

N°ISSN 1987-1082

BIMESTRIEL

GRATUIT



COVID-19

# Sadio MAG

#13 // JUILLET 2020 // MALI



DISPONIBLE  
EN AGENCE

à partir de **8400F CFA**

**Malitel**  
Proche de vous



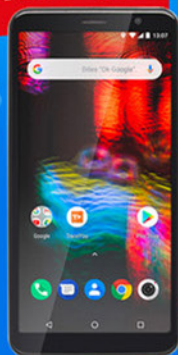
**K601 +1Go**



**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

Mes très chères SADIO,

Tant de choses à partager depuis le précédent numéro : les chamboulements liés à la crise de la Covid-19 n'ont épargnés personne. Mais au-delà des effets sanitaires, la crise nous aura permis de nous recentrer sur l'essentiel. Nous avons dû, en tant que parents, apprendre à jongler entre le travail à domicile...et l'école à la maison.

Beaucoup parmi nous ont redécouvert leurs enfants. Nous avons eu la joie de vivre à leur rythme, de redécouvrir leurs bonheurs, leurs peines, leurs amoureux(x)ses. Que de bons moments de complications tissés.

Les mamans ont passé davantage de temps à la cuisine, à ordonner leur maison, bref, en améliorant leur intérieur, les papas ont délaissé leurs « grins » au profit du temps passé à la maison en famille.

Il y'en a, pour qui, cette crise n'a pas beaucoup changé la donne. Et ce sont les mamans monoparentales. A celles-ci, nous tirons nos foulards. Car Covid-19 ou pas, elles sont au four et au moulin, elles gèrent d'une main de maître(sse) l'école, le travail, la maison et le reste.

Bref, tout ceci pour dire que parfois, la vie nous impose des événements non pas pour nous éprouver mais pour nous faire grandir, évoluer et devenir meilleur(e)s.

Une pensée cependant à nos chères SADIO qui ont été frappées de plein fouet par le Coronavirus. A celles-ci, nous souhaitons beaucoup de courage et leurs disons que nous sommes de tout cœur avec elles.

Ce que nous souhaitons à travers cet EDITO, c'est rendre hommage à toutes les femmes. Leur dire que la vie est une succession de challenges qui nous font toutes grandir, qui nous façonnent et nous préparent à toutes les épreuves à venir.

Alors, quelle que soit la difficulté du début de cette année, dites-vous que 2020 n'est pas encore fini et que tant qu'il y a la vie, il y a de l'espoir. Et vous, mesdames, êtes cet espoir pour vos proches. Nous sommes fortes. ■

#Noussoyonsdessadio #jesuisradio .

■ 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  
■ STAGIAIRES : DJENEBA SACKO - MOHAMED KONÉ  
■ SERVICE COMMERCIAL : contact@osmose-events.com  
(223) 67 34 40 40 - (223) 90 60 19 04 - (223) 82 88 64 92

SEGUE SEGUE

04

LES ENTREPRENEURES  
EN PARLENT

SADIO  
REMISE  
DE DONS  
06



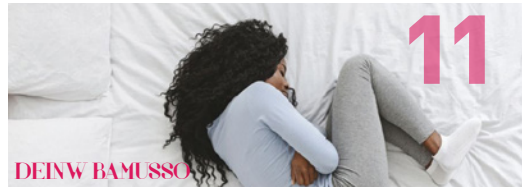
STOP!  
COVID-19

08



NYELINI  
FATIMATA  
TOURÉ

DIRECTRICE DU GREFFA  
(GROUPE DE RECHERCHE,  
D'ETUDE, DE FORMATION  
FEMME-ACTION)



11

DEINW BAMUSSO

LES PREMIÈRES RÈGLES



GRIN BEAUTE

ACNÉ  
CHEZ LA  
FEMME  
ADULTE

14



GRIN BIEN ÊTRE

POURQUOI  
LE STRESS  
NOUS REND  
MALADE ?

15



## LES ENTREPRENEURES EN PARLENT

*Récemment, Tony Elumelu, Président de la United Bank for Africa (UBA), estimait lors du New York Forum Institute sur une « Afrique résiliente », que la pandémie du coronavirus offrait au continent africain l'opportunité de se réinitialiser. La COVID-19 représente le plus grand défi pour la santé et le développement mondial depuis la Seconde Guerre mondiale. Elle a de graves répercussions sur les systèmes de santé des pays du monde entier, exacerbant les inégalités et augmentant la fragilité des économies africaines surtout.*

En effet, beaucoup de micro, petites et moyennes entreprises appartenant à des femmes ont du mal à rester à flot ; confrontées à une myriade de contraintes supplémentaires. La crise de la COVID-19 a amené son lot de complications à tout bon fonctionnement : fermeture d'entreprises, difficultés d'approvisionnement, contraintes sanitaires...

Face à cela, beaucoup d'initiatives ont vu le jour permettant ainsi de transformer les conditions difficiles actuelles en une opportunité afin de sortir de la crise plus fort, plus résistant et bien placé pour accélérer le développement des entreprises. Entretiens avec certaines de ces femmes entrepreneures, proactives qui ont su faire preuve de persévérance et se réinventer dans un tel contexte.■



### SOW NAMISSA THERA

**Creatrice Ikalook**

*Marque malienne de prêt à porter qui propose des vêtements chics et modernes, pour une clientèle en quête d'originalité.*



La crise du coronavirus a eu plusieurs niveaux d'impact sur Ikalook. Dans un premier temps, nous avons préféré procéder à la fermeture de la boutique quand l'épidémie s'est déclarée au Mali, afin de préserver l'équipe et les clients.

