

LE PETIT ECRIVAIN

MAGAZINE

MARS 2022 | No. 007

MAGAZINE DU PETIT ECRIVAIN

Education au Féminin :
Le conseil
Compter son cycle menstruel
Page 5

Ils s'interrogent... :
Tout savoir sur l'Hépatite
Virale B
Page 8

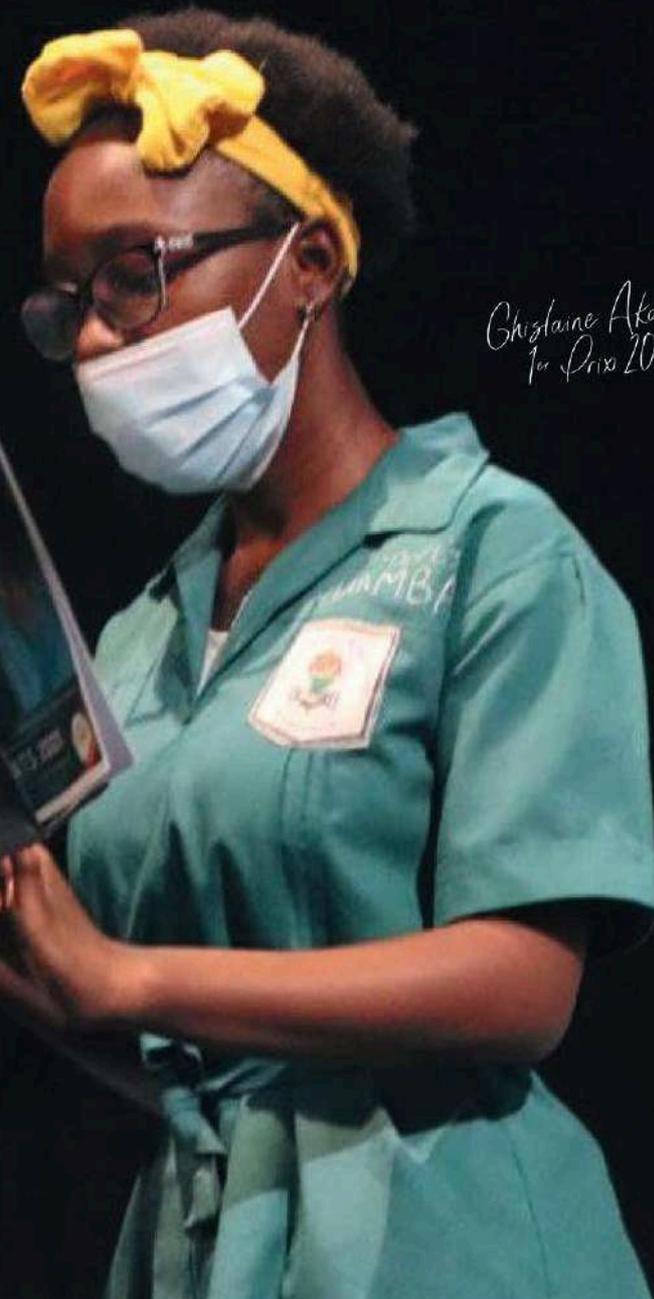
Minpostel :
CDIC : Générateurs
d'écosystèmes numériques
Page 9

Actu Jeunes :
Le savais-tu?
Lauréats PPE 2021
Page 11

Icône d'Afrique :
Angélique Kidjo
Baba Ahmado Danpullo
Page 14

Jeunes Entrepreneurs :
Mr Chantal
L'affiche
Page 17

Culture de chez nous :
Le JUJU danse chez les
Bamenda (Nord-Ouest)
Page 20



*Christiane Akamba
1er Prix 2021*

La **3**^{ème} Edition du Prix du Petit
Ecrivain est lancée !!!



GRATUIT

SUNU Assurances

A LE BON PROFIL POUR GARANTIR
LA SCOLARITE DE VOS ENFANTS



CONTRAT «EXCELLENCE SCOLAIRE»

- Souscription dès **5 000 F**
- Taux d'intérêt minimum : **3,5% l'an**

En cas de décès prématuré, des rentes annuelles sont versées à votre enfant jusqu'au terme du contrat pour lui permettre de poursuivre ses études.

