:</b> Grande édition du JT  <b>21h10:</b> No comment  <b>21h35:</b> Célébrité  <b>23h05:</b> L'homme et son temps</p>

# Agenda culture France

(12 au 19 octobre)

**Paris. Salon :** dix-huitième édition du Salon du livre de la **Plume Noire** du 18 au 19 octobre au Musée de la Poste. L'Arménie, en tant que grand pays francophile, est à l'honneur cette année. Le huitième Prix Senghor du premier roman francophone et francophile sera remis le vendredi 18 à 18h30. De nombreuses conférences sont au programme et la Librairie-Galerie Congo sera présente en tant que librairie partenaire. *34 boulevard Vaugirard, Paris XV, vendredi de 13h30 à 22h15 et samedi de 10h à 17h, entrée libre. Plus d'info sur Plumenoire.asso.fr/plm*

**Paris. Conférence :** en marge de l'exposition **Initiés, Bassin du Congo** actuellement au Musée Dapper, la Librairie-Galerie Congo organise une rencontre le mardi 15 octobre en présence de Christiane Falgayrettes-Leveau, directeur du Musée et co-commissaire de l'exposition, et d'Henri Lopes autour de l'initiation en Afrique centrale. *19h, 23 rue Vaneau, Paris VII, entrée libre*

**Paris/Vincennes. Conférences :** **Achille Mbembe**, historien camerounais, donnera deux conférences cette semaine dans la région parisienne. Vous pourrez l'entendre le lundi 14 octobre à la Maison des associations de Vincennes sur le thème « l'Afrique post-coloniale », invité par l'association Rencontres démocrates (*20h30, entrée libre, 41-43 rue Raymond-du-Temple*) et le mercredi 16 octobre à la Sorbonne dans le cadre de la première

séance du séminaire « Actualité de la philosophie et des sciences sociales ». Il y présentera son nouvel ouvrage, *Critique de la raison nègre* (La Découverte), et interviendra sur le thème « L'archive européenne est-elle épuisée ? Réflexions sur les pensées émergentes » (*18h30, entrée libre, salle Lalande, escalier C, 1er étage, 17 rue de la Sorbonne, Paris V*)

**Paris. Conférence :** dans le cadre du Festival des Outre-Mers, une conférence-lecture suivie d'un concert est organisée le dimanche 13 octobre à la Maison de la Poésie sur le thème **Césaire en politique, Césaire en musique**. La partie concernant ses discours à la tribune de l'Assemblée nationale sera traitée par Boniface Mongo-Mboussa, Christian Tortel et Charles Gonzalès. Ensuite, le musicien Olivier Mellano et le rappeur Arm feront entendre Césaire en musique avec son *Cahier du retour au pays natal*. *157 rue Saint-Martin, Paris III, 17h, 10 €. Plus d'info sur Maisondelapoésieparis.com*

**Paris. Documentaire :** manquement de **Docs Afrique[s]**, un cycle de projections de documentaires africains, avec une première soirée le mardi 15 octobre autour du documentaire *Mort à Genève. Retour sur l'assassinat de l'activiste camerounais Félix Moumié* de Franck Garbely. La projection sera suivie d'un débat. Une fois par mois, le mardi, seront projetés des documentaires qui ont pour objectif de faire découvrir l'Afrique d'aujourd'hui et l'histoire des luttes politiques et so-

ciales africaines. *Péniche Anako, Bassin de La Villette, face au 61, quai de la Seine, Paris XIX, 20h, 6 €. Programme sur Nouvelleafrique.wordpress.com*

**Paris. Concert :** **Youssou N'Dour** revient avec son grand bal sénégalais le samedi 12 octobre à Paris-Bercy. Cela fait dix ans que le roi du mbalakh propose son grand bal, il sera accompagné de son groupe Le Super Étoile de Dakar ainsi que de nombreux invités pour faire la fête. Cette date marquera son retour sur scène après avoir quitté ses fonctions ministérielles, donc ne ratez pas ce rendez-vous ! *8 boulevard de Bercy, Paris XII, 19h, 46 €. Plus d'info sur Bercy.fr*

**Paris. Concert :** hommage à **Fela Kuti** le samedi 12 octobre à La Bellevilloise. L'association Afrobeat No Limit organise un « Fela Day » exceptionnel en hommage à l'inventeur de l'afrobeat avec ses anciens musiciens Dele Sosimi et Chief Udoh, le bassiste de génie Hilaire Penda, Cheick Tidiane Seck et le rappeur nigérian TY en spécial guest. *Conférence de 15h à 18h et concert à partir de 20h, 19-21 rue Boyer Paris XX, 27 €. Plus d'info sur Labellevilloise.com*

**Paris. Concert :** à l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation et en coopération avec la Commission européenne, Action contre la faim organise le **No Hunger Orchestra**, trois concerts qui se dérouleront simultanément le dimanche 13 octobre à 17h à Londres, Madrid et Pa-

ris. À Paris, ça se passe à l'Alhambra avec de nombreux artistes dont Faada Freddy, Kery James, Passi ou Zaho. Vous pourrez suivre les trois concerts en direct sur [No-hungerorchestra.org](http://No-hungerorchestra.org). *21 rue Yves Toudic, Paris X, entrée libre*

**Paris. Festival :** le **Mama Event** revient du 16 au 18 octobre dans le quartier de Pigalle. Quelques artistes africains sont au programme : vous pourrez écouter le groove énergique du groupe kenyan Just a Band le mercredi 16 octobre à La Boule noire (*19h30-23h10, 118 boulevard de Rochechouart, Paris XVIII*), la folk planante du musicien sud-africain Jeremy Loops le jeudi 17 à La Boule noire également (*19h30-23h10*), la soul unique du sénégalais Faada Freddy (membre du groupe de hip hop Daara J) le jeudi 17 au Théâtre de l'Atalante (*19h-19h40, 10 place Charles-Dullin, Paris XVIII*) et expérimenter le projet fou électro hip-hop du collectif sud-africain Cape Town Effects le vendredi 18 à la Galerie W (*18h45-19h25, 44 rue Lepic, Paris XVIII*)