Cela a eu pour impact principal la baisse des ventes. Fort heureusement, nous continuons quand même à avoir un niveau minimum de demandes. Pour les satisfaire il a fallu donc réorganiser les activités: Pour les équipes, un système d'alternance et réduction du temps de travail a été aménagé, et pour les clients la mise en place de la livraison des commandes à domicile. En plus de cela, pour contribuer à la lutte contre la propagation de l'épidémie nous avons dû recentrer notre activité sur la fabrication des masques pendant plusieurs semaines.

Globalement cette crise du coronavirus et ses conséquences ont eu pour effet de retarder le projet de commercialisation des produits Ikalook à l'international. Ce qui nous a obligé à nous adapter et explorer d'autres moyens de commercialisation comme la vente en ligne.■





**YAYE AICHA DIOP**

**Femezom** (Dakar -Sénégal)  
Service traiteur axé naturel



Au début mon premier réflexe a été de fermer ma structure ne voyant pas comment préserver mon personnel et mes clients. Comme la plupart des traiteurs, nous étions au chômage technique à cause du coronavirus. Certains, au niveau d'un groupe d'entrepreneurs

auquel j'appartiens, ont décidé de proposer des idées, voire de s'entraider pour lutter contre cette crise. Heureusement, cela m'a permis d'écouler mon stock de matières premières assez rapidement. La crise s'installant, il a fallu trouver des solutions pérennes. Les entreprises n'ont pas nécessairement des fonds de roulement suffisants pour supporter des diminutions de revenus importantes pendant une période prolongée. Il a donc fallu trouver des solutions plus pratiques. Heureusement, en tant que petite entreprise, notre capacité d'adaptation et de résilience est parfois plus élevée que celle des grandes structures. Nous avons donc pu reprendre nos activités après un mois de break durant lequel nous avons repensé nos procédures de fonctionnement sur toute la chaîne. En effet, il a fallu procéder à la reorganisation des équipes qui, grâce à un effort de Femezom, peuvent désormais être logées sur place. En outre, nous avons un mode de livraison sans contact. Finalement, nous avons même pu enrichir notre offre de services en y incluant une gamme de produits surgelés. ■

**EYE ESTHER**

**Pharmacie ENORYVES**  
(Pobè - Bénin)



L'activité officinale n'a pas été épargnée par la crise sanitaire bien au contraire surtout du fait de notre proximité avec le Nigeria, l'un des plus grands clusters africains. Malgré les risques, nous avons décidé de maintenir notre présence et d'assurer la dispensation des médicaments. En effet, au cœur de la lutte actuelle contre la pandémie de la COVID-19, il a fallu adopter de nouvelles façons de faire. Ainsi, nous avons dans un premier temps fait le choix d'interdire l'accès de l'officine aux clients le temps pour nous de mettre en place un meilleur dispositif pour limiter la propagation du virus. Le conseil et le service s'effectuent donc par un genre de mini-guêrite. Nous demandons donc de respecter les conseils de base comme laver ses mains avant d'entrer dans la pharmacie et en sortant, maintenir une distance d'un mètre entre soi et les autres

personnes (personnel de la pharmacie y compris). Nous avons également investi dans l'aménagement du parking afin d'avoir une zone d'attente pour les clients pour garantir un nombre assez limité de personnes dans la pharmacie. Tout cela ne nous empêche pas de procéder régulièrement, plusieurs fois par jour, à la désinfection de la pharmacie et à la systématisation du port de masque pour tout le personnel. Nous faisons au mieux pour demeurer à l'écoute de notre clientèle et ne manquons pas de profiter de leur passage, à l'officine, aussi bref soit-il, pour rappeler les consignes pour lutter efficacement contre le coronavirus.

Nous avons ainsi voulu montrer la gravité de la situation dans un contexte où une grande partie de la population est persuadée que la covid 19 n'est pas réelle et que tout ce qui se passe n'est rien d'autre qu'un grand scénario venu de l'occident qu'on veut lui imposer. ■



**EVELYNE GOMIS BEGUINOT**

Manager/Co-owner  
**Happy coder Academy**



*L'apprentissage du coding en ligne : ça marche !*

Convaincue de l'importance de poursuivre les activités ludiques et créatives des enfants pendant cette période de confinement, la Team de Happy Coders Academy a pris les mesures nécessaires pour adapter son dispositif pédagogique.

Au cœur de notre ADN depuis plus de 4 ans, nous expliquons l'importance du coding et la nécessité de s'adapter rapidement !

Ainsi, en tant que société innovante, nous nous sommes appliqués cet adage, en déployant immédiatement nos cours en ligne. Famille et enfants ont tout de suite adhéré, grâce notamment à notre pédagogie qui permet d'accroître l'autonomie des élèves dans leur processus d'apprentissage. Malheureusement seuls les enfants de plus de 8 ans ont pu profiter de cette avancée spectaculaire : nous travaillons dur sur un moyen d'intégrer les plus jeunes dans ce dispositif dans un futur proche.

