

Quoi de neuf

LES LYCÉENS ?

N° 2 – Mars 2017

**L'éducation civique au lycée
Les métiers du civisme à l'honneur :**

LA SEMAINE DE LA CITOYENNETÉ

ACTU DU LYCÉE

Journée mondiale contre le
Sida
Lire page 2

Semaine de la Citoyenneté
Lire page 4

Le handicap
Lire page 7

Le tournoi d'éloquence
Lire page 8

CULTURE

Le Mourengué
Lire page 9

Le Déba
Lire page 10

Le Haroussi
Lire page 11

Manque de sommeil et mauvais
résultats scolaires
Lire page 12

NOS MUSES

Phenomenal Woman
Mon océan
L'amour que je ressens
Femme mystérieuse
Clair de lune





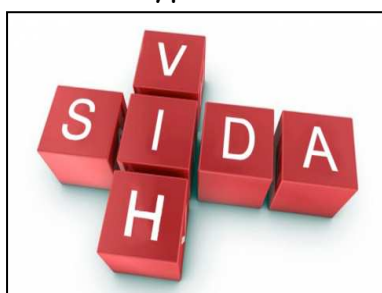
Journée mondiale contre le sida



La journée mondiale de lutte contre le Sida étant le 1^{er} décembre 2016, ce fut l'occasion de rappeler les précautions à prendre.

Le sida, c'est quoi ?

Le sida ou Syndrome d'Immuno Déficience Acquise résulte de l'attaque du système immunitaire par le virus de l'immunodéficience humaine. Le sida est une IST, c'est-à-dire une infection sexuellement transmissible (on parle aussi de MST : maladie sexuellement transmissible). Les IST sont plus nombreuses qu'on ne le pense : parmi les plus connues, on peut citer l'herpès génital, la chlamydia, et la syphilis.



Être séropositif :

Une personne est séropositive lorsqu'elle a été en contact avec le virus VIH et que celui-ci s'est introduit dans son organisme, où il a commencé à se multiplier. Face à l'intrusion du VIH, l'organisme réagit en

produisant des anticorps. Et c'est la détection de ces anticorps, grâce à une analyse sanguine, qui permet de dépister l'infection.

Le plus souvent, la personne séropositive ne présente pas de symptôme significatif, mais cependant elle peut transmettre le virus aussitôt qu'elle a été elle-même contaminée. Et une fois qu'une personne est séropositive, elle le reste à vie.

Une personne séropositive est une personne comme les autres. On peut la toucher, lui serrer la main, partager le même repas qu'elle, sans risque d'attraper le Sida.

Comment se transmet le VIH ?

Le virus du sida est présent dans les 5 liquides biologiques suivants : le sang, le sperme, le liquide pré-séminal (liquide qui s'écoule du sexe de l'homme avant l'éjaculation), les sécrétions vaginales de la femme, le lait maternel.

De ce fait, le VIH ne se transmet que par 3 voies très précises :



Les rapports sexuels non protégés par un préservatif : pénétration vaginale, anale, et rapports bouche-sexe dans certaines circonstances.



La transmission par le sang, qui passe par l'utilisation de matériel d'injection déjà utilisé, et qui concerne essentiellement les personnes qui se droguent par voie intraveineuse.

Dans certaines régions du monde, il peut encore y avoir un risque lors de soins avec du matériel non stérilisé.



La transmission de la mère à l'enfant : pendant la grossesse, l'accouchement ou en allaitant.



Journée mondiale contre le Sida :



- Bonjour Mme FILLIUNG je fais partie de l'atelier journal du Lycée et j'aimerais vous poser quelques questions sur le Sida.

La transmission du VIH du Sida peut-elle se faire par la salive ?

- Non ! Il y'a d'autres moyens de transmission comme les rapports sexuels, la fellation etc...

-Où peut-on faire un test de dépistage du VIH ?

- Au Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) qui se trouve à Mamoudzou, tout près de «Jacaranda».

-Comment limiter les risques de rupture de préservatif ?

Pour limiter les risques de rupture de préservatif, lorsqu' on en achète, il faut vérifier bien sûr la date de pé-

remption, ainsi que la présence du sigle « NF » (Norme Française) ou « CE » (Communauté Européenne), car ces sigles prouvent qu'ils ont subi des tests de fiabilité avant d'être autorisés sur le marché.

Il faut utiliser un bon lubrifiant hydrosoluble ou à base de silicone. Si le lubrifiant utilisé est hydrosoluble, il faut éviter de le mettre en contact avec de l'eau car l'absence de lubrifiant peut augmenter le risque de rupture.

-Y'a t-il des personnes qui ont guéri du Sida ?

