

EDITO

Hello hello très chère Communauté Sadio,

J'espère que vous allez toutes et tous bien. 2020 arrive à son terme et plusieurs mots me viennent en tête : Intense, force, épreuve, détermination, courage, foi...

La crise mondiale du COVID a beaucoup affecté le monde. Et ce, sur bien des niveaux : nationaux, économiques, familiaux, humains... Avec l'arrêt temporaire de certains vols, nous avons tous dû développer de nouvelles façons de vivre, d'interagir et de travailler.

Bref, si l'on peut dire une chose, c'est que nous avons tous, d'une manière ou d'une autre eu à sortir de notre zone de confort. Nous avons dû nous surpasser, et surtout connaître nos vraies limites. Et pour cela, nous pouvons être fier(els). Certes, tout n'est pas fini, mais nous avons tenu jusque-là et nous continuerons à tenir inshaAllah.

Enfin, la dualité du monde se reflète parfaitement dans cette crise.

Elle nous aura rappelé que nous ne sommes que des humains, et quelque chose d'aussi petit qu'un virus peut en finir avec nous.

Mais surtout, elle nous aura rappelé que nous avons tous en nous une force que nous n'imaginions même pas et qu'en restant soudés, nous pouvons tout surmonter, même un virus.

C'est le moment de saluer ici tous ces hommes et femmes qui se sont battus pour le respect des femmes, en bravant le virus et en organisant une marche.

Sans vouloir entrer dans la polémique, il est inadmissible qu'en 2020, une femme puisse être battue impunément. Le statut d'un homme ne devraient pas le soustraire à la justice s'il est coupable.

Tout homme devrait voir en chaque femme une mère, une sœur, une épouse. Et la chérir, l'aimer, la respecter...

La vie est une succession d'épreuves positives et négatives mais qui nous font toutes grandir, qui nous façonnent et nous préparent à toutes les épreuves à venir.

Alors, disons-nous que 2020 est presque fini et que tant qu'il y a la vie, il y a de l'espoir. Nous sommes fortes. ■

#NousSommesDesSadio #jesuissadio.

■ DIRECTION PUBLICATION : OSMOSE EVENTS
■ REDACTRICE EN CHEF: AMINATA NIONO
■ CHEF DE LA REDACTION: ARAME FALL
■ REDACTION : RAMATA COULIBALY - LOBÉ NDAO GUEYE AMINATA NIONO - KHADY A.SY - 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



« SUPPORT BLACK-OWNED BUSINESSES



Haidesigns



GRIN BEAUTÉ POUR UN VISAGE LUMINEUX



MAGNÉSIMUM, FER...

Carence en minéraux: les signes qui doivent mettre la puce à l'oreille



LE PETIT MARCHÉ DU MADE IN MALI

4.5.6 DEC. 2020 2^{ème} édition

STANDS - PANELS - ECHANGES AVEC DES PARTENAIRES TECHNIQUES ET FINANCIERS

CONTACTS: (+223) 75398912 / 65591161

THÈME : RÉSILIENCE DES PME MALIENNES EN PÉRIODE DE CRISE



LIEU MÉMORIAL MODIBO KEITA



« SUPPORT BLACK-OWNED BUSINESSES », UN NOUVEAU MOUVEMENT ?

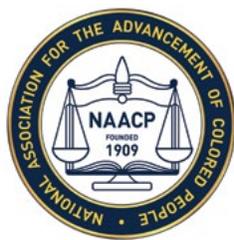
En juin, le magazine Forbes a dévoilé un nouvel article «100 black-owned business to support», cent entreprises appartenant à des Noirs à soutenir. Depuis des années, en particulier aux États-Unis, les afro-américains se soutiennent en s'incitant à «consommer noir».

Le mouvement prend de plus en plus d'ampleur et a été remis sur le devant de la scène suite à la mort de George Floyd. Soutenir des entreprises détenues par des noirs, en particulier les petites et moyennes, est devenu un nouveau moyen de revendiquer une partie du pouvoir. Forbes parle de «voting with your pocketbook». D'après le magazine économique américain, cette action permettrait de voir un changement dans une société capitaliste.

Il n'est pas étonnant que ce mouvement grandisse aux États-Unis. La société américaine montre de nombreuses disparités entre la classe dominante et les minorités. Le classement des premières entreprises américaines «Fortune 500 PDG» ne comprend que 4 afro-américains, aucun d'entre eux n'étant une femme.

En 1909, l'organisation NAACP (National Association for the Advancement of Colored People) voit le jour. Elle agit dans le but d'assurer l'éga-

lité de tous les citoyens et éliminer la discrimination raciale. Récemment la NAACP s'est associée à BeyGOOD afin de soutenir financièrement les petites entreprises appartenant à des noirs, plus durement touchés par la pandémie.



Au-delà des organisations, dans un élan de solidarité, les consommateurs veulent également mettre fin aux inégalités en soutenant des petites entreprises locales. Que ce soit pour acheter des produits capillaires, une nouvelle paire de chaussures ou un service comme aller au spa, de plus en plus de personnes feront l'effort

de rechercher des entreprises de taille modeste appartenant à des noirs. Quelques plateformes, pages Facebook et magazines ont vu le jour afin de guider les consommateurs.

Récemment ce sont les Telfar bags, sacs de luxe, créés par Telfar Clemens un libérien-américain, qui se trouvent au cœur de toutes les conversations sur les réseaux sociaux. Le sac, au prix relativement abordable est porté pas tous. Le slogan de la marque «it's not for you, it's for everyone» représente leur philosophie inclusive. Poster une photo de soi avec son it-bag Telfar est devenu une fierté. D'abord parce que la marque, gagnant en popularité, est souvent en rupture de stock, mais surtout parce que c'est un signe d'engagement, presque une forme de ralliement.



