

#12 //MARS 2020 //MALI

N°ISSN 1987-1082

BIMESTRIEL

Sadio

MAG

LE WEBZINE

RUBRIQUES ▾ SADIOMAG EN PDF GALA SADIO ASSOCIATION SADIO A PROPOS ▾



332 Vues Grin, one en parle: Lifestyle

Du désarroi et de la détresse causés par les Fausses-Couches et l'Infertilité et De la Nécessité de ne pas faire de la Maternité une Obsession...



14k Vues Grin, one en parle: Lifestyle

Oser



709 Vues Deinw Bamusso, pour transmettre nos valeurs

L'importance du modèle positif



1k Vues Nouvelles de...

Sadio épisode 12

En l'honneur des femmes d'exception du Mali

4^E ÉDITION DU

SAMEDI 06 JUIN 2020

Tél : +223 67 34 40 40 - contact@osmose-events.com

Sadio

osmose
events

sadio.osmose-events.com

DISPONIBLE
EN AGENCE

à partir de **8400F CFA**

Malitel
Proche de vous



K601 +1Go



K506 +2 Go



TRACE +4 Go



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

**Marque française*

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

EDITO

Hello très chères SADIO,

Et voilà que nous entrons tout doucement dans une nouvelle décennie : les années 20. On qualifiait souvent celles du siècle dernier d'années folles..., une période marquée par une très forte activité économique et une intense activité sociale, culturelle et artistique... Pour SADIO Mag, c'est en tout cas un nouveau saut : celui du SADIO 2.0 (n'y voyez aucun jeu de mot) : Le webzine des femmes qui inspirent !

Comme nous vous l'avions promis, nous sommes non seulement passées au Digital, mais SADIO est maintenant un magazine sous-régional. Le magazine se décline désormais en ligne et est même « responsive » sur vos téléphones portables. Alors, allez sans plus tarder sur www.sadio.osmose-events.com et n'hésitez pas à vous inscrire pour recevoir en exclu tous les articles !

Vous voulez devenir contributrice et faire partie de la SADIO Community ? Il suffit juste de nous écrire sur : contact@osmose-events.com et nous vous contacterons pour échanger et identifier d'éventuelles pistes de collaborations. Vous pouvez aussi nous écrire sur les réseaux sociaux.

Assez parlé de SADIO...Et vous ? Comment s'est passée votre fin d'année ? Quelles sont les nouvelles résolutions ? Les défis et points à améliorer ? Avez-vous fait le point sur l'année passée ? Et surtout, quelles sont vos réalisations ? Vos succès et vos fiertés ? Votre SADIO ? Hé oui, le gala approche à grands pas et comme toujours nous vous invitons à postuler sur l'une des catégories (santé, science, société civile, sport, entreprise/association de l'année, culture, business, numérique) vous correspondant le mieux ou encore à nous proposer d'autres femmes de votre entourage.

Enfin, nous ne saurions clore cet éditto sans vous présenter, au nom de toute l'équipe de Sadio Mag nos sincères vœux. Que cette nouvelle année vous apporte la santé, la paix, et le succès dans toutes vos entreprises. Nous espérons qu'en 2020 le magazine sous toutes ses formes vous incitera encore plus à OSER, à vous lancer et à croire en vous. Car, au risque de se répéter...Vous êtes des SADIO.■

■ 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

**Psydesigner,
courtier en données
personnelles :**

**QUE FEREZ-VOUS
EN 2030 ?**

04



**SADIO
FINALE
COHORTE
REINE KASSA**

06



10

**NYELINI
AMINATA
DRAMANE
TRAORÉ**

**L'ALTER-MONDIALISME
DANS LES VEINES**

DEINW BAMUSSO

**L'IMPORTANT
DU MODÈLE
POSITIF**

11



12

**GRIN BAUTÉ
L'UTILISATION
DES HUILES
VÉGÉTALES EN
COSMÉTIQUE**

GRIN MODE

**LE HENNÉ
PRATIQUE TOUJOURS
TENDANCE**

14



GRIN SANTÉ

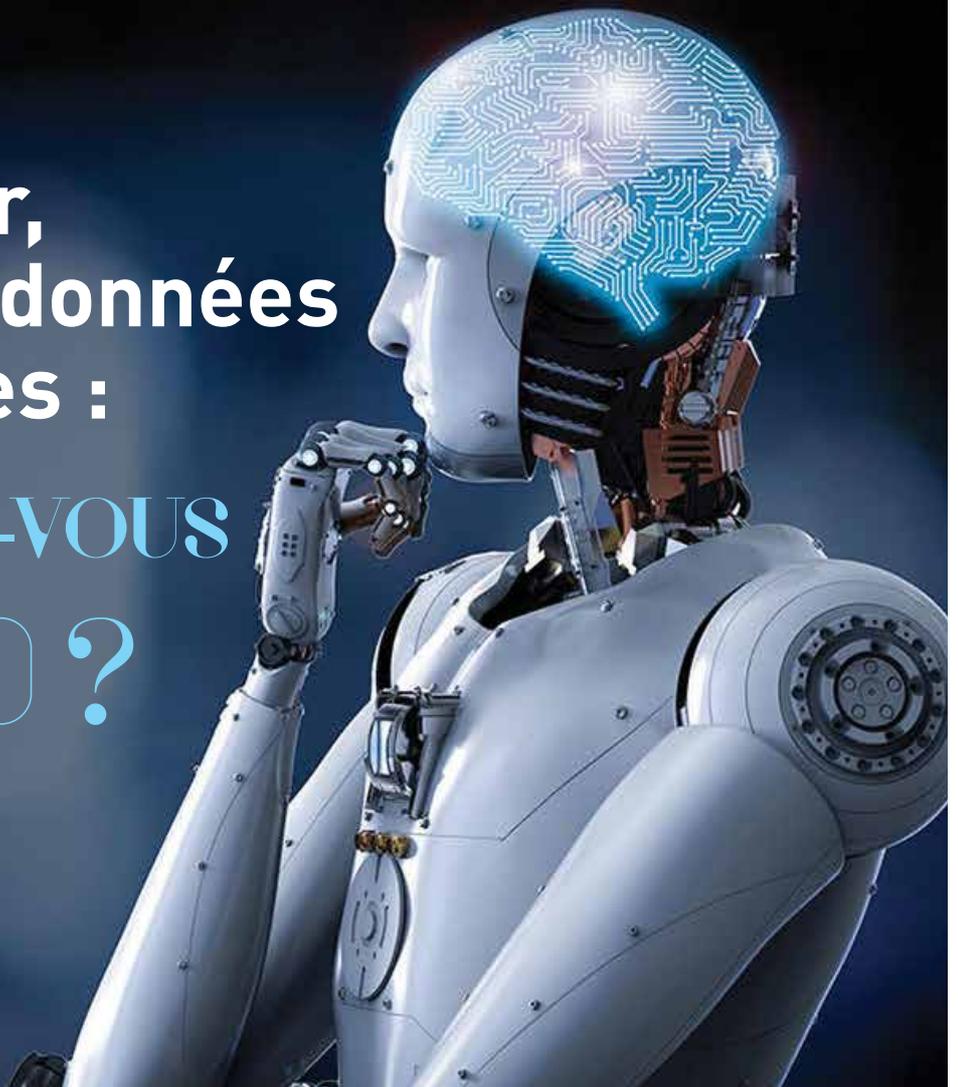
**QUELS SONT LES
BIENFAITS DE
L'ALOE VERA ?**