**Seine Saint Denis. Festival :** quatorzième édition du **Festival Villes des Musiques du Monde** du 11 octobre au 10 novembre. Une édition qui nous conduira de la cumbia au high life ou à l'afro-beat en passant par la salsa, la rumba ou le tango. Fatoumata Diawara, l'énergique chanteuse malienne, est au programme de la soirée du 12 octobre au Blanc-Mesnil (*20h30, Deux Pièces Cuisine, 42 avenue Paul-Vaillant-Couturier, 6-12 €*), le Bal de

l'Afrique enchantée viendra ambiancer le public de la salle Pablo-Neruda de Bobigny le vendredi 18 octobre (*20h30, 31 avenue du Président-Salvador-Allende, 10 €*) et beaucoup d'autres soirées en perspective ! *Plus d'info sur Villesdesmusiques-dumonde.com*

**Clichy-La-Garenne. Festival :** sixième édition du festival **La Kora dans tous ses états** les 12 et 13 octobre, un festival entièrement dédié à cet instrument traditionnel mandingue, sorte de harpe à 21 cordes. Les maestros de ce bel instrument seront au rendez-vous : samedi 12, venez écouter le musicien malien Chérif Soumano ou le guinéen Djéli Moussa Diawara. Et le dimanche, venez apprécier les cours d'initiation mais également le village associatif, l'exposition photo, les stands d'artisanat et le spectacle de contes. *Samedi : Théâtre de Rutebeuf, 18 allée Léon Gambetta et dimanche : Espace Henry Miller, 3 rue du Docteur-Calmette. Plus d'info sur Korafollart.com*

**Genon. Concert :** le virtuose malien de la kora, **Ballaké Sissoko**, est en concert le jeudi 17 octobre au Rocher du Palmer à Genon. Il présentera, entouré de ses musiciens, son nouvel album, *At Peace*. Première partie : Mounawar. *20h30, 1 rue Aristide-Briand, 17 €. Plus d'info sur Lerocherdepalmer.fr*

Pauline Pétesch



# Candidature au poste de sélectionneur national pour succéder à Kamel Djabour

## Tour d'horizon des CV reçus par la Fécopé

À la recherche d'un sélectionneur national pour succéder à Kamel Djabour à la tête des Diables rouges, la Fécopé a reçu trente et une candidatures dont elle a communiqué les noms dans la presse cette semaine. Une liste hétéroclite, composée de noms plus ou moins connus et compétents, qui donne parfois envie d'adresser ce message aux agents : la sélection congolaise n'est ni une équipe de quartier, ni une antenne locale de Pôle emploi. Revue d'effectif des candidatures, dont chacun se fera, ou non, son opinion

### Patrick Aussems

Belge, 48 ans. Robuste défenseur international, passé par le Standard de Liège, La Gantoise, Troyes. Il termine sa carrière à La Réunion, où il passe ses diplômes et devient entraîneur de Saint-Louis, qui goûte alors à la Ligue des champions CAF. Il repart alors en France, à Beaucaire (National), puis au Cameroun (Kadji Sport Academy, 2004-2005). Devenu entraîneur adjoint au SCO d'Angers et plus tard d'Évian-Thonon. Il retrouvera le continent africain entre 2006 et 2009 à la direction technique nationale béninoise, avant de mettre le cap vers la Chine : au Ruby Shenzhen (2011-2013) et au Chengdu Tiancheng, qu'il dirige actuellement.

### Sébastien Bannier

Français, 38 ans. Joueur, il connaîtra son apogée lors de la finale de la Coupe Gambaredella 1994, avec Caen. S'il ne perce pas en pro, il se tourne très tôt vers le banc et s'occupe des équipes de jeunes du SM Caen, dont l'équipe réserve. Et devient, en 2005, le plus jeune directeur de Centre de formation de France. Un profil davantage fait pour le CNFF.

### Dominique Barthenay

Français, 59 ans. Milieu de terrain de la grande équipe des Verts de Saint-Étienne (3 titres de champions de France, autant de Coupes de France, finaliste de la Coupe des clubs champions 1976), il rejoint ensuite François Mpelé au PSG, où il remporte deux Coupes de France. Capé à 20 reprises chez les Bleus, il est doté d'un beau parcours comme joueur. Sur les bancs de touche, son bilan est moins éloquent, tant en France (Sète, Reims, Saint-Étienne, Nîmes, Sedan) où il ne reste jamais plus d'une saison, qu'en Afrique (Monastir 1989-1990 et Seychelles 2002-2003). À la tête de la sélection des Émirats arabes unis (2005-2009), il échoue dans les qualifications au Mondial 2010 et est limogé. Libre depuis.

### Alberto Bigon

Italien, 65 ans, un parcours de joueur plutôt flatteur avec des



Alberto Bigon n'a pas exercé depuis son départ de Slovaquie en 2008. (© DR)

passages par le Napoli, l'AC Milan (56 buts en 218 matchs), la Lazio et Vicenza, entre autres. Devenu coach, il s'est assis sur le banc de plusieurs équipes italiennes (dont le Napoli et l'Udinese) ainsi que Sion (doublé Coupe-Championnat en 1997) et l'Olympiakos (99-2000). L'ancien attaquant est sans club depuis la saison 2007-2008 lorsqu'il avait remporté la Coupe de Slovaquie avec le Factor Ljubljana.

### Manuel Reinaldo Bilches

Argentin, 56 ans. Une carrière de joueur inconnue et un parcours d'entraîneur tout aussi timoré (sélectionneur du Belize et du Curaçao, entraîneur du club indonésien du PSM Makassar). Son agent semble ignorer que le Congo a quand même été champion d'Afrique.

