

#16 // OCTOBRE 2021 // MALI

N°ISSN 1987-1082
BIMESTRIEL

Sadio MAG

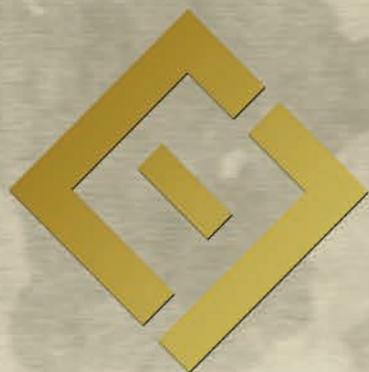



Sadio

*En l'honneur des Femmes
d'Exception du Mali.*

**4^E ÉDITION
GALA**
SAMEDI 22 MAI 2021
MAJESTIC PALACE

PREMIÈRE PLATEFORME DIGITALE
ENTIÈREMENT DÉDIÉE À L'ENTREPRENEURIAT
FÉMININ AFRICAIN



ÉQUATIONS FÉMININES

Vous aide à développer une entreprise florissante



REJOIGNEZ LE CLUB ET BÉNÉFICIEZ DE NOMBREUX OUTILS
POUR VOUS ET VOTRE ENTREPRISE !

**Formations
en entrepreneuriat**

**Accompagnement
individualisé
sur votre parcours**

**Appui
à la création
d'entreprise**

**Externalisation
de l'administratif
et identité visuelle**

**Conseils
en recherche
de financement**



inscrivez vous sur

[HTTPS://CLUB.EQUATIONSFEMININES.COM](https://club.equationsfeminines.com)

EDITO

Hellooooo mes très chères SADIO,

J'espère que vous allez toutes bien. Quel plaisir de vous retrouver dans ce nouveau numéro.

Tout d'abord, laissez-nous vous remercier pour votre efficacité. La formation et le Gala ont dépassé nos attentes cette année. Vous avez été nombreuses à vouloir participer à la formation du 22 au matin mais malheureusement, le contexte COVID nous obligeait à en limiter le nombre de participants. Mais continuez à nous suivre, nous organiserons très bientôt une nouvelle session dans un cadre tout aussi agréable que le précédent.

La soirée a été un franc succès et vous aurez plaisir à (re) découvrir les femmes primées lors de cette soirée.

Dalanda de MDHM (connaissseuses connaissent) nous a fait l'honneur de sa présence. Tout comme la talentueuse Kalista Sy, Nabou Fall et Marie Sy. Bref, c'était une soirée intense et riches en émotions.

3 billets d'avion ont été gagnés lors de la Tombola. Et tenez-vous bien : pour la destination de votre choix.

Oui, vous avez bien lu. Tunis Air nous a fait un immense honneur avec ces lots.

Lorsque nous commençons cette aventure il y a 5 ans, nous avions foi en notre concept mais comme dans toute création d'entreprises nous étions sujettes à des doutes et craintes. Nous ne pouvons donc, après tant d'épreuves péripéties et moments forts partagés, que vous remercier d'avoir toujours été là. Continuons à croire en nous!

Battez-vous sans relâche pour votre entreprise et pour votre projet. Ayez une vision claire. Et surtout, respectez votre personnel car c'est la base pour une croissance durable. Une entreprise, c'est d'abord des humains. Ils sont les moteurs si ce n'est l'essence de votre structure et votre rôle est de les guider tout en les faisant grandir C'est là toute la nuance entre être cheffe et être leader.

Aujourd'hui, Sadio est une merveilleuse aventure pour laquelle nous rendons grâce - Alkhamdoulilah.

Une aventure riche en fous rires, en combats mais surtout en rencontres humaines. Tant de défis ont été relevés. Mais ne vous méprenez pas ! Nous ne nous couchons pas sur nos lauriers, loin de là. Nous avons et aurons toujours besoin de vous. Notre belle communauté Sadio qui nous encourage en inbox, ou nous contacte pour recevoir le dernier numéro de SADIO. Interagir avec vous est toujours un plaisir, car c'est vous qui nous faites évoluer.

Sur ces belles paroles, je vous invite à entrer dans l'univers de Sadio à travers les pages qui suivent!

Bonne lecture ■

Sources : [Entreprises.mma.fr/](https://entreprises.mma.fr/) [Agicap.com/](https://agicap.com/) [Culturebanque.com/](https://culturebanque.com/) [Femmeactuelle.fr/](https://femmeactuelle.fr/) sante-sur-le-net.com/ body-nature.fr/ <https://www.akane-skincare.com/>

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

QUELS MODES DE FINANCEMENT POUR VOTRE ENTREPRISE ?