16



Psydesigner, courtier en données personnelles :

QUE FEREZ-VOUS EN 2030 ?



En mars 2017, une étude menée conjointement Dell et l'Institut pour le Futur avançait que 85% des métiers de demain n'existaient pas encore. En cause : la «ringardisation» de certaines professions combinée à l'essor des nouvelles technologies, comme la robotique, la réalité virtuelle et augmentée, le cloud computing, ou encore l'intelligence artificielle, qui pourraient se substituer partiellement ou totalement à de nombreuses activités humaines, sans doute même aux plus intellectuelles...

Les sociétés ne cessent de traverser par des transformations majeures qui affectent leurs modes de vie et de consommation. Ainsi et avec l'évolution technologique, certains métiers risquent de disparaître tandis que d'autres, qui n'existent pas encore, vont voir le jour dans les prochaines années. Comment se préparer aux métiers qui n'existent toujours pas ?

Le numérique est devenu un secteur dynamique incontournable. L'intelligence artificielle, la digitalisation ou la robotique tous des synonymes qui contribuent à la fois à la suppression d'emplois et à la création d'autres.

UN CADRE INCERTAIN

S'il existe un mot qui définit quelle sera la nature du travail du futur, c'est le mot « incertitude ». En fait, selon certaines études, la grande majorité des professions du futur n'existent toujours pas.

Selon Carl Benedict Frey et Michaël Osborne, deux chercheurs d'Oxford, certains métiers ont 1% de chances de disparaître tels que les audiologistes, les nutritionnistes, les instituteurs ou même les pharmaciens.

Quant aux opérateurs radio, les téléconseillers, les responsables d'ouverture de comptes-

clients, les caissiers, les commis de commande ou les chauffeurs de taxis, ils ont plus de 90% de chances de disparaître. En d'autres termes, les métiers qui sont susceptibles de disparaître sont des professions automatisables.

ALORS ET VOUS, QUE FEREZ-VOUS EN 2030? QUELQUES PISTES POUR VOUS DONNER DES IDÉES...

Selon une estimation du World Economic Forum, 65% des enfants qui entrent en primaire feront des métiers qui n'existent pas encore. Quant à Thomas Frey, futurologue, directeur exécutif de l'Institut Da Vinci, il prévoit la disparition de deux milliards de postes d'ici 2030.

Jusqu'à ce moment, chaque travailleur avait un objectif fixe : le contrat à durée indéterminée. Mais de nombreux experts annoncent que le modèle de travail du futur sera basé sur des projets, augmentant la mobilité et la diversité des carrières professionnelles. De ce point de vue, il sera extrêmement étrange que des personnes travaillent toute leur vie pour la même entreprise.

Une chose est sûre, certains domaines d'étude seront plus prisés, telles que les fameuses (STEM) les sciences, la technologie, l'ingénierie et les mathématiques. Le défi des prochaines années est la transition vers un monde du travail numérique avancé.

Bien entendu, les étudiants en sciences humaines ne doivent pas abandonner leur amour pour les arts, car la réussite de leur avenir et de leur bonheur dépend de la poursuite de leur carrière. De plus, cinq des compétences clés pour un emploi futur impliquent l'utilisation de compétences humaines clés telles que :

- L'élasticité mentale et la résolution de problèmes complexes,
- La pensée critique,
- La créativité,
- Les compétences sociales,
- La connaissance Interdisciplinaire.

« *les métiers qui sont susceptibles de disparaître sont des professions automatisables.* »

24 MILLIONS D'EMPLOIS POUR LE CLIMAT, ET MOI ET MOI ET MOI

Un autre moteur pour l'emploi de demain : le climat. À elle seule, la lutte contre le réchauffement climatique devrait créer 24 millions d'emplois dans le monde, selon l'Organisation internationale du travail (OIT). Un marché dopé par le développement des énergies renouvelables, la conception et l'entretien des voitures électriques ou encore l'amélioration de l'efficacité énergétique dans les bâtiments existants et futurs.

LE RÔLE DE L'APPRENTISSAGE

Selon Heather McGowan (stratège de l'avenir du travail, conférencière, auteure et conseillère), la première clé pour réussir la transition est par l'éducation. Pour elle, l'éducation est synonyme d'apprentissage (on parle de savoir-apprendre et savoir-chercher). Elle explique que dans le passé, « on apprenait pour travailler. On construisait notre identité grâce au diplôme obtenu, à la position dans l'entreprise. La première question qu'on nous posait est 'Que faites-vous dans la vie ?' pour savoir quel genre de personne on est. Alors que maintenant, nous devons travailler pour continuer à apprendre ». Enfin, un petit conseil donné par Heather McGowan aux parents : « Ne demandez plus à vos enfants ce qu'ils veulent devenir quand ils grandiront mais demandez-leur plutôt par quelle manière ils y arriveront ». ■



FINALE COHORTE REINE KASSA



Samedi 15 Février 2020 à l'hôtel de l'Amitié de Bamako à 10h, s'est tenu la grande finale de la 1^{ère} édition de l'appel à projets lancé depuis Juillet 2019. Au terme de 6 mois d'accompagnement, 6 femmes de la cohorte : Reine Kassa ont pu se rendre jusqu'en finale.