SUNU Assurances Vie Cameroun

Siège : IMMEUBLE LA ROTONDE AKWA

BP 5689 Douala-Cameroun

www.sunu-group.com



691 899 957



Notre métier, l'assurance.

SOMMAIRE

Education au Féminin

- 5 Le conseil
compter son cycle menstruel

Ils s'interrogent...

- 8 Tout savoir sur l'Hépatite
Virale B

Minpostel

- 9 CDIC : Générateur
d'écosystèmes numériques

Actu Jeunes

- 11 Le savais-tu?
Lauréats PPE 2021

Icône d'Afrique

- 14 Angélique Kidjo
Baba Ahmado Danpullo

Jeunes Entrepreneurs

- 17 Mr Chantal
L'affiche

Culture de chez nous

- 20 La JUJU danse chez les
Bamenda (Nord-Ouest)



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

Trimestre : Mars 2022



«A VOS MARQUES, PRETS... ECRIVEZ !»

Un, deux, trois... Oui, nous sommes rendus à la troisième édition du Prix du Petit Écrivain. Nous en sommes heureux et nous ne souhaitons qu'une chose : continuer ensemble cette belle histoire qui s'écrit entre vous et nous. À quoi pensez-vous ? Qu'est-ce qui vous fait rêver ? Qu'avez-vous à dire au monde ? Ou tout simplement : Qu'est-ce que vous vous dites et que vous souhaitez que le monde entende ? Il est l'heure. C'est le moment de partager avec nous. Anciens participants malheureux ou nouveaux aventuriers pleins d'espoir : nous voulons vous entendre. Nous voulons vous voir. Nous voulons être étonnés, surpris, emportés par vos mots. Nous souhaitons être bousculés, révolutionnés par vos écrits. Nous vous avons exhorté à la lecture. Nous vous avons demandé de vous exercer à l'écriture encore et encore. À présent, nous vous invitons à prendre la parole. C'est l'occasion pour chacun de se faire découvrir et de se découvrir.

Écrire est une aventure très belle que l'on commence en solitaire pour rencontrer le monde. Pour ceux qui ont commencé leur travail de petit écrivain depuis un moment, continuez à polir les phrases. Continuez à éprouver les mots que vous avez choisis. Continuez de vous relire encore et encore pour vérifier que le sujet est bien traité. Pour tous ceux qui commencent juste maintenant : appliquez-vous. N'attendez surtout pas la dernière minute pour débiter votre projet. Le 10 avril, c'est bientôt. Pour tous : travaillez sur le fond et appliquez-vous sur la forme. Rendus à la troisième édition du Prix du Petit Écrivain, nous serons encore plus exigeants. Après Ghislaine Akamba en 2021, qui sera le Prix du Petit Écrivain 2022 ? À vos plumes, stylos et ordinateurs. C'est maintenant que ça se joue. Le Prix du Petit Écrivain 2022 c'est certainement toi, n'attends pas.

La coordonnatrice, Marcelle Sandrine Bengono

EDUCATION AU FEMININ

"Jeune fille : comment bien compter son cycle menstruel ?"

Quand une jeune fille a ses règles pour la première fois, de nombreuses questions lui traversent l'esprit. Également, de nombreuses choses changent dans sa vie. Par exemple, chaque fois que tu planifies une activité, tu dois prévoir un paquet de serviettes hygiéniques au cas où tes menstrues se pointent de façon inattendue. Si toi aussi tu es dans cette situation, lis bien ce qui va suivre.