Au-delà de cette contrainte, ce sont 200 enfants sur 3 continents qui se sont connectés toutes les semaines sur nos 35 créneaux ouverts...et devenus à la fois CODEURS et CONFÉRENCIERS, comprenant qu'il n'existe plus de frontière face au numérique... et ce n'est pas fini ! Nous continuons en effet à enrichir notre offre en distanciel pour occuper les enfants durant les grandes vacances, avec toute une liste d'activités en codage ludiques et adaptées à (presque) tous les âges. ■

# REMISE DE DONNS

*Suite à un appel sur les réseaux sociaux, le Dimanche 10 mai 2020, une délégation de l'association SADIO Mali a procédé à une remise de dons aux déplacés du centre du pays au Centre Mabilé de Sogoniko.*

*Ce centre nous a prouvé qu'au delà des ethnies, nous étions tous ma- liens car Peulhs et Dogons y cohabitent en parfaite harmonie.*

**L**e centre regroupe 156 familles de 4 à 5 membres.

Ils nous ont expliqué que les asso- ciations faisaient de leurs mieux pour aider mais parfois, cela pou- vait être plus difficiles lorsque par exemple certains réfugiés se voyaient lésés lors des dons du fait du manque de visibilité des associations.

Le don composé de lait, de sucre, de mil, de riz, d'huile, sel, de pâtes, de savons en mor- ceaux (Sodema Mali) et d'eau de javel pour les familles démunies, a été remis au repré- sentant du développement social sur le site.

Nous tenons à remercier tous nos donateurs qui ont participé de près ou de loin à la col- lecte et à la distribution de la première vague de don en faveur des déplacés.

Nous félicitons tous les membres de l'asso- ciation SADIO Mali pour leurs disponibilités et engagements.

Puisse Allah récompenser nos donateurs. Amine

Puisse le Mali retrouver la paix et la stabilité pour que chaque déplacé puisse retrouver au plus vite un environnement serein.





Comme prévu, l'association SADIO Mali a également rendu visite à la SADIO de l'année 2017 Mme Goundourou(Orphelinat Falatow jigi) à Dialakoroba le samedi 16 Mai 2020 avec des denrées alimentaires ( riz, mil, sucre, lait, pâtes, bidons d'huiles, tomates concentrées, savon en morceau...) pour redonner le sourire à ces orphelins. ■



*Merci à tous nos donateurs pour le soutien inconditionnel à l'association SADIO. Puisse Allah vous récompenser.*

### LISTE DES DONS (NUMÉRAIRE ET NATURE) REÇUS À CE JOUR 09 MAI 2020

Transfert Orange money 77***450	5150FCFA
Transfert Orange money 76***352	50 000FCFA
Sadio Mali	250 000FCFA
Ano	sac de riz, sac de sucre, carton de thé
Ano	200 000FCFA
SODEMA MALI	100 cartons de savon morceaux
Mme Niono Fatoumata Kamana	20 sacs de 5kg de pâtes, 3sacs de
PDG Groupe Omenes/OGS	sucre 50kg, 4sacs de sel de 20kg
	2 bidons 20L d'huile, 500kg de riz
Famille Touré	4 sacs de riz de 50kg, 2 sacs de sucre
Familles Touré, Doucouré, Sylla, Bass Diakité, Diane, Sidibé	300 000FCFA
Famille Dramé	200 000FCFA
Ano	20 000FCFA
Ano	29 000FCFA
Ano	500kg de riz, 3 sacs de 20kg de sel

**TOTAL A CE JOUR: 1 054 150 FCFA**

### ACHATS

10 Bidons de 20L d'huile	02 Sac de lait
32 Sacs de 5 kg de pâtes	30 Cartons de tomate concentrée
20 Cartons d'eau de javel	Frais de retrait orange money & livraison
11 Sacs de sucre	
20 Sacs de mil	
19 Sacs de sel	

**TOTAL : 1 054 500FCFA**





# STOP!

## COVID-19

*Alors que le bilan du corona virus ne cesse de s'alourdir , dans un grand élan de solidarité, les communautés s'organisent au mieux pour s'entraider et se soutenir, face à la Covid 19 qui ne cesse de progresser au Mali comme dans le reste du monde panorama de quelques initiatives durant cette période critique.*



**Le PNUD MALI** propose d'accompagner les coopératives/entreprises maliennes dans le domaine du textile / artisanat / couture pour contribuer à la réponse à la crise liée à la pandémie au COVID19



Dans le cadre de son projet «Youth Action For Peace/Action des Jeunes pour la paix», **AJCAD Mali** à travers le Club d'Action Citoyenne de SOGONIKO a initié «Kéwalé dogokoun», une semaine de formation en Conception d'éventails, Bogolan et Savon liquide à l' endroit des déplacés de faladié pour leur permettre d'exercer des activités génératrices de revenus afin de s'épanouir.

Le dimanche 10 mai dernier, le **Club d'action Citoyenne de Kalaban-coro** a effectué un don de kits de lavage de mains au savons à dix (10) Familles vulnérables. Ledit don a été effectué à kalaban-coro et Kabala.