-Non ! Les personnes atteintes du SIDA peuvent juste vivre longtemps avec le Sida.

-Le virus peut-il devenir résistant au traitement ?

- Oui ! Bien sûr.

-Une personne séropositive peut-elle avoir des enfants ?

- Oui ! Mais son enfant aura un très haut risque d'être atteint du virus lui aussi. La mère devra faire plus d'exams qu'une mère normale avant l'accouchement.

Le seul moyen de ne pas attraper le sida c'est le préservatif, qu'il soit masculin ou féminin.

Il n'y'a pas de remède miracle !



Nadjim 1^{ère} S2

Directeur de Publication : Monsieur GORISSE

Rédactrice en chef : Mme SOUFFOU

Correctrice : Mme RENVOISÉ

Journalistes : Abdourahmane, Nadjim, MLZ

Impression : Lycée de Petite Terre, Mme DJOUTSA

Adresse : Lycée de Petite Terre, rue du lycée 97615 PAMANDZI . Tel : 02.69.05.55.65

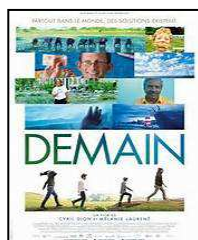


Semaine de la citoyenneté



La semaine de la citoyenneté a eu lieu au lycée de Petite-Terre, du 5 au 9 décembre 2016. Plusieurs professionnels : sapeurs-pompiers, Mr Lionel TERCE-RO, chargé de la sécurité dans l'établissement, l'infirmière de notre lycée Madame Nicole, sont intervenus pour nous expliquer leur profession.

Mardi 6 décembre 2016, tous les élèves de 2nde ont regardé un film qui s'intitule "Demain" dans la grande salle polyvalente. De quoi s'agit-il ? Suite à la publication de l'étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, Cyril Dion et Mélanie Lauren, les réalisateurs, sont partis avec une équipe de quatre personnes enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils ont rencontré les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. (allocine.fr).



En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, ils com-

mencent à voir émerger ce que pourrait être le monde. Ainsi, montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, est peut-être la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays pour demain...

L'infirmière de notre lycée, madame Nicole, de son côté, était allée voir les élèves de 1^{ère} pour leur expliquer Les Maladies Sexuellement Transmissibles (M.S.T.). Ce sont des infections susceptibles de se transmettre lors des rapports sexuels, quelque soit leur mode : génital, urogénital ou ano-génital... La plupart des M.S.T. traitées à temps se guérissent, généralement sans séquelle. Un traitement tardif n'empêche pas toujours l'apparition de complications : transmission chez le nouveau né, stérilité, cancer, etc.

Nous avons rencontrée l'infirmière :

- Madame Nicole Fulliung, quels rapports y a-t-il entre la semaine de la Citoyenneté et les maladies sexuellement transmissibles ?

- Durant la semaine de la Citoyenneté, nous parlons de

tout ce qui est attitudes citoyennes, attitudes responsables.

Il faut développer en vous une attitude citoyenne. Les IST sont des maladies transmissibles, il est intéressant de connaître ces maladies afin de ne pas les transmettre ; c'est le respect de soi et des autres. Se protéger et protéger les autres.

- Est-ce qu'une personne qui a des IST peut tomber gravement malade ?

- Oui une IST peut être une maladie très grave, par exemple le SIDA. L'hépatite B peuvent être mortel. D'autres IST sont moins graves et peuvent être guéries.

- Quelles messages souhaitez-vous faire passer aux lycéens ?

« Protégez-vous !!! Arrêtez de prendre des risques ! ».

Les symptômes des Infections Sexuellement Transmissibles			
Chlamydia	Bronchite	Fièvre	Douleurs au bas-ventre
Bronchite	Fièvre	Douleurs au bas-ventre	Bronchite
Herpès génital	Condylomes	Chloasmes et rougeurs sur les organes génitaux ou buccaux	Lésions et verrues sur les organes génitaux

Citoyenneté

Semaine de la citoyenneté : Interviews

Citoyenneté

Après le film, notre classe est allée voir monsieur Lionel TERCERO, chargé de la sécurité dans notre lycée. Celui-ci nous a fait des démonstrations de secourisme. Les sapeurs-pompiers tenaient également un stand dans le lycée. La présentation du gros camion rouge a retenu l'attention des élèves.

Ainsi, cette semaine de la Citoyenneté a mobilisé de nombreux professionnels mais aussi les élèves en AS de notre lycée.

Nous avons pu les interviewer :

Interview de monsieur Lionel Tercero:

- Quels sont les risques qui existent dans le secourisme ?