L'association, Structure d'Appui pour un Développement Inclusif des Objectifs Féminins a pour but d'accompagner et de financer les jeunes dames porteuses de projets afin de participer au développement de l'entrepreneuriat féminin et participer activement à l'autonomisation et l'épanouissement de la jeune femme malienne.



LES 6 FINALISTES

Djeneba Monzon Traoré : transformation agroalimentaire (confiture)

Aissata Diallo : restauration

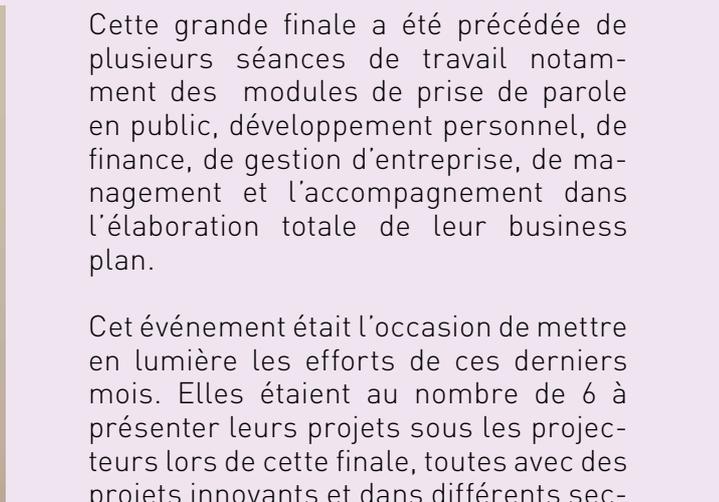
Kadidia koita : nettoyage industriel

Fatoumata koita : transformation agroalimentaire (lait de vache)

Kadidiatou Sangaré : permaculture

Bintou sacko : élevage et commerciale du lait de chèvre

Elles étaient une centaine à répondre à l'appel à projet. 15 ont été sélectionnées pour débiter et bénéficier gracieusement des conseils et d'accompagnement de SADIO.



Cette grande finale a été précédée de plusieurs séances de travail notamment des modules de prise de parole en public, développement personnel, de finance, de gestion d'entreprise, de management et l'accompagnement dans l'élaboration totale de leur business plan.

Cet événement était l'occasion de mettre en lumière les efforts de ces derniers mois. Elles étaient au nombre de 6 à présenter leurs projets sous les projecteurs lors de cette finale, toutes avec des projets innovants et dans différents secteurs : agroalimentaire, Élevage, transformation de produits locaux, nettoyage industriel, permaculture... répondant tous aux besoins de la population.

L'événement fût un grand succès. Nous souhaitons bonne chance aux candidates. Et vous informons que les selections pour la nouvelle cohorte sont lancées.

Continuez à vous inscrire sur la page **facebook @SadioMali** ■

COUMBA DIAKITÉ

BY'RECYCL

Présentez-vous (parcours, âge...)

Je m'appelle Coumba DIAKITE, j'ai 28 ans. J'ai une licence en informatique appliquée à la gestion de l'entreprise obtenue en 2012. Depuis 2018 je suis la promotrice de By'RECYCL, qui est une entreprise qui évolue dans la gestion des déchets, notamment de la revalorisation des pneus usagés.

Comment concilier emploi, vie de maman et entrepreneuriat lorsqu'en plus on est une femme au Mali (social famille...)?

Ce n'est certes pas facile, mais en tant que femme du 21^{ème} siècle nous n'avons pas le choix. Il faut savoir prioriser et déléguer certaines tâches, que ça soit à la maison ou au sein de son entreprise.

Le poids de la société ne facilite pas les choses car en tant que femme, c'est toi la maîtresse de ta maison et c'est à toi de tout gérer, mais on ne peut malheureusement pas tout gérer à la maison et au boulot et donner son plein potentiel.

Et pour moi le social n'est pas une priorité, quand je peux je le fais sinon je ne me casse pas la tête.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer ?

C'est vers fin 2015 lorsque j'ai vu une offre de formation en ligne sur les enjeux du développement durable, je me suis inscrite sans savoir que cette formation allait donner une autre tournure à ma vie.

Pendant 12 semaines de ma formation, j'ai été fortement interpellée par la question de la protection et de la préservation de l'environnement, surtout à Bamako, où certaines zones sont littéralement des décharges à ciel ouvert.

J'ai découvert que les tonnes de déchets jetés étaient cause d'une quantité non négligeable de



gaz à effet de serre.

Cela m'a pris deux ans de réflexion pour élaborer une stratégie pour contribuer à mon niveau à la protection de l'environnement, ainsi en 2018 BY'RECYCL vit le jour, et nous nous sommes concentrés sur les pneus usagés car ils sont également cause d'énormes dégâts environnementaux et sanitaires dans notre pays.

Nous revalorisons les pneus usagés en mobiliers de différents designs et en objets de décoration, l'objectif de BY'RECYCL est de devenir une industrie de gestion de déchets qui fera du Mali et de l'Afrique de l'ouest une référence mondiale dans le domaine.

A votre avis, cela est-il plus compliqué lorsqu'on est une femme, au Mali ?

L'entrepreneuriat est compliqué dans notre pays, je ne pense pas que ça soit plus compliqué pour les femmes que les hommes. L'écosystème

n'est pas favorable à l'entrepreneuriat et les soutiens sont minces et les rares existants ne sont pas souvent à la hauteur.

Comment parvenez-vous à gérer votre vie entrepreneuriale et votre vie privée?