Le mouvement se délocalise lentement dans les différentes diasporas issues de l'immigration africaine dans le monde. En France, en Belgique et dans de nombreux autres pays, une volonté de se soutenir émerge dans la jeunesse.

Consommer local en Afrique de l'Ouest : une philosophie

La philosophie du « Support Black Owned Business » n'est pas inédite chez nous en Afrique. Beaucoup se rendent au marché pour acheter fruits et légumes locaux avant de compléter leurs achats au supermarché. Nos couturiers designent et coupent nos tissus pour petite et grande occasions.

En février 2019, à Paris un séminaire avait été organisé par le Comité Français pour la Solidarité Internationale sur le thème « Consommer Local : l'avenir de l'alimentation en Afrique de l'Ouest ». Chez Sadio, nous pensons que cet enjeu dépasse le marché de l'alimentation. En effet de nombreux secteurs pourraient en bénéficier. Aujourd'hui, un nouvel essor a lieu, les produits de beauté, surtout ceux consacrés à nos cheveux, sont de plus en plus produits et achetés localement. La skincare, propre à la peau noire, la décoration d'intérieur, le matériel scolaire, le

jeu vidéo... tous ses marchés pourraient croître grâce à l'acte de consommer local. Cette philosophie permet à de nouveaux talents d'être découverts et de se développer. Au-delà d'un « acte de patriotisme économique » consommer local est gagnant-gagnant. Le rayonnement apporté aux différents acteurs locaux se reflètera sur le reste de la région.

Au Sénégal par exemple, le Dakar Farmers Market se tient mensuellement. Mis en place par une sénégalaise-américaine, Docteur Caa-mo Kane, le DFM est inspiré par les « farmers market » étasuniens. Cette initiative s'inscrit dans une volonté prononcée de consommer local, mais surtout mieux.

Pour la plupart, l'acte de consommer local rime avec qualité et bien-être. On associe les produits, mais également services, locaux avec une proximité à la nature et à l'essentiel. Il est vrai que des produits et services réalisés à plus petite échelle pourront nous offrir une expérience plus personnalisée. Acheter du karité ou se procurer un ensemble de chaises auprès d'une PME locale offrent plus de satisfaction et d'assurance de qualité du fait de la proximité avec le producteur.

Le développement du digital nous offre également de nouvelles opportunités afin de consommer local. Tout un marché et un énorme champ des possibles reste à découvrir! ■

SADIO B2B. Benefit to Business Back to Black.

Sur cette nouvelle plateforme, nous serons solidaires.

Artistes peintres, designers, traiteurs, coiffeurs, blogueurs, pâtisseries, web creators... tous vos business auront leur place.

Un objectif: mettre à l'honneur nos entreprises.

SADIO B2B vous permettra de consommer local et de soutenir des entreprises naissantes, créées par nos talents, pour le monde. Que ce soit à un niveau national, régional, nous pouvons nous entraider. Contribuons au développement de nos entreprises.

Suivez SADIO B2B et soutenons-nous



Sadio

4^E ÉDITION DU GALA DU SADIO

On a tous une héroïne dans son entourage. Une femme que l'on respecte, qu'on admire pour sa sagesse et ses actes. Le Sadio est pour elle.

LE GALA

Initiative unique au Mali, ce gala annuel 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. Le gala du Sadio a pour vocation de magnifier ces femmes, en rendant hommage à leur travail, leur courage et leur engagement pour offrir à notre société un meilleur avenir.

TROPHÉES DÉCERNÉS :

- femme de l'année ;
- sciences ;
- haute fonction ;
- politique/société civile ;
- business ;
- numérique
- culture ;
- sport ;
- entreprise oeuvrant le plus pour la promotion de la femme.

Pour faire concourir votre candidate à la 4^e édition du Gala du SADIO,

télécharger le formulaire d'inscription sur le site
<https://osmose-events.com/index.php/sadio/>

et le retourner au plus tard le 10 janvier 2021. Pour le choix des Sadio 2020, un comité indépendant traitera les dossiers et choisira les lauréates s'étant particulièrement distinguées dans chacune des catégories.

#Sadio Mali

Vous pouvez également gagner des places pour le Gala de cette année.

Postez sur nos différentes plateformes une photo de vous avec votre Sadio et présentez-la en quelques mots. Et surtout n'oubliez pas de nous identifier avec #Sadiomali et sur facebook @sadiomali.

YENNENGA

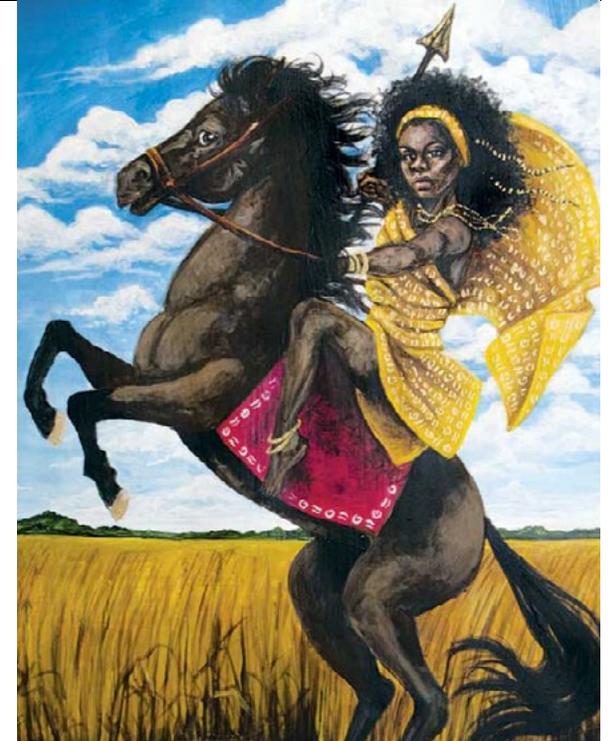
PRINCESSE ORIGINAIRE DU ROYAUME DE DAGOMBA, FILLE DU NABA NEDEGA ET DE LA REINE NAPONKO