Dans le cadre de la lutte contre la Covid19, **AJCAD Mali**, représentée par son chargé de suivi et évaluation M. Mohamed A Traoré, a procédé ce jeudi 14 mai 2020 à la remise de kits de lavage de mains au Réseau Afrique pour Population VULN et ASSIS HVM (RAPVAH), par son coordinateur Djeli-Makan Modibo. Le présent kit était composé de 93 Unités de Bidons de 20L, 15 paquets de savon et 3 dispositifs de lavage de main.



Dans le cadre de la riposte contre le COVID-19, **SOLIDARIS 223** a procédé à une seconde remise de kits sanitaire de lavage des mains complet aux centres de santé communautaire de la rive gauche de Bamako et de la commune urbaine de Kalabancoro, ce samedi 18 avril 2020.

Don de cache nez et de savons liquide par **AMINATA PEDRO KOUYATÉ** dite **MIMI PEDRO ALLIANCE AMION KA AWA** au Commissariat du 4<sup>e</sup> arrondissement de Bamako le 18 mai 2020



**IKALOOK**, figure de la mode au Mali confectionne des masques, gracieusement offertes à ses clients entre autres.



Sponsorisé par **SAHAM ASSURANCES**, dons à l'hôpital mère enfant Luxembourg durement touché par la pandémie et contrairement aux idées reçues en manque de consommables.



Conformément à son plan d'action, le **COLLECTIF RIPOSTE 223 COVID-19** était à la mosquée Baba CISSE de Badialan I. Cela, après l'étape des hôpitaux, CSRF et CSCOM du district de Bamako. L'objectif de cette remise est de permettre aux différentes mosquées de désinfecter les tapis de prière et de pulvériser la mosquée après le passage des fidèles. Le don comporte des kits de lavage à main, savons, eau de javel, masques, gants...



1<sup>ère</sup> caravane de sensibilisation dans des axes/zones peuplées et sensibles de la capitale sponsorisée par **AFRICA SCENE**.

◀ *Respectons les gestes barrières. Restons prudents. Que Dieu nous protège* ▶





# FATIMATA TOURÉ

**DIRECTRICE DU GREFFA** (GROUPE DE RECHERCHE, D'ETUDE, DE FORMATION FEMME-ACTION)

**F**atimata Touré est une militante sociale, au Mali, qui agit pour la défense des droits des femmes. Elle est aussi directrice du Greffa (Groupe de Recherche, d'Étude, de Formation Femme-Action), une ONG basée à Gao qui soutient les femmes qui ont survécu à des violences sexuelles et à d'autres attaques. Fatimata et son organisation aident les femmes à accéder à des aides juridiques, médicales et psychologiques. Greffa plaide pour l'accès à de meilleurs services de santé pour les femmes et pour la fin des mutilations génitales féminines et des mariages précoces. Son travail a eu un impact énorme sur la vie des femmes maliennes. Le GREFFA a été reconnu par ses pairs comme un champion en 2013 par le projet Fistula Care de l'USAID et en 2011 par la première dame du Mali.

Pendant l'occupation terroriste du nord du Mali en 2012, le travail de Fatimata Touré est devenu de plus en plus important pour les femmes de sa région. Lorsque les extrémistes ont attaqué l'hôpital de Gao, elle a aidé des patients atteints de fistules à déménager pour se mettre en sé-

curité et à trouver des soins. Quand le conflit s'est installé, Fatimata Touré a soutenu les victimes de viol et de mariage forcé et elle a publiquement dénoncé les coupables de violences sexuelles. Ses actions ont attiré l'attention des autorités et, même quand sa propre maison a été prise d'assaut, Fatimata s'est cachée sous son lit et a utilisé son téléphone portable pour continuer à documenter les actes de violence contre les femmes. Le travail acharné de Fatimata Touré est peut-être inconnu de beaucoup, mais il n'est pas passé inaperçu. Elle a récemment été récompensée lors de la cérémonie de remise du prix International Women of Courage 2014 pour ses efforts exceptionnels visant à promouvoir les droits des femmes en matière de santé et à lutter contre les actes de violence sexiste. Elle était l'une des 10 femmes à recevoir le prix du Département d'État américain et de la première dame des États-Unis, Michelle Obama.

Touré est également à la tête du Forum régional sur la réconciliation et la paix à Gao et continue de plaider pour la justice et les droits des femmes. ■





# LES PREMIÈRES RÈGLES

*L'apparition des règles est une étape appréhendée par beaucoup d'adolescentes, mais aussi par leurs parents. Comment préparer, informer et rassurer, sans submerger l'enfant d'informations ? Quelques pistes nous aident à y voir plus clair.*

## QUAND ARRIVENT LES PREMIÈRES RÈGLES

La première chose à savoir est que chaque femme commence à avoir ses règles à des moments différents, en général entre 10 et 16 ans. A titre indicatif, sachez que les règles surviennent environ deux ans après l'apparition de la poitrine et des premiers poils. On dit aussi que l'âge auquel la fille aura ses règles n'est souvent pas très éloigné de celui auquel la mère a eu les siennes.

## LE BON MOMENT POUR EN PARLER

Beaucoup de parents ne savent pas quand, ni comment parler des règles à leurs filles. Pourtant, il est primordial de prendre les devants. C'est très angoissant pour une jeune fille de penser qu'un jour elle va avoir ses règles. C'est un bouleversement.

