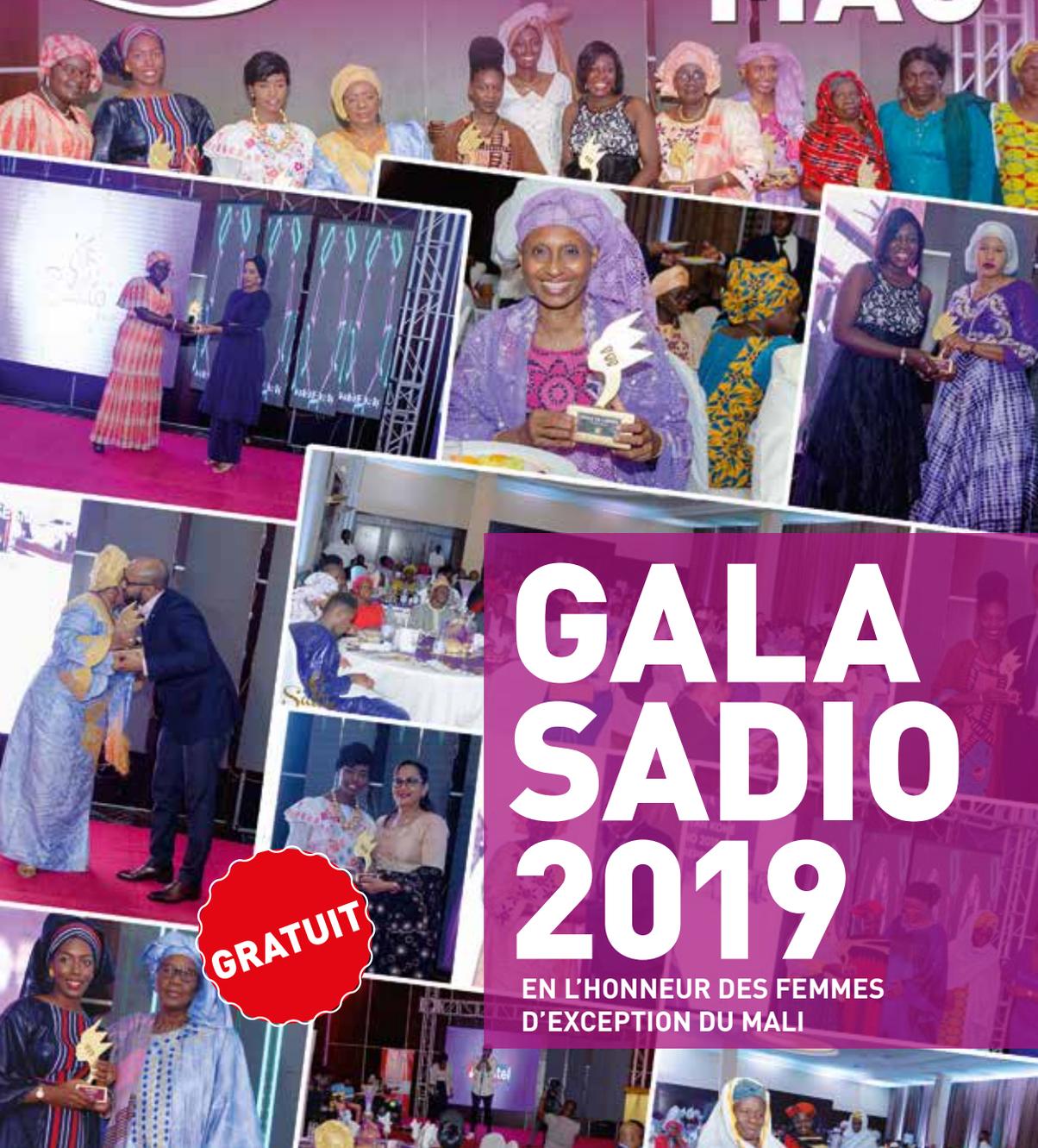


#10 ///AOÛT2019 ///MALI

N°ISSN 1987-1082
BIMESTRIEL

Sadio MAG



GALA SADIO 2019

EN L'HONNEUR DES FEMMES
D'EXCEPTION DU MALI

GRATUIT

DISPONIBLE
EN AGENCE

à partir de **8400F CFA**

Malitel
Proche de vous



K601 +1Go



K506 +2 Go



TRACE +4 Go



SPRIT

Faites votre choix sur une large gamme
de téléphones **Danew***

*Marque française

service client : 6700 ☎
www.malitel.ml 🌐
www.facebook.com/malitel.official 📘

EDITO

Avant toute chose...MERCI ,

MERCI pour avoir cru en nous, depuis le début cette exaltante aventure et de nous avoir permis de nous retrouver cette année encore pour la troisième édition du gala de reconnaissance aux femmes maliennes.

3 éditions déjà...Que de femmes braves, exemplaires et passionnées rencontrées. Que de parcours exceptionnels découverts depuis.

Ces dernières années ont été une aventure exceptionnelle. Nous avons rencontré des personnes formidables, participé à des projets nobles. Nous avons également soutenu des associations, des jeunes femmes ambitieuses et entreprenantes...

Pour tout cela nous disons MERCI.

Préparer un évènement tel que le gala du SADIO, pour des femmes aussi exceptionnelles que celles primées est un réel défi.

C'est le lieu de remercier nos très chères Sadio. Sans qui, ce Gala n'aurait pas eu de raison d'être. Leur existence et leurs actions sont l'essence et la source d'inspiration même de toutes nos actions.

Le Gala du Sadio est un hommage, à nos mères, à nos sœurs, à vos épouses. Un hommage à ces femmes maliennes qui sans relâche se battent sur tous les fronts pour, leurs familles, pour leurs communautés, pour leur pays, bravant mille dangers et parfois même au péril de leur vie.

Voyez-vous, la FEMME fait partie de ces héros inconnus certes mais qui définissent le succès d'une Nation de par leur rôle et leur présence perpétuelle en nous, enfant de la nation. Elles sont nos boussoles, nos refuges, notre source de vie et pour tout cela, nous leur rendons hommage.