J'essaie de consacrer un temps à chaque, mais ce n'est pas évident quand on a une entreprise naissante et qu'on est en contact permanent avec les clients. La plupart du boulot se rapporte à la maison mais j'ai la chance d'avoir en mon mari un soutien et un

« *Nous revalorisons les pneus usagés en mobiliers de différents designs et en objets de décoration.* »



partenaire qui m'aide beaucoup.

Et si c'était à refaire ?

Je le referai sans hésiter !

Quel conseil donneriez-vous à une femme qui rêve de suivre votre exemple et de se lancer?

C'est de se lancer sans hésiter, et de ne pas se mettre en tête que parce qu'elle est femme ce sera plus compliqué. Car c'est cette pensée qui nous limite très souvent dans nos ambitions. Quand on veut on peut ! ■



AMINATA DRAMANE TRAORÉ

L'ALTER-MONDIALISME DANS LES VEINES

Née en 1947 à Bamako, Aminata Dramane Traoré est titulaire d'un doctorat de 3e cycle en psychologie sociale et d'un diplôme de psychopathologie. Elle est une véritable référence pour l'élite africaine qui aspire à un modèle de développement autre que ceux dictés par les pays occidentaux.

La femme politique et écrivaine malienne est célèbre pour son franc-parler et sa lutte contre le néocolonialisme. Co-auteure de l'essai "La Gloire des imposteurs-Lettres sur le Mali et l'Afrique" avec Boubacar Diop, sorti en 2014, elle dénonce l'intervention française au Mali.

Ministre du Tourisme de 1997 à 2000, Aminata Dramane Traoré a démissionné de ses fonctions pour ne plus être tenue par un devoir de réserve. Militante altermondialiste (en 2006 elle a été responsable de l'organisation du troisième Forum social mondial, volet Bamako), elle fustige les mesures drastiques et inadaptées que les institutions de Bretton Woods imposent aux Etats africains.

Elle est convaincue de l'inefficacité des plans et programmes des banquiers internationaux et des grandes puissances du Nord car, selon elle, ces mesures accentuent la pauvreté de l'Afrique et le déplacement massif des jeunes vers l'Occident.

Entre autres actions, en Janvier 2020, Aminata Dramane Traoré et une cinquantaine d'intellectuels publient une déclaration demandant l'ouverture d'un débat «populaire et inclusif» sur la réforme du Franc CFA en cours et rappelant que «la question de la monnaie est fondamentalement politique et que la réponse ne peut être principalement technique»⁹ ■

⁹conscience pour sortir le continent des jougs du libéralisme.



Entre autres distinctions et décorations, elle est Chevalier (1996), officier (2006) puis commandeur de l'ordre national du Mali (2008)

SES ECRITS

En 1999, elle publie l'Étau, un essai dénonçant la politique des institutions de Bretton Woods (Fonds monétaire international, Banque mondiale) qui imposent la mise en place de plans d'ajustement structurel qui ne font qu'appauvrir les populations africaines.

En 2002, dans le Viol de l'imaginaire, elle dénonce les mécanismes privant l'Afrique de ses ressources financières, naturelles et humaines.

En 2005, elle publie une Lettre au président des Français à propos de la Côte d'Ivoire et de l'Afrique en général où elle analyse les crises africaines dans le « pré carré français » à la lumière de la mondialisation libérale.

En 2008, elle publie l'Afrique humiliée où elle critique vivement le discours jugé raciste et néocolonialiste de Nicolas Sarkozy à Dakar en juillet 2007.

Elle participe, avec Jean-Louis Martinelli, à l'écriture de la pièce Une nuit à la présidence, qui sera mise en scène par Jean-Louis Martinelli au Théâtre Nanterre-Amandiers, **en 2014**.



L'IMPORTANCE DU MODÈLE POSITIF

L'éducation est un continuum qui part de l'apprentissage d'un concept ou d'une valeur jusqu'au résultat escompté. Toutefois, cela est tout un processus pour réussir l'apprentissage et en arriver à un bon résultat.

Le processus est cette étape encore appelée cheminement durant laquelle le parent ou l'enseignant doit fournir une "boîte à outils" à l'enfant. Plusieurs facteurs interviennent et favorisent l'apprentissage. Certains sont internes, d'autres externes. Certains sont positifs, d'autres négatifs.

Parmi les facteurs qui influencent positivement le cheminement d'un enfant, nous citerons en premier le modèle positif. Ce dernier s'explique par l'exemple que le parent doit donner à son

enfant (rappelons que le parent est comme un miroir pour son enfant) et qui est sous-tendu par un modelage constant de l'adulte et un enseignement explicite.

Bien sûr, nous parlerons aussi du cadre de vie positif et sécuritaire qui aide également l'enfant dans la construction de l'estime de soi.

La bonne nouvelle avec ces facteurs positifs, c'est qu'ils servent de combustibles sur ceux négatifs.

Dans notre prochain article, nous parlerons de l'estime de soi chez nos enfants. ■

La Classe de Rahma :
sadio.osmose-events.com

Les huiles végétales proviennent des toutes les matières grasses présentes dans la nature: fruits, graines, plantes, noix, fèves, céréales etc. On retrouve dans la littérature des références aux huiles de beauté (souvent appelées des onguents) depuis l'antiquité. Ainsi leur utilisation remonte à des millénaires, elles constituent certainement l'un des premiers (si ce n'est le premier) produit de beauté et de bien-être au monde.



L'UTILISATION DES HUILES VÉGÉTALES EN COSMÉTIQUE

Au début du XXe siècle, l'industrie cosmétique se développe et met plutôt en avant l'utilisation des émulsions (crèmes et autres formules alliant l'eau et l'huile). Ces formules gagnent en popularité car elles présentent certains avantages tels que la facilité d'étalement sur la peau, la légèreté de la texture, un toucher agréable et surtout un coût de production réduit (l'eau est le moins cher des ingrédients !).

