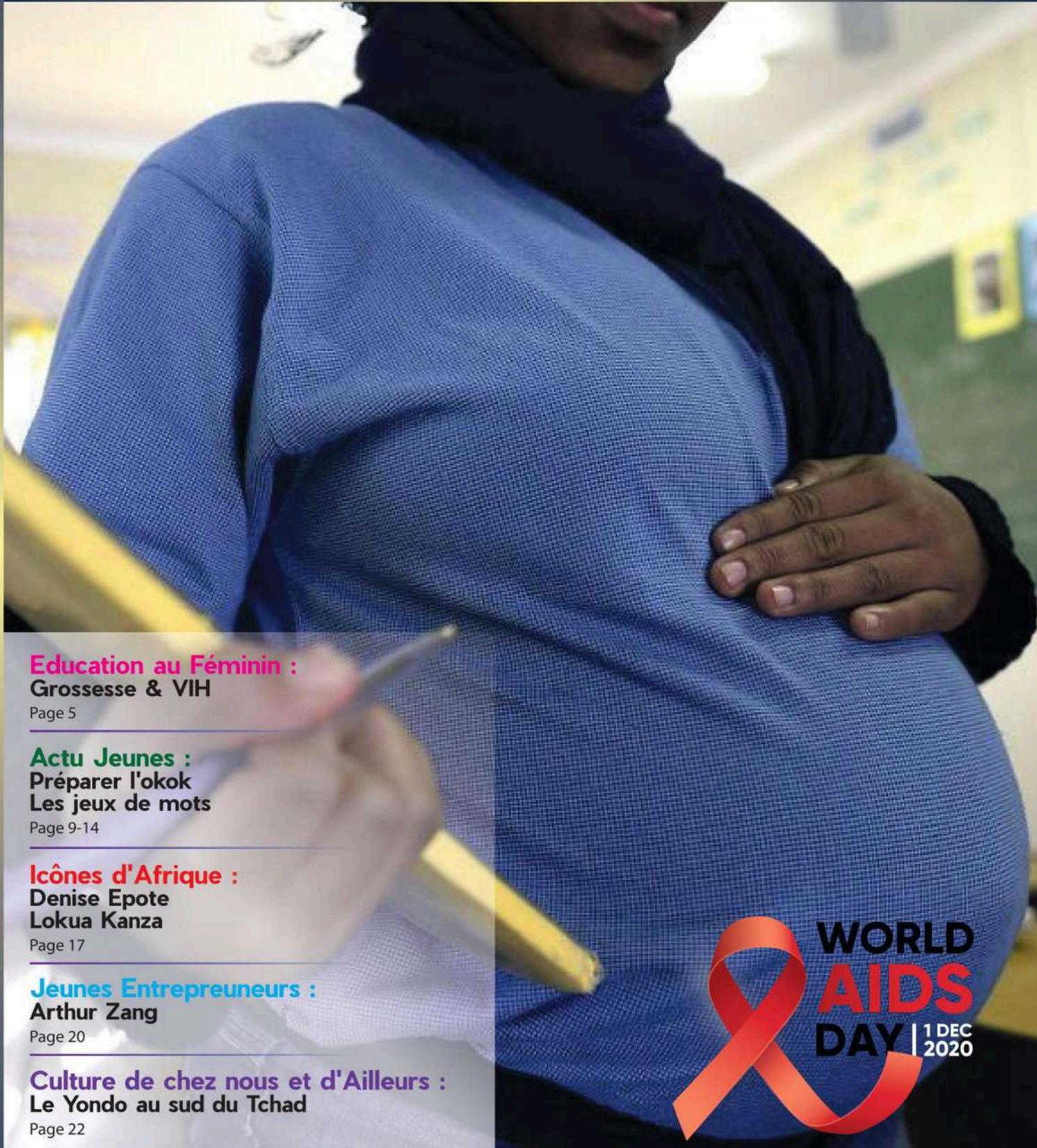


LE PETIT ECRIVAIN

MAGAZINE

MAGAZINE DU PETIT ECRIVAIN | SEPTEMBRE 2022 | No. 009



Education au Féminin :
Grossesse & VIH

Page 5

Actu Jeunes :
Préparer l'okok
Les jeux de mots

Page 9-14

Icônes d'Afrique :
Denise Epote
Lokua Kanza

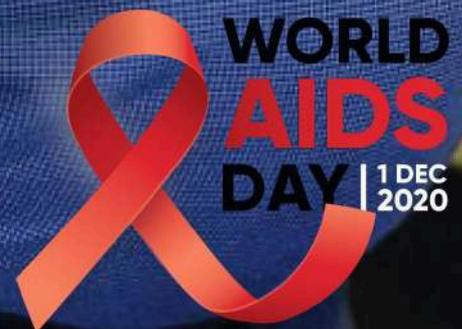
Page 17

Jeunes Entrepreneurs :
Arthur Zang

Page 20

Culture de chez nous et d'Ailleurs :
Le Yondo au sud du Tchad

Page 22



Litterarium :

Une bonne opportunité pour les lecteurs,
et écrivains amateurs.