**Mustapha Biskri**, Algérien. A dirigé plusieurs clubs algériens, dont MCA, le CA Bordj Bou Arréridj, le CA Batna, le NA Hussein-Dey, le RC Kouba ou encore l'USM Annaba. Depuis 2012, il est le président du club des entraîneurs algériens.

### Abdellah Boudouma

Marocain, 41 ans, ancien attaquant formé à Meknès, puis passé par la Suisse et les divisions inférieures italiennes. Durant la saison 2009-2010, il entraîne Cappella Maggiore, pensionnaire de Promozione, le septième échelon italien. Ça fait rêver, non ?

### Emmanuel Clément

Français, 41 ans, ancien meneur de jeu formé à Metz puis passé par Amiens, Niort, Reims, Calais et Boulogne-sur-Mer, où il prend sa retraite en 2004. Actuellement sans emploi, il a ensuite entraîné l'US Gravelines (CFA 2 entre 2006 et 2010) où il a côtoyé Galdino Bilampassi, puis a officié comme adjoint au Stade de Reims, alors en Ligue 2, lors de la saison 2010-2011.

**Christophe Desbouillons** Français, 55 ans. Ancien défenseur, passé par Lyon et l'équipe de France Espoirs (il a disputé le Mondial U20 en 1977), il compte plus de 100 matchs de première division. Entraîneur-joueur à La Rochelle, en troisième division, il passe ensuite par le Centre de formation d'Angers puis entraîne Viry-Châtillon. Après quatre années passées comme entraîneur adjoint à Caen, son club formateur, il exerce en CFA pendant cinq ans puis est nommé directeur technique national de l'île Maurice. Libre.

### Henri Depireux

Belge, 69 ans, ancien milieu de terrain, international à deux reprises, il a fait sa carrière de joueur en Belgique. Devenu entraîneur-joueur, puis entraîneur en chef, il est un globe-trotter des bancs de touche (Belgique, France, Portugal, Suisse, Émirats arabes unis). En Afrique, il a dirigé le Cameroun (1996-1997) et la RDC (2006-2007), sans grands résultats, et plusieurs clubs du Maghreb. En 2001, il devient brièvement entraîneur de l'équipe féminine du Standard de Liège, avant de reprendre du service au FC Tilleur (cinquième division belge) lors de la saison 2012-2103.

### Benoît Duval

N'ayant pas eu accès aux CV reçus par la Fécopé, on suppose, après quelques recherches dans la presse française, qu'il s'agit d'un Français, attaquant amateur, qui officiait comme entraîneur-joueur de l'En Avant Scaër, pensionnaire de première division du district du Finistère Sud (onzième division), l'an passé. Si c'est lui, et sans lui faire offense, on parle ici d'une sélection nationale, pas d'une équipe de quartier.

### Jean-Louis Garcia

Français, 51 ans. Ancien gardien de but, il porte, sans beaucoup

jouer, les couleurs de grands clubs comme Cannes, Monaco, Nancy et Nantes, où il termine sa carrière. Il intègre ensuite le staff des Canaris, puis part à Bordeaux pour entraîner la réserve. Après trois ans à Toulon, comme entraîneur principal, il connaît son apogée avec Angers, qu'il fait remonter en Ligue 2 en 2006 et où il lance Fodé Doré. En 2001, il rejoint Lens, mais est limogé en septembre 2012. Libre.

### Luis Fernandez

Français, 53 ans. Le meilleur palmarès d'entraîneur de cette liste : joueur emblématique du PSG et de l'équipe de France de Platini, il reste à ce jour le seul entraîneur français à avoir conduit un



Avec l'ancien joueur et entraîneur du PSG, une question se pose : est-il désormais un homme de terrain ou de médias ? (© DR)

club hexagonal au titre européen (Coupe des Coupes 1996 avec le PSG, son club de cœur). Après, sa carrière est moins linéaire, avec du bon (qualification historique de Bilbao en Ligue des champions, maintien miraculeux de l'Espanyol Barcelone en 2004, troisième place avec le Beitar Jérusalem) et du moins bon (retour manqué avec le PSG de Ronaldinho, expériences mitigées au Betis, au Qatar, à Reims et en sélection israélienne). Animateur vedette de l'émission *Luis attaque* depuis 2003, il semble désormais être davantage un homme de médias que de terrain.

### Patrick Hesse

Français, 56 ans, ancien défenseur au sein des clubs amateurs de Merlebach, Thionville et Forbach entre 1979 et 1991, il s'assied sur le banc de Forbach entre 1992 et 1999 avant de rallier le centre de formation de Nancy. Entraîneur adjoint au FC Metz entre 2009 et 2012, il porte la casquette d'entraîneur principal au F91 Dudelange (Luxembourg) lors de la saison 2012-2013 : n'ayant pas remporté le titre national, que son club détenait depuis 10 ans, il quitte le club en mai dernier. Sans club depuis.

### Denis Lavagne

Français, 64 ans. Fils de Léonce Lavagne, ancien joueur puis en-

traîneur, dont il sera l'adjoint à Alès, Nîmes, Bastia, Béziers et Valence entre 1983 et 1998. Affranchi, il devient directeur du centre de formation de Sedan (1999-2003) puis au Qatar. Après un passage en Chine, il est nommé entraîneur du Coton Sport de Garoua (il y a dirigé Mfoutou Madila et recruté Boukama Kaya) où il remporte, en deux temps (2006-2008, puis 2009-2011), quatre championnats, trois coupes et dispute la finale de la Ligue des champions 2008. Il prend en 2011 la tête des Lions indomptables, dans un climat détestable, et échoue dans les qualifications pour la CAN 2013. Actuellement à l'Étoile du Sahel de Percy Akoli, où il a remporté la Coupe de Tunisie, en septembre. Annoncé sur le départ.