Depuis quelques années, cependant, nous assistons à un regain d'intérêt pour le retour à l'utilisation des huiles végétales en cosmétique. Cette tendance n'est pas fortuite car les consommateurs sont de mieux en mieux informés sur les excès de la cosmétique conventionnelle. Ils sont de plus en plus nombreux à rechercher un retour au naturel et à la simplicité dans leurs produits. Quoi de plus naturel qu'une huile végétale ?

Les huiles végétales vivent aujourd'hui un véritable retour en grâce car elles présentent de nombreux avantages. Citons-en quelques-uns ci-dessous :

- L'absence d'eau est bénéfique à plusieurs égards : plus besoin de rajouter aux produits des conservateurs et autres ingrédients de synthèse pour améliorer la stabilité du produit ! De plus l'eau dans la cosmétique n'a aucune propriété, elle sert uniquement de vecteur pour d'autres ingrédients actifs...une huile végétale c'est 100% d'ingrédients actifs !

- Les huiles végétales constituent une alternative naturelle et efficace à l'utilisation des huiles minérales (paraffine, vaseline etc.).

Ces dernières sont issues de la pétrochimie et certains de leurs effets néfastes sont décriés depuis quelques années. Notamment, les huiles minérales

sont occlusives, cela signifie qu'elle bouche les pores, empêchant ainsi les ingrédients actifs contenu dans un produit d'agir pour le bien-être de la peau et peuvent également favoriser l'apparition de boutons et de comédons.

- Les huiles végétales sont un véritable trésor de la nature tant elles sont riches en acides gras et en vitamines. Certaines de ces huiles contiennent des acides gras essentiels (les fameux Oméga 3 et 6) - ils sont appelés essentiels car l'organisme ne peut pas les synthétiser et est dépendant d'un apport extérieur pour s'en procurer. Utiliser des huiles végétales pour un soin du corps et des cheveux est ainsi un geste qui entretient la santé et la beauté ! Les vitamines A, D et E sont aussi présentes dans de nombreuses huiles végétales leur conférant de ce fait des qualités puissantes anti-âge et protectrice de la peau.

- Les huiles végétales sont, contrairement aux idées reçues, bénéfiques pour tous les types de peau. Sur une peau sèche, elles assurent une hydratation optimale en entretenant le film hydrolipidique qui protège la peau. Sur une peau grasse, elles jouent le rôle de régulateur de sébum (par exemple les huiles de jojoba et nigelle sont des sébo-régulateurs bien connus). Sur une peau mature, ces huiles sont une véritable cure de jeunesse grâce à la présence d'anti-oxydants qui luttent contre les radicaux libres responsable du vieillissement cutané. ■

**Comment choisir son huile végétale ?
Quelles sont les huiles végétales africaines les plus efficaces ?**

Pour en savoir plus:

www.saba-naturals.com

sadio.osmose-events.com

LE HENNÉ

PRATIQUE TOUJOURS TENDANCE

Mehndi, Henna, Anella. Sous ces différents noms issus de cultures orientales se cache un seul et même végétal, mieux connu sous le nom de henné. Arbuste épineux poussant dans les régions chaudes et humides, il est à l'origine de la poudre si populaire utilisée en tant qu'ornement corporel et décoratif, à travers ses feuilles soigneusement réduites en poudre. Mélangée à de l'eau, celle-ci est utilisée depuis des millénaires par différentes civilisations à travers le monde.

Destiné à l'origine aux mariages, cet ornement semble gagner en popularité depuis quelque temps. Fortement lié à la religion, aux traditions, aux coutumes et aux moments de partage entre la mariée et les invitées, le tatouage au henné s'impose de plus en plus dans le quotidien et est utilisé comme accessoire esthétique. Il est d'ailleurs principalement adopté par les jeunes qui souhaitent opter pour un look magique orné de dessins et détails complexes. Subtils et graphiques, ces dessins envahissent les réseaux sociaux !

Le henné pied par exemple se porte très bien avec ses escarpins favoris

Les motifs sont de jolies images symétriques ou des mandalas qui ont une signification symbolique. Les dessins, véritables prouesses artistiques, sont composés de petits détails comme des fleurs et des pétales, des figures fines, des filigranes, des arabesques, des feuilles, des tiges, plusieurs motifs géométriques et autres. En Inde par exemple, il y a encore aussi des femmes qui sont chargées de la préparation de chaque mariée et qui doivent couvrir les pieds, les chevilles, les mains et les poignets de la future épouse de henné. On croit que ça va améliorer la santé et la chance de la jeune famille et leur apporter du bonheur. ■



COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

Loin d'être un acte égoïste, prendre soin de soi c'est avoir de la bienveillance envers soi-même. Nous savons nous critiquer et nous juger durement, mais nous avons nettement plus de mal à nous dire « je t'aime ». Or, que peut-on donner aux autres si on ne sait pas d'abord se traiter soi-même avec amour ? Prendre soin de soi est la première étape indispensable avant de se tourner vers les autres.

Se connaître, se chouchouter, s'écouter, pour trouver sa juste place dans le monde, se sentir bien dans ses baskets, et donner aux autres de manière désintéressée. Et pour réussir à vous sentir en paix et en harmonie avec vous-même et votre environnement, vous devez prendre conscience que vous seule êtes responsable de votre propre bien-être !

Prendre soin de soi : une démarche holistique
Il existe 3 plans sur lesquels agir pour prendre soin de soi au quotidien : le corps, l'esprit, l'âme.

Rituel N°1 : 7 minutes seulement d'exercices physiques spécifiques suffisent à produire de grands effets: libération d'endorphines, renforcement musculaire, régulation du stress, etc... C'est ce qu'on appelle le 7 Workout.

Douleurs dorsales, troubles du sommeil, tension musculaire, et même dépression, le stress peut être à l'origine de nombreux désagréments. Pour combattre ses effets néfastes sur l'organisme et retrouver l'apaisement, on mise sur le « Prendre soin de soi »

Rituel N°2 :

Le sommeil, pilier du bien-être, est si souvent négligé, piétiné ! Il suffit pourtant cela de tenir une note pour suivre l'apparition de ces signes et connaître le rythme de ses cycles de sommeil afin de les respecter.