Page 23



GRATUIT

SUNU Assurances

A LE BON PROFIL POUR AIDER
A ANTICIPER LES RISQUES



SOMMAIRE

Education au Féminin

- 5 La jeune fille & le VIH
Le Conseil

Espace Sensibilisation

- 7 Attention au phénomène
"Influenceur(euse)"

Actu Jeunes

- 8 Preparons l'Okok
Parlons d'une Association

L'espace Jeu

- 14 Grille des mots croisés
Grille du chercher le mot

Icône d'Afrique

- 17 Fatou Diome
Lokua Kanza

Jeunes Entrepreneurs

- 20 Arthur Zang, Créateur du
Cardiopad

Culture de chez nous

- 21 Le Yondo ou Ndo, dans la partie
Sud du Tchad



EDITORIAL

Le Journal du Lyceen

Directeur de publication :

Charles Legrand Djakou
Coordinatrice de l'activité

PPE :

Marcelle Sandrine Bengono

Directeur de publication

délégué :

Kevin Paul Nguidjol

Rédacteur en chef :

Lafortune Maouo Bofiène

Assistant de rédaction :

Kevin Mekam

Infographie :

Alain Ndeken Nguéleu

**Soutenu par des
entreprises fidèles à
leur engagement
citoyen en faveur de la
promotion de
l'éducation et de la
culture en milieu
scolaire et
universitaire.**

Le Magazine du Petit
Écrivain est une
publication de LpE (Le
Petit Écrivain) sarl,
Yaoundé-Cameroun

BP :

2413 Yaoundé-Messa

Site web :

www.lepetitecrivain.com

E-mail :

ppe@lepetitecrivain.com

Contact insertion
publicitaire :

242 60 67 61

Cover LpE Mag Juin 2021:

Clarisse Aba Bondoma

Trimestre : Septembre

2022



« ECRIRE, UN ACTE RESPONSABLE RÉVÉLATEUR DE NOS PRIORITÉS »

Les poètes disent des yeux qu'ils sont le miroir de l'âme, car au travers d'eux on peut voir les abysses de notre intérieur. Vous avez été nombreux à nous prêter les vôtres pour qu'ensemble nous puissions regarder dans vos différentes directions. Vos textes nous ont marqués par les questions qu'ils posent, par les solutions qu'ils proposent et par les chemins qu'ils suggèrent. Écriture exutoire pour certains ou prise de position pour d'autres, vos plumes nous ont touchés. De la liberté de choisir au combat d'être femme, du respect des traditions aux maux qui minent notre société, vous nous avez offert une vue panoramique de votre vision du Cameroun et du monde. Vous avez transcendé les tabous du viol et de l'inceste. Vous avez su prendre la parole sur des sujets que nous jugions, à tort, plus grands que vous.

Pour ceux qui rêvent de lendemains meilleurs, ne vous bornez pas à l'écrire chers Petits Écrivains : travaillez. Pour ceux qui se lamentent sur leur pays : apprenez à rêver encore. Sinon que nous reste-t-il lorsque l'avenir que vous êtes est en larmes ?

Écrire c'est décider de hurler en silence, c'est prendre la parole sans qu'elle nous soit donnée, c'est surtout assumer de laisser des preuves de notre passage. Félicitations à vous tous, Petits Écrivains. 52 au départ, 12 à ce stade du concours, vous ne serez plus que 3 à l'arrivée. Et l'arrivée c'est bientôt ! Le Prix du Petit Écrivain 2022 c'est peut-être vous. Encore un peu de patience.

Marcelle Sandrine,

EDUCATION AU FEMININ

"le VIH : Attention, les filles sont plus exposées"

Les dernières statistiques d'ONUSIDA montrent que les femmes représenteraient 63% de toutes les nouvelles infections au VIH en 2021. Les mêmes chiffres disent que 6 infections sur 7 concernent les jeunes filles âgées de 15 à 24 ans. On ne le répètera jamais assez : **jeune fille applique les bons gestes.**

Évite les comportements sexuels à risque

Quand on parle de comportements sexuels à risque, l'on fait référence à des pratiques libertines qui augmentent les chances à se livrer à un acte sexuel douteux et ouvriraient les portes d'une infection MST/IST/grossesse. Dis-toi bien, la personne avec qui tu entretiens un rapport sexuel, même s'il est ton ami, est un individu potentiellement dangereux et peut-être déjà infecté.

Si tu n'arrives pas à t'abstenir, alors protège-toi

Si tu es déjà sexuellement active, nous te conseillons de te protéger au maximum, cela te permettrait de diminuer les risques. Pour ta protection, tu peux exiger de ton compagnon l'utilisation des préservatifs. Tu peux aussi lui conseiller d'aller vous faire dépister tous les deux avant de commencer sagement votre relation, cela est très important.