### Alain Mboma

Camerounais, 44 ans. Après une carrière de milieu défensif en amateur, le natif de Douala, frère du célèbre Lion indomptable Patrick Mboma, devient entraîneur et réalise l'essentiel de sa carrière à Villemomble, qu'il mène au titre de champion de CFA en 2007. Dirige ensuite le Red Star (CFA) entre 2009 et 2010 (il y entraîna Chirel Ngakosso quelques mois), il est ensuite nommé au Paris FC (National), mais n'est pas conservé à l'issue de la saison (2011-2012). Sans club depuis son départ du club parisien.

### Sébastien Migné

Français, 40 ans, a fait sa carrière de milieu de terrain à La Rochelle-sur-Yon (deuxième division à l'époque) puis en divisions inférieures. Après avoir raccroché les crampons en 2002, il intègre le staff technique du RC Lens où il a été l'adjoint de nombreux entraîneurs artésiens, dont Wallemme, Jean-Louis Garcia, Kombouaré ou encore Guy Roux. Il rejoint ensuite Claude Le Roy, dont il était l'adjoint à Oman, en RDC, où il est nommé deuxième adjoint en seniors et coach des juniors, qu'il dirige lors de la CAN junior 2013 (sixième sur huit) et au Festival de Toulon 2013 (dernier du groupe A avec zéro point). Selon nos confrères kinoïsis, il n'a pas laissé un souvenir impérissable sur l'autre rive du fleuve Congo.

### Bernard Lama (photo 3)

Français, 50 ans. Champion du monde 98 et d'Europe 2000, le Chat a également remporté la Coupe des Coupes 1996 avec le PSG, où il fut champion de France 1994. Un temps considé-



# tionneur national de football : ar la Fécofoot



Doté d'un parcours de joueur en or massif, Bernard Lama n'a presque aucune expérience comme entraîneur. (© DR)

ré comme le meilleur gardien du monde, le Guyanais terminera sa carrière à Rennes après 501 matchs de première division (2 buts), 44 sélections et 48 matchs de Coupes d'Europe. Éphémère sélectionneur du Kenya (juillet-septembre 2006), il est l'un des fondateurs de l'association Diambars (avec Viera et Adjovi-Boco), au Sénégal. Libre.

## Pierre Lechantre

Français, 63 ans. Après une très honnête carrière de milieu offensif (320 matchs de première division, 60 buts, des passages à Lille, Sochaux, Monaco, Marseille, Laval, Lens, Reims, le Red Star ou encore le Paris FC), le Lillois devient entraîneur au Paris FC, puis au Perreux. Mais c'est en Afrique qu'il se fait un nom en remportant la CAN 2000 avec le Cameroun, dont il est DTN lors de la victoire aux JO de Sydney. Par la suite, il ne connaîtra pas les mêmes résultats, malgré une finale de la Coupe du Golfe 2002 avec le Qatar ou de la Coupe de la CAF avec le CS Sfax en 2010. Des manqués au Mali et au Sénégal (qu'il quitte au bout de quelques jours) ternissent l'image de sorcier blanc qu'il avait glanée avec les Lions indomptables. Vainement annoncé au Cameroun en début d'année, il est actuellement sans club.

## Aazedine Morjane

Marocain, aurait été entraîneur au sein de l'ATC Salé, un club... d'athlétisme. Dommage pour lui, il s'agit ici d'un poste d'entraîneur de football.

## Christian Durnel Mouendengo



Le candidat Christian Mouendengo, ancien joueur et entraîneur de Patronage, est-il également un brillant joueur de scrabble ? (© DR)

Congolais. Ancien milieu offensif ou attaquant de l'AS Patronage et de l'Étoile du Congo, il était surnommé « France Football », car il arrivait régulièrement aux entraînements avec le dernier numéro du journal du même nom. Au Congo, il a entraîné l'Union Sport Mbingi et Patronage. Parti en Europe, il a, paraît-il, entraîné au niveau amateur, sans y laisser de trace. Revenu au Congo, il a débuté la saison sur le banc de Patronage, avant d'être limogé au début de la phase retour. Apparemment, il pratique le scrabble au plus haut niveau, ce qui pourrait garantir des conférences de presse de haute volée.

## Lamine Ndiaye

Sénégalais, 50 ans. Attaquant passé par Cannes (D2) et Mulhouse (D2 et D3), sous les ordres de Guillou et Wenger, il embrasse la carrière d'entraîneur au sein de la formation alsacienne en 1998 pour quelques mois. En 2003, l'ancien international sénégalais arrive au Coton Sport de Garoua où il connaît le succès (4 titres et 2 coupes et une finale perdue de Coupe de la Confédération 2002). En 2006, il devient adjoint des Lions de la Terenga, puis est intronisé sélectionneur en chef en 2008. Mais l'échec du Sénégal lors des éliminatoires du Mondial 2010 lui coûte sa place dans un contexte tumultueux. Il rebondit rapidement au Maroc, puis au TP Mazembe où il succède à Diego Garzitto. Avec les Corbeaux, il atteint la finale de la Coupe du monde des clubs 2010, mais ne parvient pas à ramener le club lushois au sommet continental (huitième de finale en 2011 et 2013, demi-finale en 2012) : il est ainsi remplacé par Patrice Carteron, mais reste au club comme directeur technique, fonction qu'il occupe aujourd'hui.