- Les bons réflexes dans le secourisme sont tout d'abord la protection ; dans un premier temps, on se protège soi-même, ensuite on protège l'environnement et après la ou les victimes. Ensuite, on vient alerter les secours en appelant les pompiers, le SAMU, la



www.premiers-secours29.fr

police. Il existe quatre numéros : le 18, 17, 15 et le 112, qui est le numéro d'urgence européen. On protège, on alerte, ensuite on vient secourir.

- Est-ce que c'est vraiment dangereux ?

- Oui bien sûr, on intervient sur des situations dangereuses. Il faut au préalable se protéger soi-même, l'environnement, et après intervenir, tout en gardant à l'esprit que cette situation peut être dangereuse.

Qu'est-ce que vous voulez faire comprendre aux lycéens ?

- Ce que je voudrais faire comprendre aux lycéens, c'est que le secourisme est quelque chose de très important. Car cela peut permettre de sauver des vies. Donc, il convient d'apprendre dès que possible les gestes de secourisme et

se mettre après au service des gens. C'est être un bon Citoyen.

Quels sont les bons réflexes qu'il faut prendre dans le secourisme ?

- Les bons réflexes comme je vous le disais c'est d'ailleurs de ne pas se précipiter : il faut d'abord analyser la situation avant de porter secours aux gens ; on se protège, on alerte et après on va secourir. Je pense que ce sont de bons atouts.

Quel message souhaitez-vous faire passer aux lycéens ?

Le secourisme veut dire plutôt assister, porter secours ; c'est un acte citoyen. En tant que Citoyen, on se doit de porter assistance aux jeunes, aux gens qui sont en difficulté. Être citoyen veut dire se mettre au service des autres. Il est tout à fait exclu de s'enfuir. Si on est dans une situation d'urgence, il faut se mettre à leur service. Il faut savoir que si on s'enfuit alors que quelqu'un est en danger, cela s'appelle « non assistance à personne en danger ». On risque une amende ou une peine d'emprisonnement.

Citoyenneté

Semaine de la citoyenneté : Interviews

Citoyenneté

Interview d'un sapeur-pompier :

- Quels sont les risques qui existent dans le secourisme ?

- Il y a toutes sortes de risques, par exemple, les risques pour les victimes si on n'intervient pas à temps. Il y a des risques qui s'aggravent et puis pour nous, si nous pompiers, nous ne sommes pas bien équipés, nous risquons soit de faire un accident soit d'attraper des infections.

- Est-ce que c'est dangereux ?

- Il y a des accidents qui peuvent être dangereux.

- Qu'est-ce que vous voulez nous faire comprendre à nous lycéens ?

- Le métier du pompier, ce qu'on fait, ce qui est intéressant, et les risques. Nous faisons par là de la prévention.

- Quels sont les bons réflexes qu'il faut prendre dans le secourisme ?

C'est de se mettre à jour, faire des exercices. Echanger entre nous surtout à la fin des interventions, parler entre nous pour qu'on s'améliore.

liore. S'il y'a des choses qui n'ont pas été satisfaisantes, en informer nos supérieurs pour qu'on puisse réfléchir et garantir la sécurité de tout le monde.

- Quel message souhaitez-vous faire passer aux lycéens ?

- L'intérêt pour nous de faire comprendre qu'on fait partie de la sécurité et qu'il y a toutes sortes de dangers. Si des élèves sont intéressés par le métier, ils peuvent venir nous poser des questions, parce que le métier est intéressant pour moi.



Interview d'un élève en AS :

- Quels sont les risques qui existent dans le secourisme ?

- Quand on n'arrive pas à sauver la victime, quand la victime est vraiment en danger et que la situation est vraiment grave.

- Est-ce que c'est vraiment dangereux ?

Oui c'est dangereux pour la victime parce qu'elle peut mourir.

- Qu'est-ce que vous voulez faire comprendre à vos camarades ?

- Sauver la vie de quelqu'un c'est une très bonne chose.

- Quels sont les bons réflexes qu'il faut prendre dans le secourisme ?

- Il faut déjà apprendre les gestes de secourisme et en participant à des journées comme la journée de la Citoyenneté pour apprendre à sauver des gens.

- Quel message souhaitez-vous faire passer à nos camarades ?

- Investissez-vous, s'il y'a une situation d'accident, que ça soit à la maison, à la rue ou au lycée, qu'ils interviennent en utilisant les gestes qu'ils ont appris.

La journée de la Citoyenneté est donc une journée très importante.

Nous remercions madame Nicole, monsieur Lionel Tercero les élèves d'AS et les sapeurs-pompiers pour toutes ces explications.

Zoubert



Le handicap

Le handicap est défini comme l'infirmité ou l'incapacité physique d'une personne (www: Onisep.fr).

Le saviez-vous ?

