



< Portfolio Corporate • 2014 >

+ 33 (0) 6 38 69 24 07 • delphinebedel@gmail.com • [www.delphinebedelphotography.com](http://www.delphinebedelphotography.com)

• Autotrader US • Mondial de l'automobile • Genève – Francfort – Paris •

---



Die Jungen Sterne von Mercedes-Benz.

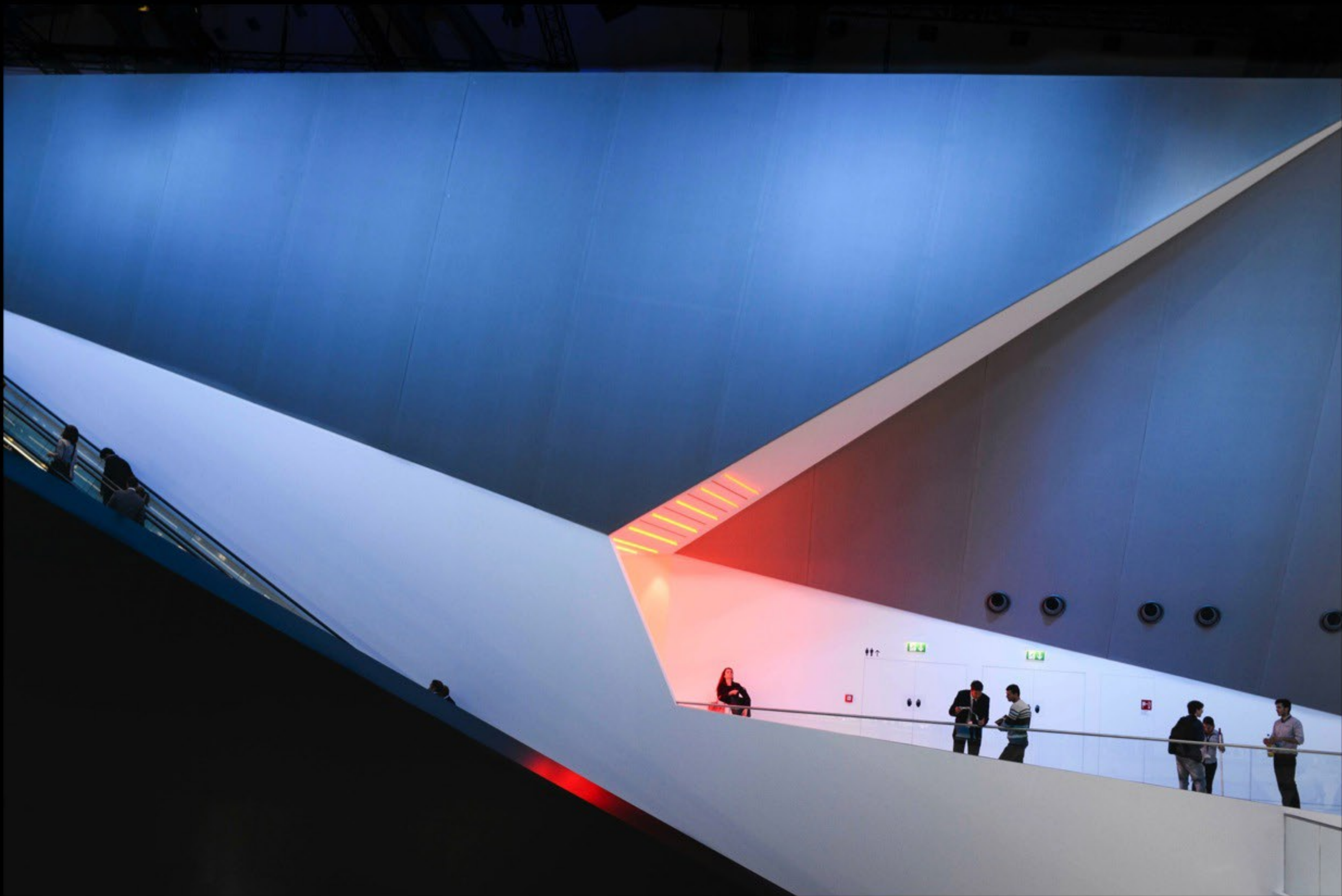
Unsere besten Gebrauchten.  
Young stars. The best second-hand cars from Mercedes-Benz.



Junge Sterne Suche.

Young stars search.











Equatorial Congo Airlines •

---

*Bienvenue chez vous*



[www.flyecair.com](http://www.flyecair.com)

 **ECAir**  
Equatorial Congo Airlines



BRAZZAVILLE - PARIS  
3 vols directs par semaine

 **ECAir**  
Equatorial Congo Airlines



BIENVENUE CHEZ VOUS

[www.flyecair.com](http://www.flyecair.com)

# LES PAPILLES à la découverte du Congo

Subtil, authentique, varié, savoureux, équilibré... les adjectifs ne manquent pas pour décrire l'art culinaire congolais. Vous trouverez dans ces pages une invitation à venir partager les délices de produits authentiques, accommodés selon les traditions ou revisités au gré des envies et de l'imagination...