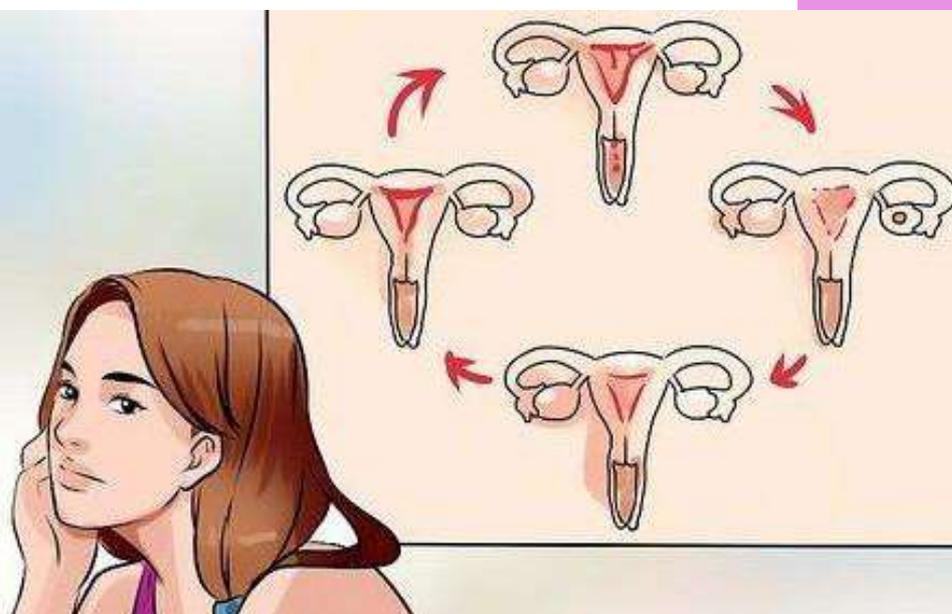
Savoir calculer son cycle menstruel n'a rien de difficile. Tout ce que tu dois faire c'est garder ton calme et surtout être attentive à ton corps. Une fois que tu sauras comment le faire, tu éprouveras une certaine tranquillité d'esprit.

Pour bien calculer ton cycle menstruel, tu dois prendre l'habitude de le suivre. Ne t'inquiète pas, c'est une tâche

plutôt simple à effectuer ! Ce que tu dois faire c'est de noter le début de tes règles sur un calendrier pendant quelques mois. Cette astuce te permettra de savoir comment compter tes jours de cycle et calculer la durée moyenne de ton cycle menstruel.

Pour commencer, note chaque premier jour de tes règles sur ton calendrier. Le premier jour de tes règles est le premier jour de ton cycle menstruel. À partir de ce jour, compte chaque jour jusqu'à tes prochaines règles. La veille de tes prochaines règles est le dernier jour de ton cycle menstruel. C'est à ce moment-là que tu arrêtes de compter. Tu trouveras ainsi le nombre de jours de ton cycle menstruel de ce mois-là.

Par exemple, si tu as tes règles le 5 juin et les suivantes le 2 juillet, la du-



LE CONSEIL

Des fois, les jeunes filles refusent même de reconnaître qu'elles ont leurs menstrues :

"Vous n'avez pas demandé à les avoir donc vous ne devez pas en avoir honte"



rée ton cycle est de 27 jours.

Tu dois répéter ce processus pendant de nombreux mois jusqu'à ce que tu aies une bonne base à laquelle te fier.

Pour calculer la durée moyenne de ton cycle, tu dois faire l'addition du nombre de jours de chaque cycle. Une fois que c'est fait, tu divises ce nombre par le nombre de fois où tu as eu tes règles à partir du jour où tu as commencé à les noter. Cela te donnera le nombre moyen de jours entre chaque période de règles ou la durée moyenne de ton cycle.

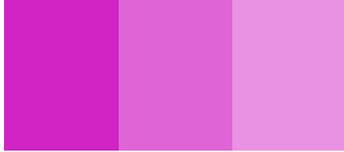
Il est également possible que la venue de tes règles ne soit pas toujours régulière. En effet, pendant les premiers mois où tu as tes règles, elles peuvent être très irrégulières. Ne t'inquiète pas, cela est tout à fait normal et peut prendre jusqu'à un an ou deux. Le temps que ton corps s'habitue à un rythme

régulier. Tout ce que tu dois faire c'est de continuer à être attentive.

Une fois que tu auras appliqué les consignes citées plus haut, il sera plus facile pour toi de savoir quelle sera la date de tes prochaines règles : *À partir du premier jour de tes dernières règles, il te suffit d'ajouter le nombre moyen de jours de ton cycle pour obtenir la date de début prévue de tes prochaines règles.*

Désormais, tu sais comment calculer ton cycle. Il est vrai que savoir la date de tes prochaines règles n'est pas une science exacte. Toutefois, en sachant calculer le nombre de jours de ton cycle menstruel tu auras une bonne approximation de la date de tes prochaines règles.