Aujourd'hui 24% de la population en France est en situation de handicap entre 15 à 67 ans et aujourd'hui la discrimination envers les personnes handicapées ne cesse de diminuer aux écoles, aux collèges mais aussi aux lycées grâce à la loi de notre Ministre de l'Education Nationale, Najat Vallaud-Belkacem.

Lois de l'éducation aux écoles, collèges et lycées sur l'éducation des personnes handicapées :

La loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation de la citoyenneté des personnes handicapées et la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013 ont permis des avancées majeures dans la politique de scolarisation des élèves en situation de handicap.

Depuis 2006, le nombre d'élèves en situation de handicap scolarisés en milieu ordinaire a plus que doublé avec 278 978 à la rentrée 2015. Madame La Ministre chargée de l'Éducation Nationale, Najat Vallaud-Belkacem a fait de grands efforts, sans précédents, pour améliorer la scolarisation en milieu ordinaire des élèves en situation de handicap.

Loi du code de travail des personnes handicapées

La loi de 2005 a élargi le champ de handicap. Désormais, les catégories des bénéficiaires de l'obligation d'emploi (BOE) sont plus nombreuses et leur droit dans le milieu professionnel.

Les associations qui existent à Mayotte

Heureusement à MAYOTTE, il existe des associations qui luttent contre la discrimination liée au handicap. L'association Toioussi, par exemple, a rejoint le pôle Enfance Education et Formation du Groupe SOS au printemps dernier. Fondée en 2000, elle accompagne 160 jeunes de 0 à 20 ans, qui présentent une déficience



intellectuelle, un handicap moteur ou un polyhandicap. Elle favorise leur bien-être à travers l'épanouissement affectif, corporel et intellectuel, et attache une forte importance à la sensibilisation et à la participation active des familles. Toioussi dispose de quatre unités d'accueil d'une capacité de 40 places chacune, organisées en pôle en fonction du handicap et de l'âge des bénéficiaires. La Maison des Personnes Handicapées, la MPH, mise en place fin 2010 à Mayotte a une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil auprès des personnes handicapées et de leur famille, ainsi qu'une mission de sensibilisation de tous les citoyens au handicap.

Interview de notre infirmière: Mme Nicole FILLIUNG :

- Comment cela se passe t-il au niveau de l'éducation avec les personnes handicapées dans notre lycée ?

- «Les élèves handicapés sont accueillis comme tous les autres élèves dans notre lycée ».

- Quelles sont les aides particulières mises en place pour accompagner ces élèves dans leur scolarité ?

« L'accompagnement qui est mise en place pour les élèves handicapés, est un plan d'accueil individualisé. Chaque élève handicapé peut bénéficier d'un P.A.I.* ».

Que signifie PAI ?

C'est un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) mis en place lorsque la scolarité d'un élève, notamment en raison d'un trouble de santé invalidant (pathologies chroniques, intolérances alimentaires, allergies), nécessite un aménagement (suivi d'un traitement médical ou protocole en cas d'urgence).

- Ya t-il des personnes handicapées au lycée?

- «Oui, au lycée il y a des élèves handicapés ».

- Existe-il des aides particulières pour les personnes handicapées dans notre établissement ? Lesquelles ?

«Le PAI détermine les besoins de chaque élève, soit au niveau scolaire, soit au niveau des déplacements et au niveau d'aide particulière de soin ».

- Quel message souhaitez-vous faire passer par rapport à ces élèves ?

- « Que ce sont des élèves comme tous les autres élèves mais à besoin particulier ».

Nos remerciements à Mme la Najat VALLAUD BELKACEM pour tous ces efforts et à Mme Nicole pour toutes ces explications.

Abdouroihaman Zoubert



Le tournoi d'éloquence



Le tournoi d'éloquence mahorais a eu lieu ce jeudi 23 février 2017 au lycée de Petite Terre, de 14h à 17h.

Le tournoi d'éloquence est un tournoi ouvert à tous les élèves de l'Académie de Mayotte. L'épreuve éliminatoire a consisté à exposer un sujet au choix du candidat, devant une assemblée.

Jeudi 23 février 2017, donc, les élèves de notre lycée ont clamé leur discours en salle A101 de 14h à 17h, en présence de Monsieur le Proviseur, Monsieur le Proviseur Adjoint, Mme la Professeur Documentaliste et Madame Anouk Martaud-Robert, Professeur de français, tous membres du jury, ainsi qu'une professeur du club théâtre. Madame MODANESE, l'organisatrice du tournoi d'éloquence mahorais au lycée nous a remis la liste des gagnants du tournoi qui sont : Assani fahime, Aasfi Azali, Emma Drapeau, Noémie Weber, Matea Garderet, Yohanna Sheeven et Yoanne Schuler.