## Isaac Ngata

Congolais, 48 ans. Ancien milieu de terrain qui a effectué sa carrière en Île-de-France (Savigny-sur-Orge entre 1992 et 1995 en DH et AS Corbeil-Essonnes 1983-1992 et 1995-1997 en D3 puis CFA 2), il devient entraîneur-joueur à Fleury-Mérogis en 1997 (montée en PH), puis à la Bourse (championnat des entreprises), Corbeil-Essonnes (DH). Après une pige comme adjoint à Viry-Châtillon (CFA) en 2005 et une saison à Brétigny (DSR), il se lance dans le « grand » bain avec Sainte-Geneviève-des-Bois (CFA, 2006-2009), qu'il mène à



Avec ses années d'expérience en CFA, le Congolais Isaac Ngata n'a rien d'un faire-valoir. (© DR)

la quatrième place du championnat. Puis enchaîne à Viry-Châtillon et Camille Oponga, avec lesquels il obtient des résultats corrects en CFA (sixième, neuvième et onzième entre 2009 et 2012) malgré quelques anicroches (perte de points et suspensions en 2010 pour une bagarre générale, perte de points en 2012 après l'affaire Bahamboula). En cours de saison 2012-2013, il devient directeur sportif du club, mais, en manque de terrain, il quitte son poste en fin de saison pour reprendre du service à Évry, actuel cinquième de son groupe de CFA 2. Sous contrat.

## Patrice Neveu

Français, 59 ans. Milieu de terrain en deuxième et troisième divisions françaises. Raccroche les crampons en 1989 et s'assied sur le banc en amateur, puis en jeunes, avant de mettre le cap sur le Niger, dont il sera furtivement DTN. S'ensuivent des



Depuis la qualification des Moubaitounes pour le Chan 2014, Patrice Neveu est un héros national en Mauritanie. (© DR)

passages au Maroc et en Chine et une expérience concluante en Guinée, qui disputera les quarts de finale de la CAN 2006. Il ne connaît pas la même réussite en RDC (2008-2010), mais devient un héros national avec la Mauritanie, qu'il qualifie pour le Chan 2014 en éliminant le Sénégal au dernier tour. Toujours sous contrat avec les Mourabitounes.

## Jean-François Pien

Français, 46 ans. Entraîneur-joueur à Sens (1992-1998), il entraîne ensuite les jeunes pousses du PSG (U15

et 17 nationaux, 1998-2001), puis prend la destinée de Cholet (CFA 2). Après un exil au Qatar (plusieurs titres nationaux en U17 et U15), puis aux Émirats arabes unis, il rentre en France où il dirige tour à tour les centres de formation de Reims et de Nîmes, où il entraîne également les équipes réserves. En fin de contrat en juin dernier chez les Crocos, il quitte le club du Gard pour divergences d'opinions. Libre.

## Tom Saintfiet

Belge, 40 ans. Ancien défenseur passé par Louvain (deuxième division), Oug God et Boom (troisième division), il exerce trois ans dans des clubs amateurs belges avant de s'exiler au FC Satellite d'Abidjan (1999-2001). Voyage ensuite aux îles Féroé, au Qatar, aux Pays-Bas, en Allemagne et en Finlande, avant de devenir sélectionneur de la Namibie (2008-2010) où il s'illustre avec deux résultats nuls face à l'Angola et l'Afrique du Sud. Malgré 34 rangs gagnés au classement Fifa, il part alors au Zimbabwe sans succès (2010), puis au Shabab el-Ordon, où évolue alors Ulrich Kapolongo (2011), en Éthiopie (2011), au sein du club tanzanien de Young Africans, au Yémen et au Malawi, où il avait signé un contrat de deux mois en juillet dernier. Libre.

## Ivica Todorov (photo 7)

Franco-Serbe, 63 ans. Ancienne étoile montante du football yougoslave, Todorov fait une carrière modeste après son départ de l'Étoile rouge de Belgrade. Termine sa carrière en Belgique avant de devenir entraîneur-joueur en France. Prend ensuite les rênes de Limoges (deuxième division) qu'il sauve de la relégation en 1986. Après des



Retour au bercail pour Ivica Todorov ? (© DR)

passages à Dijon et Brest, il pose ses valises au Maroc (vice-champion 1998), aux Émirats arabes unis, en Arabie saoudite (vainqueur de la Coupe d'Asie des vainqueurs de Coupes 2001), en Tunisie (vice-champion 2002), au Gabon (champion 2007) et en Égypte. Il a également dirigé les Étalons du Burkina puis les Diabes rouges (élimination au goal-average pour la CAN 2010), où il a lancé plusieurs joueurs actuels : Ndinga, Oniangue, Tchilimbou, Douniama. En somme, il connaît bien la maison. Libre.

## Hubert Velud

Français, 54 ans. Gardien du Stade de Reims entre 1979 et 1989, il se fait un nom comme entraîneur en remportant le championnat de National 2002 avec Clermont, puis avec une huitième place de Ligue 2 avec Créteil. En 2009, il devient sélectionneur du Togo, avec lequel il vivra le sanglant épisode de la fusillade de Cabinda. S'ensuit un retour à Créteil marqué par une agression dont est victime le technicien français. À l'issue de la saison, il passe du Maroc (Agadir) à la Tunisie (Stade Tunisien). Arrivé en 2012 à l'ES Sétif, il est sacré champion d'Algérie et coach de l'année en mai 2013, avant d'être viré en septembre dernier. Libre.

## Bassam Zebib

Libanais, 46 ans. S'il est difficile de retrouver une trace de sa carrière de joueur, on peut trouver sur son site internet un long CV d'entraîneur, qu'il est malheureusement difficile de vérifier. En France (clubs amateurs de divisions inférieures) comme en Afrique (Togo, Burundi, Guinée) ou au Liban, dont il aurait été directeur technique national entre 2003 et 2004. Actuellement entraîneur d'un club français non précisé sur son CV. Prometteur...

Deux profils ont été impossibles à établir : Manuel Carvalho et Kemby Moudzele. Notons que les 29 portraits sont affichés dans l'ordre alphabétique.