L'utilisation des objets douteux

Tu as déjà utilisé un objet tranchant telle qu'une lame dont tu doutais de la provenance ? Sache que ce comportement n'est pas du tout bon. Utiliser des objets souillés, ou encore des objets qui ont déjà été utilisés par d'autres personnes accroît beaucoup les risques de contamination.



LE CONSEIL,

La nécessité de t'abstenir sexuellement

Quand on veut vivre une adolescence sans trouble, la première chose à faire est de pratiquer **l'abstinence sexuelle jusqu'au mariage.** Ainsi, tu éviteras ce qu'on appelle les comportements sexuels à risque.

On ne le dira jamais assez, **l'abstinence est le RISQUE ZERO**



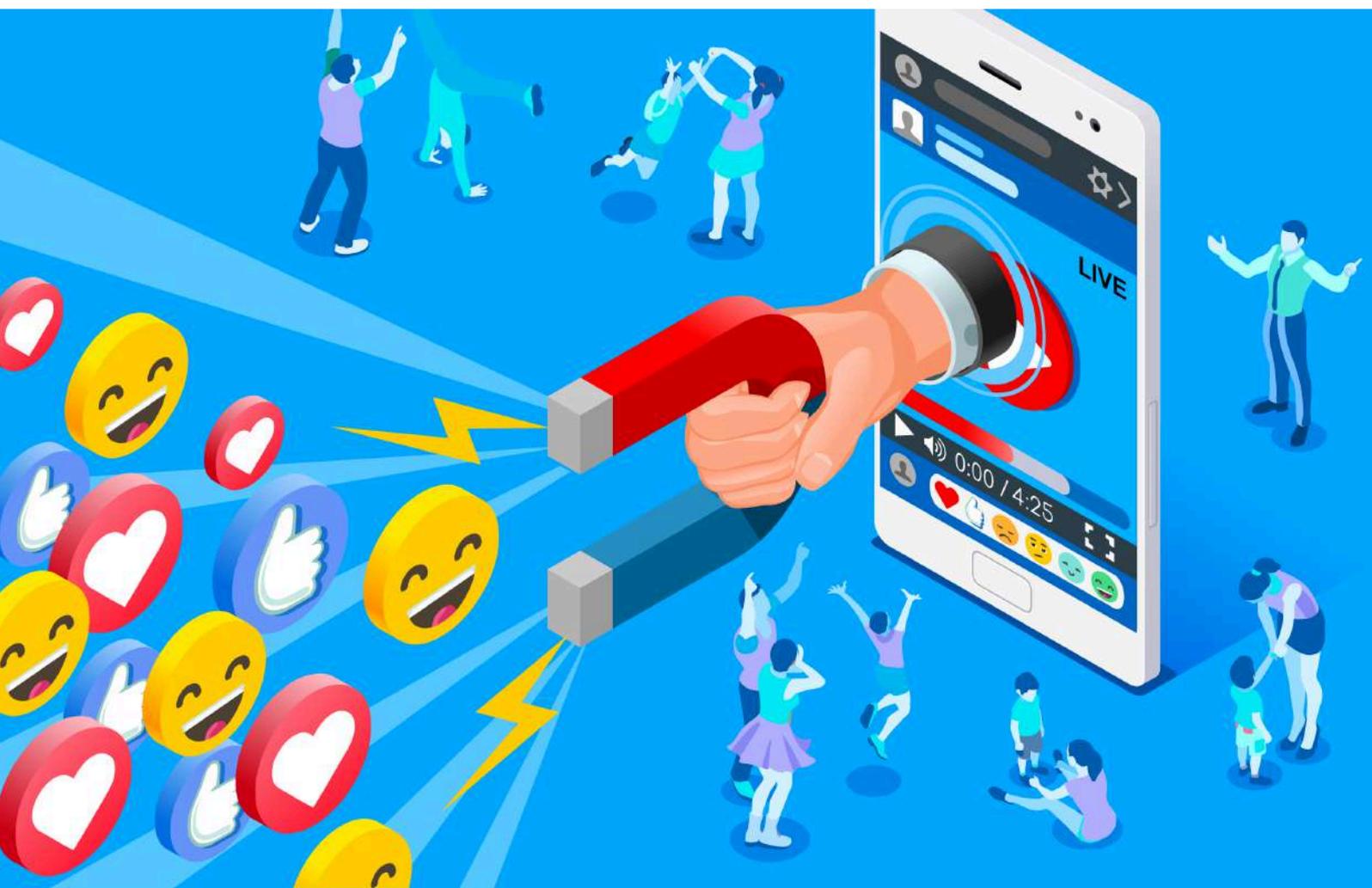
TIOF votre allié au quotidien...



B.P: 31026 Yaoundé-Cameroun.

Tél: 222 237 275 Vente au Cameroun et en zone CEMAC

Rien ne vous arrête!