## DISCOVER CONGO WITH YOUR TASTE BUDS

*Subtle, authentic, varied, tasty, balanced... There is no shortage of adjectives to describe Congo's culinary art. Here is an invitation to come and share the delights of authentic products prepared the traditional way or revisited according to fancy or imagination...*



## LOCATION DE VOITURE

Quelques grandes enseignes de location de voitures telles que Hertz, Europcar, Taxi Fregate... ont des agences dans les deux principales villes, Brazzaville et Pointe-Noire. Plusieurs autres opérateurs locaux, souvent informels, sont également actifs sur le secteur de la location de voitures, avec des services de plus ou moins bonne qualité. La location est journalière, avec ou sans chauffeur. Pour tout déplacement en ville ou ailleurs, ayez toujours sur vous une pièce d'identité (passport et permis de conduire si vous êtes conducteur de votre véhicule).

## SITES À VISITER, EXCURSIONS & CURIOSITÉS TOURISTIQUES

Le Congo dispose d'un large potentiel touristique et regorge de sites non encore exploités. Le pays ne s'étend que sur 342 000 km<sup>2</sup>, mais il paraît nettement plus vaste lorsqu'il s'agit de le parcourir, tant la traversée de ses reliefs escarpés, ses montagnes sauvages, ses forêts impénétrables relève d'une sensationnelle aventure. La moindre excursion revêt très vite le caractère d'une petite expédition nécessitant un bon véhicule tout-terrain et un chauffeur outillé.

Les principales régions à vocation touristique sont le Kouilou, au bord de l'océan Atlantique (plages, pêche sportive et autres sports nautiques) ; le Pool, proche de la capitale Brazzaville (night-clubs, excursion sur le Stanley Pool, pêche sportive, visite de la réserve de chasse de la Léfini, du village de Mbé, etc.) ; les fleuves Congo et Oubangui (croisières fluviales, etc.) ; la région d'Ouessou (visite des exploitations forestières et des campements de pygmées) ; le district de Mbomo dans la Cuvette-Ouest (visite du parc national d'Odzala).

## BONS PLANS, SORTIES & LOISIRS

Toutes les dépenses sur place au Congo se font en franc CFA, la monnaie locale. Votre carte Visa peut vous permettre des retraits aux distributeurs automatiques de banques telles que le Crédit du Congo, La Congolaise de banque (LCB) ou la Banque commerciale internationale (BCI) dans les grandes villes du pays. Si vous manquez d'argent durant votre voyage, vous avez également la possibilité de demander qu'un de vos proches vous dépanne en vous faisant un mandat Western Union depuis votre pays de départ.

Le coût de la vie est relativement bas pour un expatrié ou un touriste.

## FORMALITÉS DE DÉPART & SOUVENIRS À EMPORTER

À la fin de votre séjour, rendez-vous à l'aéroport au moins deux (2) heures avant l'heure d'embarquement. Préparez-vous à ce que vos bagages soient fouillés selon les consignes de sécurité et de douanes, et évitez d'emporter avec vous des objets illicites : armes, couteaux, ivoire, or... ou tout animal sauvage. Votre passeport et votre visa ne doivent pas être expirés. Vous ne pouvez pas sortir du pays avec une somme de plus de 500 000 francs CFA sans autorisation de la DGCRF (se renseigner auprès d'une des banques de la place). Il n'existe pas de service de détaxe, et il ne vous est pas possible de récupérer la TVA sur vos acquisitions. Toutefois, vos achats dans les *duty free shops* installés à l'aéroport, au port et au centre-ville s'effectuent hors taxes. ●

# AÉROPORTS DU CONGO

## Une gestion de chaque instant

Alors que le Congo s'est engagé dans un vaste plan de modernisation de ses infrastructures, les aéroports du pays n'ont aujourd'hui plus rien à envier aux hubs européens. La gestion d'un aéroport requiert un savoir-faire et une organisation ne laissant aucune place à l'improvisation. Le point avec Martial Sauthat, directeur d'exploitation de l'aéroport de Brazzaville.