Dossier réalisé par Camille Delourme et Richard Ballet



# Plaisirs de la table

L'alliée des antigrippotages est très consommée en Europe et partout ailleurs en Afrique. Produit par le bananier, la banane de dessert (nous avons eu l'occasion de vous présenter la banane plantain) est un fruit qui ne contiendrait pas de gluten et peu de vitamines, contrairement aux idées reçues

# La banane



Le génome du bananier

Originaires des Amériques, la banane est conseillée en tant que coupe-faim dans les régimes alimentaires. Elle est également bénéfique dans bien d'autres cas : stress, crise cardiaque, constipation, anémie, gueule de bois, brûlures d'estomac, nausées matinales, ulcères et même pour se débarrasser des verrues sur la peau. De tous ces apports bénéfiques de la banane, nous allons en examiner quelques-uns.

Un dicton bien connu nous invite à consommer « une banane par jour afin de rester en bonne santé » et cela ne serait pas faux ! Selon les experts, elle contient du tryptophane, une substance qui s'avère être un relaxant naturel. En Thaïlande, ce fruit a la réputation chez les femmes enceintes d'abaisser la température des nouveau-nés. En outre, consommée dans des diètes elle aurait la faculté de combattre les problèmes intestinaux. Dans ce cas précis, c'est le seul fruit cru recommandé parce qu'il semble que la banane neutralise l'hyperacidité dans l'estomac. D'autres cultures indiquent que la banane aide les personnes qui fument à s'arrêter.

Par ailleurs, selon une étude réalisée par la revue scientifique anglaise *The New England Journal of Medicine*, consommée régulièrement, ce fruit tropical réduirait le risque de décès par crise cardiaque de 40%.

Remède naturel, la banane soulagerait beaucoup de maladies en comparaison à un autre fruit comme la pomme. Elle contiendrait plus de vitamines A (cinq fois plus), B12, B6, de fer et autres minéraux. Le fruit recommandé aux sportifs, 90 kcal/100g de banane, encouragerait l'endurance d'ailleurs, elle a d'ailleurs la réputation d'être le fruit numéro un des athlètes. Sous sa forme séchée, l'apport



Des bananes

énergétique est encore plus important. Enfin, retenons qu'elle contient trois sucres naturels combinés, le sucrose, le fructose et le glucose.

À bientôt pour d'autres découvertes sur les fruits tant appréciés des Congolais ! (source Wikipédia).

Luce-Jennyfer Mianzoukouta

## Recette d'ici

### Haricots au porc

Cuisson deux heures, préparation une heure

#### Ingrédients pour quatre personnes

- 1 demi-kg de haricots
- 1 demi-kg de pieds de porc
- tomate concentrée et fraîche (à piler)
- oignon rouge, ail, ciboule
- persil, feuille laurier
- huile végétale
- poivre noir (facultatif)



#### Préparation

Laver puis plonger les haricots dans de l'eau bien avant l'heure de la préparation, disons aux premières heures de la matinée. Puis, au charbon ou au bois de chauffe, faites cuire les haricots pendant au moins une heure jusqu'à ramollissement. Ensuite, séparément, faites cuire la viande de porc jusqu'à ce qu'elle s'attendrisse. Par ailleurs, faire revenir dans de l'huile les oignons, l'ail, la ciboule et la tomate ; ajouter un peu d'eau et laisser mijoter la sauce tomate ; assaisonner selon le goût. Enfin, verser cette sauce tomate dans les haricots cuits et laisser encore mijoter quelques instants jusqu'à ce que la sauce prenne bien. Lorsque la sauce est compacte, les haricots sont prêts. Servir chaud.

#### Astuce

Veillez à la quantité d'eau dans laquelle vous faites cuire votre plat : ni trop, ni trop peu.

#### Accompagnement

Foufou, manioc, riz.

Bon appétit !

L-J.M.

## Recette d'ailleurs

### Clafoutis à la banane

#### Ingrédients pour six personnes

- 5 bananes
- 6 œufs
- 20 gr de margarine
- 1/2 litre de lait écrémé
- 2 cuil. à soupe de sucre roux en poudre
- 2 cuil. à soupe de sucre blanc en poudre
- 1 cuil. à soupe de sucre cristallisé
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille.
- 1 pincée de sel



#### Préparation

Commencer par faire bouillir le lait avec la vanille et laisser refroidir le tout un instant. Puis allumer le four, thermostat 5-6. Séparément, mélanger les œufs, les deux qualités de sucre et le sel dans un grand saladier. Une fois que le lait est tiède, l'incorporer en remuant. Par ailleurs, éplucher les bananes, les couper en rondelles et les disposer dans le fond d'un plat beurré allant au four. Verser l'appareil œufs plus lait. Enfin, mettre au four pendant 45 minutes. À la sortie du four, saupoudrer le clafoutis de sucre et servir tiède ou froid.

Bon appétit !

L-J.M.



# LES JEUX DES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

**MOTS FLÉCHÉS 650**

BON RAPPORT AVENTURIER ESPAGNOL	DÉPECÉ OFFICIER MINISTÉRIEL	HALLUCINATION	ALLIANCE MILITAIRE JÉRUSALEM BIBLIQUE	PARFUMÉ AVANT MIDI	PÂLE IMITATION VOLAILLE
PETIT PARASITE TRANSFORMATION	CHAT ARBUSTE DE HAIES			ÉLÉMENT DE POULIE CAGNOTTE	
VOLEUR POISSON DE RIVIÈRE			JARDINEZ SEXES FÉMININS	POSSESSIF BOURDE	CARDINAL
MET EN ORDRE ELLE JACASSE		ÉCOLOS BELLE APPARENCE			DÉCHIFFRE
	SORTIE D'USINE FORAS			ÉQUERRE AUGMENTER	
ASSOCIER	CACHOT DÉFENSE D'ÉLÉPHANT				ENTRAVE
		VIF			
CREUX	SEXE MASCULIN SUR LE PONT DU BATEAU			VOIE FERRÉE FORME DE POUVOIR	
		ARROSÉ PRONOM INDÉFINI			
PETIT DE L'OIE AFFLUENT DU RHÔNE			DANS	JEU EN ASIE APPRIS	EN MATIÈRE DE
				BEL ENDROIT	
VILLE DU MAROC		SUBIS			