Yennenga est une princesse originaire du royaume de Dagomba, fille du naba Nedega et de la reine Napoko. Elle est la fondatrice du royaume Moogo (rassemblant les peuples mossis) dans l'actuel Burkina Faso. C'est en voulant fuir son destin qu'elle rencontre Riélé, un chasseur mandingue de sang princier. De leur union naît un garçon prénommé Ouédraogo (mot signifiant « cheval mâle » ou « étalon ») en l'honneur du destrier blanc qui conduisit la princesse au jeune chasseur. Yennenga est une figure très populaire au Burkina Faso et le patronyme Ouédraogo est le plus courant chez les Mossis.

Yennenga et sa légende restent très présentes dans le Burkina Faso actuel, dont les Mossis sont la population majoritaire. L'emblème nationale du pays, représenté sur les armoiries, est l'étalon blanc qui guida la princesse. Depuis 2002, elle est l'emblème du parlement à l'Assemblée nationale.

Dans le sport, les athlètes masculins burkinabés sont surnommés les « étalons ».

Deux clubs de football portent le nom de la princesse : l'ASFA Yennenga de Ouagadougou et l'équipe féminine des Princesses du Burkina.



Yennenga est très présente dans les peintures sur batik et les bronzes réalisés par les artisans nationaux. Elle est représentée sur son cheval cabré, une lance dans une main, en train de pousser un cri de guerre.

Dans le monde du cinéma, la plus haute récompense décernée lors du Festival panafricain du cinéma et de la télévision de Ouagadougou (le Fespaco), au Burkina Faso, est l'Étalon de Yennenga (en or, en argent et en bronze). La légende de la princesse Yennenga a fait l'objet d'une adaptation en court métrage d'animation réalisé par Claude Le Gallou et Blaise Patrix en 1986 : La Princesse Yennenga.