Le Mali est riche en SADIO. Ces femmes qui ont façonné et influencé notre vie à un moment ou à un autre. Qui, pendant les périodes difficiles ont soutenu, leurs familles, leurs maris et même leur pays, ou qu'elles soient, de Kidal à Bamako, de Kayes à Sikasso. Ces femmes qui ont perpétuellement cru en nous lorsque personne ne croyait en elles et qui malgré leurs doutes, ou même leurs craintes, sont toujours restées dignes et ont su rendre la Mali fière d'elles. ■

Alors oui, vous, lectrice êtes aussi une SADIO et nous vous disons MERCI

■ DIRECTION PUBLICATION : OSMOSE EVENTS
■ REDACTRICE EN CHEF: AMINATA NIONO
■ CHEF DE LA REDACTION: ARAME FALL
■ REDACTION : RAMATA COULIBALY - LOBÉ NDAO GUEYE
AMINATA NIONO - COACH ALA - DJITTA DIALLO
■ SERVICE COMMERCIAL : contact@osmose-events.com
(223) 67 34 40 40 - (223) 90 60 19 04 - (223) 82 88 64 92

SEGUE SEGUE



04

Le SADIO évolue et devient **Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs Féminins**

NYELINI

LA REINE KASSA

REINE DE L'EMPIRE DU MALI



12



DEINW BAMUSSO

L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR NOTRE VIE

13

GRIN MODE

TENDANCES MODE RENTRÉE 2019



15

COMMENT SE DÉBARRASSER DES BOUTONS DE CHALEUR



18

GRIN SANTE



Le SADIO évolue et devient Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs Féminins



Officiellement, seulement 1 entrepreneur sur 4 est une femme au Mali. Cela, sans compter les femmes dans l'informel qui œuvrent tous les matins au bord des routes à préparer ou vendre des fruits et légumes.

Lorsque l'on sait que les femmes représentent plus de 50% de la population, on en conclut assez rapidement qu'il existe une réserve de talents, d'énergie et de savoir-faire important pouvant contribuer de façon consé-

quente au développement inclusif du Mali.

L'entreprénariat est, avec l'éducation et la formation, un des vecteurs permettant à chaque femme d'atteindre une certaine autonomisation afin de briser les plafonds de verre imposés par la société ou le manque de connaissance.

SADIO a été créé pour donner à des femmes les moyens d'atteindre des objectifs qu'elles

pensaient irréalisables, et de les sortir le plus souvent du secteur informel dans lequel elles évoluent, afin de les mettre sur la voie d'un véritable projet professionnel construit et pérenne.

Les projets sélectionnés en amont sont des idées pour un produit ou un service que l'entrepreneure souhaite lancer sur le marché, qui viennent d'être lancées ou qui ont besoin d'être confortées dans une phase de développement.

SADIO évalue le projet, analyse son potentiel, et accompagne la bénéficiaire dans les démarches nécessaires pour le mener à la réussite. Cela inclut toutes les étapes d'accompagnement et de mise en place de l'entreprise : étude de marché, conception de l'offre, aspects juridiques, approche marketing et communication, comptabilité, financements, etc.

Afin d'aider les entrepreneures bénéficiaires de l'accompagnement à pérenniser leur activité, SADIO assurera, dès les formations achevées avec succès, un suivi de gestion des entreprises sur 6 mois.

La première vague de l'édition 2019 est passée. 10 femmes ont été accompagnées ou sont en cours d'accompagnement. Elle devrait s'achever courant août.

10 autres femmes seront sélectionnées dès le mois de septembre sur la base d'un appel à projets, pour une formation de huit semaines organisée autour de quatre thématiques : stratégie d'entreprises, gestion-fiscalité, commercialisation et communication. Ces thématiques ont été déployées concrètement sous forme de modules de développement personnel, d'un programme collectif de formations favorisant l'apprentissage en groupe, et de conférences, afterworks...

SADIO : « Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs Féminins »

SADIO est une association qui a pour ambition d'aller à la rencontre des femmes d'exception, et de les aider à acquérir leur autonomie à travers un accompagnement à l'entrepreneuriat.

Adhérer à SADIO, c'est dire oui à des séances de coachings par des professionnels, des formations dans différents secteurs, un accompagnement au développement personnel et surtout, c'est bénéficier d'une communauté positive qui vous pousse jusqu'au bout de vos ambitions.

SADIO met également en lumière des femmes ayant réussi à dépasser les barrières sociétales tout en contribuant à l'essor de leur pays. Ces femmes sont par essence des SADIO.

SADIO, c'est enfin un réseau de femmes influentes, conscientes de leur importance sur l'échiquier économique et œuvrant pour peser sur les décisions les concernant.

Et bientôt la plateforme du Sadio

Sadio est un réseau social dédié aux femmes qui ont entamé ou désire entamer l'aventure entrepreneuriale.

3^e étape du concept du Sadio, cette plateforme a pour objectif principal de mettre en avant et en priorité, les projets portés par les femmes et de créer de l'entraide entre elles.

Sur Sadio, les femmes auront la possibilité de s'inscrire gratuitement, poster leurs projets, s'encourager, rechercher des fonds ou un associé.

Ce sera aussi le lieu pour les professionnels impliqués dans l'entrepreneuriat (banques, investisseurs, juristes, incubateurs, assureurs, associations) de connaître, sélectionner et accompagner les projets qui les intéressent. Les hommes sont aussi invités à participer à ce projet en partageant leurs idées, contacts et expertises. ■

Pour toute information complémentaire merci de nous contacter contact@osmose-events.com





Initiative unique au Mali, le gala du Sadio valorise l'excellence des femmes dans différents secteurs et contribue à leur succès. Ainsi, il reconnaît les maliennes qui se démarquent par leur savoir-faire et leur savoir-être, leurs réalisations et leur rayonnement dans toutes les sphères de l'économie malienne, au plan national et international. SADIO, c'est aussi une reconnaissance envers les entreprises et structures ayant particulièrement promu les femmes.

Pour la troisième année consécutive, les membres du jury ont reçu du comité les propositions pour chacune des neuf (9) catégories du Sadio. Lors de la journée de sélection, le jury a déterminé les Sadio de cette édition. Les SADIO 2019 qui ont été sacrées lors de la soirée de gala du 22 mai 2019 sont :

SADIO DE L'ANNÉE

Gakou Aïssatou Koudedia Diop,

Promotrice de "Housna Kaso" maison de prise en charge d'enfants déficients intellectuels

SADIO CULTURE

Fatoumata Diawara

Chanteuse, comédienne et auteure-compositrice-interprète.