DEINW BAMUSSO

9 ASTUCES

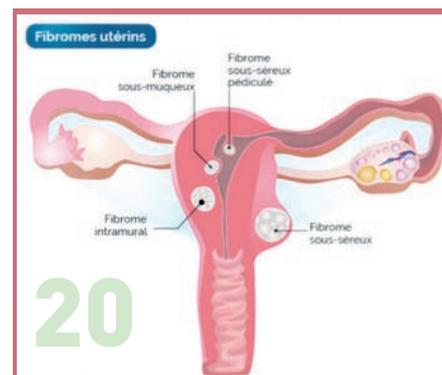
POUR PRÉPARER SES ENFANTS SANS STRESS LE MATIN AVEC LA MÉTHODE MONTESSORI

GRIN BEAUTÉ



SOIN DU VISAGE

VOTRE RITUEL BEAUTÉ NATUREL 16



GRIN SANTÉ

LE FIBROME UTÉRIN

Vous êtes à la recherche de financements pour lancer ou développer votre entreprise ?

*- Vous avez besoin de deux types de financement : un financement par fonds propres d'une part qui constituent des fonds durables apportés à l'entreprise et qui ont vocation à y rester,
- et des financements court et moyen terme, souvent apportés par des structures spécialisées dans le financement du bas de bilan.*

Ces solutions sont complémentaires entre elles et doivent être combinées afin de vous offrir la meilleure réponse qui soit à votre besoin de financement.

Le besoin de financement de votre entreprise se pose à différents stades de sa vie : à sa création, pendant son développement et pendant sa maturation.

QUELS MODES DE FINANCEMENT POUR VOTRE ENTREPRISE ?



QUEL FINANCEMENT POUR LA CRÉATION DE VOTRE ENTREPRISE ?

Si, seul ou à plusieurs, vous décidez de créer une entreprise, vous devrez la doter de moyens. Il peut s'agir de sommes d'argent ou de biens matériels nécessaires à son activité (locaux, véhicules, machines...).

Ces apports en numéraire ou en nature ont vocation à rester de manière durable dans l'entreprise, et non à être remboursés à ceux qui les ont apportés. Ils constituent ce qu'on appelle les fonds propres de l'entreprise et peuvent provenir de plusieurs sources :

- Les économies personnelles
- L'argent de la famille
- Les plateformes de crowdfunding
- Les tontines physiques et virtuelles
- Les business angels (apporteurs de fonds à la recherche de projets prometteurs)
- Les fonds d'investissement spécialisés dans le démarrage des entreprises.

Cependant, le plus souvent, ces fonds propres s'avèreront insuffisants pour lancer votre entreprise et lui offrir toutes les chances de succès. Le recours à l'emprunt bancaire sera donc nécessaire.

Traditionnellement, les banques estiment que l'emprunt ne doit pas couvrir plus de 70 % des besoins estimés pour démarrer l'activité. Concrètement, si vous avez besoin de 100 000 000 FCFA, vous devrez apporter au minimum 30 000 000 FCFA pour les convaincre de vous prêter le reste.

De plus, les sommes prêtées par les banques servent le plus souvent à financer des besoins court et moyen terme. ■

osmose
events

MASTER CLASS

ENTREPRENEURIAT 2.0

➔ LES DIFFÉRENTS OUTILS
DE FINANCEMENT.

➔ L'IMPORTANCE DE L'IMAGE
DE L'ENTREPRENEURE.

JUSQU'À 1 000 000 FCFA
À GAGNER POUR FINANCER
VOTRE PROJET.

SAMEDI
22
MAI
SHERATON
09H - 12H

ENTRÉE 10 000 FCFA

SUR INSCRIPTION :

- contact@osmose-events.com
- Page facebook Sadio
- SMS : 67 34 40 40

BANQUE
ATLANTIQUE

EQUATIONS
FEMMINES
Sadio

Le samedi 22 mai 2021 au Radisson (ex Sheraton), Equations Féminines et l'association Sadio, dans le cadre de leurs activités d'incubation de projets et de leur mission d'accompagnement ont organisé une masterclass à l'endroit des jeunes entrepreneurs.

Dans un cadre avenant, et avec un buffet sur la matinée, l'objectif de ce programme était de renforcer les connaissances et les compétences des porteurs de projets et promoteurs d'entreprises sur les thèmes développés au cours des deux panels de la matinée. Les participants ont pu ainsi, en profitant du buffet, appréhender les différentes formes de financement dont on dispose au Mali et assister un partage d'expérience sur l'importance de l'image de l'entrepreneure pour la deuxième partie de la masterclass. Avec des intervenants pointus, avec une expérience avérée dans le secteur, le premier panel a permis à l'assistance essentiellement composée de jeunes entrepreneurs de comprendre les différents modes de financement disponibles sur le marché au Mali.

Ainsi, toutes les possibilités de financement qui s'offrent aux entrepreneurs ont été passées en revue. Monsieur Mohamed Youssouf Keita, Directeur Général ZIRA CAPITAL, fonds d'investissement, dédié aux PME, TPE et startups du Mali, a présenté sa structure et les avantages qu'elle propose pour les entrepreneurs et surtout expliqué les critères qui permettent d'être éligible aux fonds d'investissement. Monsieur Keita a aussi abordé les secteurs porteurs où les fonds investissent le plus en général.

Autre intervenant, autre piste de financement, Monsieur Hady Sow, Directeur des engagements de la Banque Atlantique Mali, a pour sa part, encouragé les start-ups et les PME à se tourner, pour leurs besoins de financement, vers les banques qui ont assez de liquidités pour financer les PME et startups.