L'hépatite B est une maladie infectieuse d'origine virale (causée par les virus B) qui touche le foie et qui se caractérise par une inflammation des cellules du foie. Selon l'OMS, l'infection par le virus B représente la 10^e cause de décès et la 3^e cause de cancer dans le monde d'où l'intérêt d'en parler.

II- Comment se transmet l'infection par le virus B ?

On distingue trois principaux modes de transmission :

- 1- La voie sexuelle à travers les rapports sexuels non protégés.
- 2- La voie sanguine par l'exposition au sang et dérivés à travers la transfusion sanguine, l'usage de matériels souillés, la toxicomanie intraveineuse, le tatouage.
- 3- La voie périnatale, transmission de la mère à l'enfant lors de l'accouchement et à travers le lait maternel.

III- Manifestations cliniques

De façon générale, il s'agit d'une maladie silencieuse, souvent asymptomatique dans 70% des cas. À la phase aiguë (infection récente) le patient peut se présenter avec les symptômes mimant une grippe (fatigue, courbature, fatigue, fièvre). À la phase chronique (06 mois après), la découverte est souvent fortuite lors d'un bilan de routine.

IV- Dépistage

Il est possible de savoir si vous êtes infectés en vous faisant dépister par une prise de sang à la recherche des particules virales AgHBs.

V- Traitement et Prévention

Ils s'interrogent, elles leurs répondent : TOUT SAVOIR SUR L'HEPATITE VIRALE B

"Prévenir vaut mieux que guérir".

Il existe des médicaments pour traiter l'hépatite B dans la phase chronique active. Cependant, ce traitement offre juste un contrôle du virus en réduisant leur nombre afin d'éviter les complications. Le meilleur moyen de prévention est la vaccination dès la naissance. Le vaccin est disponible et accessible et se fait 6 semaines après la naissance et même chez l'adulte qui n'en a pas bénéficié à la naissance. Cependant chez l'adulte, il est important de se rassurer qu'on n'est pas déjà infecté par le virus B en se faisant dépister avant de se faire vacciner.

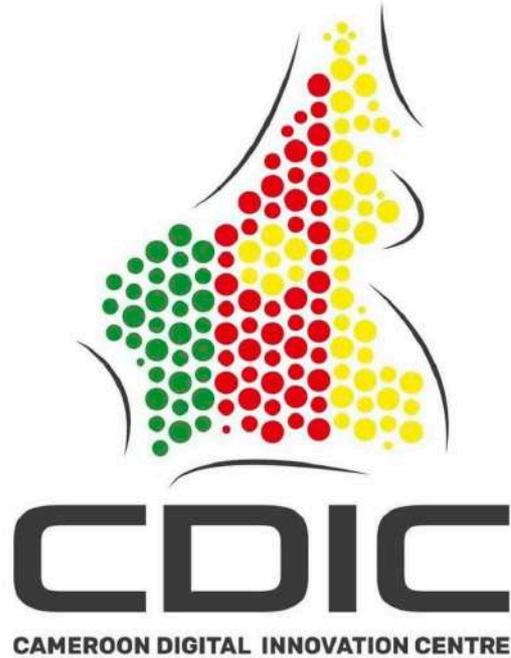
NB : Tous les patients infectés par le virus B

ne sont pas toujours éligibles au traitement. Cela dépend de la charge virale, du degré d'inflammation du foie et des antécédents de cancer du foie dans la famille.

VI-Complications

En cas d'hépatite virale B non diagnostiquée et non traitée, le patient peut évoluer vers un cancer du foie dans 20% de cas en 3 à 5 ans.

Le Docteur **Bessala née Dorothée Djoukam**,
médecin interniste.



Une pierre précieuse dans le
chantier de l'émergence
numérique...

« INNOVEZ !
CREEZ, et surtout
OSEZ ! »
Exhortation du Chef
de l'Etat aux jeunes,
énoncée le 16
septembre 2011

*"Cette rubrique bénéficie de
l'expertise du Ministère des Postes &
Télécommunications"*



CDIC : Générateur d'écosystèmes numériques

Le centre pour le développement de l'économie numérique ou **Cameroon Digital Center** en abrégé **CDIC**, est une infrastructure d'excellence avec des espaces aménagés et équipés d'outils technologiques de pointes.