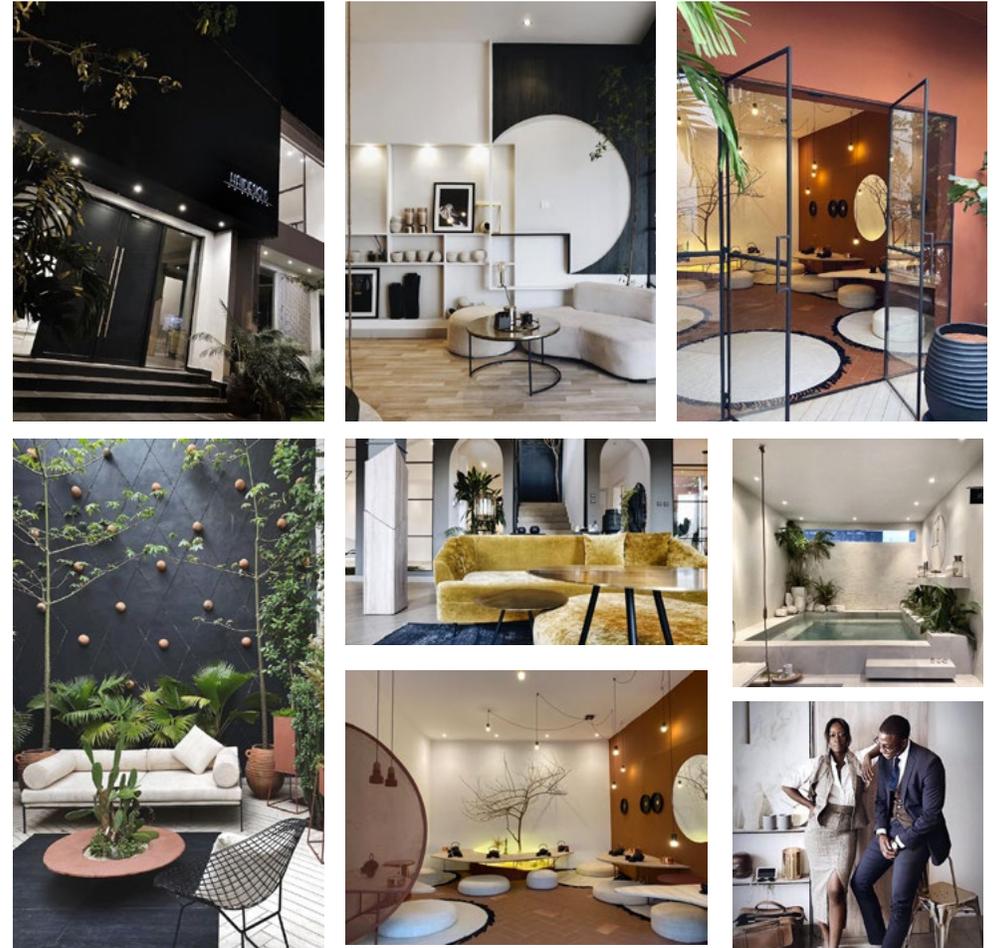
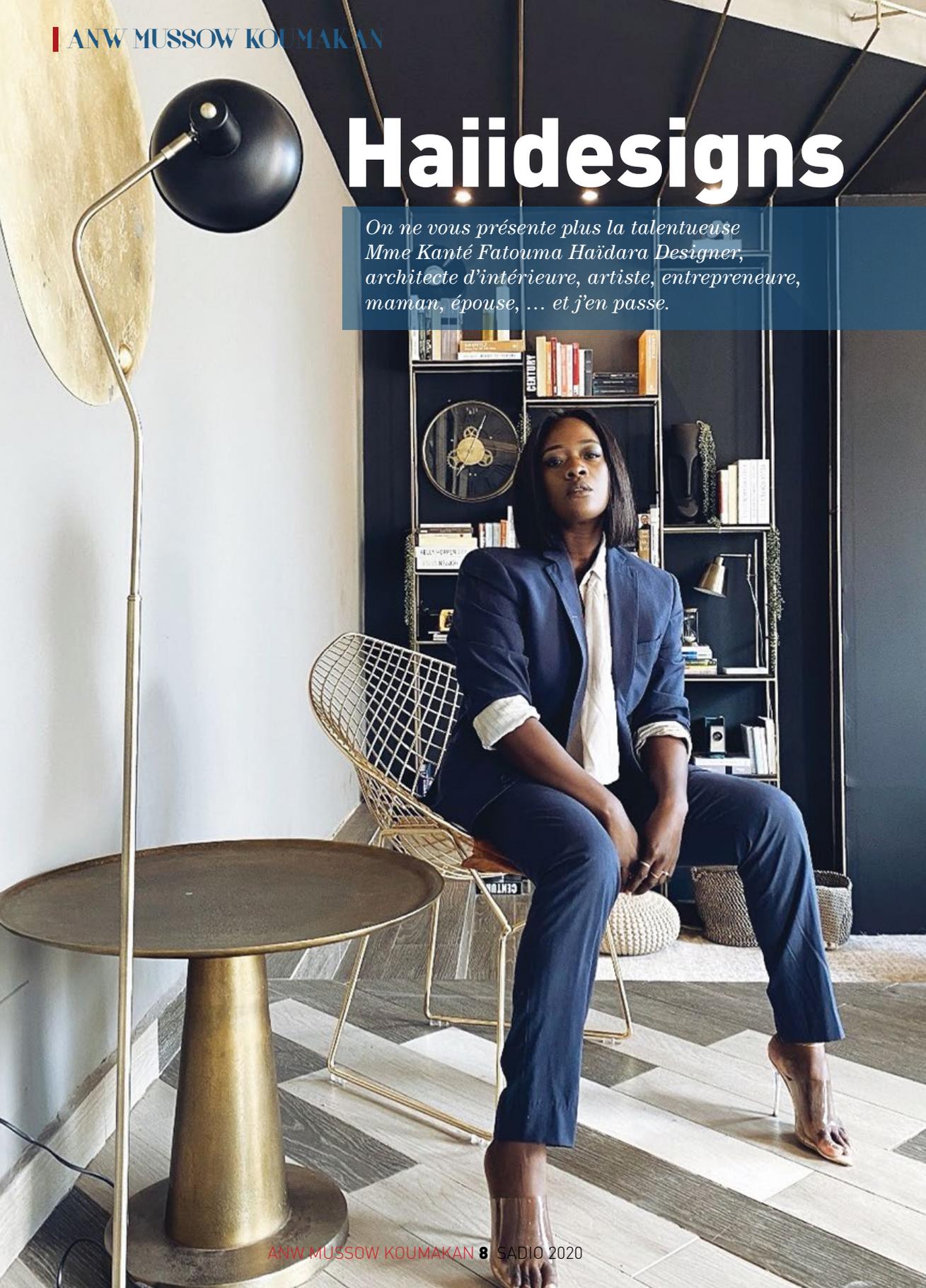
Le film se concentre sur la façon dont Yennenga décide de partir combattre la tribu rebelle des Nions-Nionsés en dépit de l'avis de ses parents, choisit son cheval appelé Énigme d'hivernage et remporte la victoire grâce à lui, puis se montre miséricordieuse envers l'ennemi vaincu. ■



© 2021

Haiidesigns

On ne vous présente plus la talentueuse Mme Kanté Fatouma Haïdara Designer, architecte d'intérieure, artiste, entrepreneure, maman, épouse, ... et j'en passe.



Fatouma vient d'ouvrir Haiidesigns – le Studio . Un endroit chic, glamour, classe, cosy. Comment avoir tant de qualificatifs différents pour un seul lieu me direz-vous?

He bien Fatouma l'a fait.

Aussitôt franchi le seuil de du studio vous n'êtes plus à Bamako. Vous pénétrez dans un lieu qui s'adapte à votre humeur.

Selon que vous souhaitez passer du temps entre copines/potes vous avez le choix entre le salon de thé japonais, la terrasse, l'oasis ou encore le boudoir.

Si par contre vous souhaitez lire ou juste être seul(e), il y a aussi un endroit pour vous, avec plein de livres et d'objets vintage.

Enfin, si vous souhaitez vous détendre avec un bon thé frais, je vous conseille de demander au Major d'homme, Maître René qui vous proposera les fameux thés du studio.

En passant d'une pièce à l'autre, on a l'impression que c'est la maîtresse des lieux qui nous ouvre les portes de son monde en nous tenant par la main.

On sent sa touche, sur chaque centimètre des lieux. On ne cherche pas ici à cacher les imperfections. Au contraire, elles sont mises en valeurs et c'est ce qui rend ce lieu unique. En échangeant avec Fatouma, on comprend aisément que son roc, son conseiller, son partenaire a été son époux Saïdou Kanté sans qui le résultat n'aurait pas été le même. On perçoit la complémentarité de ces deux éléments. La force et la rationalité de l'un vs la sensibilité et la passion de l'autre.

Ils font une superbe équipe et nous ne pouvons qu'être impatientes de voir les autres surprises qu'ils nous réservent.