Mme Traoré, pour sa part, a permis à l'assistance de comprendre de l'intérieur la conduite d'un projet de l'idée à la concrétisation. Elle est revenue sur tout le processus qui a permis à Teliman de voir le jour tout en mettant l'accent sur les écueils que rencontrent en général les structures qui démarrent.

Pour le deuxième panel, des femmes, entrepreneures, dynamiques ont partagé avec l'assistance leurs stratégies de communication pour gérer leur image de marque. Nous y reviendrons en détail dans notre prochain numéro, avec leur portrait.

Une séance très riche en enseignements qui a permis de passer en revue deux points clés pour l'entrepreneurs et de traiter les différentes possibilités qui s'offrent en fonction des étapes du projet.

La masterclass s'est terminée par des pitch de plusieurs entrepreneurs brillants. La gagnante a été Mme Rokiatou Traoré promotrice de Herou Alliance une entreprise dans le domaine de la transformation du Moringa. ■



En effet, les banques maliennes ont mis en place plusieurs mécanisme pour être capables de financer les PME.

Rappelons que la banque Atlantique Mali a mis 1 milliard de FCFA uniquement à disposition de PME détenues par les femmes.

Pour compléter le tableau le panel a eu deux intervenantes qui sont de l'autre cote de la table; à savoir Madame Néné Keita, Directrice YELEENMA CONSULTING et Madame Hawa Traoré, Directrice Générale TELIMAN.

Madame Keita a pu rappeler à l'auditoire l'importance de se faire accompagner par des structures spécialisées. L'avantage d'un tel accompagnement est qu'il permet de bénéficier d'une certaine expertise dans tous les domaines, ce que l'entrepreneure ne peut avoir ; sans compter l'expérience dans la gestion de projet ainsi qu'un élément non négligeable, le carnet d'adresse.



4^E ÉDITION DU GALA DU SADIO

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

Pour la troisième année consécutive, les membres du jury ont reçu du comité les propositions pour chacune des neuf (9) catégories du Sadio. Lors de la journée de sélection, le jury a déterminé les Sadio de cette édition. Les SADIO 2020 qui ont été sacrées lors de la soirée de gala du 22 mai 2021 sont :

SADIO DE L'ANNÉE

COUMBA BAH,
Spécialiste en Communication.

SADIO CULTURE

DIA SACKO, Créatrice du site Mali Culture Media Conseil.

SADIO HAUTE FONCTION

Mme NEMA SAGARA, Colonelle à l'état-major de l'armée de l'air du Mali.

SADIO BUSINESS

Mme KADIDIA MAKADJI,
Directrice Boulangerie-Pâtisserie L'Escalpe Gourmande.

SADIO SOCIÉTÉ CIVILE

Mme MAÏGA ADAM DICKO
Présidente du Mouvement d'action des jeunes d'IPPF pour la région Afrique.

SADIO SPORT

Mme SY AMINATA MAKOU TRAORE
Directrice Sport Agency.

SADIO SCIENCES

Mme NIARE SAFIATOU DOUMBO
Professeure agrégée en
Parasitologie-Mycologie à la FMOS/USTTB.

SADIO NUMÉRIQUE

Mme DIANA SIDIDI
Co fondatrice du Vlog Derhane.

SADIO ENTREPRISE

LA COOPERATIVE DJIGUIYASO
Coopérative regroupant plus de 110 femmes dans l'industrie textile.

Sous la présidence de Son Excellence Madame le ministre de la promotion de la femme, de l'enfant et de la famille et en présence du Représentant du ministre de la communication et le Représentant du ministre de la Culture, l'artisanat et du Tourisme, les Sadio 2020 ont pu recevoir des mains des officiels leur trophée lors de cette soirée riche en émotions.

A l'instar des précédentes éditions, le Gala a ainsi réuni des personnalités de tous les milieux ; artistes, entrepreneurs, financiers, partenaires stratégiques, bailleurs et tous ceux qui sont sensibles à la cause des femmes. C'est donc dans une ambiance chaleureuse et festive que les Sadio 2020 ont été présentées au public venu nombreux. Animée de mains de maître par Celia D'almeida, ponctuée de performances musicales, la soirée fut belle.



YASMINE CISSE

PROMOTRICE DE LA SOCIÉTÉ **JJ EVENTS**



Je m'appelle Yasmine Cisse, je suis malienne, slovaque et française. Et je m'investis au Mali depuis bientôt 8 ans.

Présentez-vous!

Je suis la promotrice de la société JJ EVENTS, j'ai également d'autres activités professionnelles mais aussi associatives telles que mon engagement auprès d'enfants en situation de grande vulnérabilité ou au sein de l'Union des Ambassadeurs (UDA) parce que je crois à un secteur privé fort et à un retour des enfants issus de l'immigration.

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

Concernant JJ EVENTS.. j'ai rencontré mes associés en 2013 lors du concert de Sexion d'assaut qu'ils avaient organisé au retour de leurs études à l'étranger. Entre nous, ça a tout de suite fonctionné! J'étais au Mali en vacances, mais au final on a plus passé notre temps à construire des projets et je suis restée !