« Autant le dire : sur le chantier de l'émergence numérique, la Cameroon Digital Innovation Center restera une pierre remarquable, appelée à être remarquable, au bout du compte... » Madame le MINPOSTEL

Ce centre ambitionne soutenir le processus de développement de l'écosystème entrepreneurial numérique camerounais et accélérer la transformation digitale en favorisant la création d'une industrie locale numérique et le développement des applications *made in Cameroon*. Il apporte de manière très spécifique des réponses aux priorités stratégiques de l'Etat en plusieurs points comme : Apporter des solutions à l'épineux problème du financement des startups numériques; Développer une industrie locale du numérique; Offrir un cadre propice à l'expression du génie créateur aux porteurs de projets et aux jeunes diplômés en favorisant la création d'entreprises TIC et en soutenant le processus de développement de celles-ci; Mettre en place des relais technologiques entre l'entrepreneuriat, la recherche, les petites et moyennes entreprises et les multinationales; Drainer des investissements directs étrangers tout en assurant le recyclage, le perfectionnement et la spécialisation des acteurs en relation avec les métiers du numérique, etc... Elle dispose à cet effet de sept unités principales que sont : Le centre de contact, le Job portail, la salle blanche, le laboratoire de prototype 3D, le studio de montage et de création numérique, des salles de cours connectées, des espaces de coworking, des salles de conférences et de réunions ainsi qu'une cafétéria. Ce projet porte également en son sein de nombreuses initiatives qu'il essaie de développer pour un accompagnement plus dynamique avec l'organisation des visioconférences pour les jeunes porteurs de projets ou d'idées dans le numérique, la promotion des startups camerounaises, l'appui institutionnel aux startups et bien sûr le plus important l'ouverture du centre de développement de l'économie numérique ou Cameroon digital Innovation en vue d'un encadrement complet dans le processus de maturation des projets du numérique jusqu'à la création d'une entreprise viable. Il constitue clairement au vu de tous les éléments cités plus haut la réponse du gouvernement aux très hautes interpellations du Chef de l'Etat relatives à l'accompagnement et l'encadrement des jeunes porteurs de projets TIC chose qui permettra, l'avènement d'une industrie locale numérique ainsi que le développement des applications et contenus *100% made in Cameroon*.

ACTU JEUNES



LE SAVAIS-TU?

Tout savoir et tout comprendre...



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



Au regard de mon expérience du Prix du Petit Écrivain, concours national d'écriture jeune, la joie et l'honneur s'alternent en moi, en ce sens que c'est un plaisir d'avoir pu être compté parmi les lauréats de l'édition 2021, au regard de la compétition serrée, liée à la créativité et au talent sans cesse croissant des jeunes camerounais. De plus, mon honneur naît de ma sélection finale au titre de Coup de Cœur du Jury. En effet, je suis reconnaissant envers ce jury pour avoir reconnu à sa juste valeur mon art.

Loin de moi la pseudo-consolation basée sur le jugement subjectif des textes proposés : Il y'a du pain sur la planche ! Phrase que se répètent je crois et je l'espère Ghislaine, Clarisse et Lyne respectivement première,