Rituel N°3 : l'alimentation saine

Rituel N°4 : la méditation sur la bienveillance pour prendre soin de soi

Rituel N°5 : prendre rendez-vous avec soi-même pour s'accorder du temps pour soi

Rituel N°6 : l'Amour de soi il convient de vous accueillir, de vous accepter telle que vous êtes.

Le culte de la perfection n'y a pas sa place. Il vous enferme dans une quête impossible. Observez plutôt l'exemplaire original que vous êtes parmi les 7 milliards d'individus sur Terre.

Votre ADN et votre alchimie particulière, vos qualités/talents et vos faiblesses font de vous un être unique ! ■



Hydratant hors pair, l'aloë vera est également riche en nutriments et actifs de différentes sortes. Avoir un plant d'aloë vera chez soi permet de nombreuses utilisations. Découvrez quelques-uns de ses nombreux bienfaits sur le corps.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ALOE VERA ?

L'utilisation de cette plante remonte à plus de 6 000 ans. Les Égyptiens l'ont surnommée la « plante de l'immortalité » et il n'y a pas que les Égyptiens qui l'ont utilisée.

Les Incas, les Chinois et les Grecs y ont également eu recours pour soigner la peau, les cheveux, les gencives et les organes internes. Aujourd'hui, ceux qui sont dans le monde de la cosmétique l'utilisent beaucoup, mais d'autres secteurs comme la dermatologie et la phytothérapie l'emploient également. De nombreuses études ont déjà prouvé les bienfaits et les vertus de l'aloë vera.

En beauté, l'Aloë vera est régulièrement utilisé dans des soins mais on oublie souvent que cette plante grasse dispose également de nombreuses vertus santé. Composée de plus de 98 % d'eau, la feuille d'aloë vera transformée en gel constitue un hydratant efficace contre la sécheresse cutanée. Reconnaissable à ses feuilles charnues et épaisses, l'Aloë vera ou aloès des barbades a aussi des épines visibles sur le bord de ses branches. À travers le monde, on retrouve près de 150 espèces d'aloès. Deux parties de l'Aloë vera sont utilisées : le suc issu des racines (latex jaune) et le gel contenu dans ses feuilles.

ALOE VERA : QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS ?

Dans le milieu cosmétique, l'Aloë vera est régulièrement prisé pour ses propriétés hydratantes et

régénérantes, mais son utilisation ne se limite pas qu'à la beauté. Elle est aussi cultivée pour soigner des troubles dermatologiques et intestinaux.

Contenu dans les racines, le suc d'Aloë vera s'avère être un puissant laxatif. Ce dernier soulage les personnes avec des problèmes fréquents de constipation. Grâce à ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires, l'Aloë vera peut soulager les ulcères, les brûlures, les érythèmes solaires, les mycoses ou encore les inflammations cutanées de la peau comme l'eczéma. Pour les apaiser, le gel des feuilles est la partie la plus exploitée. En plus de ses actions réparatrices, la plante d'Aloë vera apaise les colites ulcéraives (inflammation muqueuse intestinale) et les maladies inflammatoires intestinales.

Cependant, son utilisation est plus restrictive chez la femme enceinte ou allaitante.

Astuce : en cas de brûlure superficielle - type petit accident de cuisine -, coupez un morceau de feuille d'aloès de la taille de votre brûlure. Découpez-le de sorte à placer le côté transparent directement sur la plaie. Fixez-le avec un pansement durant une heure, renouveler l'opération deux à trois fois par jour durant deux à trois jours. ■

DEMAIN,
SE PRÉPARE **AUJOURD'HUI**



EPARGNE JUNIOR

BNDA 
La banque à votre service

 20 29 64 64

www.bnda-mali.com



Episode 12

Cela faisait maintenant 1 an que j'avais quitté Ibrahim et franchement, je me sentais bien. Epanouie et heureuse.

Les enfants ont eu un peu de mal au début mais ils ont fini par s'habituer. Leur père avait tenté toutes les manœuvres pour se remettre avec moi.

La douceur, le charme, les tentatives d'humiliation en public, l'intimidation, l'ignorance, et même l'atteinte à ma réputation. Tout y était passé. Sa famille et lui ont tenté de me faire passer pour la traînée de la ville – excusez-moi l'expression mais c'était réellement cela - pour la femme la plus calculatrice, machiavélique et intéressée de la capitale.

Enfin bref. Il a littéralement TOUT essayé pour finir par ramper à mes pieds. Moi je restais droite dans mes talons (c'est ma meilleure amie qui aime ce terme ahah) et je continuais ma vie. Au début cela m'avait fortement atteint, au point que j'en ai fait une dépression jusqu'à devoir quitter le pays. Mais j'ai fini par me reprendre en main et me concentrer sur mes objectifs.

Il devenait réellement nuisible et je refusais qu'il ait une quelconque ascendance sur ma vie. Et au final, même si au début nos amis communs le croyaient et prenaient son parti, ils finissaient, en voyant l'influence de Batoma dans sa vie que je devais certainement avoir mes raisons. Seulement ils s'en apercevaient souvent trop tard pour que je veuille encore les maintenir autour de moi. En effet, la plupart venait vers moi pour me raconter sa vie avec elle, les souffrances qu'elle lui infligeait, comment il était ruiné, comment ses

parents étaient malades et surtout comment il n'arrêtait pas de parler de moi.

Je trouvais cela malsain et avais rapidement coupé les ponts avec tout ce beau petit monde.

Je m'étais recentrée sur moi et sur mes enfants. Ces derniers avaient aussi pris le parti de leur père au début mais suite aux nombreuses intrigues manigancées par Batoma, ils avaient cessé d'y aller.

Dire qu'il ne me manquait plus, que son corps sur le mien, son odeur ne me manquait plus serait un mensonge.

Dire que ne serait-ce que d'imaginer sa voix chaude dans le creux

de mon oreille et son souffle dans mon cou ne me faisait plus d'effet, serait aussi un mensonge... Mais je ne souhaite pas m'étaler sur cela aujourd'hui...

Car je commence à tourner la page. Eh oui, j'ai rencontré quelqu'un depuis quelques semaines.