SADIO HAUTE FONCTION

Mme Cissé Zamilatou Sidibé

Directrice de Cabinet du Premier ministre, avec rang de ministre.

SADIO BUSINESS

Mme Traore Seynabou Dieng

Fondatrice, PDG Maya

Sous la présidence effective de Son Excellence Madame le Ministre de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille, Dr Diakité Aissata Traoré et en présence de Son Excellence Monsieur Moustapha Ben Barka, Secrétaire Général de la Présidence, Son Excellence Madame Traoré Seynabou Diop Ministre de l'Équipement et des Infrastructures, Son Excellence Madame Cissé Zamilatou Sidibé DG de l'INPS et ex Directrice de cabinet du Premier Ministre et Sadio haute fonction ; Madame Sangaré Oumou Ba, Conseiller Spécial du Président de la République ; le Représentant du ministre de la Communication et le Représentant du Ministre

SADIO SOCIÉTÉ CIVILE

Mme Doumbia Mama Koité

Présidente de Plateforme des Femmes Leaders du Mali

SADIO SPORT

Mme Hamchétoù Maiga

Promotrice La Pantha camp sport / étude et Présidente "la Fondation Hamchetou Maïga-Ba"

SADIO SCIENCES

Mme Tembely Mama Sangaré

Première malienne Docteur en physique appliquée

SADIO NUMÉRIQUE

Mme Massira Touré

Initiatrice Agansi un musée virtuel

SADIO ENTREPRISE

Maison du karité siby

Coopérative regroupant plus de 800 productrices

de l'Artisanat et du Tourisme, les Sadio 2019 ont pu recevoir des mains des officiels leur trophée lors de cette soirée riche en émotions.

A l'instar des précédentes éditions, le Gala a ainsi réuni des personnalités de tous les milieux ; artistes, entrepreneurs, financiers, partenaires stratégiques, bailleurs et tous ceux qui sont sensibles à la cause des femmes. C'est donc dans une ambiance chaleureuse et festive que les Sadio 2019 ont été présentées au public venu nombreux. Animée de mains de maître par Celia Dalmeida, ponctuée de performances musicales la soirée fut belle.

Retour sur les images.

GALA SADIO 2019





LE SADIO MAG PASSE EN NUMÉRIQUE 2.0



Sadio Mag est un bimestriel de 24 pages dont le premier numéro est sorti en octobre 2017 en version papier et ensuite en version numérique qui ne permettait pas l'approche dynamique souhaitée. Ni très pratique, ni très ludique. Dans le même temps, nous développons le volet vidéo : portrait, interview, bande-annonce d'un événement... La version initiale du SadioMag devenait alors obsolète.

Objectif : modernité, interactivité et multimedia

Grâce aux avancées technologiques, de nouvelles possibilités de diffusion et de création sont disponibles en communication. Nous proposons donc une version numérique améliorée de notre magazine, enrichie dans le contenu par une couverture sous-régionale de nos articles. Sur le plan technique, par des accès directs à la consultation de nos vidéos, mais aussi des liens cliquables renvoyant à des sites web, des diaporamas photos, des d'archives, les dernières exclus, des débats et enquêtes etc sont désormais possible.

Ce Sadiomag, plus complet, moderne et interactif, est complémentaire du magazine papier qui continue d'être distribué, version à laquelle beaucoup demeurent attachés. Sa conception est très adaptée à une lecture au format multimédia.

◀ *Chaque 2 mois, à partir de la rentrée (octobre 2019), lisez votre magazine depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone* ▶

La version numérique actuelle de SADIO MAG sera optimisée pour une lecture en mode «articles»: cliquez sur le texte que vous souhaitez lire, il se mettra automatiquement au format idéal. A chaque parution, nous vous informons par email de la mise à disposition du magazine.

L'ASSOCIATION SADIO

(STRUCTURE D'APPUI POUR UN DÉVELOPPEMENT INCLUSIF DES OBJECTIFS FÉMININS)

L'association SADIO (Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs féminins) se mobilise pour favoriser le développement de l'entrepreneuriat des femmes



Dans le cadre de l'association SADIO, 7 engagements envers les femmes priment :

- Faciliter la concrétisation de leurs projets.
- Mieux promouvoir les dispositifs dédiés à la création d'entreprise.
- Aider les créatrices à affirmer leur légitimité d'entrepreneures.
- Aider les créatrices à mettre en place une organisation adaptée à la vie entrepreneuriale et familiale.
- Encourager l'implication des femmes dans les réseaux de solidarité féminins.

- Accompagner les femmes dans tout le processus de création de leurs projets de l'idée au financement

SADIO a donc pour vocation le renforcement l'accompagnement des femmes porteuses de projet.

Suite à un appel à projet sur la page facebook @ SadioMali le 18 juillet 2019, l'association a reçu plus de 100 candidatures.

Pour un début, et afin de maintenir une certaine homogénéité dans le groupe, 10 femmes ont été sélectionnées pour poursuivre l'aventure.

Rassurez-vous, toutes les femmes seront accompagnées avec des coaches et professionnels dans leurs secteurs respectifs.



La rencontre du 27 juillet 2019 s'est tenue dans une ambiance professionnelle mais décontractée et proche de la nature. En effet, une salle a été aménagée au Parc National.

Pendant cette séance de travail, qui a principalement été une prise de contact, les femmes sélectionnées ont pu présenter leurs projets, et surtout échanger les unes avec les autres. Des partenariats possibles ont déjà été identifiés.

Un premier diagnostic a été fait et les étapes d'accompagnement personnalisé ont été identifiées pour chacune des femmes avec pour objectif final, l'accès à du financement et la poursuite de leurs projets.

Il a été décidé de nommer cette promotion de femmes exceptionnelles : REINE KASSA... Nous vous invitons à la découvrir dans ce magazine à la rubrique Nyelini

Nous remercions particulièrement deux SADIO qui ont accepté de se joindre à nous dans cette aventure et d'encadrer la promotion REINE KASSA : Mme Traoré Seynabou Dieng CEO de Maya ainsi que Mme Dienaba Traoré CEO de Gabougouni. ■

LA PROMOTION REINE KASSA EST EN MARCHÉ !