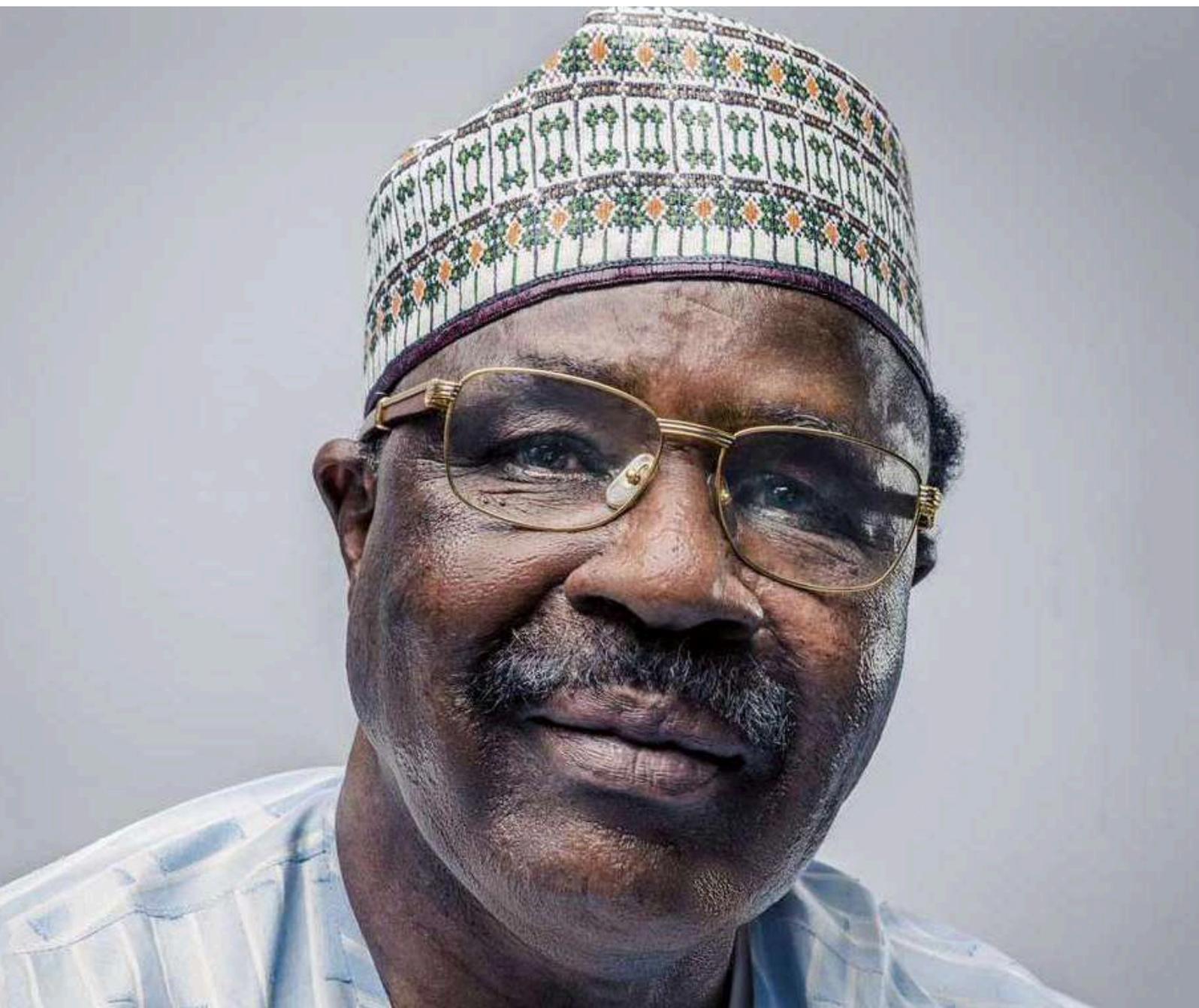
deuxième et troisième lauréate de la même édition. Lauréates auxquelles je passe ainsi mes salutations et double mes félicitations. Je ne pourrais donc pas achever mon propos sans aussi féliciter "le Prix du Petit Écrivain" dans son ensemble pour cette initiative riche en sensations fortes. Sensations que recherchent des milliers d'autres Camerounais, Africains, personnes à travers le monde, passionnés par l'écriture, jeunes comme vétérans. Le Petit Écrivain pour moi n'est qu'à l'aube de son histoire. Je me sens rêver en y pensant, quoique, j'en suis sûr, cette jeune équipe dynamique y travaille !