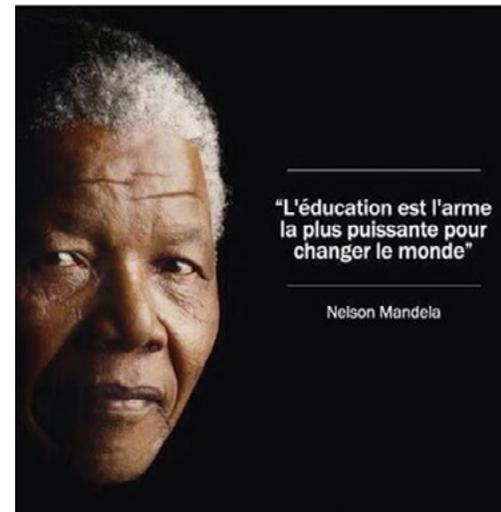
Parcequ'une image vaut 1000 mots, je vous laisse découvrir l'atelier en images. ■



ACCOMPAGNER POSITIVEMENT SON ENFANT.

Bonjour chers parents,
Parlons aujourd'hui de la meilleure manière d'accompagner notre enfant! Pendant le confinement, j'ai eu le plaisir de découvrir une multitude de ressources sur la parentalité positive. Mon coup de cœur fut " Avec mon enfant je positive" de Brigitte Pujos. J'ai décidé alors d'en faire des points qui permettent aux parents que nous sommes d'apporter un accompagnement positif à nos petits. Notre comportement déteint sur l'éducation de nos enfants. De même, nos paroles ont un impact énorme sur eux.
Voir ma rubrique :
https://fb.watch/1yjNF_nNEz/

POINT 1: L'erreur est une étape nécessaire au cheminement de nos enfants. Quand ils font des bêtises, c'est qu'ils apprennent, ils construisent leur savoir. Si le constructivisme, ce courant pédagogique a eu son beau succès, c'est parce qu'il engage l'enfant, l'encourage à aller au bout de chaque expérience pour mieux s'approprier ses apprentissages. Un enfant n'apprend rien en écoutant et en regardant, il a besoin d'expérimenter et de vivre les émotions qui en découlent. Ne dit-on pas apprendre par essai-erreur?
Voir ma rubrique :
https://fb.watch/1yj04fp_f5/



POINT 2: La construction de ses connaissances par expérience et les erreurs qui en découlent ne sont pas un échec, au contraire. Apprenons à nos enfants à réparer leurs fautes et à apprendre de leurs explorations.

Dans cet apprentissage, la culpabilité n'a pas de place. On accepte juste d'être responsable, de rectifier la situation et de passer à autre chose. Plus on culpabilise un enfant pour ses erreurs, plus on en fera un inadapté.

« Faire croire à son enfant qu'il est coupable n'est pas efficace, car la souffrance attribuable à la culpabilisation empêche cet enfant de s'améliorer positivement ».

De même, pour un parent, il est important de rester authentique, humain et HUMBLE afin de pouvoir modifier ses pensées et se dégager d'une culpabilité récurrente.
Voir ma rubrique :
<https://fb.watch/1yiGZPygS6/>

POINT 3: Trop de règles tue la règle! Limitons les interdits que nous imposons à nos enfants s'ils ne sont pas nécessaires.

On ne devrait pas interdire juste pour interdire. La rareté des interdits leur donne plus d'impact chez les enfants. Ciblons ce qu'il faut vraiment interdire.

« L'obéissance absolue est guidée par une peur constante. »

La terrible conséquence que l'on peut craindre lorsqu'un enfant est trop obéissant, c'est la facilité avec laquelle, adulte, il pourra être enrôlé ou manipulé. Même dans un groupe professionnel, amical ou sportif, il pourrait devenir le bouc émissaire à qui l'on confie toutes les corvées, car il ne sait pas dire NON... Les gens repèrent très vite ceux qui sont trop dépendants de la considération des autres.
Voir ma rubrique :
<https://fb.watch/1yiCFHTeeA/>

POINT 4: Si nous voyons que notre enfant travaille "mal" à l'école, accompagnons-le, donnons-lui confiance en lui. Les mentalités ont changé; être un bon élève de nos jours c'est avoir les belles compétences globales et pas forcément avec les meilleures notes en salle de classe. Ciblons le type d'intelligence de notre enfant, soyons les premiers à poser son diagnostic pour pouvoir lui fournir la bonne boîte à outils, les meilleures ressources.

« Trop de règles tue la règle! Limitons les interdits que nous imposons à nos enfants s'ils ne sont pas nécessaires. »

Aider un enfant dans ses apprentissages c'est lui donner confiance. faisons leur vivre des situations diverses pour les amener à faire des liens avec leur vie de tous les jours. Tout progrès est à féliciter: une réussite n'est jamais moindre.
Voir ma rubrique :
https://fb.watch/1yjTJ_kMEx/

Elle démontre entre autres une façon d'aider un enfant qui a des besoins en motricité fine, la base de l'écriture. ■

*Chers enfants, vous êtes capables!
Votre dévouée La Classe de Rahma.*



POUR UN VISAGE LUMINEUX, NETTOYER ET HYDRATER, LE PREMIER SECRET D'UNE BELLE PEAU NOIRE NATURELLE

La première étape essentielle : le nettoyage régulier

Votre peau fait grise mine. Teint terne et fatigué, le reflet que vous renvoie votre miroir est à l'opposé de celui de la personne dynamique et pétillante qui est en vous. Fatigue, stress, alimentation déséquilibrée, avancée en âge, mais aussi soins inappropriés, autant de causes à rectifier. Les imperfections de la peau sont souvent dues à des inflammations provoquées par des agressions extérieures bénignes telles que les impuretés et les résidus de pollution. La peau du visage est naturellement la partie la plus exposée.