LA REINE KASSA

REINE DE L'EMPIRE DU MALI

La reine Kassa est une reine de l'empire du Mali, première épouse du Mansa Souleiman. Elle est également connue comme une des femmes les plus puissantes de l'époque et un symbole de l'égalité des genres et du droit des femmes au Moyen-Âge.



REINE DE L'EMPIRE DU MALI

Kassa est la première femme du Mansa Souleiman, empereur du Mali entre 1341 et 1360, et partage avec lui le pouvoir sur l'empire, alors comparable à l'empire romain en termes de superficie (il comprend l'actuel Mali, Mauritanie, Guinée, Sénégal).

En plus d'être son épouse, Kassa était la cousine paternelle de Souleiman ce qui lui attribue des privilèges.

RÔLE POLITIQUE - UNE FEMME DE POUVOIR

Si dans l'empire du Mali, les épouses royales n'avaient généralement qu'un rôle limité, la reine Kassa prenait une très grande part dans le monde politique, partageant la prise de décision politique avec son mari, empereur. Au delà d'avoir une influence sur les décisions, elle en était porteuse au même titre que le mansa, et elles étaient annoncées en leurs noms.

RÈGNE - UNE CIVILISATION RICHE ET PAISIBLE

L'empire recouvre un large territoire et abritait près de 400 villes et villages dont d'importants foyers agricoles et marchands urbanisés où se côtoyaient une large diversité d'ethnies et de cultures.

Celles-ci sont à l'époque du règne de Kassa et Souleiman, réputées vivre en harmonie et en bonne intelligence. Ibn Battuta, grand explorateur marocain, rapporte de son séjour dans l'empire mandingue en 1352, l'ampleur du territoire, la qualité de l'administration, la sécurité des déplacements et la paix. ■

Des couches de qualité supérieure

BÉBÉ CONFORT BAMAKO

VENTE DE COUCHE BÉBÉ EN GROS ET DÉTAILS

Pour tout vos besoins de couches bb en gros et détails, votre nouvelle boutique est là pour vous satisfaire avec les couches de qualité supérieure et des articles divers.

Pour le confort de vos bout'déchoux, n'hésitez pas à nous contacter.

Livraison possible partout à Bamako

Tél : 91912172 - 70019393
 Fb : Bébé Confort Bamako Hamdallaye Aci
 2000 vers le palais des sports

L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR NOTRE VIE



Qu'ils soient sur invitation, réservés aux professionnels ou ouverts à tous, les réseaux sociaux et les blogues prennent de plus en plus de place dans notre vie. Avec des millions d'adeptes - Facebook compterait plus de 2.13 milliards d'utilisateurs mensuels -, ils s'imposent comme outils de communication et de changement. Bien sûr, les réseaux sociaux offrent des avantages à ceux qui s'y inscrivent, mais aussi quelques inconvénients. Nous énumérons quelques-uns des impacts ici.

DES OUTILS DE COMMUNICATION

Les réseaux sociaux sont rapidement devenus un outil d'information de promotion pour les entreprises commerciales et les fournisseurs de service. Ils sont aussi des vecteurs de changement, de mobilisation. C'est en communiquant via ces derniers que les acteurs du printemps arabe ont renversé trois gouvernements en 2011 (Tunisie, Égypte, Libye).

DES OUTILS VALORISANTS

Ces mêmes réseaux sociaux contribuent également, pour beaucoup, à renforcer leur ego. Les adeptes peuvent s'y montrer sous un jour avantageux, voire narcissique, en plus de bonifier le sentiment d'appartenance à un groupe défini. On y multiplie les relations, en développe de nouvelles, comblant un certain vide relationnel. Mais s'ils apportent de nombreux avantages, les réseaux sociaux, comme Internet, sont capables du meilleur comme du pire. Pour certaines personnes, ces réseaux sont parfois utilisés comme outil de vengeance ou d'intimidation. Vous vous souviendrez sans doute de cet homme éconduit qui, pour se venger, a publié des photos intimes de son ex-petite amie, ou de cet adolescent qui a dévoilé la double vie d'une employée de commission scolaire qui, dans ses temps libres, évoluait dans des films réservés aux adultes. Les histoires d'horreur font légion. De nombreux pédophiles utilisent les réseaux sociaux pour dénicher et séduire des fillettes et des adolescentes pour ensuite les agresser.

AVONS-NOUS BESOIN D'ÉLABORER D'AVANTAGE ?

On oublie aussi souvent trop vite que pour de nombreux employeurs, ces réseaux sont une véritable mine de renseignements pour recruter ou congédier du personnel. Informer vos « amis » de certaines facettes de votre vie privée peut entraîner des problèmes. Combien d'adeptes de Facebook ont été victimes de cambriolage après avoir annoncé, en grande pompe, un voyage dans les Caraïbes? Ou cette autre femme qui s'est vue retirer ses prestations d'assurance chômage après avoir publié des photos d'elle lors d'un voyage dans le Sud.

Enfin, certaines personnes y consacrent tellement de temps dans une même journée qu'ils nuisent à leur vie professionnelle (vol de temps/travail livré en retard) et personnelle (relations affectives). Est-ce votre cas?

EN CONCLUSION

Dans un monde de plus en plus individualiste, Twitter, Instagram, Snapchat, Facebook, YouTube, Google Plus, Linked In ou les blogues, pour ne nommer que ceux-là, permettent de rapprocher les gens, les professionnels, de trouver des fournisseurs ou des clients... Mais certains se dévoilent tellement qu'ils se retrouvent presque nus sur la Toile. En y pensant bien, avez-vous vraiment besoin de 200, 500 ou de 5000 amis? Car l'amitié, c'est bien plus qu'un visage sur un ordinateur. ■

SE LAVER LE VISAGE : LES ERREURS QUE L'ON FAIT TOUS

Il existe des gestes que l'on fait en pensant bien faire pour se laver le visage, mais qui sont inutiles voire mauvais pour la peau : comment bien nettoyer son visage ?

Tout le monde rêve d'avoir une peau éclatante : pour cela, notre visage reçoit (ou non) de nombreux soins, pour éviter les rides, les cernes, avoir une peau bien hydratée... Pourtant, la majorité d'entre nous réalise des erreurs en se nettoyant le visage, qui peuvent abîmer notre peau.