Le Congo compte trois aéroports internationaux : Maya-Maya à Brazzaville, Agostinho-Neto à Pointe-Noire et Olombo. Si la gestion des aéroports secondaires desservant les lignes intérieures du pays est assurée par l'Agence nationale de l'aviation civile (ANAC), c'est la société Aéroports du Congo (AERCO) qui assure celles des deux principaux et de l'aéroport d'Olombo, dernière construction en date, situé à un peu moins de 500 km au nord de Brazzaville. Maya-Maya draine le plus grand nombre de passagers. Il en a accueilli près d'un million en 2012 et dessert une quinzaine de destinations. Édifié en 1949 sur des « terres appartenant à un chef de village nommé Maya-Maya, qui signifie "bienvenue" dans l'une des langues locales », explique Martial Sauthat, il convenait de le moderniser. La

première pierre de la nouvelle aérogare a été posée le 7 août 2007, et le premier module, d'une surface de 8 000 m<sup>2</sup>, fut mis en service le 31 mai 2011. L'ossature métallique est habillée de vitres qui laissent passer une douce lumière verte. Dans sa version définitive, l'aérogare comprendra six passerelles télescopiques, dont l'une adaptée à l'accueil de l'Airbus A380.

### AERCO, PRÉSENT DE L'ATERRISSAGE AU DÉCOLLAGE...

AERCO a débuté ses activités sur le site de Maya-Maya en avril 2011. Son rôle consiste à assurer les décollages en temps et en heure, et dans les meilleures conditions de sécurité possibles, des avions. AERCO travaille également à l'amélioration des infrastructures, et

« va lancer en 2013 un vaste plan d'investissement sur les aéroports de Brazzaville et Pointe-Noire, comprenant la construction du mur de clôture général, l'aménagement de nouveaux postes d'accès routiers avec guérite moderne ou le réaménagement de la zone de fret », détaille Martial Sauthat. L'entreprise, qui emploie environ 130 agents, envisage de créer de nouveaux postes avec la mise en service cette année du deuxième terminal de Brazzaville. Pour le voyageur, il est difficile de se rendre compte du travail effectué par les agents d'exploitation. Après que la passerelle a accosté à l'avion, les soutes de ce dernier sont ouvertes pour décharger les bagages ou le fret. Les passagers débarquent, mais le travail n'est pas terminé pour autant. Il faut encore nettoyer la cabine, vider les eaux usées, et avitailier l'avion en carburant, en eau potable et en aliments. « Tout est fonction du programme de vol de la compagnie, ou de la capacité de l'avion », expose Martial Sauthat, ajoutant que « certaines escales ne durent pas plus d'une heure, de nombreux acteurs doivent intervenir pour éviter tout retard à la compagnie ».

### UNE MULTITUDE DE MÉTIERS

Comme le dit Martial Sauthat, « on trouve sur l'aéroport de Brazzaville tous les métiers que l'on rencontre dans les différents aéro-

ports du monde : des pompiers d'aérodrome, des météorologues, des contrôleurs aériens, des agents de sûreté, des comptables, des électriciens ou des agents d'entretien », même si AERCO ne gère pas l'ensemble des métiers liés à l'exploitation de l'aéroport. Il est possible de distinguer trois grandes catégories d'employés.

Les agents du Poste de contrôle exploitation (PCE) s'occupent notamment des aires de stationnement des avions sur le tarmac, ou du téléaffichage grâce auquel chaque voyageur est informé en temps réel. Certains d'entre eux collectent des données du trafic et préparent des statistiques. Autant de petites mains qui œuvrent dans l'ombre. Autre catégorie d'employés : les agents du Poste de contrôle aires (PCA). Ils gèrent les comptoirs d'enregistrement ou d'embarquement, ainsi que les salons de passagers. Ils supervisent également le nettoyage et le recyclage des chariots. Sur l'aéroport de Brazzaville, « deux sociétés spécialisées dans le catering, Servair et Cambatani, assurent l'approvisionnement des avions dans le strict respect des conditions d'hygiène et de sûreté, conformément à la réglementation de l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI) », détaille Martial Sauthat.

Et enfin les agents du Poste d'exploitation technique (PET) supervisent les installations techniques, les interventions d'urgence ou les travaux dans les aérogares.

### LE PÉRIL ANIMALIER

Arrêtons-nous sur une activité surprenante mais essentielle dans tout aéroport : la gestion du péril animalier. L'une des principales menaces à prendre en compte concerne les oiseaux qui entrent en collision avec des avions. Chez AERCO, étant donné l'importance du problème, « un responsable dédié à la gestion de ce risque a été recruté ». Le sujet est complexe, et ne s'arrête pas aux limites de l'aéroport. Tout un travail de sensibilisation des riverains doit être mis en place. Par exemple, les activités de maraîchage sont interdites à proximité de l'aéroport « pour limiter l'attraction des oiseaux par les cultures à grains », analyse le directeur d'exploitation de l'aéroport de Brazzaville. D'autre part, à Brazzaville, des concertations ont été décidées avec les autorités locales et le ministère des Eaux et Forêts.

Sécurité et ponctualité : ce sont sans doute les deux priorités d'AERCO, un acteur majeur de la mutation des aéroports du Congo.