Pour éviter l'apparition de boutons, points noirs et autres comédons, il est important de prendre le temps de bien nettoyer sa peau le matin et le soir.

La mousse nettoyante, l'huile démaquillante ou l'eau micellaire constituent des soins pour peau noire naturels, pour toutes celles qui souhaitent avoir une belle peau avec un minimum de produits de beauté.

Le gommage doux, un rituel de beauté

Comme sur toute peau, le gommage permet d'éliminer les peaux mortes et les impuretés qui étouffent les pores et diminuent l'éclat du teint. 1 à 2 fois par semaine pour les peaux grasses ou mixtes à 2 fois par mois pour les peaux sensibles, choisissez votre formule, avec grains, tonique, ou sans grains à privilégier si vous avez des boutons pour ne pas disperser les germes.

Hydratez, c'est incontournable. De nombreuses études scientifiques l'ont mis en évidence : la peau noire est particulièrement sujette à la déshydratation du fait d'une caractéristique plus élevée que la peau caucasienne. Une bonne hydratation permet de conserver son équilibre mais attention, hydrater n'est pas graisser ! Choisissez une crème adaptée à votre peau noire et optez au maximum pour des huiles végétales naturelles.■



FAIRE UNE FAUSSE COUCHE, UNE DOULEUR CACHÉE,

La perte de l'enfant à venir est d'autant plus douloureuse qu'elle est encore trop souvent banalisée par le corps médical et l'entourage. « Tu es jeune, tu as le temps d'avoir d'autres enfants », « Fais-en vite un autre, tu oublieras », « Ce n'est pas de chance, mais ce sont des choses qui arrivent »... Même si elles sont parfois pleines de bon sens, ces petites phrases ne sont pas d'une grande aide. Elles ont tendance au contraire à clore la discussion trop brutalement. Et n'offrent pas aux femmes endeuillées la possibilité de libérer leurs émotions et leur chagrin. Si la souffrance n'est heureusement pas systématique, ces grossesses interrompues peuvent causer une grande douleur, qui ne trouve pas toujours de lieu pour s'exprimer. Surtout que de nos jours, les fausses couches seraient même plus mal vécues que par le passé, les progrès de l'imagerie médicale permettant une personnalisation précoce du fœtus.

Une épreuve aussi pour le couple et les enfants

Les femmes ayant vécu une fausse-couche reprochent souvent à leur conjoint de ne pas comprendre ce qu'elles ressentent ou de faire comme si de rien n'était. Cette incompréhension mutuelle peut provoquer une période de

Souvent par pudeur, de nombreuses femmes traversent seules l'épreuve d'une fausse couche. Accident relativement fréquent, il n'est cependant jamais anodin (Entre 15 et 25% des grossesses se soldent par une fausse-couche). Cet événement potentiellement traumatisant, physiquement et psychologiquement, est souvent difficile à surmonter. Et implique un vrai travail de deuil.

tensions dans le couple, le mettre en péril ou à l'inverse le renforcer. Ces « échecs de maternité » ne sont pas non plus sans conséquences sur les enfants déjà nés. Ils ressentent énormément le mal-être de leur mère quand ils sont jeunes et sont en interaction émotionnelle forte avec elle. Leur malaise ne se traduit pas forcément par des mots, mais plutôt par des troubles comme l'irritabilité, les réveils nocturnes ou encore les maux de ventre. La même attention doit être portée sur les enfants à venir qui peuvent notamment souffrir d'une comparaison inconsciente avec cet enfant décédé et souvent idéalisé.

Après une fausse couche, où trouver du soutien ?

Une personne de confiance, compatissante et capable d'un certain recul peut aider la femme en deuil. C'est auprès d'elle, qu'elle pourra sans doute trouver l'écoute nécessaire, au moments de caps qui seront difficiles à vivre : la date à laquelle l'enfant aurait dû naître, celle du congé de maternité, de la fausse couche... » Evoquer aussi la peur bien compréhensible de la répétition et la réticence qu'éprouvent certaines femmes à redémarrer une grossesse. L'angoisse peut être la cause de petits blocages qui retardent le retour des règles et diffèrent une grossesse future.

Pour aborder une nouvelle grossesse avec une sérénité retrouvée, il faut donc se donner du temps, pour se réconcilier avec ce corps qui nous a fait défaut.■

LONGUE , COURTE, ASYMETRIQUE, PATCHE, UNI, BRODE...

*La robe ample, l'incontournable
de la garde robe.*

Décontractée à souhait, la robe ample est un vrai caméléon. Elle peut se transformer en une pièce glamour, à condition d'y mettre des accessoires. Elle est facile à agencer, est confortable et donne du style sans trop d'efforts. Le vêtement parfait en quelques sorte.

Très baby doll, la robe peut avoir une forme trapèze, que l'on peut ceinturer pour la faire blouser et créer une ligne de taille.

La robe est d'ailleurs une belle option pour ces journées où on ne sait pas trop quoi porter; on n'a qu'à en enfiler une, on ajoute quelques accessoires et hop, le tour est joué!

Malysleo

(Mariétou DIA)
<https://www.facebook.com/ByMatoo/>
malysleo@gmail.com
(+221) 76 688 28 88



MAGNÉSIUM, FER...

Carence en minéraux: les signes qui doivent mettre la puce à l'oreille



Les minéraux sont les grands oubliés de nos assiettes, au point que trois quarts de la population a des apports insuffisants en magnésium! Et si vous aussi étiez concerné? Pour le savoir, faites attention à certains signes.