Ne pas se laver le visage sous la douche, et autres erreurs à éviter

Notre peau, et en particulier celle du visage, est particulièrement fragile : elle est sensible à la chaleur, au froid, à la pollution et aux crèmes qu'on lui applique. Ainsi, il est donc préférable de se nettoyer le visage au lavabo à l'eau tiède. On prend soin de nettoyer son visage quotidiennement avec des produits adaptés à la texture de sa peau : grasse, sèche...

Il est nécessaire de prendre le temps de bien nettoyer sa peau le soir, surtout si l'on se maquille ou que l'on habite dans un endroit très pollué. On le fait de préférence en deux temps : une huile qui retire maquillage, impuretés et sébum tout d'abord.

On passe ensuite une eau micellaire ou une eau florale pour bien enlever les imperfections.

Ne pas abuser sur les gommages de peau. Ainsi, on effectue un gommage ou un soin exfoliant une fois par semaine grand maximum et on privilégie les produits naturels.

Mal se sécher la peau : on zappe la serviette-éponge rugueuse, trop abrasive pour la peau du visage, et on tapote délicatement avec un tissu doux pour bien se sécher. On peut utiliser un gant de toilette pour se sécher l'ensemble du visage sans abîmer la peau. ■



Inutile de vous perdre dans le tintamarre des tendances. Pour résumer : la rentrée 2019 s'annonce très chouette. Pour tout savoir sur ce qu'il faudra porter cette saison, voici un résumé (sans prétention) des pièces mode à avoir. Un article garanti 100% portable dans la vraie vie.

TENDANCES MODE RENTRÉE 2019

L'évasion s'invite dans nos dressings

La mode de la rentrée 2019 ressemblera à un voyage. Des couleurs pop, des inspirations venues d'ailleurs, des matières fluides et légères, des robes longues, de la broderie et des petits volants... l'évasion s'invite dans nos dressings. Tantôt en Camargue, tantôt au Mexique, c'est à vous de choisir la destination. Et puis, les collections nous inviteront à un voyage dans le temps. Les tendances mode de la rentrée 2019 s'inspireront des années 90 avec le retour de la brassière, le style sportswear et des couleurs flashy. Attention, on doit s'attendre au retour du pantalon Baggy et de la robe Cheongsam. ■



On laissait nos coeurs au pouvoir des fleurs.

Pour les imprimés, c'est le sacre des fleurs. Le Flower Power devient notre petite marotte de la saison. Grosses, minis ou tropicales, elles s'installent sur toutes nos fringues sans aucun complexe. Avec elles, on fait des voyages dans le monde entier. ■

DEMAIN,
SE PRÉPARE **AUJOURD'HUI**



EPARGNE JUNIOR

BNDA 
La banque à votre service

 20 29 64 64

www.bnada-mali.com

COMMENT SE DÉBARRASSER DES BOUTONS DE CHALEUR



La chaleur et le soleil sont peut-être bons pour le moral, mais parfois la peau les aime beaucoup moins. Et si l'on n'y prend pas garde, les boutons de chaleur peuvent faire leur apparition... Voici quelques astuces pour les éviter ou s'en débarrasser quand le mal est fait.

Les boutons de chaleur, aussi appelé miliaire cutanée, est une irritation bénigne de la peau, qui peut toucher tout le monde. Sous l'effet de la chaleur et de l'humidité, les canaux qui permettent d'évacuer la transpiration se bloquent, provoquant l'apparition de petits boutons chargés de liquide qui parfois vont jusqu'à démanger sévèrement. Ils se trouvent souvent sur le cou ou la poitrine et dans les plis et creux du corps : aisselles, aine, intérieur du bras, arrière des genoux etc

PRÉVENIR ET GUÉRIR LES BOUTONS DE CHALEUR

Dans un premier temps, on va éviter de trop transpirer. Pour cela :

- On limite les activités physiques.
 - On prend des douches régulièrement pour se rafraîchir (avec de l'eau tiède afin d'éviter une augmentation de la température du corps par réaction) : pas besoin d'une durée longue.
 - On porte des vêtements amples et dans des matières naturelles.
 - On consomme des aliments riches en acides gras essentiels, qui limitent les phénomènes inflammatoires.
- On protège bien les enfants du soleil.

SI LE MAL EST DÉJÀ FAIT

- laisser la peau sécher à l'air libre et éviter de trop couvrir la zone, afin qu'elle reste sèche ;
- se protéger de la chaleur : pas besoin d'en rajouter ;
- nettoyer les peaux avec un nettoyant désinfectant et bien sécher ;
- à défaut de prendre une douche, appliquer des compresses froides ou des glaçons sur les zones

enflammées pendant une dizaine de minutes, avant de bien sécher.

DE LA POUDRE MAGIQUE ?

Une astuce pour calmer les boutons de chaleur consiste à appliquer un peu de bicarbonate de soude et/ou du talc sur les zones enflammées. On peut également ajouter du bicarbonate de soude ou de la poudre de bain à l'avoine dans un bain.



APAIER LA PEAU

Le produit gagnant pour apaiser une inflammation est l'aloé vera, roi pour calmer les démangeaisons. Appliquez un peu de gel après avoir nettoyé la peau. N'hésitez pas à répéter l'opération deux à trois fois par jour. ■

À noter : Les boutons de chaleur sont rarement graves, mais les démangeaisons et l'inflammation doivent disparaître assez rapidement, en deux jours. Si les boutons s'infectent ou que l'inflammation continue longtemps, consultez un médecin.

DORMIR SEULEMENT 5 HEURES PAR NUIT

On n'a pas tous les mêmes besoins lorsqu'il est question de sommeil. De plus, le nombre d'heures que l'on passe chaque jour dans les bras de Morphée change tout au cours de la vie. Alors que la plupart des gens désirent constamment dormir plus que leur emploi du temps ne leur permet, il y a des personnes qui sont toujours fraîches et disposes, même après une très courte nuit de 4-5 heures. Injustice? Peut-être... Tâchons d'en apprendre plus sur cette grande question!