J'ai eu la chance de beaucoup évoluer dans le milieu artistique, culturel, événementiel, mais aussi créatif lors de mes études d'arts appliqués. J'avais envie de transmettre et d'exploiter ces facettes là de ma personnalité !

L'événementiel, s'est donc présenté à moi comme une évidence.. Cela réunissait mes principales passions en un seul projet !

Bon j'en ai beaucoup d'autres, mais le destin a choisi le combo parfait.

Entreprendre, c'était vraiment «l'aventure» pour moi. J'avais tout juste 20 ans, je quittais tout mon confort parisien, ma famille, mes amis pour le Mali. Je me disais c'est maintenant ou jamais ! J'avais envie réaliser des choses, par étape et à mon humble niveau être une valeur ajoutée pour le pays. C'était mon eldorado, j'avais l'impression que tout était possible, je pouvais devenir celle que je voulais ici.

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

De manière générale, je me tromperais sûrement car chacune a son histoire et ses réalités. Mais concernant la mienne, au Mali, mes principaux défis sont vraiment sur l'équilibre entre la vie familiale et sociale (très peu existante pour moi d'ailleurs) et l'investissement dans mes projets !

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

Déléguer, répartir son temps.. construire un foyer c'est aussi entreprendre !

Et ça demande une réelle organisation.. pour pouvoir atteindre le but ultime : être heureuse et épanouie en tant que femme, avec toutes les facettes qui nous constituent. L'avantage reste celui de pouvoir organiser sa vie comme on l'entend.. mais attention à la rigueur et la constance ! Quand on est chef d'entreprise, on ne connaît pas les congés maternité, les horaires fixes etc.. c'est à double tranchant, entreprendre c'est à temps plein !

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

Alors je dirais, ayez conscience de ce qui vous correspond et vous rend heureuse.

Tant que l'on agit avec bienveillance, passion et en visant l'excellence ; tant que vous, vous en donnez les moyens, sentez vous libres d'être et de réaliser tous vos projets, d'accomplir chacune des facettes qui font de vous la femme que vous êtes ! ■



Aline Sitoe Diatta

REINE ET PRÊTESSE DE KABROUSSE: CENT ANS DÉJÀ...



Un siècle nous sépare, aujourd'hui, de sa naissance en 1920 à Kabrousse, village côtier, situé au Sud de Cap Skirring, en Casamance. Aline Sitoe Diatta s'est engagée, un jour, pour survivre et assurer une subsistance à sa famille, comme docker au port de Ziguinchor... Il est rare au Sénégal, en Afrique et dans le monde, qu'une jeune femme embrasse, si tôt, un tel métier...

Nous pouvons, à un siècle de distance, imaginer sa force physique mais surtout sa force mentale qui devait atteindre des niveaux insoupçonnés. Aline Sitoe Diatta a vécu et grandi à Kabrousse, son village natal, et à Dakar où elle est arrivée pour exercer un métier connu et répandu : le métier de domestique.

“ Les mots viennent du littoral ” : un jour à Dakar – à quelle heure ?- Aline Sitoe Diatta, a entendu une voix et une seule...

Qui parlait ? D'où parlait-il ou d'où parlait-elle ? Aline Sitoe Diatta a répondu à l'appel et elle a regagné son village natal Kabrousse.

A la mort du Roi, elle a été sacrée Reine et son sacre, un jour, sera aussi raconté.

Elle avait des dons particuliers et ses prédictions se réalisaient : elle était devenue également Prêtresse...

C'était l'alliance, parfaite, de l'autorité spirituelle et du pouvoir temporel pour citer Ananda K. Coomaraswamy qui est né à Colombo au Sri Lanka (Asie)

Sa vie a changé et elle a su opposer, en galvanisant les populations bien au-delà de son village natal, une résistance farouche à la colonisation française, qui a débuté réellement au Sénégal, à St Louis, en 1659, avec l'installation du premier comptoir commercial.

La terre de Kabrousse est devenue "sa" terre, sa terre immaculée, la terre à défendre, sa terre nourricière...

La Reine et Prêtresse de Kabrousse, Aline Sïtoe Diatta, n'avait ni armes ni armée...

Après avoir donné du fil à retordre au colonisateur français, comme tous les héros de la résistance africaine, elle fut arrêtée le 8 mai 1943 et emprisonnée.

La seconde guerre mondiale (39/45) battait son plein et des soldats sénégalais livraient âprement bataille, sur différents théâtres d'opérations, pour défendre la France...

L'administration coloniale décida, en 1943, d'organiser la déportation à Tombouctou de la Reine de Kabrousse.

Tombouctou, la ville des 333 Saints...

"Son voyage" vers Tombouctou, le dernier voyage, n'a pas été encore vraiment raconté : les historiens le feront lorsque le moment viendra et ce moment est peut-être venu...

La Reine de Kabrousse s'est éteinte, dans les sables chauds de Tombouctou, le 22 mai 1944...