ESPACE SENSIBILISATION :
On peut être une influenceuse sans dévoiler son corps sur les réseaux...

Des millions d'abonnés sur Instagram, de nombreux like sur Facebook ou encore des IB sur WhatsApp, l'utilisation des réseaux sociaux n'a jamais été aussi à son apogée. De plus en plus de jeunes rêvent de côtoyer la popularité du monde virtuel. Nous aimerions te faire remarquer à travers cet article, que tu peux devenir populaire sans toutefois te pervertir.

La nécessité de garder de bonnes mœurs

Si toi aussi tu veux te servir d'internet pour être connue, faire passer un message ou gagner de l'argent, il faut toujours que tu gardes les bonnes valeurs que tes parents t'ont transmises. Nous souhaitons que tu ne perdes pas de vue le fait que les réseaux peuvent également être un lieu

interactif où tu peux partager des choses instructives et non dégradantes. Pour cause, tu peux toujours essayer de t'inspirer de certaines personnes très actives sur Internet qui partagent des contenus tout à fait « sains » et non préjudiciables. A l'exemple de *Natacha Nsama* qui possède un blog dans lequel elle partage sa passion pour la mode et bien d'autre.

De jolies photos décentes

Devenir populaire dans le monde virtuel passe systématiquement par la publication de contenus, notamment des photos. S'il est vrai qu'il existe des personnes qui postent des photos plutôt osées, nous ne t'encourageons pas à aller sur cette lancée. La popularité ne passe pas forcément par la vulgarité et exhibitionnisme, bien au contraire, elles t'attireront des personnes mal intentionnées. Tu peux prendre de belles photos stylées avec des vêtements à la mode sans avoir à te dénuder.

ACTU JEUNES



LE SAVAIS-TU? Tout savoir et tout comprendre...

Ce troisième trimestre avec la marque **Mado**, nous allons à la découverte de l'Okok et ensuite amuse-toi bien avec des grilles de jeux de mots.





L'OKOK,

De l'Okok, des arachides, des noix pour votre plaisir (Okok Version Beti)

Ingrédients

- 250g de feuilles d'Okok découpées finement.
- 400g de suc de noix de palme.
- 300g de pâte d'arachides grillées.
- 500ml d'eau Du sel (selon votre convenance).
- 2 ou 3 pincées de sel.
- 2-3 cuillères à soupe de sucre (plus ou moins, ou pas du tout, à votre convenance).

Durée:

- Préparation : 15min
- Cuisson : 20min

P

lat typique des Bétis (centre du Cameroun), l'okok encore appelé fumbwa est un plat particulièrement apprécié par les camerounais. Fait à base de feuilles Gnetum, de pâte d'arachide et de jus de noix de palme, il s'accompagne de tubercules ou de bâtons de manioc.

- Faire légèrement bouillir vos feuilles d'Okok environ 10min ou 15min pour les faire ramollir et après les piler légèrement dans un mortier.

- Versez le suc de noix de palme, l'eau et le sel. Laissez cuire pendant 5 à 10 minutes.

- Ajoutez la pâte d'arachide et remuez de temps en temps pour éviter que le mélange ne colle au fond de la marmite.

- Ajouter 2 ou 3 pincées de sel.

- Une fois que le mélange est bien homogène, versez peu à peu l'Okok sans cesser de remuer.

- Laissez mijoter à feu doux jusqu'à l'apparition de l'huile au dessus du mélange pendant 5min et retirez du feu.