**MOTS MÊLÉS 419**

ERNETCNOCUAFCPS  
 SSAOHACIENDAPUS  
 STSPPCLLPFDOTBE  
 IOTEIMAUAUAUOVET  
 CCETUDATSLLAQRI  
 SKAINOETSANMTER  
 BNKASBREGITSEVF  
 AUSRAEAPLSPEKAI  
 LRUEXOBLUERLCDX  
 ADENOMECCCEUTIEE  
 FRINECNIOUGTLU  
 OABMSUABDRNINTR  
 NGOEBRICERBILAC  
 OOHEAGNAMNICKEL  
 TTPGELBAIVUOSSA

- ABSCISSE FAUCON NICKEL SAXONS
- ADENOME FIXEUR OCCITAN STEAK
- ASSOUVI FRITES PALME STOCK
- BALAFON GARANCE PHOBIE SUCCUBE
- BALCON GIBIER PISTACHE TALUS
- BOXEUR GLUCIDE POULS TAMPON
- CADASTRE HACIENDA PROUESSE THESE
- CALIBRE LANGUE PUBERE TICKET
- DELTA LOTUS RAGOT VANILLE
- FACTURE MANGA RAPIDE VESTIGE
- FALAISE MINERAL SANDALE VIABLE

• SUDOKU • grille N°527 • Difficile •

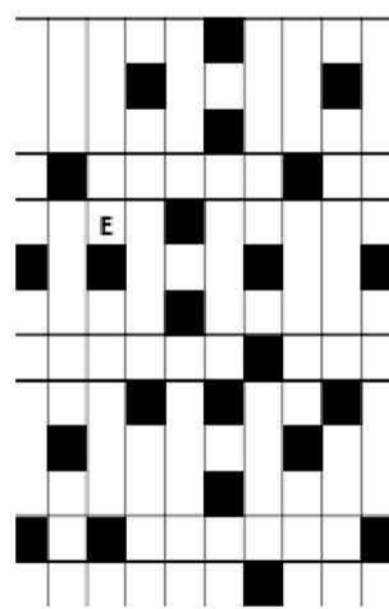
7	1	4			
8	3			2	4
	1	2		7	
			4	3	5
4			9		6
6	2	5			
	8		7	9	
2	9		3	8	
		8	5	4	

• SUDOKU • grille N°535 • Facile •

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

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°280**



- 2 lettres: il - on - se - st - ut
- 3 lettres: ans - ere - est - eve - lie - lue - ont - ouf - peu
- 4 lettres: apte - date - eden - hume - iles - lion - noel - sein - sevi - vele
- 5 lettres: athee - bulot - clown - conge - event - issue - lente - milou - nefle - ocean - offre - plein - rebut - scalp - trema - ulule - utile
- 6 lettres: bernee - castra - mouton - oisive - relent - reunie

**SOLUTIONS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE**

SOLUTION :  
Le mot-mystère est : SIFFLEMENT

**Mots casés n°279**

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

**Mots fléchés n°649**

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°526 •

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

• SOLUTION DE LA GRILLE N°534 •

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

Les solutions des jeux de ce numéro dans notre prochaine édition du samedi 12 octobre 2013



## Horoscope du 12 au 17 octobre 2013



**Bélier**  
(21 mars-20 avril)  
Uranus n'est pas très bien intentionné à votre égard, et des tensions apparaissent dans vos relations. En amour, vous adoptez une attitude intransigeante. Vous risquez de vous retrouver seul si vous n'êtes pas plus conciliant. Sur le plan de la santé, vous ressentez une certaine fatigue, due à votre nervosité. Prenez de la distance et essayez de vous reposer le plus possible.



**Lion**  
(23 juillet-23 août)  
Mercure vous complique la vie cette semaine. Vous n'arrivez au bout d'aucun projet. En amour, vous allez de déceptions en désillusions, surtout les célibataires qui croyaient avoir rencontré l'âme sœur. Heureusement, vous ne manquez pas de courage pour avancer dans une initiative qui vous tient à cœur. Le succès sera au rendez-vous, et cette semaine difficile ne sera plus qu'un mauvais souvenir !



**Capricorne**  
(22 décembre-20 janvier)  
Une semaine fructueuse s'annonce pour les Capricorne qui rayonnent sous l'influence du Soleil. Avec Saturne qui n'est pas loin, c'est l'alliance parfaite pour aller de l'avant, bousculer les obstacles et faire aboutir des projets laissés en plan. En amour, les célibataires dévoilent enfin le fond de leur cœur. Les couples apaisent des tensions pénibles.



**Taureau**  
(21 avril-21 mai)  
Neptune vous invite à mener une vie équilibrée cette semaine. Les amoureux, en couple ou en solo, ont envie de solitude pour mieux se retrouver. Du coup, vous négligez vos activités et vos proches. Ce n'est pas grave si cela ne dure pas trop longtemps. Mais ne tardez pas à reprendre un rythme plus actif, tant sur le plan des projets que dans vos relations avec les autres.



**Vierge** (24 août-23 septembre)  
Les Vierge ont de la chance cette semaine et ils peuvent en profiter en toute tranquillité grâce à la protection bienveillante de Jupiter. Que les célibataires prennent le temps de réfléchir à un engagement sérieux. C'est le moment ! En couple, vous êtes prêt pour un nouveau départ. Vous vous montrez aussi très audacieux dans vos entreprises et vous avez raison !