## VOTRE CONFORT EN VOL

La pressurisation, la consommation de certains types d'aliments, l'espace restreint et le manque de mouvements peuvent avoir des effets sur votre corps.

• Si vous avez des problèmes de santé (otites, rhumes, caries dentaires...), sachez qu'ils peuvent être amplifiés par la pressurisation et l'air conditionné. Prévoyez donc des anti-inflammatoires ou de l'aspirine.

• Il est conseillé de boire abondamment pour lutter contre la sécheresse de l'air en cabine, et de prévoir un lainage à cause de la climatisation qui maintient une température souvent assez basse. Mieux vaut également éviter les verres de contact, car la déshydratation de l'air assèche les yeux.

• Demandez au moment de l'enregistrement un siège côté couloir si vous êtes sujet à la claustrophobie.

• Pour les personnes victimes du mal de l'air (nausées, sueurs, vertiges), des comprimés existent. On peut aussi incliner son dossier le plus possible à l'horizontale et rester immobile, la tête penchée en arrière, en évitant tout mouvement de rotation de celle-ci.

• Enfin, favorisez la circulation sanguine durant le vol (surtout sur les vols long-courrier), en vous levant souvent et en faisant

quelques pas dans le couloir. N'hésitez pas à vous déchausser pendant le voyage ou à porter des bas ou chaussettes de contention. Vous pouvez également faire de petits exercices simples comme ceux-ci :

### LES JAMBES ET LES PIEDS

Tendez une jambe devant vous, pied en pointe. Faites tourner votre pied dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Répétez l'exercice cinq fois pour chaque jambe.

Puis, les pieds à plat sur le sol, relevez les talons aussi haut que possible pendant trois secondes. Ensuite, talons au sol, relevez les orteils aussi haut que possible. Répétez l'exercice dix fois.

### LA NUQUE, LES ÉPAULES ET LES BRAS

Penchez lentement la tête sur le côté. Restez ainsi pendant trois secondes, puis expirez. Faites ensuite la même chose de l'autre côté. Répétez cet exercice trois fois, calmement et sans forcer.

Levez bien haut votre bras au-dessus de votre tête et pliez-le afin de toucher l'oreille opposée. Expirez en baissant votre bras. Répétez l'exercice cinq fois.

Enfin, faites des cercles avec une épaule d'abord vers l'extérieur, puis vers l'intérieur. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.

## YOUR IN-FLIGHT COMFORT

Cabin pressure, eating certain types of food, limited space and lack of exercise can affect your body.

• If you have health problems (ear infection, cold, dental caries...), you should know that cabin pressure and air-conditioning can make them worse. Therefore bring an anti-inflammatory medicine and aspirin.

• You are advised to drink copiously to offset the dry cabin air, and to bring a woollen garment because of the air conditioning which is often set at a rather low temperature. It is preferable not to wear contact lenses because the atmospheric dehydration drains the eyes.

• If you suffer from claustrophobia, ask for an aisle seat when checking in.

• Tablets can be taken by passengers prone to airsickness (nauseas, sweating, dizziness). You can also recline your seat as far back as possible, keep still with your head backward and avoid rotating it.

• Finally, help blood circulation during the flight (especially on long haul flights), by getting up often and walking down the aisle. Do not

hesitate taking your shoes off during the flight and wearing support socks or stockings. You can also do the following simple exercises:

### LEGS AND FEET

Stretch one leg forward, with foot pointing forward. Rotate your foot clockwise, then anti-clockwise. Repeat five times for each leg.

Then, with your feet flat on the floor, lift your heels as high as possible for three seconds. Then, with your heels on the floor, lift your toes as high as possible. Repeat ten times.

### NECK, ARMS AND SHOULDERS

Tilt your head gently on one side. Stay that way for three seconds then breathe out. Do likewise on the other side. Repeat the exercise three times, calmly and gently.

Lift your arm over your head and reach for your ear on the opposite side. Breathe out as you lower your arm. Repeat five times.

Finally, roll a shoulder, first outward, then inward. Repeat this exercise three times with each shoulder.













Portraits •

---













Le réseau des CREPI vous adresse ses meilleurs vœux pour l'année 2014, et formule le souhait que « l'art de la rencontre », riche d'écoute, de confiance, de respect, puisse guider en 2014 tous les acteurs de notre société vers cette qualité des relations humaines, creuset de toutes les réussites, économiques et sociales – dont l'accès à l'emploi.



Nous vous donnons rendez-vous tout au long de l'année dans les 15 CREPI et le 22 mai 2014 pour la 5<sup>e</sup> édition de l'Odysée des CREPI vers l'emploi

[www.crepi.org](http://www.crepi.org)

 @FederationCREPI

Food •

---