Deux participantes au concours nous ont livré

leurs impressions, après leur oral :

Pour l'une :



« Je me suis inscrite au tournoi de l'éloquence car j'aime bien m'exprimer en public et puis le sujet était vraiment intéressant. Le sujet de mon discours porte sur le droit de la diversité. Je me suis bien exprimée. J'ai ressenti beaucoup de stress, mais c'était bien. J'ai juste pris plaisir à parler et peu importe le résultat.

Ce que je conseillerais aux autres élèves c'est d'aller vers l'autre, sans avoir peur ».

Pour VITTA D. Laylane :

« C'était important de partager mon avis concernant les femmes de Mayotte et c'est ce qui m'a poussée à participer au tournoi. L'ob-

jectif de mon discours c'est de faire réagir la population mahoraise en leur montrant les atrocités faites aux femmes. Je voulais aussi faire comprendre aux membres du jury que les femmes ont les mêmes droits que les hommes, notamment dans les milieux professionnel et politique. Je suis ravie de ma prestation et si c'était à refaire, je le refais : c'était une belle expérience. Le message que je souhaiterais faire passer aux autres élèves c'est d'essayer de faire changer notre quotidien, dans cette société si discriminatrice envers les femmes ; qu'ils comprennent que les femmes et les hommes sont tous égaux. »

La finale, qui réunira la sélection des meilleurs orateurs de tous les établissements de Mayotte, aura donc lieu le vendredi 14 avril 2017 à l'hémicycle du Conseil Départemental, de 8h30 à 16h, à l'issue de laquelle sera élu le plus beau discours du tournoi d'éloquence mahorais.

Zoubert



Le « Mouréngué »



Le « Mouréngué » est un sport de combat ancestral cousin de la capoeira brésilienne. Venu d'Afrique avec les esclaves arrachés de leurs terres, il sera pratiqué au XVIII^e siècle dans les grandes exploitations de canne à sucre à la Réunion notamment.

Le Mouréngué est essentiellement pratiqué ici à Mayotte et par nos voisins de la Réunion et de Madagascar.

Il aurait deux origines principales. La première, proviendrait d'une origine malgache sakalava et renverrait au défi que se lançaient les jeunes de villages différents pour régler leurs conflits. La seconde, d'autres racontent qu'il aurait été introduit par les colons qui y envoyaient leurs domestiques pour se mesurer à ceux des domaines voisins pendant la période du Ramadan.

A Mayotte, le Mouréngué est une danse de combat qui ne se pratique que la nuit et réservée unique-



ment aux hommes. Les femmes peuvent venir faire des encouragements et supporter les combattants, souvent leurs amoureux.

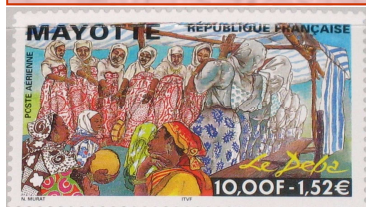
Les combats sont rythmés par les battements de tambour qui durent toute la nuit sans jamais s'arrêter. Pendant ce temps, deux hommes s'avancent et parquent dans le cercle formé par la foule. C'est d'abord un jeu de séduction et de frime le plus total pour impressionner les filles qui regardent, mais aussi surtout son adversaire. Au bout d'un certain temps de danse, les hommes retirent violemment le haut du vêtement pour montrer leur torse et leurs muscles.

Une fois la parade bien amorcée, les deux hommes se lancent l'un contre l'au-

tre dans une lutte à mains nues, sans merci. Il n'existe aucune protection, mais une seule règle : ne pas frapper au dessous de la ceinture. Autrement, tous les coups sont permis, sur la tête, la poitrine etc... La violence des coups est assez impressionnante et ceux-ci sont très rapides puisque chacun doit défendre son honneur devant les jeunes filles qui regardent mais aussi devant tout le village qu'ils représentent.

Deux ou trois arbitres équilibrent le combat pour éviter que deux personnes de carrure trop disproportionnée ne s'affrontent. Ainsi, les frimeurs sont vite écartés si les arbitres jugent qu'ils ne sont pas à la hauteur, ceux qui sont trop éméchés également, puisque incapables de se défendre correctement.





Le Déba



Le Déba est une danse traditionnelle de l'île de Mayotte réservée exclusivement aux femmes.

Mêlant musique et chants, le Déba peut avoir une signification religieuse, être pratiqué en tant que distraction ou s'apparenter à une compétition entre plusieurs groupes de femmes issus de différents villages.



Les danseuses

Le Déba est une tradition récente tirée du *soufisme* (mysticisme de l'islam, le soufisme est présent aussi bien chez les Sunnites et que chez les Chiites, l'islam étant la religion majoritaire de l'île de Mayotte).