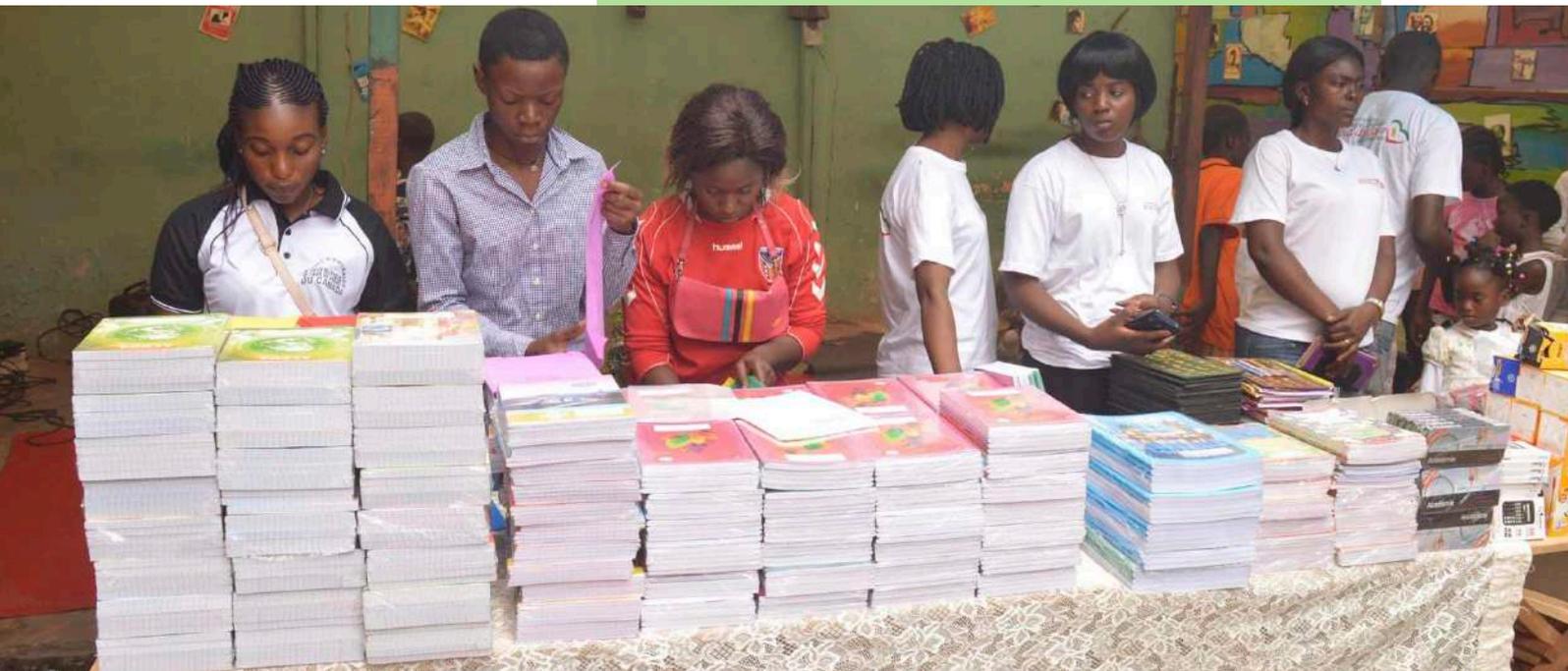
- C'est prêt !

- Servez avec des tubercules de manioc ou avec du bâton de manioc.

NB : Il est possible d'ajouter du sucre à votre convenance, soit avant de retirer du feu, soit directement à table dans le plat à servir.



Savoir et Gout pour Toujours



Facebook :
ASSOCIATION
GROUPE D'ENTRAIDE
YEUX DU CŒUR DU
CANADA/Cameroun

Site web :
www.yeuxducoeur.com

Téléphone :
(819) 370-6154
(438) 238-7497
(418) 820- 9273

L e bonheur c'est de
prendre soins les uns les
autres"

Œuvrant au Cameroun depuis 1993, avant d'obtenir des autorités camerounaise le 11 janvier 2018, l'autorisation pour exercer dans le domaine de l'humanitaire, l'**Association Groupe d'entraide yeux du cœur du Cameroun** s'est engagée depuis toujours à soutenir les personnes en difficulté, enfants comme adultes, mais aussi à leur procurer



de la joie au cœur.

Cette association initiée par Mr **Pascal Thibeault**, *homme de cœur et d'action avec pour valeur l'équité et le vivre ensemble* se veut pour mission :

- De soulager les souffrances et d'apporter une assistance continue aux personnes en situation de vulnérabilité en général et à l'enfance en détresse en particulier à travers un soutien global nécessaire à leur épanouissement.
- D'assurer un bien être aux enfants orphelins, à ceux issus de familles défavorisées, ceux en conflits avec la loi ainsi qu'aux enfants de la rue.

Par ailleurs, par le biais d'une action caritative et le soutien des organismes et structures partenaires, cette association qui fait des descentes de manière biannuelle (deux fois par an) dans tout le Cameroun se veut être un levier qui permettra aux personnes ayant reçu

leur soutien d'accéder à une qualité de vie avec une valeur ajoutée grandissante.

Il est bon de savoir que l'essentiel des descentes sur le terrain constitue à **la distribution des milliers de plats de repas, des cahiers et fournitures scolaires, des vêtements, des jouets pour enfants et bien d'autres...** dont la dernière la plus récente s'est tenue le 01 septembre 2022, au quartier Fouda, au Centre Culturel UBUNTU (CCU), avec la remise des cahiers pour enfants. Une activité qui comptait pas moins de 200 enfants à l'occasion de la rentrée scolaire.

L'essentiel des activités de cette association est soutenu par des donateurs privés, publics et les cotisations des membres et elle reste disposée à accueillir tous ceux qui portent un intérêt certain à la cause humanitaire.

Les magazines Le Petit Ecrivain

Bénéficient de l'accompagnement des entreprises fidèles à leur engagement en faveur de la promotion de l'éducation et de la culture en milieu scolaire et universitaire



Demandez gratuitement via WhatsApp au :  242 67 60 61



LE GROUPE SABC
C'EST VOUS !