## TROUVER LES BONS MOTS

Il est important de rappeler que les règles ont une fonction précise et leur arrivée signifie qu'on est en âge d'avoir des enfants. Évoquez également les différents moyens de protection qui existent.

La simplicité et la franchise sont vos meilleurs alliés pour aborder la question. Ce n'est pas sale, ce n'est pas un handicap, on peut continuer à faire plein de choses. Il est important d'en privilégier une lecture positive.

## *Je n'ose pas en parler, comment me faire aider ?*

Si vous éprouvez de réelles difficultés à aborder le sujet, dirigez votre fille vers une femme de votre entourage plus à même de trouver les mots (une marraine ou une tante).



Vous pouvez aussi choisir un gynécologue ou un médecin généraliste mais cette option médicalise la discussion, ce qui peut être source d'anxiété chez la jeune fille.

### **L.N.G. Accra (Ghana)**

Le lendemain de ses 10ans j'ai décidé de faire un trousseau pour ma fille comportant une pochette avec tout le nécessaire. j'ai commencé à lui parler de la femme et de ce changement qui peut inquiéter.

- Vérifie toujours tes urines, si elles sont sombres tu viens m'en parler
- Change tes sous-vêtements au moins 2 fois dans la journée et regarde les avant de les laver

j'ai glissé dans son cartable une mini pochette avec tout ce qu'il faut en cas de panique . Je sais qu'elle n'était pas bien la première fois mais au moins ni perturbée ni inquiète. Arrivée à la maison je lui ai remis son joli trousseau. Je souhaite à toutes les jeunes mamans ces moments d'intimités avec leurs filles

### **C.G. Cotonou (Bénin)**

Un samedi matin, ma fille de 12 ans pousse timidement la porte de ma chambre et me dis « maman stp viens» puis quand je suis face à elle devant la porte elle me tire le bras et m'entraîne dans sa chambre puis dis «maman regarde» . Oui elle venait de voir ses 1 ères règles. Et là je rassemble toutes mes forces malgré mon esprit qui crie «oh non !!!» et je la prend dans mes bras en lui disant. « Bravo chérie, tu es entrain de devenir une femme, comme je suis fière de toi». Cela a permis de déculpabiliser et de mieux vivre cette étape de sa vie.

### **S.F. Paris (France)**

Ma fille a eu ses règles après la plupart de ses copines donc elles avaient eu le temps d'en discuter. Mais le Jour J elle a quand eu besoin de sa maman pour être rassurée surtout je pense et avoir les informations pratiques. Cela c'est bien passé et a même permis une certaine complicité entre nous.

## LE + DU SPÉCIALISTE

L'objectif est de la responsabiliser sans faire peur, et si besoin, confirmer ou d'infirmer des idées reçues. Pas besoin de rentrer dans les détails, une explication claire et brève est suffisante.

Il suffit de dire en quoi consiste les règles, comment utiliser les différents types de protection: serviette, tampon ou cup et les laisser choisir ce qui leur conviendrait. Surtout ne pas oublier d'ajouter que cela correspond à une nouvelle phase chez la femme et ce qui en suit. Surtout ne pas faire peur mais plutôt responsabiliser.

Enfin, rester ouvert à tout autre question concernant la femme.

En général l'âge moyen de début des règles est à 12-13 ans. Il faudrait mieux en discuter à l'avance pour qu'elle puisse être prête et savoir que ce n est rien d anormal et ne pas avoir honte d être réglée et d'en parler.■

*Sokhna Thioune :*

*Consultant en psychologie Dakar SENEGAL*



# ACNÉ CHEZ LA FEMME ADULTE



*On s'en croit débarrassé après l'adolescence et...les boutons reviennent ! En effet près de 40% des femmes entre 25 et 40 ans seraient touchées par cette affection disgracieuse contre seulement 10% des hommes adultes.*

## **Acné adulte ou acné hormonal : pourquoi a-t-on toujours de l'acné après 25 ans ?**

L'acné adulte est liée à la production de sébum de la peau. Pour traiter l'acné, il faut donc des soins adaptés aux peaux grasses et aux peaux à problèmes, qui vont contribuer à rétablir un équilibre dans la production de sébum.



## **Quel traitement pour l'acné adulte ?**

Des soins et des cosmétiques adaptés aux peaux grasses et acnéiques, votre routine beauté doit donc être adaptée

Un passage chez le dermatologue pour soigner l'acné adulte modéré à sévère à traiter avec des cosmétiques adaptés

## **De petits gestes simples pour venir à bout de l'acné**

Ne pas toucher : plus vous touchez votre peau, plus vous stimulez la production de sébum et déposez des impuretés,!

Interdiction de percer les boutons. Cela risque de créer des cicatrices indélébiles, et de déclencher d'autres boutons autour du bouton percé.

## **Comment prévenir l'acné chez l'adulte ?**

L'apparence de notre peau est aussi le résultat de notre mode de vie. La pollution et le stress sont, par exemple, des facteurs néfastes si vous avez une peau à tendance acnéique. Si vous vivez dans une zone polluée, il faut donc bien nettoyer votre peau au quotidien, matin et soir. De même, apprendre à gérer votre stress pourrait bien aider à éliminer votre acné hormonal !