Il fut inventé dans les années 1960, lorsqu'un « Foundi », maître coranique, vint donner une re-

présentation de chant soufi sur l'île. À cet instant, les femmes de Mayotte se sont accaparé de cette pratique qui était, à la base, réservée aux hommes et purement religieuse.

Le Déba est identique aux traditions des Soufistes en ce qui concerne les chants et la musique, celle-ci consistant en quelques percussions simples. La seule différence notable reste la danse.

Il est pratiqué par les femmes du village, organisées en associations. Vêtues de tenues identiques et ornées de leurs plus belles parures, elles s'adonnent à une danse chorégraphiée, dans le but de reproduire les mouvements lancinants des vagues de l'océan.



L'orchestre

Cette danse est accompagnée de chants en langue arabe, tirés de livres sacrés remémorant le plus souvent la naissance du Prophète. Cela au rythme d'instruments à percussion tels que le tambourin ou les timbales.



www.instruments-mahorais.site90.net

Les instruments

Le Déba peut être réalisé en guise de louanges pour les pèlerins revenant de La Mecque, lors de la période du ramadan comme rite expiatoire, en tant que gratification à Dieu ou enfin comme simple compétition entre femmes de différents villages. ce deuxième aspect fut très vivace dans les années 80, au point de constituer une séparation très nette du groupe dans le village.

Nadjim



© Can Stock Photo - csp12706549

Le « Haroussi » ou le Mariage traditionnel



© Can Stock Photo - csp12706549

Le « haroussi » est une fête qui dure en moyenne deux semaines à Mayotte pour sceller l'union d'un couple. C'est l'occasion pour la famille du mari de montrer à tout le village sa valeur et sa richesse.

L'homme doit normalement offrir à sa promise une dot, définie par la religion à un montant de Cinq riyals, bien sûr, montant fixé depuis les temps anciens, mais qui s'évalue à environ un euro actuellement. Mais bien évidemment, pour montrer sa valeur et sa réussite, les hommes, souvent, offrent un montant qui commence à 2 000 euros pour atteindre les 30 000 euros pour les plus riches.

A cela s'ajoute tout l'électroménager pour le foyer (four, frigo, télé, radio, micro-onde, ...) et quelques « pawouni », ensemble de parures en or et en argent ainsi qu'une garde robe complète, cosmétiques compris.

Voici donc ce qu'on attend du mari ! Pour cela une longue tractation s'opère entre les familles, non seulement pour fixer les termes du mariage et la dot, mais aussi pour la programmation et la prise en charge des manifestations. Les termes acceptés par la



Le jour du Manzaraka, le marié emmené en grande pompe, jusqu'au domicile de sa femme.

famille, les festivités peuvent commencer.

Le grand jour arrivé, le marié est habillé comme un calife, un cheik, entouré de ses deux témoins, les hommes l'accompagnent au rythme du « Mchogoro » vers le lieu de la cérémonie. La femme quant à elle, reste dans le domicile familial et attend l'arrivée de son futur époux. Entre-temps, elle est maquillée comme une princesse des mille et une nuits. Henné et bijoux en or, masque de beauté et parfum, elle est prête...Le cadi célèbre l'union religieusement. En général, cela se passe le vendredi, à l'aube.

Dans le passé, cela suffisait à reconnaître le mariage civilement et religieusement : le Cadi tenait alors le registre d'état civil. Depuis la loi de l'abrogation de la polygamie, et depuis le changement du statut de Mayotte, les nouveaux couples doivent obligatoirement se marier civile-

ment devant les mairies dépositaires du droit commun.

Les festivités de mariage sont entièrement financées par la famille de la femme, puisque l'homme a « avancé » l'argent. De la réussite du mariage dépend donc des manifestations programmées. Sont invités à festoyer tous les villageois, et d'ailleurs l'invitation se fait souvent après la prière de vendredi, en public.

Pour que le mariage réussisse, il faut plus qu'une famille pour l'organisation. Heureusement, la plupart du temps, les mères des deux familles appartiennent à des « Shamas », associations de femmes qui se mobilisent à cette occasion pour apporter à chaque famille l'aide logistique et financière nécessaire, puisqu'à Mayotte, il n'existe pas encore d'entreprise organisatrice de mariage.



Un « Manzaraka » à Sada



Manque de sommeil et mauvais résultats scolaires



Le manque de sommeil chez les jeunes peut compromettre leur scolarité. Qui n'a jamais entendu cette phrase. Des chercheurs français viennent de lui donner une résonance scientifique. Selon eux en effet, ne pas assez dormir entraîne bel et bien une diminution du volume de matière grise.