LE SOMMEIL EN STATISTIQUES

On n'est pas tous égaux lorsqu'il s'agit du nombre d'heures nécessaires pour fonctionner au meilleur de nos capacités. Pour l'immense majorité de la population, une nuit réparatrice est constituée de 7 à 9 heures. C'est uniquement dans ces conditions que toutes les fonctions cognitives (raisonnement, concentration, mémoire) et les aptitudes physiques d'une personne sont à leur maximum. Mais ce nombre d'heures peut évoluer selon les périodes de la vie. À titre indicatif, voici les heures de sommeil nécessaires, en moyenne, selon l'âge des individus :

- Nouveau-nés : 18 à 20 h
- Bébé : 14 à 15 h
- Jeunes enfants et enfants : 10 à 12 h
- Ados : 9 à 10 h
- Adultes : 7 à 9 h
- Aînés : 6 à 8 h

Cependant, contrairement aux idées reçues, le nombre d'heures de sommeil est nécessaire pour une période de 24 heures, mais qu'il ne doit pas nécessairement être dormi en une seule fois. Par exemple, pour un adulte en santé qui a besoin de 8 heures de sommeil par jour, une nuit de 6 h complétée par deux siestes d'une heure est équivalente!

L'IMPORTANCE DU BAGAGE GÉNÉTIQUE

Et ces personnes qui n'ont presque pas besoin

de dormir? Eh bien, c'est ici que « l'injustice » est présente : les scientifiques ont mis en lumière l'existence d'un gène qui permet à une certaine partie de la population de fonctionner parfaitement avec 5 heures de sommeil ou moins par jour. Toutefois, seulement 3 % de la population est porteuse de ce gène. Ce qui veut dire que tous ceux qui dorment peu sans en être porteurs de ce gène ne sont pas au maximum de leurs capacités, même s'ils ne s'en rendent pas compte. Parmi ces personnes qui ne dorment que très peu, beaucoup sont des figures connues. C'est le cas, par exemple, de Barack Obama, Napoléon, Donald Trump, Thomas Edison, Winston Churchill, Denise Filiatrault, Grégory Charles ou René Lévesque. Toutes ces célébrités ont affirmé que leurs nuits habituelles de sommeil n'étaient composées que de 3 à 5 heures de sommeil!

IDEES RECUES

La fameuse « dette » de sommeil : flâner au lit le week-end, ne peut malheureusement pas « rembourser » la dette accumulée pendant la semaine.

CHANGER SON RYTHME DE SOMMEIL?

On peut habituer notre corps à dormir plus ou moins longtemps en procédant de manière progressive, mais le manque de sommeil finira par nous rattraper tôt ou tard : problèmes de santé, burn-out, stress chronique, etc. ■



Ecole maternelle « Les Bout'Choux »

Crèche – TPS – PS – MS – GS

Programme français issu du BO 2015

Anglais à partir de la petite section

Rentrée scolaire en septembre 2019

PS - MS - GS = 09 Septembre 2019

Cr - TPS = 16 Septembre 2019

Tel: +223 75 28 97 15 - Email : contact@lesboutschoux.com

Episode 11



J'y trouvais Batoma tranquillement installée à table en train de servir son petit déjeuner à Ibrahim. C'était à n'y rien comprendre.

Batoma je te laisse terminer de manger et rentrer chez toi. Ibrahim, rejoins moi dans notre chambre lorsque tu auras terminé. Et je leur tournais le dos lorsque je l'entendis dire :

Ibrahim : **Batoma n'ira nulle part et si tu as quelque chose à me dire, fais-le car comme tu l'as compris, je ne lui cache rien.**

Je me tournais alors vers lui avec un regard noir et lui dis d'une voix ferme : **Je répète, Batoma je te laisse terminer de manger et rentrer chez toi. Ibrahim, rejoins moi dans notre chambre lorsque tu auras terminé et je remontais l'attendre.**

A quel moment avais-je perdu le contrôle de la situation ? C'était la question que je me posais. Petit à petit, Batoma avait réussi à s'imposer à Ibrahim et il fallait que cela change au plus vite.

Je ne savais pas encore comment m'y prendre. Par la force ou la douceur ? La force n'avait pas bien réussi la veille. Bon, je verrai dépendamment de l'attitude d'Ibrahim.

Fort heureusement, je n'eus pas à attendre bien longtemps. Cela était rassurant. Ibrahim craignait ma réaction et avais dû demander à Batoma de rentrer rapidement afin qu'il puisse me rejoindre. On toquait à ma porte. **Oui ?** fis-je.

Ibrahim entra et ferma la porte. Un autre bon point qui me rassurait. Le fait qu'il toque à la porte. S'il avait souhaité m'affronter, il aurait juste ouvert la porte en conquérant.

Lui : **Tu souhaitais me voir ?**

Moi : **Oui, Batoma est partie ?**

Lui : **Oui.**

Moi : **Parfait. Merci. Assis toi, nous devons parler. Alors qu'il s'installait sur une chaise en face de moi, je lui demandais de me rejoindre sur le lit à côté de moi.**

Tout d'abord, excuse-moi pour hier. Je n'avais pas à me comporter ainsi avec toi. Tu es mon époux et c'était la première et la dernière fois que je me comporterai ainsi avec toi. A quel moment nous sommes nous perdu chéri ? A quel moment est ce que les choses ont dégénéré ainsi ?

Moi qui pensais que nous formions une équipe et que quelques soient les circonstances, c'était nous face au monde.

J'ignorais que tu me reprochais autant de choses et que tu te sentais opprimé et non respecté. J'ai toujours mis ton avis avant tout. Je n'ai jamais discuté tes décisions.

Tu m'as même mise dans cette histoire de polygamie, et je l'ai accepté par amour et par respect envers toi. Alors que se passe-t-il ? Parle-moi STP.

Je lui tenais la main et me mettais à ses genoux. Il semblait perdu. Après un long silence, il fit : Je m'excuse également ma femme. Je ne comprends pas ce qui m'a pris hier. On aurait dit que je n'étais pas moi-même.

Je t'aime profondément et te respecte beaucoup trop pour oser penser tout ce que je t'ai dit. Hier, après notre altercation, Batoma est arrivée.

Elle avait suivi toute la scène et m'a réconforté. Elle est ainsi restée alors que je m'étais endormi. Je te demande pour cela aussi pardon.