Enfin, l'alimentation a son rôle à jouer également : plus vous mangez gras et sucré, plus votre peau sécrète de sébum et de toxines qui engendrent des imperfections. Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation vous permettront de limiter l'acné adulte. ■

# AÏD EL KEBIR 2020

*La fête de fin de ramadan est l'occasion pour tous et toutes de se parer de ses plus beaux atours et Covid ou pas, Aïd 2020 n'a pas dérogé à la règle. Comme chaque année, de nouvelles tendances en wax, en Bazin, en brodé etc nous ravirent les yeux.*

*Idem pour les belles coiffures, des perruques aux nattes en passant par les coiffures de cérémonies nappy !*

*Les robes en wax et jupe pagne n'ont rien à envier aux tenues bazin des brodées à la ceinture, aux manches ou encore au bas des jupes. Concernant la coiffure les perruques naturelles font fureur auprès de ces dames ! De toutes tailles, styles et d'origines (péruviennes, brésiliennes, indiennes) il y en a pour toutes les bourses... enfin presque.*

*Pour la fête de mouton, les tendances se dessinent déjà avec les mélanges de couleurs (deux tons) et de textures (bazin / brodé ou brodé/wax,) sans oublier de raffinés bijoux le sac et quelques centimètres de talon pour plus d'élégance. ■*





# POURQUOI LE STRESS NOUS REND MALADE ?

## *Le stress chronique rend notre corps plus sensible aux maladies.*

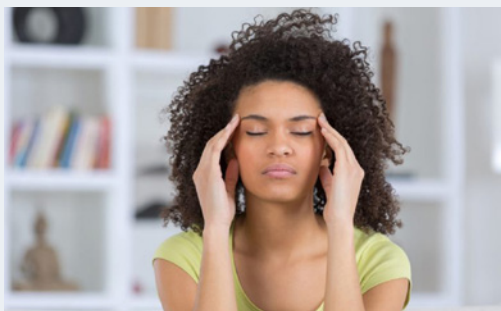
À petite dose, le stress est utile. Un stress ponctuel surgit ? Vos rythmes cardiaques et respiratoires s'accroissent. C'est l'état d'alarme et votre corps sécrète de l'adrénaline, une hormone qui vous permettra de fuir ou d'affronter efficacement la «menace» : c'est le «fight or flight». Dans les deux cas, la mobilisation de toutes nos ressources est un gage de réussite.

Stress chronique : le système inflammatoire fatigue. Et quand la durée de cet état de stress se perpétue trop souvent, ou que le temps entre les différents épisodes de stress est trop court pour que l'organisme retrouve un métabolisme stable, le corps entame une phase d'épuisement où les réactions de défense se produisent de manière continue. Ce qui se traduit généralement par une hypersensibilité, des maux de tête, des troubles visuels, des insomnies ou encore des modifications de l'appétit. Finalement, Le corps ne prête plus attention aux signaux d'alerte.

En parallèle, lorsqu'une personne est stressée de manière permanente, son corps semble produire des globules blancs en plus grand nombre

qui s'attaquent alors aux tissus sains de l'individu. Résultat : leur hyperactivité entre en compte dans la déclaration de pathologies. Ainsi, outre la sensibilité accrue aux infections quotidiennes (rhume, grippe, gastro-entérite...) les scientifiques recensent une accélération du vieillissement, des troubles du cycle hormonal chez les femmes, la déclaration ou l'aggravation de l'asthme, du psoriasis, de l'obésité, de l'hypertension, de diabète, de maladies cardiovasculaires mais aussi de cancer. En addition, des troubles psychologiques liés au stress peuvent survenir tels que dépression, phobies ou encore dépendances.

Apprendre à lever le pied. Pour éviter d'atteindre l'état de stress chronique, il faut savoir lâcher régulièrement du lest, pour que le corps puisse se reposer et retrouver un métabolisme de repos. ■





# RECOMMANDATIONS SUR LE PORT DU MASQUE

**J**etable ou en tissu, acheté ou fabriqué à la maison, c'est l'objet inattendu mais indispensable de cette année ! Depuis le début de l'allègement des restrictions, il est devenu quasiment indispensable, son port étant fortement recommandé dans l'espace public, voire même obligatoire dans les transports en commun ou dans les commerces où les gérants peuvent demander le port du masque aux clients.

Initialement plus ancré dans la culture asiatique le port du masque pour se protéger et protéger les autres du coronavirus s'est peu à peu imposé. Problème, si le geste part d'une bonne intention, encore faut-il porter le masque de la bonne manière pour qu'il soit efficace nez découvert, masque mis autour du cou, ou sur le front, il n'est pas rare de voir tout et n'importe quoi d'autant que

de nombreuses informations, parfois contradictoires, circulent sur le sujet.

De quoi s'y perdre dans les bons gestes à adopter et les erreurs à ne pas faire, notamment concernant la conservation et le lavage des masques en tissu. Pour être sûr de bien porter votre masque, mais aussi de bien entretenir votre modèle en tissu, voici quelques recommandations

## COMMENT LAVER UN MASQUE ?

À la machine à laver via un passage à 60 degrés durant au moins 30 minutes. Si vous n'avez pas de machine à laver, vous pouvez tenter de faire bouillir votre masque dans l'eau mais retenez que la chaleur pourra détériorer le tissu du masque et donc diminuer sa durée de vie.