Roméo Ziem Amang, Coup de Cœur du Jury 2021



ANGÉLIQUE KIDJO

De son nom complet *Angélique Kpasseloko Hinto Hounsinou Kandjo Manta Zogbin Kidjo*, Angélique Kidjo est une chanteuse béninoise et française. Elle est née le 14 juillet 1960 à Ouidah au Bénin. Son père est Fon de Ouidah, receveur des Postes, et sa mère Yorouba, directrice d'une troupe de théâtre et femme d'affaires avertie. Elle est la septième née d'une famille de dix enfants. Dès l'âge de six ans, Angélique Kidjo intègre la troupe théâtrale de sa mère. Ce qui fait naître en elle le goût pour les musiques et les danses traditionnelles. Peu à peu, elle commence à chanter au sein du groupe les Sphinx. Dans son adolescence, elle rencontre un franc succès grâce à son adaptation pour la radio nationale de la chanson de *Miriam Makeba Les Trois Z*. Elle enregistre ensuite son premier album *PRETTY* avec l'aide de son frère et du producteur camerounais *Ekambi Brilliant*. Un triomphe qui va lui permettre de faire une grande tournée en Afrique de L'Ouest. En 1983, elle s'installe à Paris où elle donne naissance à sa première fille la même année. Tout en travaillant pour payer ses frais de scolarité, elle suit des cours de chant au centre d'informations musicales, une école de jazz parisienne réputée. Elle y rencontre son futur mari Jean Hebrail, musicien et compositeur avec qui elle écrit la majeure partie de sa musique. En 1998, elle s'installe aux États-Unis, où elle est étonnée que son public soit essentiellement blanc. Cette même année, elle remporte le **Grammy Awards** du meilleur album de musique du monde, avec l'album **Oremi**. Dès ce moment, elle enchaîne récompense après récompense. Elle est une fervente militante des droits de l'homme et entend agir en faveur de la liberté d'expression et de l'éducation des jeunes filles africaines. Ce qui lui a valu le titre **d'Ambassadrice de la conscience** décerné par *Amnesty International* en 2016. Angélique Kidjo ne compte pas en rester là et continue de multiplier ses bonnes œuvres.



BABA AHMADOU DANPULLO : *l'homme d'affaires le plus riche d'Afrique francophone.*

Originaire de l'ethnie des Peuls, BABA AHMADOU D. est un homme d'affaires camerounais. Il grandit dans une famille modeste, et démarre ses activités comme camionneur et propriétaire de quelques échoppes avant de faire fortune. Ayant obtenu des licences d'importation de riz et de farine, il se lance dans ce domaine grâce à un gros prêt bancaire. Il est l'un des plus importants opérateurs économiques de l'Afrique. Il a notamment fait fortune dans l'immobilier, investi dans de nombreux secteurs tels que l'agroalimentaire, les télécommunications, le transport. IL est actionnaire de Nexttel, le 3^e opérateur de téléphonie mobile au Cameroun. Il y contrôle 30% des parts à travers son entreprise BESTINVEST CAMEROON (BESTCAM). Il est également actionnaire au sein de nombreuses entreprises publiques telles que : la SODECOTON, Les Aéroports Du Cameroun (ADC).

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



musique



numérique



architecture



français



arts visuels



livre



idées



musique



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



Tu l'as déjà sûrement remarqué, parce qu'il ne passe plus vraiment inaperçu sur les réseaux sociaux, ce gars hors du commun avec des postures singulières propre à lui et n'arborant qu'un mini short, des babouches bleues «pirogue» et des lunettes de soleil. De son vrai nom

Emmanuel **Kevin ESSAMA BENGONO**, Mr Chantal est en fait un jeune étudiant de 21 ans en Art du Spectacle et de la Cinématographie à l'université de Yaoundé I. Nous sommes allés à la rencontre de ce nouveau mystère d'un concept des plus inhabituels pour le résumer en deux lignes.

D'où vient cette inspiration ?

Celui qui se cache derrière le phénomène de Mr Chantal tire son inspiration de la vie de tous les jours. En effet, il s'est premièrement inspiré du comportement des personnes lambda vis-à-vis des fous (ceux considérés comme n'ayant pas une attitude commune), et vice-versa. Il s'est alors rendu compte que les deux profils vivent dans le même monde avec leurs particularités, mais personne ne juge l'autre.

C'est quoi le message au juste?

GUEST-STAR : Mr CHANTAL

Quel est le message caché derrière ses apparitions

Le message final que veut faire passer le phénomène Mr Chantal est le suivant : *« Chacun doit se mêler de sa vie et ne pas chercher à nuire à la tranquillité et aux envies de l'autre ».*

Ce qui résume bien le fait que nous ne devons pas chercher à nous infiltrer dans des affaires qui ne nous regardent pas. Tel est la philosophie du concept de Mr Chantal.

La vision artistique du concept

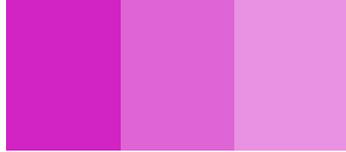
et les projets d'avenir ?