Curieusement – c'est un signe – la position géographique des deux sites, Kabrousse et Tombouctou, crée une relation à élucider :

Kabrousse : 16° 43'14" Ouest

Tombouctou : 16°46'00" Nord

Cette relation "géographique" et donc terrestre, que nul ne connaissait, est un prétexte ; elle est constatée, un siècle après "la venue au monde" de Aline Sïtoe Diatta, devenue Reine et Prêtresse de Kabrousse.

Lorsque je suis entré, le 2 mai 2001, dans "Tombouctou la mystérieuse", j'ignorais totalement que la Reine de Kabrousse était enterrée dans cette ville : à qui la faute si tant est que cette faute me soit imputable...

A Tombouctou, j'ai pu visiter le puits de Buctu, la femme célèbre, qui vivait à proximité de ce point d'eau et qui constitue le mythe fondateur de la ville fondée à l'aube du 12ème siècle.

J'ai pu visiter les mosquées célèbres de Tombouctou : Sankoré, Sidi Yahia, Djingareyber.

Les années ont passé et je m'autorise à établir une relation forte entre les deux femmes de Tombouctou qui ne se sont pas connues : Aline Sïtoe Diatta et Buctu.

La rencontre a eu lieu, par-delà les siècles invisibles ; les mythes gouvernent notre terre "bleue comme une orange" (Paul Eluard)

J'ai parlé de la "voix de Aline Sïtoe Diatta" : je ne l'ai pas entendue mais j'ai marché dans Tombouctou, près d'elle certainement et, sans imaginer jamais sa présence royale...

L'homme est complexe, le visible chemine avec l'invisible et il arrive – ce choix est d'ordre divin – que la fonction sacerdotale se double d'une fonction royale, autorité spirituelle et pouvoir temporel encore une fois...

Le temps de la rotation, celle qui permettra, de passer de Tombouctou à Kabrousse, géographiquement parlant, est arrivé, cent ans après...

Aline Sïtoe Diatta, la Reine et Prêtresse de Kabrousse, "dort à Tombouctou" comme le poète Antonio Machado, l'espagnol, "dort à Collioure" dans le Sud Est de la France...

" Voyageur, le chemin, ce sont les traces de tes pas, c'est tout." (A. Machado)

L'Emir Abd el Kader, l'Algérien, un autre grand résistant à la pénétration coloniale et auteur de l'ouvrage de référence : " le livre des haltes", a "vu" ses cendres transférés de Damas, où il était enterré depuis 1883 à côté de son Maître Ibn Arabi, vers Alger, au cimetière de El Alia où il repose, depuis le mois de juillet 1966.

Le Président Houari Boumediène, président de la République Algérienne démocratique et populaire, et arrivé au pouvoir en 1965, faisait partie de ceux qui portaient, sur leur épaule, le cercueil de l'Emir Abd el Kader, illustre fondateur de l'Algérie moderne.

Je me suis recueilli sur la tombe de l'Emir Abd el Kader en 2015, à "Alger la blanche" avec retard, mais j'ai "fait mon acte et mon acte était beau"...

Je rêve depuis des années – 2005 plus précisément – de pouvoir, enfin, me recueillir sur la tombe de la Reine et Prêtresse de Kabrousse, à Kabrousse même...

Au mois de juillet 2005, au Théâtre Daniel Sorano, à l'occasion de la cérémonie du "Lion d'Or", le "hasard" m'avait placé à la gauche de la fille unique de la Reine de Kabrousse, Aline Sïtoe Diatta, sa fille, Seynabou Gnawless Anne Marie Diatta, décédée à Dakar le 1er mars 2015 et enterrée à Kabrousse.

La paix reviendra à Tombouctou.

La paix, toujours l'œuvre des hommes et des femmes, reviendra au Mali.

Ici commence Kabrousse...

Ici commence le retour de la Reine de Kabrousse, Aline Sïtoe Diatta (paix à son âme)...■

Jean-Michel Seck



9 ASTUCES POUR PRÉPARER SES ENFANTS SANS STRESS LE MATIN AVEC LA MÉTHODE MONTESSORI

Avec la rentrée, c'est de nouveau la course le matin pour préparer toute la tribu. «Bois ton lait», «prend ton sac !»... Ces injonctions semblent glisser sur les enfants sans les atteindre. Tandis que l'heure de l'école approche, comment obtenir une meilleure coopération de l'enfant ? Audrey Zucchi, auteure de «La maison Montessori, je me prépare tout seul», aux ed. Marabout a mis en place un kit pour développer l'autonomie de son enfant à la maison.

«Imaginez-vous à la place d'un enfant, propose Audrey Zucchi. Si je vous donne des ordres toute la journée, vous trouverez ça fatigant.

En revanche, le responsabiliser lui donne envie de partir en quête de son autonomie».

Elle nous livre quelques astuces pour qu'il ait le goût de faire seul.

- **Définir un rituel**

En effectuant toujours les mêmes tâches dans le même ordre, cela rassure l'enfant et lui donne des repères. Vous pouvez vous mettre à sa hauteur et imaginer comment il pourrait faire seul.

- **Éviter les réveils tardifs**

Il a du mal à se lever le matin ? Mieux vaut bannir le réflexe de le réveiller au dernier moment. «L'enfant a besoin d'au moins 45 minutes le matin», note Audrey Zucchi.