Une collaboration entre des chercheurs de l'Inserm et de l'Institut National de la Santé et de l'aide sociale vient de démontrer pour la première fois une association entre les habitudes de sommeil et la structure du cerveau chez les adolescents. Pour ce faire, ils ont étudié les habitudes de sommeil de 177 élèves de 14 ans scolarisés dans des collèges de région parisienne. En moyenne, ces derniers se couchaient à 22 h 20 en semaine pour se lever à 7 h 06 et à 23 h 30 le week-end pour se lever à 9 h 45.

Moins de sommeil, moins de concentration

Ainsi, les chercheurs ont constaté qu'une durée de sommeil courte, à savoir moins de 7 heures, en semaine et qu'une heure de coucher tardive le week-end, étaient corrélées avec des volumes plus petits de matière grise dans plusieurs régions cérébrales.

Dans le détail, le cortex frontal, le cortex cingulaire antérieur et le précuneus. Ces trois régions du cerveau sont notamment impliquées dans l'attention, la concentration et la capacité à réaliser des tâches simultanées.

En outre, les chercheurs ont constaté que les mauvaises notes obtenues par les élèves étaient associées avec moins de matière grise dans les régions frontales diminuées par un coucher tardif le week-end.

« Ces résultats montrent qu'il existe un lien entre les mauvaises habitudes de sommeil, la structure du cerveau, encore en pleine période de maturation péri-pubertaire, et les mauvaises performances scolaires », insistent les auteurs. « Nous encourageons les parents, les intervenants sociaux et scolaires, à favoriser le maintien d'un bon rythme veille-sommeil pour les adolescents. »



Je pense que le sommeil était mon problème à l'école. Si l'école avait commencé à quatre heures de l'après-midi, je serais un diplômé d'université aujourd'hui.

Georges Foreman

POTDECITATIONS.COM

Vous savez maintenant ce qu'il faut faire :

« Dormez bien mais pas trop quand même ! »

Source:

www.letelegramme.fr.

Publié le 16 mars 2017.



POÉSIE



phenomenal woman

Maya Angelou

Pretty women wonder
where my secret lies.
I'm not cute
or built to suit
a fashion model's size
But when I start to tell them,
They think I'm telling lies.
I say,
It's in the reach of my arms
The span of my hips,
The stride of my step,
The curl of my lips.

I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

I walk into a room
Just as cool as you please,
And to a man,
The fellows stand or
Fall down on their knees.
Then they swarm around me,
A hive of honey bees.

I say,
It's the fire in my eyes,
And the flash of my teeth,
The swing in my waist,
And the joy in my feet.

I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

Men themselves have wondered
What they see in me.
They try so much
But they can't touch
My inner mystery.
When I try to show them
They say they still can't see.

I say,
It's in the arch of my back,
The sun of my smile,
The ride of my breasts,
The grace of my style.

I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

Now you understand
Just why my head's not bowed.
I don't shout or jump about
Or have to talk real loud.
When you see me passing
It ought to make you proud.

I say,
It's in the click of my heels,
The bend of my hair,
The palm of my hand,
The need of my care,

Cause I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.



POÉSIE

**Phenomenal Woman (Traduction)**

Les jolies femmes se demandent où se
trouve mon secret.

Je ne suis pas mignonne ou construite
de la même taille qu'un modèle
Mais quand je commence à le leur dire,
Ils pensent que je raconte des menson-
ges .

Je dis,
C'est dans la portée de mes bras
La durée de mes hanches,
La foulée de ma démarche,
La boucle de mes lèvres.
Je suis une femme
Phénoménale.
Une femme phénoménale, C'est moi.

Je marche dans une pièce
Tout aussi cool que vous s'il vous plaît,
Et à un homme,
Les boursiers se tiennent debout ou
Tombent sur leurs genoux.
Ensuite, ils fourmillent autour de moi,
Une ruche d'abeilles.

Je dis,
C'est le feu dans mes yeux,
Et l'éclair de mes dents,
Le swing de ma taille,
Et la joie de mes pieds.

Je suis une femme
Phénoménale.

Une femme phénoménale,
C'est moi.

Même les hommes se sont demandés
Ce qu'ils voient en moi.

Ils essaient tant
Mais ils ne peuvent pas toucher
Mon mystère intime.
Quand j'essaie de leur montrer
Ils disent qu'ils ne peuvent toujours pas
voir.

Je dis,
C'est dans la voûte de mon dos,
Le soleil de mon sourire,
Le trajet de ma poitrine,
La grâce de mon style.
Je suis une femme
Phénoménale.
Une femme phénoménale,
C'est moi.