Dans l'avenir, Emmanuel Kevin ESSAMA BENGONO souhaite produire beaucoup de web séries, des séries télévisées destinées au petit écran, des films, et surtout former et aider d'autres passionnés du 7e art dans leur projets cinématographiques. Bref, il compte capitaliser sur tout ce qui touche aux productions cinématographiques.





Savoir et Gout pour Toujours



ANDROID JUJU

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

La JUJU danse chez les Bamenda
(Nord-Ouest)



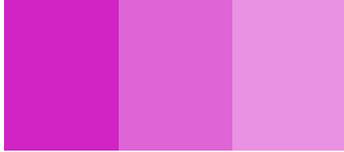
LA JUJU DANSE au Nord-Ouest

Un juju est un individu initié à la danse traditionnelle des jujus qui, lors de celle-ci, arbore un masque sur le visage et se recouvre tout le corps de feuilles.

Chaque ethnie du Nord-Ouest a son juju. On les voit généralement lorsqu'ils dansent, vont ou sortent du palais royal avec leur accoutrement et déguisement. Jamais on ne voit leur visage. L'on va même jusqu'à dire que celui qui porte ce masque gagne une force magique.

Il faut être un initié pour pouvoir exécuter la danse des jujus, un non-initié ne peut pas la pratiquer encore moins arborer le déguisement ni même toucher au masque.

La juju danse est généralement pratiquée lors de grandes cérémonies



comme des mariages, des funérailles, une sortie ou l'installation d'un chef, les deuils, des manifestations au palais, des événements traditionnels particuliers de nuit, etc.

Cette danse des jujus se déroule généralement en matinée de la manière qui suit :

- *Il y'a un juju leader qui ouvre le bal et mène la danse.*

- *Les autres jujus dansent derrière lui et le suivent.*

Cependant, les rythmes et les pas de danse diffèrent selon les tribus. Il est aussi important de noter que cette danse concerne plus les hommes que les femmes et enfants.

La juju danse est très importante chez les populations du Nord-Ouest, car elle permet de promouvoir la culture de cette partie du pays. Avec ces pas de danse, les populations du Nord-Ouest se font connaître de partout et même à l'international avec des manifestations comme le **Ngonso Cultural Festival** à travers lequel les populations Nord-Sud/Nord-Ouest par exemple exhibent et préservent leur héritage culturel de génération en génération. Elle permet ainsi de réunir les populations autour d'un effervescent moment de divertissement.

La juju danse permet également la

"Nul n'a le droit d'effacer une page de l'histoire d'un peuple, car un peuple sans histoire est un monde sans âme"
Alain Foka"

transmission générationnelle des règles traditionnelles. Ainsi, tout le monde se doit de respecter les normes et procédures culturelles telles que les composantes de l'initiation à cette danse, car pour devenir un «**juju danseur**» il faut préalablement être un initié donc subir un rite d'initiation ce qui permet la continuation et le respect des règles traditionnelles des individus du Nord-Ouest.

CANAL **OLYMPIA** **Bessengué**

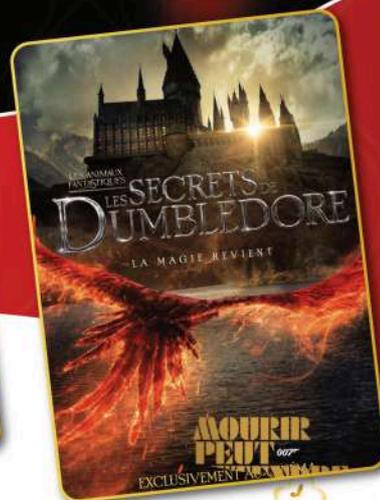


**VIVEZ UNE EXPERIENCE
CINEMA UNIQUE**



**DONNEZ VIE
À VOS EVENEMENTS**

FAITES PLEIN DE NOUVEAUTES !



 **Gare de Bessengué**

 **+237 694 82 10 68**

 **Canalolympia.com**

 **CanalOlympia Bessengué**

 **CanalOlympia Bessengué**

**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**



MINESEC

MINSANTE

MINEDUB



Groupe SABC