Comme je te dis, parfois elle prend les choses

en main et c'est à des moments où moi-même je perds pieds.

Si je dois être honnête avec toi, je ne souhaitais pas d'enfant avec elle, mais ses requêtes associées à celles de maman ont eu raison de moi. Ce n'était pas prévu et je ne voulais pas que tu l'apprennes ainsi.

Comme je te disais, parfois j'ai l'impression d'être guidé par une force ou je m'énerve contre toi sans raisons. Moussa (son meilleur ami) est persuadé que je suis marabouté...Mais tu sais que je ne crois pas en ces choses.

Je le prenais dans mes bras et le rassurais : « Tout ira bien. Tant que nous sommes ensemble tout ira bien. Mais ne me prends pas pour ton ennemie. Tu sais ce que tu représentes pour moi.

Nous finîmes par nous réconcilier de la meilleure des façons...Et là, je retrouvais MON homme fort, dominateur et aimant.

Je me refusais à croire à la théorie de « maraboutage » de Moussa. Pour moi, Batoma était juste une grosse manipulatrice. Mais le plus dur est fait, c'était d'ouvrir les yeux d'Ibrahim.

La discussion continue sur la page facebook de Sadio Mali : [facebook/sadiomali](https://www.facebook.com/sadiomali)



a'dAAn & **ACCESSOIRES**

BAMAko
90856018 / 60197241

BAMAko
60197241 / 90856018



Bonjour, merci de me publier en ANO.

Je vis en France. Voilà, cela fait 1 an que je sors avec le mari de ma sœur. Honnêtement, c'est arrivé par hasard. Elle avait voyagé pour se soigner traditionnellement et je devais rester chez elle pendant ce temps pour surveiller ses jumeaux en bas âge. Son mari est très beau et intelligent et il a toujours été attentionné avec moi.

J'ai toujours pensé que c'est moi qu'il aurait du épouser car ma sœur ne s'occupe pas bien de lui et je prépare mieux qu'elle. Elle ne pense qu'à son boulot. La première fois que c'est arrivé, cela faisait des semaines que je le tentais mais il ne cédait jamais jusqu'à ce jour. Après son retour, elle m'a demandée de rester chez eux. et j'y suis toujours. Là je veux qu'il m'épouse et il refuse.

Il m'a traitée de folle et souhaite que je quitte leur maison. J'ai décidé de tout raconter à ma sœur. Comme ça elle le quittera et on pourra être ensemble. Au lieu de ça, elle m'a chassée de chez elle et est restée avec son Mari. Mes parents ne me parlent plus et je suis au bord de la dépression. Elle ne me donne même plus d'argent. Si vous pouvez m'aider même si c'est pour un travail.

La réponse de Coach ALA :

Madame...ou demoiselle il faut vraiment vous faire soigner. Ce que vous avez fait est inadmissible et amoral. Contraire aux règles de vie. Sans parler de votre beau-frère. La plus à plaindre c'est votre sœur être entourée de charognards comme vous...et je pèse mes mots.

Si vous cherchiez de la sympathie ou des excuses à vos actes vous êtes mal tombée. Votre comportement n'a rien d'une Sadio et vous êtes une honte pour les femmes.

Je vous souhaite de tout cœur de changer. Quant à l'aide pour un emploi... la base du travail c'est la confiance. Pensez vous en être digne??!

Réponse Coumba : *Ma belle tu as besoin d'être suivie par un spécialiste car tu dois sérieusement être atteinte pour réagir de la sorte. C'est ça on appelle le retour à l'envoyeur.*

Réponse Lala : *Et le pire de tout ça c'est qu'elle ne regrette pas, loin de là.... Hé Dieu le mari de ta sœur..... Est ce que faire une fauche couche ne vaut pas mieux que mettre ce genre d'enfant au monde ? Que les parents me pardonne mais je suis dépasser....*

Bonjour, merci de me publier en ANO
En fait, je me suis mariée il y a 2 ans avec un homme qui était merveilleux. Super doux et attentionné avant... Mais voilà, je suis sa seconde femme. Avant qu'il ne m'épouse, on est sortis 3 ans ensemble. Pendant ce temps, il faisait tout pour moi. Je l'ai même déjà entendu insulter sa femme parce qu'elle le cherchait alors qu'il était avec moi.

Il me laissait même parfois lui répondre et mal lui parler sa femme ne répondait pas. Elle racrochait. il l'a battait et me racontait. J'ai honte maintenant mais j'en rigolais. Et il m'a toujours dit qu'il ne l'aimait pas mais m'aimait moi et que c'est à cause des enfants qu'il reste avec elle.

Sa femme l'a quitté 6 mois après notre mariage et vient de se remarier avec un homme très riche. Et depuis mon mari me bat, m'insulte et m'humilie tout le temps. Il dit que tout ceci est ma faute. Surtout qu'on dirait que l'autre femme payait tout dans la maison. Il me traite d'incapable qui lui coûte cher et qui ne participe pas dans la maison. Il me compare toujours à elle et me trompe avec une autre femme depuis quelques temps. J'ai vu dans son téléphone.

Que dois je faire? Ses enfants qui sont grands ne me respectent pas du tout. SVP pas de jugement. Je ne supporte pas cette situation.

La réponse de Coach ALA :

A la demande des lectrices, je les laisse donner leurs avis... Mais toi ton cas s'appelle: Retour de bâton

Réponse Sadi : *Je ne vais pas te faire une leçon de morale mais tu as été aveuglé en te pensant plus importante à ses yeux que tu ne l'étais en réalité.*

La manière dont il traitait sa femme aurait dû te mettre la puce à l'oreille et par simple solidarité féminine, tu n'aurais pas dû entretenir une relation avec un homme marié et de surcroît tu aurais dû le raisonner lorsqu'il manquait de respect à sa femme devant toi.

Si tu n'as pas d'enfants et qu'il est possible de le quitter eh bien quitte le avant qu'il ne soit trop tard parce-que malheureusement il t'as prouvé que tu n'étais pas exceptionnelle car c'est un cycle qui reprend sauf que cette fois tu es dans le rôle de la femme trompée et non de la maîtresse choyée.