Maintenant, vous comprenez
Juste pourquoi ma tête n'est pas bais-
sée.

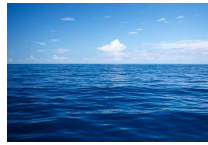
Je ne crie pas ou ne saute pas au sujet
Ou ne parle trop fort.
Quand vous me verrez passer
Cela doit vous rendre fier.

Je dis,
C'est dans le clic de mes talons,
La courbe de mes cheveux,
La paume de ma main,
Le besoin de mon bien-être,
Parce que je suis une femme
Phénoménale.

Une femme phénoménale,
C'est moi.



POÉSIE



Mon océan

Oh mon océan, ma plage, ma mer,
Je suis si excité quand je suis près de toi
C'est comme une chaîne qui m'apporte jus-
qu'à ta portée et qui cesse de me tour-
mente jour après jour.

Depuis que je t'ai découvert océan ton joli
nom s'est gravé dans ma mémoire. Suis-je
devenue attiré par toi ? Chaque jour qui
passe et que je cesse de penser à toi.

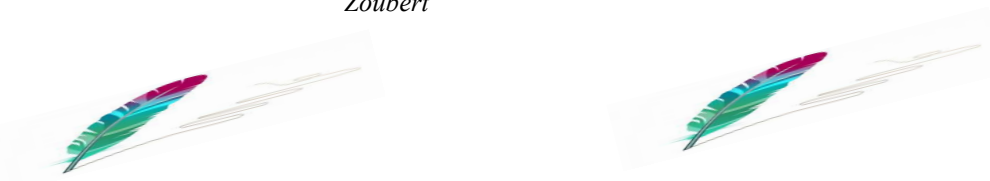
Oh ma mer, la mer de mon océan, rend cet
océan que l'on appelle l'océan indien qui est
pour moi un privilège quand je te vois,

oh mon océan

Amène-moi jusqu'au bout du lagon de
Mayotte cette île que l'on surnomme
l'île à l'hippocampe ou devrai-je dire l'île au
ylang ou encore mieux l'île au parfum.
Ton espèce rare que l'on appelle hippocampe
remplit mon pays de joie avec ses belles
fleurs. Prends soin d'elle.

Oh ma plage, t'es le plus beau des océans
car tu es ma richesse et mon trésor. Quand
je te vois c'est là où ma force s'épuise et
que je me bats.

Zoubert



L'amour que je ressens

L'amour que je ressens pour toi me tient par la main
Pour m'amener dans ce monde que tu as construit pour nous

L'amour que je ressens tourne autour de moi

Il me fait voyager à travers le temps, l'espace

Il m'amène voler avec les anges sur la mer imaginaire

L'amour que je ressens est plus fort que la colère de Zeus

L'amour que je ressens me regarde tout en mangeant notre plat
préféré

Ce délice que nous avons partagé dans les étoiles

L'amour que je ressens est gardien de mes pensées et m'empêche de
t'oublier

Il m'a fait savoir à quoi ressemble le monde des princesses



POÉSIE



Femme mystérieuse

Parfois, je fais un rêve étrange et inquiétant,
D'une femme belle et que j'aime et elle m'aime.
Et qui n'est à chaque fois, ni tout à fait la même,
Ni tout à fait une autre et qui me comprend quand je me sens mal

Parfois je me demande qui est-ce cette femme mystérieuse ?
Qui a volé mon cœur fragile.
Cette femme dont je ne connais pas le nom,
Tout ce que je sais c'est qu'elle a volé mon cœur tout entier.

Quand je me réveille le matin j'ai l'impression de ne voir que son visage,
Quand je marche et que je regarde en haut dans le ciel
J'ai l'impression de voir un ange qui ressemble à toi

Quand je parle à une personne j'ai l'impression que je parle avec toi
Et quand je m'endors je vois un beau visage
Un visage de reine qui m'attire vers toi.

Qui es-tu ? Parfois je me demande pourquoi tu as volé ce cœur
qui ne t'appartient pas et aujourd'hui j'ai eu la réponse que je voulais
En te regardant j'ai l'impression de voir le temps s'arrêter.



Pinterest.com



Clair de lune

Votre âme est un paysage choisi
Que vont charmant masques et bergamasques
Jouant du luth et dansant et quasi
Tristes sous leurs déguisements fantasques.

Tout en chantant sur le mode mineur
L'amour vainqueur et la vie opportune,
Ils n'ont pas l'air de croire à leur bonheur
Et leur chanson se mêle au clair de lune,

Au calme clair de lune triste et beau,
Qui fait rêver les oiseaux dans les arbres
Et sangloter d'extase les jets d'eau,
Les grands jets d'eau sveltes parmi les marbres.



Atelier magique.com