Ce que je tiens à partager aujourd'hui avec vous mes sœurs, c'est que trop souvent on nous dit que la dépression est une maladie de « blanc »...

Et pourtant, je trouve que nous sommes bien trop nombreuses à souffrir de ce mal. Nous prenons beaucoup trop sur nous et avons une charge mentale beaucoup trop importante pour ne pas mériter que l'on nous reconnaisse au moins ce mal. Nous devons toujours « mougou » accepter, subir, devoir... Mais et Nos besoins ? Nos envies ? Nos rêves ?

Moi en ce qui me concerne, mes amies ont été d'un grand soutien. Je ne parle pas de ces filles malsaines qui veulent tout savoir de votre vie pour ensuite en parler dans la ville entière. Ni des jalouses qui sont heureuses de vos malheurs ; je vous parle de vos vraies amies. Celles qui vivent les choses autant, sinon plus violemment que vous-même. Ces amies-là, ces sœurs-là valent de l'or et moi, elles m'ont permis de passer un cap de ma vie. Elles m'ont redonné la joie de vivre. Elles se sont relayées à mon chevet et m'ont tenu la main. A ces amies-là, je dis MERCI. Et je souhaiterai vous parler d'elles dans la suite de mes aventures car certaines ont des vies beaucoup plus folles que la mienne.

Vous pensiez vraiment que vous vous débarrasseriez aussi facilement de moi ? ahahah. FIN pour la fin de mon histoire avec Ibrahim... Et le début d'une autre peut-être. Pour le savoir il faudra continuer à me lire. A très vite ! ■

LES SERVICES DE JENY EN MAQUILLAGE

Jeny est une femme battante et dynamique. Après de nombreuses années à maquiller dans un salon très prisé de la place, elle se voit obligée de trouver un moyen d'être plus présente physiquement auprès de son enfant. En effet, il lui était impossible d'aller avec lui sur son lieu de travail. Qu'à cela ne tienne, elle décide de se lancer à son compte.



Désormais, juste avec un coup de fil Jeny s'organise et vous retrouve au lieu de votre choix. Elle a à cœur le respect des horaires et le travail bien fait. Une vraie professionnelle.

Sa bonne humeur est un atout en période de stress lors d'un événement.

Tél: 70 70 69 86





Pour un moment douceur, je vous propose un dessert fruité autour de ananas et de la noix de coco à partager avec votre chéri(e)-coco.

Pour la pâte il vous faudra :

- 150 GR DE FARINE
- 100 GR DE SUCRE
- 100 GR DE NOIX DE COCO
- ½ CC DE LEVURE
- ½ CC DE SEL
- 1 ŒUF
- 1 CAS D'ARÔME VANILLÉ

1 - Mélanger le beurre au sucre puis ajouter l'œuf et la noix de coco. Incorporer la farine avec le sel et la levure. Former une boule.

2 - Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et réserver 1 heure au frais. A l'aide de deux emporte-pièces bien graissés (diamètre 24 et 6 cm), découper un anneau de pâte. Créer les bords de la tarte avec les chutes de pâtes. Vous pouvez également utiliser un moule à tarte classique. Piquer le fond de tarte à la fourchette et cuire 20 minute à 180°C

3 - Une fois cuit, libérer délicatement les bords, et attendre refroidissement complet avant de démouler le gâteau.

Tous les fruits sont les bienvenus pour apporter de la couleur et du goût.

6 - Découper des fruits en forme de cœurs de différentes tailles. J'ai opté pour la mangue, les fraises et l'ananas. Couper l'équivalent d'une rondelle d'ananas en petits dés.

7 - Rôtir les morceaux et les cœurs d'ananas, à la poêle, avec un peu beurre, du miel et de zeste de citron. Retirer-les lorsqu'ils commencent à prendre de la couleur et réserver.

La crème à l'ananas :

- 1 ANANAS BIEN MÛRE
- 3 ŒUFS
- 1 CITRON VERT
(mettre de côté le zeste)
- 120 GR DE SUCRE
(si le fruit est très sucré, vous pouvez en mettre moins)
- 90 GR DE BEURRE.

4 - Epluchez et découper l'ananas. Réduire en purée 300 gr du fruit, et filtrer à la passoire avec le jus d'un citron. Ajouter une cuillerée à soupe de maïzena à l'ensemble.

5 - Battre le sucre avec les œufs, puis incorporer le jus d'ananas. Mettre le mélange à chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'il épaississe.

Ajouter le beurre hors de feu. Filmer à contact, et réserver au frais.

Le topping

8 - Garnir une poche à douille avec la crème à l'ananas bien froide. Et recouvrir le fond de tarte.

9 - Déposer les dés d'ananas par-dessus, et pour finir répartir harmonieusement les cœurs de fruits sur la tarte.

Bonus : Vous pouvez ajouter un peu de gingembre râpé au jus d'ananas.