## COMMENT ENTREtenir UN MASQUE EN TISSU

4h

Il ne doit pas être porté plus de 4 heures et être lavé après chaque utilisation

- 1 Laver en machine avec une lessive classique au moins 30 min à 60 °C. Le masque peut être lavé avec des tissus qui supportent cette température comme des serviettes ou des draps



## VOUS PORTEZ UN MASQUE EN TISSU ?

- ✓ Lavez-le tous les jours à l'eau et au savon

- ✓ Faites le sécher au soleil (le virus ne survit pas aux fortes chaleurs)

Le masque de protection permet avant tout de protéger les autres (les plus fragiles et les personnes les plus à risque).

**Attention :** le port du masque complète les mesures barrières mais ne les remplace pas.



## COMMENT VÉRIFIER SI UN MASQUE EST TOUJOURS EFFICACE ?

Un masque, même lavable, aura une certaine durée de vie. Un test rapide vous permet de vérifier en quelques minutes l'étanchéité et l'efficacité du masque : le test de la flamme : lorsqu'on porte son masque, on met une flamme devant soi, si elle s'éteint quand on souffle, c'est que le masque n'est plus efficace. ■



**DEMAIN,**  
SE PRÉPARE **AUJOURD'HUI**



**EPARGNE JUNIOR**

**BNDA**   
La banque à votre service

 20 29 64 64

[www.bn-da-mali.com](http://www.bn-da-mali.com)



## Episode 13

Comme je vous le disais, j'avais retrouvé un équilibre parfait entre ma vie professionnelle, mes enfants et la vie...de célibataire.

Soyons honnêtes, je m'étais mariée relativement jeune et n'avais pas vraiment profité de la vie, si je puis m'exprimer ainsi. Avec le divorce, les enfants passaient beaucoup de week-end avec leur père et je me retrouvais ainsi seule...et libre.

La phase de dépression passée, suivait celle du cocooning, du soin de mon corps, de lectures etc. Et très vite, je recommençais à avoir envie de sortir et de rencontrer des gens.

Ce n'est pas que mon célibat me pesait...Mais bon, je souhaitais avoir un homme auprès de moi sans pour autant que cela ne soit trop sérieux pour ne pas destabiliser les enfants. Mais j'estimais qu'au bout d'un an après le divorce, je méritais tout de même de me faire plaisir. Et ce n'était pas les prétendants qui manquaient.

**Ramata :** Tu devrais sortir un peu, rencontrer de nouvelles personnes

**Moi :** Oui, j'y pense...Mais bon qui ? Bamako est une petite ville tu sais.

**Ramata :** Ah mais moi j'ai quelqu'un à te présenter – fit elle avec un sourire en coin.

C'est ainsi que sur les conseils de Ramata (– vous vous en souvenez ? Ma meilleure amie), je sortais dîner avec un bel homme du nom de Alassane.

Alassane venait de rentrer au Mali pour monter sa structure. Il était ingénieur réseau dans une grande société française et avait démissionné après avoir remporté un gros marché avec une compagnie de télécommunication de la place de plusieurs milliards.

Une fois rentré, il devait installer sa boîte et surtout étoffer son équipe. Il avait traversé tellement de péripéties et il me les racontait avec une telle légèreté et d'esprit que je ne sentis pas le temps passer. Je me surprénais à éclater de rire à ses remarques naïves de nouveau REPAT face à certains comportements locaux.

Il donnait une impression de fausse naïveté.

Mais au-delà de son humour, je dois reconnaître qu'Alassane était un bel-homme. Une beauté sauvage et douce à la fois. Avec un corps à tomber. Vous l'aurez compris, j'étais tombée sous le charme de cet homme. La soirée passa hyper vite. Nous avions très bien mangé et bien échangé.

Après le dîner, il m'a déposé à la maison.

**Lui :** J'ai passé une superbe soirée SADIO et j'espère que toi aussi. J'aimerais vraiment te revoir.

Hmmm avec une de ces voix rauque à la Barry White là Papapapap

A dire vrai...moi aussi je voulais le revoir. Et je me retenais de ne pas le faire entrer chez moi... 1 an tout de même. Mais, je su me retenir et lui fit une bise sur la joue avec un sourire

–Moi aussi Alassane. Merci pour cette soirée fije de ma façon la plus sensuelle possible. Et en le fixant bien dans les yeux. Puis je sortis de son véhicule et me dirigea vers la porte de chez moi. Sans me retourner mais bon mesdames vous nous connaissez hein, en forçant maaal même dans la démarche. ahahaha

Une fois ma toilette terminée, mes prières faites. Je plongeais dans mon lit et me repassais ma soirée en boucle dans ma tête. Et voilà que je me comporte comme une ado.... Mais la suite de l'histoire avec Alassane sera surprenante à bien des égards. ■



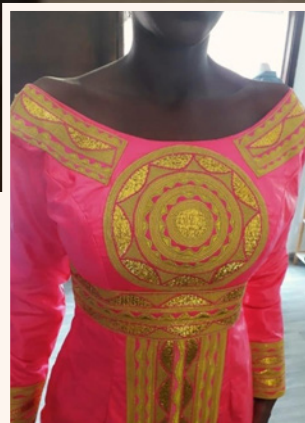
# LIFINDI MALI

*Alors aujourd'hui, je vais vous parler de la maison de couture Lifindi Mali qui existe depuis déjà quelques années à Bamako et a réussi à se faire une place de choix parmi les couturiers de qualité.*