Réponse Oum Amina : *Retour à l'expéditeur... pendant trois ans tu es sortie avec un homme marié maintenant tu te plains qu'il te trompe*

? Il l'a battait ça te faisait marré maintenant tu pleure ? Au juste quel conseil tu veux ? Qu'on te dise d'aller épouser un homme riche ? C'est ton foyer...! Tu l'aimes non ? Supporte et pris ...!

Réponse Coumba : *On appelle ça le karma. Ce que tu as fait c'est ce qu'on va te faire. Mais Ano je t'accuse pas parce que tu es sortie avec un homme marié, mais parce que tu as laissé cet homme battre sa femme pour toi et cela te donnait même un sentiment de fierté. Cette femme aurait pu mourir sous les coups de cet homme, et j'imagine que ça ne t'aurait même pas ému ? Car tu voyais en elle une rivale, vipère,... ? Avec toutes les campagnes pour la lutte contre les VBG ? Et tu veux que les enfants de cette dernière te respectent ? Tu mérites ce que tu vis actuellement et j'espère que tu auras assez de force pour t'en sortir comme la première, mais toi et ton mari vous vous méritez vraiment !*

*Envoyez nous vos confidences
en inbox à l'adresse suivante :
contact@osmose-events.com
Et poursuivez la discussion sur la page
facebook de Sadio : @sadiomali ou à
travers vos commentaires sur
sadio.osmose-events.com*



**Dans un cadre agréable et conçu
pour le bien-être de vos enfants.
Le salon de coiffure Chez fany
est spécialisée pour les coiffures, traite-
ments et soins des cheveux
de nos bouts de choux.
Et aussi les tresses des mamans.**

Tél : 74867474

Page Facebook: chez fany
Snap:minakeita3009Hamdallaye Acı 2000
vers le rond point bougie ba

COOKIES AU TIGUÉ DÉGUÉ

*Une recette « Made in USA »
, appelés outre-atlantique
« Peanut butter cookies ». Des
petites bombes moelleuses et
croquantes en même temps
idéales pour le goûter,*



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 oeuf
- 1 c. à café d'extrait de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de lait
- 250 g de beurre de cacahuètes
- 70 g de beurre
- 100 g de cassonade ou sucre roux
- 50 g de sucre

ETAPES DE LA RECETTE

Mélangez la farine, la levure et le bicarbonate;

Fouettez le beurre et le beurre de cacahuètes;

Ajoutez les 2 sortes de sucre, l'oeuf, le lait et la vanille : fouettez jusqu'à obtention d'une pâte homogène;

Ajoutez alors le mélange de farine et mélangez avec une grande cuillère;

Formez des boules de même taille, roulez dans la cassonade et disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson;

Enfournez pour 10 minutes à 180°C, laissez ensuite refroidir et posez sur une grille.

Ces cookies se conservent facilement dans un sac congélation ou un tupperware par exemple.

Astuce pour un effet plus crunchy ! mettre dans la pâte quelques cacahuètes grillées salées concassées, cela fera un super côté sucré salé. Attention de ne pas cuire plus de 10 minutes les cookies sous peine qu'ils soient secs et croquants, vous perdriez alors le coeur moelleux. On peut ajouter des pepites de chocolat pour decorer nos cookies.



04 Juin 2019 : La Nuit du Getzner au Pyramide des souvenirs



Chilling Aid le **jour de la fête de ramadan** au Mémorial Modibo Keita de Bamako.



07 juin 2019 à l'hôtel de l'Amitié de Bamako, CONFÉRENCE de presse gala SADIO et le lancement de l'association SADIO.

Bright Africa organise la 2^{ème} édition du TED X Faso Kanu, le **14 Juin 2019** à l'hôtel de l'Amitié de Bamako.



Festi Glaces (festival des glaces, du chocolat et de la pâtisserie) se tiendra du **07 au 09 Juin 2019** au palais de la Culture de Bamako.



15 juin 2019 a eu lieu la conférence SADIO avec comme thème « elles l'ont fait ». Venez découvrir le parcours de femmes d'exceptions à L'hôtel de l'Amitié de Bamako à 10h.

22 Juin 2019 a eu lieu le gala SADIO à l'hôtel de l'Amitié.



Spécial Bama'Art du **07 au 09 Juin 2019** sur la place du cinquantaire..



27 Juillet 2019 : L'association SADIO (Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs féminins) se mobilise pour favoriser le développement de l'entrepreneuriat des femmes.



Spécial Bama'Art du **05 au 07 juillet 2019** sur la place du cinquantaire..



CANAL+ KA SELIBA PROMO

DECODEUR HD A
5 000 ~~10 000~~
FCFA*



CANAL+ OVERSEAS S.A.S. AU CAPITAL DE 3 912 064 € - 992 033 401 RCS NANTERRE

 **36 555** (COUT D'UNE COMMUNICATION LOCALE SELON VOTRE OPERATEUR FIXE OU MOBILE)

 facebook.com/canalplusmali

* Offre valable du 25/07/2019 au 07/08/2019 pour tout nouvel abonnement à l'une des formules suivantes : EVASION, LES CHAINES CANAL+, ACCESS+, EVASION+ ou TOUT CANAL+, lié à l'achat d'un décodeur numérique HD. Décodeur à 25000 FCFA pour la formule ACCESS, hors frais d'installation et accessoires. Voir tarifs et conditions de l'offre auprès de votre Distributeur Agréé.

LES BOUQUETS
CANAL+



IMPRIM-Services SA

Impression Edition

Conseils - Création graphique - Impression - Façonnage



VOTRE
SATISFACTION.
NOTRE
PRIORITÉ

DIRECTION COMMERCIALE :
Hamdallaye - ACI 2000 - Immeuble ABK2 Porte M.06
03 BP 117 Bamako 03 - Mali
Tél. : +223 20 29 19 01

DIRECTION GÉNÉRALE :
Banankabougou Zone Rurale
Tél. : +223 20 29 39 75
Mobile : +223 66 93 07 79 - +223 76 43 95 29
E-mail : contact@imprimservices.com

**Qualité
Rapidité**

POUR TOUTES
VOS **ANNONCES**
PUBLICITAIRES,
D'**EMPLOIS** ET
D'**EVENEMENTS**
À PROMOUVOIR,

N'HESITEZ PLUS,
CONTACTEZ NOUS

osm@se
events

contact@osmose-events.com

Tél : 67 34 40 40