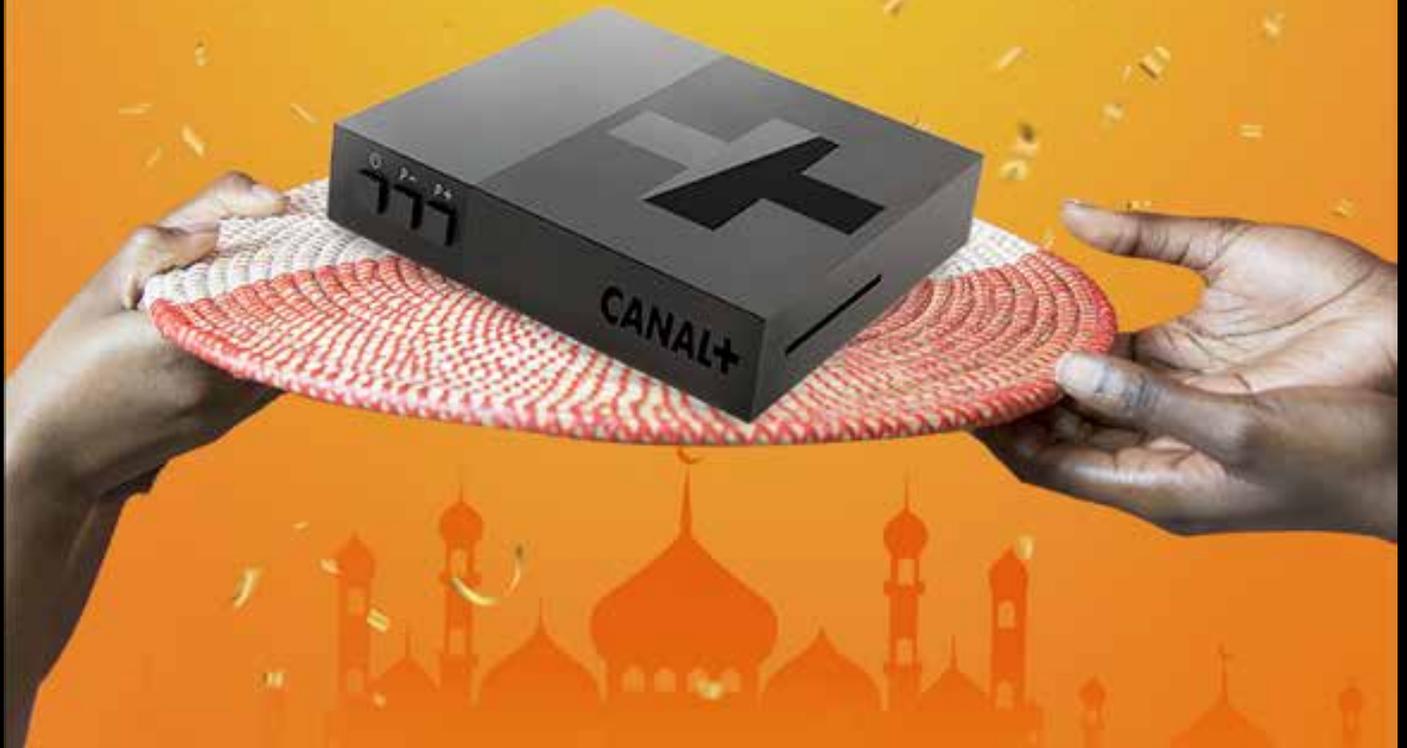
Par sugarsugar.

Retrouvez cette recette sur: sadio.osmose-events.com

CANAL+ KA SÉLIBA PROMO

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

CANAL+ OVERSEAS S.A.S. AU CAPITAL DE 3 912 064 € - 592 033 401 RCS NANTERRE



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

 [facebook.com/canalplusmali](https://www.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+

CA BOUGE À BAMAKO !



■ Hèra Fondation a organisé une conférence le **Lundi 09 Décembre 2019** au centre international de conférence de Bamako pour les 16 jours d'activisme et annoncé l'adoption de projet de loi contre les VBG. Un événement parrainé par le Ministère de la Promotion de la femme, de l'enfant et de la famille, Dr Aissata Diakité.



■ **12 au 25 Décembre 2019** Azalaï Hôtel Bamako a organisé son **marché de Noël**.



■ **21 Décembre 2019**, SADIO dans son volet social a organisé l'arbre de Noël pour les orphelins de Nelson Mandela afin de leur donner le sourire



■ Un programme riche et diversifié le samedi **25 Janvier 2020** à l'Hôtel de l'Amitié à partir de 9H et le soir à 20h pour le diner gala de la 5^e édition de la Nuit de l'Entrepreneuriat.



■ **Hommage aux Fama** : Spécial **20 janvier** Fête de l'Armée Malienne sur l'esplanade de la Bourse du Travail. Au programme des prestations d'artistes et beaucoup d'autres surprises.



■ La 13^{ème} Édition de la Foire d'Exposition Internationale de Bamako (FEBAK) du **16 Janvier au 2 Février 2020**.



■ **Du 27 Janvier au 02 Février 2020** à la Place du cinquantenaire à Bamako pour la 5^{ème} Édition du Festival Ogobana. Thème: «Les valeurs sociales, culturelles et économiques de la cotonnade au Pays Dogon»



■ **CISCMA 2020** du **28 janvier au 01 février 2020** dans la salle afrobasket du stade.

■ Les maliennes qui entreprennent ont pensé à vous proposer une activité à la fois énergique et conviviale. Voici la **Zumba party 100% féminin** pour networker et dépenser des calories dans une bonne ambiance le **8 février 2020** à 10h.



■ Le projet **BARA SIRA** a été mis en œuvre par les ONGs ENGIM Mali et COOPI avec le soutien de l'Agence Italienne pour la Coopération au Développement, le **12 février 2020** à Acropoles de la FAST Colline de Badalabougou



■ Les professionnels de l'économie numérique du Mali avec le Ministère de l'économie Numérique et de la Prospective se sont retrouvés du **18 au 19 Février 2020** au Centre International des Conférences de Bamako (CICB) pour le **Bamako Digital Days**.



■ Pour la toute première fois a Bamako et exclusivement au festi dibi :**INOSS B** du **21 au 23 Février 2020** au Palais de la culture de Bamako.



■ Méga concert de **Yousouf N'dour** le **21 Février 2020** au stade Modibo Keita.



■ Journée internationale de l'emploi, de la formation et de l'entrepreneuriat le **samedi 29 Février 2020** au mémorial Modibo Keita.



■ **Mali Festi reggae** au Musée National du Mali le **29 Février 2020**. Au programme : Conférence, Match de Football, Concert...



■ 7^{ème} Édition « **Bogo Ja** » le **15 et 16 Février 2020** à Siby (Mali)



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



IMPRIM-Services sa

Impression Edition

CONSEILS

**CRÉATION
GRAPHIQUE**

IMPRESSION

FAÇONNAGE

**UNE SOLUTION SUR MESURE
QUALITÉ ET RAPIDITÉ...**

*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
Tél : + 223 2 29 39 75
Mobile : +223 66 93 0779 / +223 76 43 95 29
Email : contact@imprimservice.com

www.imprim-services.com