• **Etre présent au petit-déjeuner**

«Je vois souvent des parents qui vont prendre leur douche pendant que leur enfant prend son petit-déjeuner. Quand ils en sortent, rien n'a avancé», remarque Audrey Zucchi. La présence d'un adulte à ses côtés est importante.

Vous n'êtes pas obligé d'être à table, vous pouvez faire ce que vous avez à faire à côté de lui : vous maquiller, préparer votre sac... Evitez la télévision au petit-déjeuner. C'est souvent la crise au moment où il faut appuyer sur le bouton off et en plus, ça n'aide pas à la concentration dont l'enfant va avoir besoin à l'école.

• **Aménager la salle de bain**

Marchepied, extension de robinet, il est important d'aménager l'espace de la salle de bain pour que l'enfant puisse se débrouiller seul.

• **Lui laisser le choix des vêtements**

Installez quelques vêtements sur des cintres avec des étiquettes. Vous pouvez aussi placer des piles sur les étagères, avec un choix limité par vêtement afin qu'il fasse son choix.

• **Expliquer**

«Quand l'enfant refuse de faire quelque chose, c'est parfois qu'il ne comprend pas à quoi ça sert», observe la spécialiste. Prenez le temps d'expliquer l'objectif qu'il y a derrière chaque tâche à accomplir si vous voyez que ça coince.

• **Chaussures : l'aider à trouver le bon sens**

Rangez les chaussures dans le bon ordre droite/gauche. Vous pouvez coller à l'intérieur des chaussures une vignette avec une image coupée en deux, pour que l'enfant les assemble dans le bon sens.

• **Prendre appui sur les frères et sœurs**

Et si vous faisiez de la famille une équipe ? Demandez au grand de proposer son aide au plus petit pour boutonner sa chemise ou mettre ses lacets, cela participe aussi à une bonne cohésion dans la fratrie. ■

BNDA, Premier Partenaire Financier du Monde Agricole

www.bnnda-mali.com



OPÉRATION 1000 TRACTEURS SUBVENTIONNÉS PAR L'ÉTAT DU MALI

- Financement BNDA : 660 Tracteurs
- Montant Global du Financement : 2 713 872 150 F CFA

SOIN DU VISAGE

VOTRE RITUEL BEAUTÉ NATUREL



Déshydratation, peau grasse, acné, eczéma, tache de pigmentation... Finalement ces problématiques de peau sont connues de toutes et qu'importe notre carnation ! Donc vous l'aurez compris, les produits "spécifiques aux peaux noires et métisses" n'existent pas en tant que tels. La seule solution est de bien comprendre sa peau et de choisir des produits adaptés ;-)

Voici nos précieux conseils :

DES PRODUITS NATURELS

Le premier et meilleur conseil à adopter pour prendre soin de sa peau est de se tourner vers des produits de soins naturels. Leurs actifs respectent votre peau et permettront d'agir en profondeur qu'importe la densité de l'épiderme. Huiles de jojoba, de coco, de figue de barbarie, beurre de cacao et de karité... Tous ces ingrédients naturels utilisés dans les différentes régions du monde ont fait leur preuve pour chouchouter votre peau.

UN GOMMAGE AUX ACIDES DE FRUITS

Les cellules mortes se sont accumulées sur le visage, la peau devient encore plus sèche et rugueuse, le teint est terne et votre crème a du mal à vous hydrater ? On passe par la case "gommage du visage" pour retrouver un teint frais, une peau douce et permettre une meilleure hydratation par la suite.

UNE CRÈME VISAGE NOURRISSANTE

L'étape la plus importante pour prendre soin de sa peau est bel et bien l'hydratation. Alors, on opte pour une crème enrichie en beurre de karité, de cacao ou d'huile végétale.

DE L'EAU DE FLEUR CONTRE LE CALCAIRE

Le calcaire présent dans l'eau n'est pas copain avec notre peau et encore moins quand elle est sèche. Alors une fois que notre visage est dé-

maillé et nettoyé, on vaporise un peu d'eau de rose pour enlever les résidus de calcaire, révéler l'éclat du teint et apaiser notre peau. Hop fini la peau qui tiraille après le démaquillage !

LE RITUEL MULTI MASKING

En choisissant des masques adaptés aux différentes zones de la peau du visage, la qualité de celle-ci s'améliorera nettement, le teint sera plus homogène, plus éclatant. ■