TIÖF

SUNU
Assurances



MADO

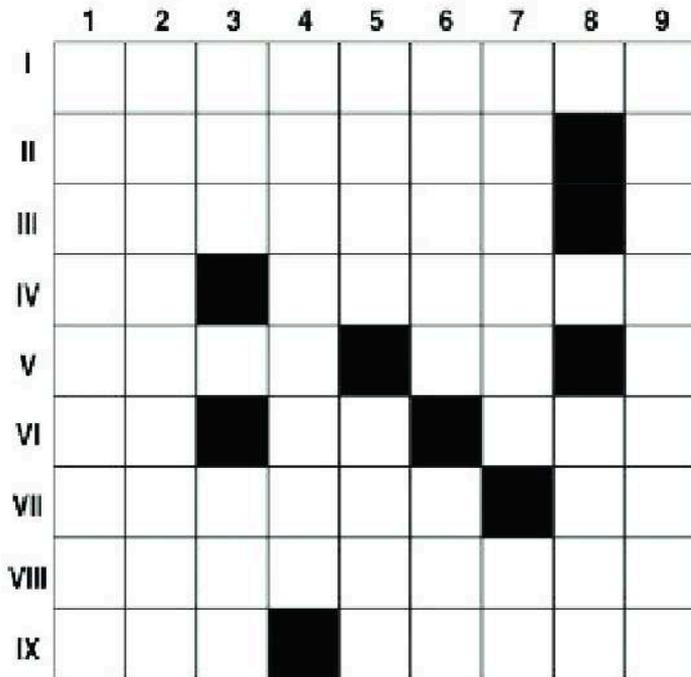
CANAL OLYMPIA

AMBASSADE
DE FRANCE
DU CAMEROUN

**INSTITUT
FRANCAIS**



• MOTS CROISÉS • N°1 •

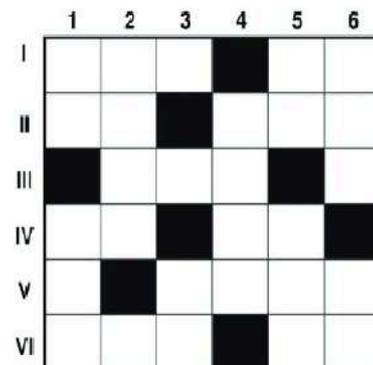
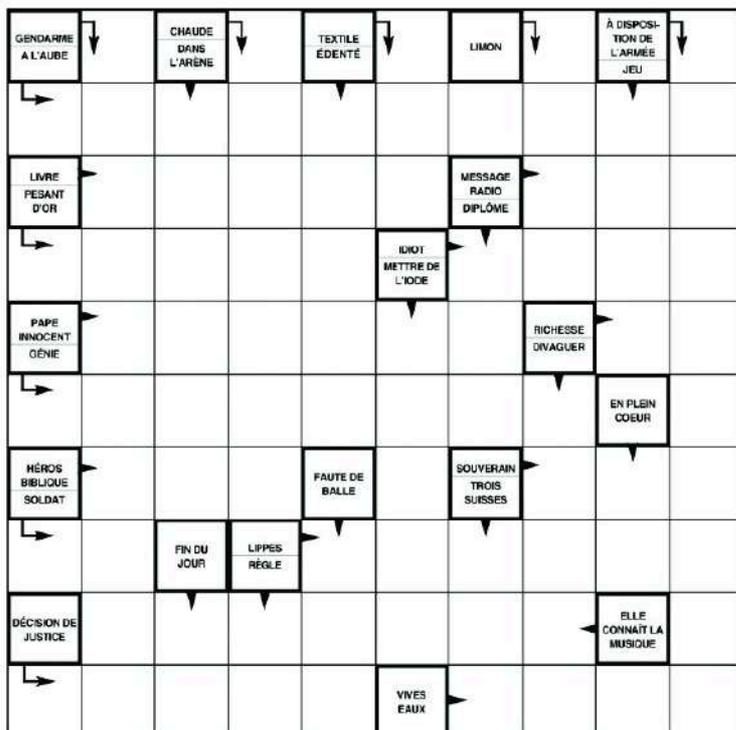


HORIZONTALEMENT

I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression. III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent. V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion. VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs. Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan. Prénom allemand. 6. Changeais de timbre. Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence. 8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.



HORIZONTALEMENT

I. Puissance de 2. Un isotope du carbone bien connu des archéologues. II. Nombre d'Etats Unis. Date de la mort de l'empereur Commode (le méchant dans *Gladiator*). III. Au service secret de sa majesté. IV. Banco au black jack. Le nombre de syllabes dans un haiku japonais. V. L'année de la Saint-Barthélémy. VI. Le chiffre de la Bête. Département de la Sarthe.

VERTICALEMENT

1. Une équipe de rugby au complet. Cube de 6. 2. L'odyssée de l'espace. 3. La somme des quatre premiers nombres impairs. 4. Mort de Louis XIV. 5. Racine carrée de 361. Version d'un avion Boeing. 6. Jeu de dés. Numéro atomique du titane.