Les minéraux et oligo-éléments sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Présents en quantités infimes dans l'organisme, ils participent aux réactions chimiques et biologiques des cellules, mais entrent aussi dans la composition des muscles, organes ou os. Renouvellement des tissus, défenses immunitaires ou régulation des hormones: ils sont indispensables à bien des niveaux!

Ces précieux éléments sont puisés dans l'alimentation. Le problème, c'est que certains d'entre eux, tels que le zinc, ne peuvent être stockés dans le corps. Un apport au quotidien grâce à un régime équilibré est donc nécessaire. Le médecin sera bien sûr le plus à même de détecter une carence et d'identifier la source du problème, mais certains signes peuvent également vous mettre la

puce à l'oreille. Des spasmes, de la fatigue, des insomnies fréquentes ou encore certaines allergies sont autant d'indices d'un potentiel déficit.

Douleurs osseuses: signe d'un déficit en calcium?

Vous ressentez des douleurs osseuses? Un déficit en calcium en est peut-être la cause. Essentiel à la construction des os et des dents, ainsi qu'à leur entretien, le calcium participe en plus au métabolisme de différentes vitamines. A noter que le calcium joue aussi un rôle dans la coagulation sanguine et dans le bon fonctionnement du rythme cardiaque. Il influe également sur le système nerveux, facilite le sommeil et prévient la dépression. Fatigue et si je manquais de fer?

Palpitations, trous de mémoire, essoufflement: ces signes peuvent découler d'une carence en fer, plus fréquente chez les femmes. Cet élément participe en effet à de nombreux processus vitaux, dont la fonction respiratoire puisqu'il transporte l'oxygène! Le fer étant l'un des constituants des globules rouges, une carence expose à de l'anémie, à des fatigues répétées et à l'affaiblissement des défenses immunitaires.

D'autres carences à surveiller:

Une autre carence courante est celle en magnésium, qui contribue à la régulation du rythme cardiaque, à la contraction musculaire, ainsi qu'à l'équilibre psychique et émotionnel. Les signes à observer: la paupière qui saute, des crampes et fourmillements, une irritabilité ou de l'insomnie. De son côté, le chrome est important contre le diabète, car il accroît l'efficacité de l'insuline, tandis que le sélénium favorise la prévention de certains cancers, et inhibe l'action des radicaux libres. ■



**DEMAIN,
SE PRÉPARE AUJOURD'HUI**



EPARGNE JUNIOR

BNDA
La banque à votre service

20 29 64 64

www.bn-da-mali.com



Episode 14

N'arrivant pas à trouver le sommeil, je décidais d'appeler Ramata.

- Allo Ramata ?
- Mais que fais tu au téléphone toi ? tu n'es pas avec Alassane ?
- Non, je suis rentrée.
- Alors ??? Raconte ? Comment le trouves tu ? Il est bien n'est ce pas ?
- Il est juste parfait. On a passé une superbe soirée. Il est drôle, intelligent, beau... Oh la la Ramata qu'est ce qu' m'arrive.
- Ahahah ehhh calme toi deh. Ce n'est que votre premier date. Faut pas t'emballer à ce point toi aussi.
- Oui, tu as raison.
- En tout cas je suis fière de toi. Malgré ton année « sage » tu ne l'as pas fait entrer chez toi.
- Hee non toi aussi. Tu me prends pour qui ahahah. Allez bonne nuit.

En m'endormant, je me sentais revivre, apaisée et...amoureuse.

Alassane avait su réveiller en moi des sensations que je pensais perdues depuis longtemps.

C'est la sonnerie de mon téléphone qui me tira de mon sommeil.

- Allo, fis-je encore endormie
- Alassane : Je te réveille ? Désolée, c'est juste que je n'ai cessé de penser à toi depuis hier...
- Non pas du tout fis-je en sursautant sur le lit pour m'asseoir. Je paressais juste encore un peu au lit.

- Ah donc cela ne te dérangerait pas de m'ouvrir la porte ? Je suis devant chez toi avec des croissants
Par reflexe je raccrochais le téléphone et sautais en vitesse du lit pour me faire une petite beauté express.

Humm les dames qui me lisent me comprennent ohhh. Il faut avoir l'air décontractée et négligée mais chic en même temps. Ahahah.

Je me brossais rapidement les dents, troquais mon vieux pyjama pour une belle nuisette assortie à sa robe de chambre et allais lui ouvrir la porte.

Qu'est-ce qu'il était beau dans son polo tout blanc et son jean bleu, avec en prime des croissants à la main. J'en perdis mes mots et surtout qu'il m'embrassa directement en me voyant.

Je perdais pieds avec lui. Je le sentais mais en même temps, c'était tellement bon de se laisser aller un peu.

Nous passâmes toutes la journée à la maison. Petit déjeuner, fous rires, netflix, discussions, débats, bisous... Il était vraiment d'une finesse d'esprit déconcertante et il semblait sincèrement bon.

Les choses allaient dérapier lorsque mon téléphone sonna. C'était mon ex-mari :

- Allo ?
- Oui Sadio, c'est moi. Juste pour te dire que nous aurons un peu de retard. Les enfants viendront vers 18 heures.
- Ok, pas de problème lui répondis-je avant de raccrocher.
- Alassane : Qui était-ce ?
- Moi : Le père des enfants
- Ah et il est encore présent dans ta vie ?
- Je sentais un agacement dans sa voix.
- Ben c'est un peu le père des enfants donc pour leur bien, nous communiquons sur les choses les concernant. Sans plus.
- Ah... Fit-il en serrant les mâchoires. Ce n'était qu'un mot mais je le sentais lourd
- Bon il va falloir que tu y ailles lui fis-je, un peu agacée.
- Tu ne me présentes pas les enfants ?
- Heu... c'est un peu trop tôt tu ne penses pas ?