*Forte de son expérience et de son savoir-faire Mariam A. Sylla propose à ses clientes des tenues habillées. Elle peut tout aussi bien vous faire des tenues de fêtes que des tailleurs professionnels.*



*Sa clientèle est large. Dans la logique de cette maison de couture, il ne s'agit pas de haute couture, mais plutôt de sur mesure haut de gamme. Elle s'adapte aux silhouettes et aux corps de ses clientes.*



# LE CRUMBLE AU BON GOÛT DU SAHEL!

*Il temps de penser à la petite gourmandise que vous pourriez vous faire pour ramener un peu de douceur dans ce monde de brutes.*

*Un crumble par exemple, mais pas n'importe lequel, un crumble au bon goût de chez nous !*



*Pour faire à votre tour  
cette recette il vous faudra*

- DU CAMEL DE PAIN DE SINGE (RECETTE CI -APRES ) ;
- 6 BELLES POMMES ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN MORCEAUX ;
- 70 GR DE FARINE DE BLÉ ;
- 70GR DE FARINE DE SORGHO ;
- 60GR DE SUCRE DE CANNE BRUT ;
- 60 GR DE MARGARINE ;

***Ce dessert se mange tiède ou chaud, avec ou sans glace mais surtout il se PARTAGE !***

*Par sugarsugar. Retrouvez cette recette sur: [sadio.osmose-events.com](http://sadio.osmose-events.com)*

## Réalisation

- 1 - Mélanger dans un bol les ingrédients secs avec le beurre pour faire la pâte à crumble et réserver au frais.
- 2 - Réaliser votre caramel de pain de singe et suivant scrupuleusement les étapes.
- 3 - Mélanger la moitié du caramel ainsi obtenu avec les pommes, et garnir un plat beurré allant au four.
4. Émietter la pâte par-dessus de sorte à recouvrir complètement les pommes, et enfourner à 170°C pendant 45 minutes.

## Ingredients

100 g de sucre - 1 bonne cuillère à soupe de poudre de pain de singe (fruit du baobab) - 25 cl de lait concentré non sucré

## Instructions

- 1- Dans un petit bol mélanger le lait et la poudre afin d'obtenir un «jus» concentré.
- 2 - Porter à frémissement (feu doux) le mélange puis éteindre.
- 3 - Faire fondre le sucre dans une casserole à feu doux pour obtenir un caramel brun
- 4 - Incorporer le mélange de pain de singe au caramel en remuant énergiquement
- 5 - Sur feu fort, laisser frémir quelques minutes tout en mélangeant.
- 6 - Retirer du feu , versez dans pot à confiture, laisser refroidir.



# 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  
SECON VOTRE OPERATEUR FIXE OU MOBILE)

 [facebook.com/canalplusmali](https://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 !

**BAMAKO News**  
Votre série TV 100 % Citoyenneté

**SAISON**

À suivre tous les jours sur

**ORTM** **AFRICABLE TELEVISION** **BNV**  
bamakonews.net

■ Retour de la série citoyenne Bamako News le **lundi 01 juin** sur l'ORTM1 à 21h30.

**SALIF KEITA**  
Global Foundation

■ **Samedi 13 Juin 2020** la Fondation Salif Keita pour les Albinos a célébré la journée mondiale de sensibilisation à l'albinisme avec comme thème : Né pour briller

**TUWINDI**

■ Dans le cadre du riposte contre le COVID19, **TUWINDI** développe ASSA (Assistant Sanitaire Automatique)

une application mobile qui permet aux citoyens de s'informer et d'être assistés sur la COVID19.

**BARRAMUNDI**  
BAMAKO

TOUS LES MERCREDIS  
**AFTERWORK 18H**

NOUVELLE CARTE PRIX AFTERWORK

f @ RESERVEZ AU 92 97 97 97

■ Le Barramundi Bamako lance ses Afterworks **tous les mercredis dès 18h**. Au programme: dégustation de Plateaux, Prix Afterworks .

**MPFEF**  
MINISTÈRE DE LA PROMOTION DE LA FEMME DE L'ENFANT ET DE LA FAMILLE

■ **Les femmes comme vecteurs de sensibilisation**  
**Le mercredi 10 juin 2020**, le ministère de la Promotion de la Femme de l'Enfant et de la Famille en partenariat avec Plan Internationale Mali, a organisé à la mairie de Kati une session d'information et de sensibilisation des femmes leaders des associations et ONG du cercle de Kati sur la covid-19.

UN EVÈNEMENT Africa Scène

**Bama Art**  
Créons de la Jolie !!!  
**SPECIAL Tabaski**  
SUR LA PLACE DU CINQUANTAIRE

Vos Propositions D'Artistes !

TURKISH AIRLINES FOX INDUSTRIES enko bamako THE KOUTAM Kati AFRICABLE NOUVEL HORIZON global assistance TVS MOTO DIEZ STAR

100% CITIZENNET

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

N'HESITEZ PLUS,  
CONTACTEZ NOUS

osm©se  
events

[contact@osmose-events.com](mailto: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](http://www.imprim-services.com)**