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

ALPAGE

ALPES

ALPINISME

ALTITUDE

ANDES

APLOMB

ARMOR

ASCENSION

BALISAGE

CAMPING

CANYONING

CASCADE

CHALET

DÉGEL

ESCALADE

EVEREST

FORÊT

HIMALAYA

GLACIER

MASSIF

MONTAGNE

NEIGE

OISANS

PANORAMA

PISTE

RANDONNÉE

RAQUETTES

REMONTÉE

ROCHEUSES

SIERRA

SOMMET

TÉLÉPHÉRIQUE

TERTRE

TOURISME

TRANSAT

TREKKING

La performance scolaire aux petits soins

tendances SCENIC

Promouvoir la santé par l'éducation



**1 Kit Santé
> 1 Ecole**

Stop COVID-19

Adoptons les gestes barrières



Groupe SABC



DENISE EPOTÉ

De son nom complet Denise Laurence Djengué Epoté, est une journaliste camerounaise à la tête de la direction Afrique de TV5 Monde. Née le 22 novembre 1954 à Nkongsamba (Département du Moungo), son père Jean-Claude Epoté est fonctionnaire et contrôleur des finances, sa mère quant à elle Mispa Florina Mbella travaille au trésor de Douala. Fille aînée d'une famille de deux filles et de deux garçons, après ses études secondaires au lycée Général Leclerc de Yaoundé, elle est admise à l'École Supérieure Internationale de Journalisme de Yaoundé.

Elle commence sa carrière en 1981 lorsqu'elle travaille chez Radio Cameroun. En 1985 elle devient la toute première présentatrice du 20 h 30 sur la chaîne nationale camerounaise aux côtés de son confrère d'expression anglaise ERIC Chinje avec qui elle travaillera jusqu'en 1993. Après son départ de la (CRTV) en 1993, elle passe ensuite sur TV5 Monde et chez Radio France Internationale (RFI). En février 2010 elle est l'invitée d'honneur de la 4^e édition de la nuit des bâtisseurs.

Denise Epoté ne cesse de rafler de nombreux prix et récompenses depuis le début de sa carrière. En 2001 elle obtient le **Prix de la meilleure journaliste au Panafricain Broadcasting Héritage and Achievements** à Abuja. En 2006 elle est nommée successivement **Chevalière de l'ordre national du mérite français et Chevalier de l'ordre national du mérite camerounais**, toujours à la même année **Officer des Arts et des Lettres du Burkina Faso**. En 2013 elle devint **Chevalière de la Légion d'honneur**. La plus haute distinction honorifique française et toujours à la même année elle obtient un *Prix offert par les populations de Médina-Mary* au Sénégal.



LOKUA KANZA : Membre de la Recording Academy aux USA

Pascal Lokua Kanza est un chanteur multi-instrumentaliste, parolier, compositeur, arrangeur et Producteur né le 21 avril 1958 à Bukavu au Congo (RDC). Issu de l'union entre un père congolais et d'une mère rwandaise, très vite la famille décide d'aller s'installer dans la capitale Kinshasa. Une occasion pour le jeune Pascal de fréquenter de nombreuses chorales chrétiennes. Il s'inscrit au conservatoire de Kinshasa avant de prendre la tête du ballet national à 19 ans. Cette opportunité lui permet de rejoindre la formation d'Abeti Maskini, auprès de laquelle il acquiert une expérience sans précédent. En 1984 il voyage pour la France puis s'inscrit au cours de jazz de Pierre Cullaz. Il travaillera avec de grands noms de la musique africaine & française

S'abonner à l'Institut Français du Cameroun

- ✓ ACCÈS À LA MÉDIATHÈQUE ET EMPRUNT D'OUVRAGES
- ✓ ACCÈS À LA BIBLIOTHÈQUE NUMÉRIQUE (CULTURETHÈQUE)
- ✓ RÉDUCTION AUX SÉANCES DE CINÉMA ET SPECTACLES



cinéma



numérique



français



livre



musique



musique



architecture



arts visuels



idées



spectacle vivant

Adultes
10 000 frs
/ AN

ENFANTS
(à partir de 05 ans)
ÉTUDIANTS
ET ENSEIGNANTS
7 000 frs
/ AN

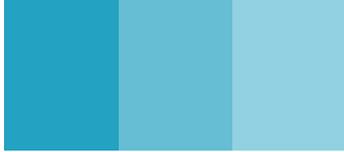
GROUPE
(10 personnes),
FAMILLE
(Parent + 3 enfants)
5 000 frs
/personne /AN

ARTISTES
ET JOURNALISTES
2 000 frs
/ AN

EMPRUNT DVD
2 000 frs
/ AN

Modalités

- 1 - Adhésion valable une année de date à date
- 2 - Les cartes sont valables sur les deux sites de l'IFC : **Douala et Yaoundé**
- 3 - L'emprunt en médiathèque **n'est possible que sur le site d'attache**
- 4 - Pièces à fournir : une **photo 4x4**, une **pièce d'identité en cours de validité**, un **justificatif du statut** d'étudiant/artiste/journaliste/famille