Laisse-moi d'abord leur parler et on organisera cela plus tard. Lorsqu'on sera sûrs tous les deux.

- Mais je suis sûr moi Sadio.

- ...

Euh j'ai dit tous les deux mais il ne semblait pas avoir entendu cela.

- ...

Euh j'ai dit tous les deux mais il ne semblait pas avoir entendu cela.

Il s'avère que bien qu'il cochant presque toutes les cases d'un partenaire idéal, Alassane était d'une jalousie malade... ■

STUDIO MBR



Alors, j'ai testé le studio MBR. A Dakar. Marie Sy a eu à venir au Mali pour une masterclass beauty. C'est donc tout naturellement que lorsque j'ai voulu me faire tatouer les sourcils, je décidais de faire appel à elle. Le Studio propose également les services de maquillage, mise en beauté mariages/cérémonie.

L'assistante de Marie de façon très professionnelle vous appelle pour confirmer le RDV et donner les informations nécessaires. Aussitôt le RDV booké, vous recevez un mail récapitulatif.

L'expérience commence dès l'entrée de son studio. Dans un appartement de Dakar, aménagé avec goût. Très simple mais très chic. On perçoit l'influence américaine dans la salle d'attente. Oui car Marie a mis sa vie de financière en Amérique du Nord entre parenthèse pour se consacrer à sa passion pour le maquillage et la beauté des femmes.

Elle s'est formée chez les meilleurs, a acquis de l'expérience avant de finalement décider d'ouvrir son studio à Dakar.

Revenons-en à mon expérience.

Dans la salle d'attente, on vous propose à boire (les bouteilles sont personnalisées MBR), il y a des bonbons, les lumières tamisées donnent une ambiance sereine et accueillante.

Une fois installée, on vous met une crème anesthésiante, le temps de la laisser agir et le travail commence.

Marie est très concentrée, rigoureuse et rassurante. Sa voix chaude nous fait oublier la douleur de l'aiguille et le temps.

Le tatouage terminé, Marie m'explique les gestes de soins pour bien accompagner la cicatrisation. Elle me fournit une trousse avec tous les produits nécessaires et me donne rendez-vous dans 6 à 8 semaines pour la seconde couche.

Franchement, j'ai adoré l'expérience globale et le résultat est juste waw.

Pour booker un RV : rendez-vous : <https://mbr-studio.com>



Pour faire à votre tour cette recette il vous faudra

- 4 POMMES DE TERRE DE TAILLE MOYENNE
DEUX ŒUFS

- 1 CUILLERÉE À SOUPE D'ÉCHALOTES
SÉCHÉES

- 1 CUILLERÉE À SOUPE DE PERSIL SÉCHÉS,
DU SEL, DU POIVRE, UN PEU D'HUILE D'OLIVE
DE LA SAUCE BARBECUE.

- DE LA SAUCE TYPE COCKTAIL.
- LA SAUCE MOUTARDE AU MIEL.
- SALADE, TOMATES, OIGNONS .
- 1 POIVRON JAUNE.

GALETTES DE POMMES DE TERRE FAÇON FAJITAS

*Une recette de fajitas sans
gluten ça vous tente ?*



Réalisation

- 1 - Râper 4 pommes de terre
- 2 - Ajouter 2 œufs (en deux fois)
- 3 - Ajouter 1 cas d'échalotes séchées, 1 cas de persil, sel, poivre
4. Mélanger le tout
5. Ajouter le deuxième œuf
6. Mélanger le tout
7. Cuire par portion dans une pêle chaude, légèrement huilée.
8. Etaler sur la poêle pour former une galette
10. Bien faire dorer de chaque côté
11. Cuire les morceaux de poulet mariné
12. Ajouter des poivrons et de l'oignon vert en fin de cuisson
11. Ajouter des poivrons et de l'oignons vert en fin de cuisson

DRESSAGE

- 1 - Etaler la moutarde, le miel, la sauce soja, l'huile d'olive et les 5 baies sur la galette
- 2 - Ajouter les morceaux de poulet mariné
- 3 - Ajouter les feuilles de salade, les tranches de comcombre et tomates.

Par sugarsugar. Retrouvez cette recette sur: 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



■ Le Gala Osez le retour 2^{ème} édition prévu vendredi 30 **Octobre 2020** à 20h au CICB.



■ Journée mondiale de salubrité organisée par O² environnement en partenariat avec la Fondation Total Mali au Musée national du Mali le **Mercredi 28 Octobre 2020** de 09H à 11H



■ Le **15 octobre 2020**, le Mali a fêté la journée internationale de la canne blanche, journée de lutte contre la cécité.



■ L'association humanitaire Al Barka vous invite au cocktail d'atatoire qu'elle offrira à l'occasion de la 3^{ème} édition de son Gala de Charité le **Samedi 31 Octobre 2020** à 17h à l'hôtel Sheraton de Bamako. Objectifs : Offrir un cadre idéal d'apprentissage aux enfants à travers la réhabilitation de latrines en milieu scolaire et dons de kits scolaires. Ne restez donc pas en marge.



■ **Samedi 31 Octobre 2020**, cabane des Arts réserve plusieurs surprises pour les 5-13ans à l'institut français du Mali de 10h à 14h.



■ Vernissage du livre AMO Siradala Kolon de Amadou Ndiaye, le **29 Octobre 2020** à 16h30 à ISPRIC.



■ Le **11 Octobre 2020** le Mali a fêté la journée internationale de la jeune fille.



■ **Samedi 26 septembre 2020** à 8h, L'Alliance contre les VGB a organisé une marche blanche en soutien à toutes les victimes des VGB de la place de l'indépendance au centre Haoua Keita.

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

N'HESITEZ PLUS,
CONTACTEZ NOUS

osmose
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