EAU DE ROSE



HUILE DE JOJOBA



HUILE DE NOIX DE COCO



BEURRE DE KARITE



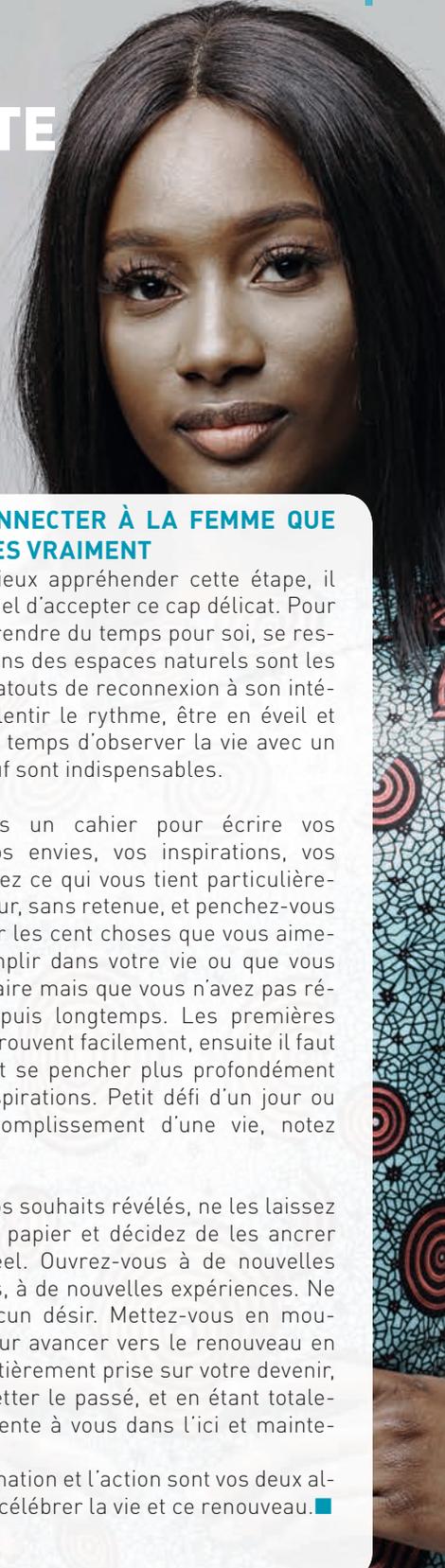
BEURRE DE CACAO



HUILE DE FIGUE DE BARBARIE

QUARANTE ANS, UNE ESCALE DETERMINANTE POUR LA FEMME

Tout au long de sa vie, la femme expérimente et se découvre progressivement. Arrivée à la quarantaine, elle pose un nouveau regard sur elle-même, telle une prise de conscience troublante et déconcertante. Ce chemin initiatique qu'elle entreprend, l'amènera à s'épanouir, à évoluer différemment et ainsi à révéler sa vraie nature...



A QUARANTE ANS, POURQUOI UN TOURNANT ?

À quarante ans, la femme se confronte à une évidence : son reflet dans le miroir a changé, le temps passe, le corps évolue et sa conception du monde fluctue entre réalité et perception.

Une ambivalence s'impose à elle : la maîtrise de son quotidien lui procure un sentiment de sécurité et d'accomplissement ; pour autant, elle se réveille avec l'idée que ce chemin, parcouru et abouti, entrouvre une nouvelle porte vers la découverte et la conquête de soi. De là, s'éveille une période de doutes, de remise en question et de crise existentielle. Salubre, mais oh combien inconfortable, cette perte de repères est un passage essentiel lui permettant d'aller chercher, au plus profond d'elle-même, ce qu'elle est intrinsèquement, dénuée des conditionnements et des attentes de la société.

Prendre le temps pour mettre en lumière son unicité et ses vraies aspirations est une étape cruciale pour trouver un nouvel équilibre et inventer son devenir. Elle fait alors le point : que souhaite-t-elle découvrir ? Que veut-elle expérimenter ? Que désire-t-elle réaliser ? se focaliser sur son devenir professionnel, prendre soin de son corps, de son esprit, de sa spiritualité, s'offrir des instants de détente ou vivre de folles aventures pour retrouver une certaine légèreté... tout est possible pour choisir sa vie et non plus la subir.

Passé ce défi, telle une renaissance, la femme avance sur ce nouveau chemin, décidée à concrétiser ses rêves, à se réaliser pleinement, à se vivre tout simplement.

SE RECONNECTER À LA FEMME QUE VOUS ÊTES VRAIMENT

Afin de mieux appréhender cette étape, il est essentiel d'accepter ce cap délicat. Pour se faire, prendre du temps pour soi, se ressourcer dans des espaces naturels sont les meilleurs atouts de reconnexion à son intériorité. Ralentir le rythme, être en éveil et prendre le temps d'observer la vie avec un regard neuf sont indispensables.

Offrez-vous un cahier pour écrire vos doutes, vos envies, vos inspirations, vos rêves. Listez ce qui vous tient particulièrement à cœur, sans retenue, et penchez-vous ensuite sur les cent choses que vous aimeriez accomplir dans votre vie ou que vous aimeriez faire mais que vous n'avez pas réalisées depuis longtemps. Les premières envies se trouvent facilement, ensuite il faut réfléchir et se pencher plus profondément sur ses aspirations. Petit défi d'un jour ou grand accomplissement d'une vie, notez tout !

Une fois vos souhaits révélés, ne les laissez pas sur le papier et décidez de les ancrer dans le réel. Ouvrez-vous à de nouvelles rencontres, à de nouvelles expériences. Ne limitez aucun désir. Mettez-vous en mouvement pour avancer vers le renouveau en lâchant entièrement prise sur votre devenir, sans regretter le passé, et en étant totalement présente à vous dans l'ici et maintenant.