Qui est Arthur Zang ? Créateur du cardiopad et PDG de Himore Medical Equipments

Arthur Zang est un ingénieur et informaticien camerounais. Né à Mbankomo le 26 novembre 1987, il obtient une licence en informatique à l'université de Yaoundé en 2004. Ensuite, il pour-

suit ses études d'informatique à l'École Nationale Supérieure Polytechnique (université de Yaoundé I) et obtient son diplôme d'ingénieur informatique, conception et génie logiciel en 2010.

Tout est parti d'une brillante idée !

Une idée intéressante dans l'optique d'améliorer le système médical
Lors d'un stage d'étude dans un service de cardiologie, il a l'idée de créer un logiciel capable de reproduire sur une tablette informatique un électrocardiogramme. Ceci dans la perspective de le rendre accessible à un cardiologue capable d'analyser à distance les données enregistrées via internet.
C'est ainsi que grâce au soutien du président de la république et de nombreuses institutions internationales il finira par mettre sur pied « **le Cardiopad** » ce logiciel qui permettra à un spécialiste (cardiologue) de faire des expériences (ou plutôt une lecture médicale/consultation) à distance sous la base des informations recensées.

JEUNES ENTREPRENEURS Arthur Zang, Créateur du cardiopad

Grâce à cette belle innovation scientifique, Arthur Zang recevra de nombreuses distinctions à l'exemple du **Prix Rolex** en 2014 et de **l'Africa Prize for Engeneering innovation** en 2016.

La vision de l'aventure : du Cardiopad (l'Invention) à Himore Medical Equipments (Chef d'entreprise)

Aujourd'hui, cet inventeur est un jeune entrepreneur camerounais et par ail-

leurs le Fondateur et **(C.E.O)** c'est-à-dire le President Directeur Général de (la start-up) l'entreprise **Himore Medical Equipments**, qui au-delà du Cadiopad, vise aussi à créer des appareils médicaux à « bas-coût ». L'objectif étant toujours de promouvoir un suivi rapide, précis, fluide (et à distance si nécessaire) des patients dans les hôpitaux, et le tout, à un prix nettement abordable au grand bénéfice des malades.



CULTURE DE CHEZ NOUS, ET D'AILLEURS...

Le Yondo ou Ndo, dans la partie Sud du Tchad



Le Yondo ou le Ndo est une culture très pratiquée par le peuple Sara au sud du Tchad. Il s'agit d'un rite d'initiation réservé aux hommes âgés entre 12 et 77 ans. Pratique pendant laquelle l'initié quitte l'état sauvage pour l'état civilisé. En d'autres termes, il procure à celui-ci le sens de la responsabilité et lui permet d'avoir un fort attachement à sa culture et à sa terre.

Cette tradition très connue du peuple Sara dure entre 03 et 06 mois. C'est un moment pendant lequel l'initié entre facilement en communion avec ses ancêtres. Pendant ce rite d'initiation, la musique se pose comme un important canal pour la transformation de l'être (l'initié).

Le Yondo se définit ainsi donc comme une introduction à une philosophie de vie très structurée. Aussi, on permet à l'initié de s'ouvrir vers l'infini et l'insaisissable. Cette initiation est donc un lieu de jonction et d'unité.



Litterarium

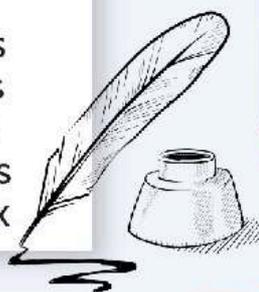
ENTREZ DANS LE MONDE DE L'ECRITURE

Amoureux des belles lignes, au Lire comme à l'Ecrire, le Litterarium vous ouvre ses portes. Donnez-vous une chance en tant qu'Auteur amateur, ou donnez leurs une chance en tant que Lecteurs assidus.

GENRES LITTERAIRES DISPONIBLES

CONTES
POÉSIES
FICTIONS
POLICIERS
AVENTURES
AMOURS
MAGAZINES

HORREURS
RÉCITS
COMIQUES
THRILLERS
THÉÂTRES
CHRÉTIENS
JOURNAUX



Comment ça fonctionne

Le Litterarium est une plateforme permettant aux auteurs amateurs, de mettre en ligne leurs écrits. L'on part du principe qu'il ne sert à rien de garder dans des tiroirs ou dans un coin de son ordinateur des manuscrits qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent être publiés à l'édition traditionnelle.

**Pour que la santé
de nos enfants**
ne soit pas un frein à leurs études

Agissons!

Promouvoir la santé par l'éducation



**1 Kit Santé
> 1 Ecole**



Groupe SABC