**Verseau**  
(21 janvier-18 février)  
De belles opportunités en vue pour les Verseau s'ils savent se montrer combattifs. On vous propose un projet que vous n'attendiez plus. Des amitiés se nouent. Sur le plan sentimental, les célibataires sont très sollicités, et les couples auront tendance à se disperser pour répondre à toutes les occasions de sortir. Attention de rester bien concentré sur l'essentiel !



**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)  
Une semaine sans un nuage pour les Gémeaux qui vont vivre sous la bonne influence du Soleil. Les couples secouent leurs habitudes pour renouer avec des rêves oubliés. Célibataire, ne vous découragez pas même si vous avez l'impression de piétiner : un bouleversement bénéfique est à prévoir. Sur le plan de la santé, vous résistez à tout et faites preuve d'un bon tonus.



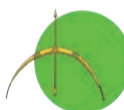
**Scorpion**  
(24 octobre-22 novembre)  
Jupiter donne le ton tout au long de cette semaine. La chance vous sourit, et vous êtes d'une gaieté contagieuse. En amour, vous entraînez votre partenaire dans une succession de fêtes et de réjouissances. Célibataire, personne ne résiste à votre humour ! Côté projets, vous n'êtes pas très investi et vous laissez les autres décider pour vous. Profitez-en ! Vous avez le droit de souffler.



**Poissons**  
(19 février-20 mars)  
Une semaine sous le signe de la tendresse et de la complicité pour les Poissons qui rechercheront l'intimité d'un tête-à-tête. Vous aurez tendance à fermer votre porte aux autres pour profiter de votre partenaire. C'est bien... mais il ne faut pas que cela dure trop longtemps ! Au point de vue santé, attendez-vous à un petit coup de fatigue en fin de semaine. Veillez à votre sommeil.



**Cancer**  
(22 juin-22 juillet)  
Les Cancer vont connaître de belles avancées en amour grâce à l'influence de Jupiter. Des surprises sont à attendre pour les célibataires qui vont connaître de beaux émois amoureux. Les couples adoptent une attitude conciliante et passent l'éponge sur d'anciennes querelles. Sur le plan des activités, vous obtenez enfin le feu vert pour un projet très important.



**Sagittaire**  
(23 novembre-21 décembre)  
Avec la Lune et Vénus très bien placées dans leur ciel, les Sagittaire vont goûter des instants de pur bonheur ! En amour, les couples n'ont qu'un seul souci : faire plaisir à l'autre. Célibataire, vous vivrez des émotions très fortes sur le plan sentimental. À vous de jouer pour qu'elles ne soient pas un simple feu de paille. Côté santé, vous vous sentez reposé et plein d'énergie.

### LE SIGNE DU MOIS



**Balance**  
(24 septembre-23 octobre)  
Une semaine sans grand éclat pour les Balance et une ambiance astrale sans relief. En amour, c'est la monotonie qui prend le pas. Il n'est pas beaucoup question de séduction, ni de passion. Ne vous laissez pas décourager ! La période est propice à la réflexion et aux remises en questions. Et c'est peut-être ce dont vous avez besoin. Prenez les choses du bon côté. Tournez-vous vers les personnes que vous aviez un peu négligées ces derniers temps. Vous aurez sans doute de belles surprises qui vous étonneront vous-même. L'heure n'est certes pas aux grands changements, mais un imprévu heureux n'est pas à exclure.

## BRAZZAVILLE

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

### SAMEDI

HEURE	ARTISTE	LIEU
À partir de 18 heures	Roga-Roga et Extra Musica Zangul	chez Amédée Ngassaki à <i>La Bonne Humeur</i> devant le stade Félix-Eboué.
À partir de 22 heures	Kevin Mbouande-Mbenga et son groupe Patrouille des Stars	Bar <i>Le Diplomate</i> .
À partir de 18 heures	Kingoli Authentique V	154, Rue Mboko Hotel Ekodis Au bord de Madoukou
À partir de 15 heures	Silo-Silo et Amaya authentique	Chez Roméo (rue Ndolo)
À partir de 18 heures	Zara umporio et G7 nouvelles griffes	Maison blanche (Plateaux des 15ans)
DIMANCHE		
À partir de 15 heures	Djason 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	Jonas Grand rebel et Vision des stars	Espace Onkosso derrière Don Bosco
À partir de 15 heures	Kimbolo Clotaire et son groupe au Congo square	Arrêt de bus Mère-Ange (Moukondo)
À partir de 16 heures	Kosmos Mountouari et son groupe	<i>La Détente</i> (Baongo)
À partir de 15 heures	Kingoli Authentique V	<i>Nganda Transfo en face de Télé-Congo (Nkombo)</i>
À partir de 15 heures	Excellent Mavimba et Kingoli authentique	<i>Abuja arrêt jardin (Talangai)</i>



## PHARMACIES DE GARDE DU 13 OCTOBRE 2013

### - BRAZZAVILLE -

**MAKELEKELE**  
-Hôpital de Makélékélé  
-Jire Rapha  
-Sainte Bénédicte (Diata)  
-Emm anueli

**BACONGO**  
-Christ-Roi  
-Commune de Baongo  
-Marché Total

**POTO-POTO**  
-Carrefour  
-Christale  
-Trésor  
-Van Der Veecken

**MOUNGALI**  
-Destin  
-Rond-Point Mougali  
-Zoo  
-Mariale

**OENZE**  
-Intendance  
-Jehovah Nissi  
-Rond-Point Koulounda  
-La Victoire  
-La Clémence  
-Daphné

**TALANGAI**  
-Lecka  
-Terminus Mikalou  
-Vert D'O

**MFILOU**  
- Medine P.K Mfilou  
-La Base



# MBOTE!

Vous faites partie des privilégiés

### PROGRAMME MBOTE



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