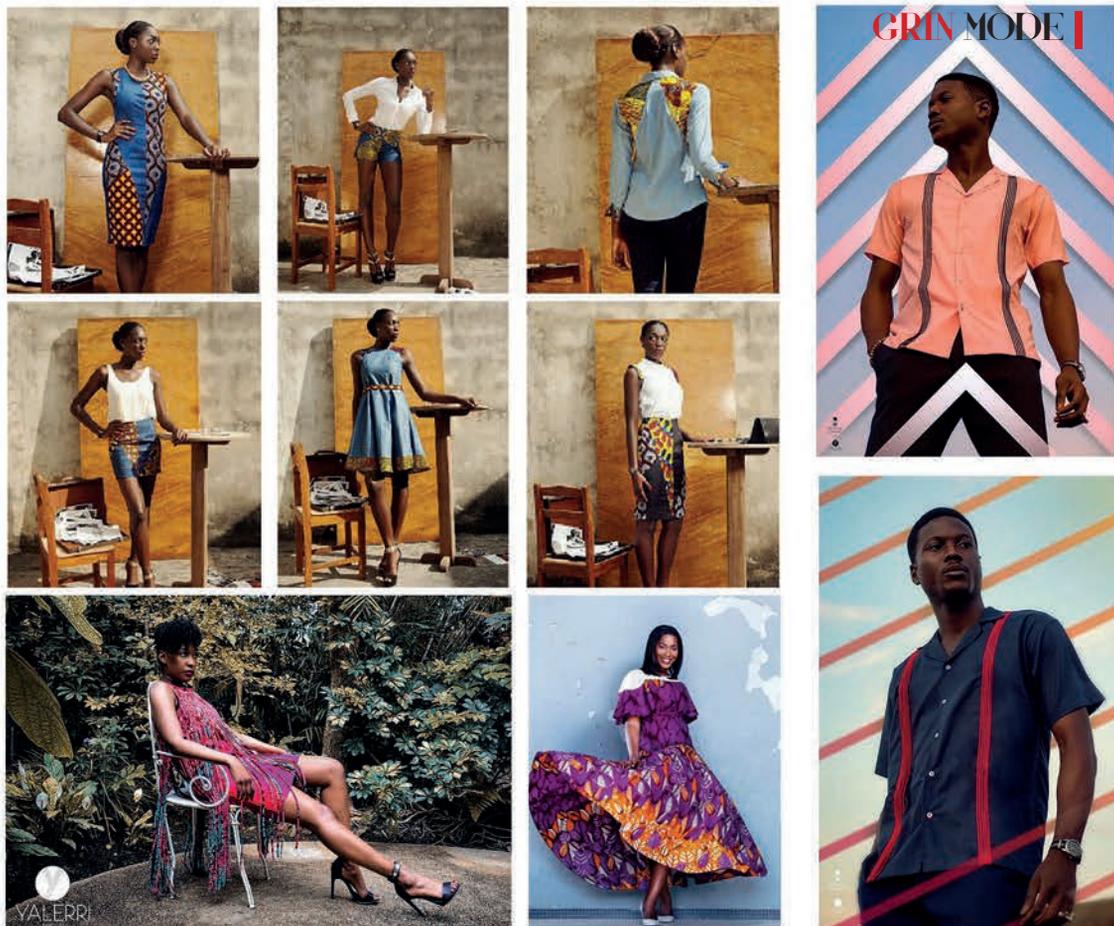
Car l'affirmation et l'action sont vos deux alliées pour célébrer la vie et ce renouveau. ■



VALERRI

ABIDJAN





YALERRI : ce que l'on met sur soi » en langue sénoufo. En l'occurrence, la ligne de vêtements moderne et métissée de la styliste Pacy Kadio Morokro, qui mêle harmonieusement influences occidentales et africaines. Le jersey, le coton, le lin, la mousseline et la soie s'associent avec le kente, les tissés, les indigos et le pagne... Des modèles femmes et hommes aux coupes élégantes, confectionnés artisanalement. Au-delà de l'aspect fashion, une entreprise citoyenne qui s'inscrit dans la lutte contre la contrefaçon des pagens et œuvre à la promotion des artisans ivoiriens. ■



LE FIBROME UTÉRIN

Un fibrome utérin est une tumeur bénigne (non cancéreuse) se développant à la surface ou à l'intérieur du tissu musculaire de l'utérus. Cette affection est fréquente et favorisée par certains facteurs tels que l'hérédité ou les hormones.

DÉFINITION D'UN FIBROME UTÉRIN

La majorité des fibromes sont intramurales. Ils se développent à l'intérieur du muscle utérin et peuvent aboutir à la formation d'une petite bosse au niveau de la paroi de l'utérus.

La taille des fibromes est très variable allant du microscopique à plusieurs centaines de grammes. Leur nombre l'est aussi. En effet, le développement d'un seul fibrome est possible mais le plus souvent plusieurs apparaissent en même temps.

Les fibromes utérins sont fréquents chez les femmes âgées de 30 à 50 ans. Ils peuvent cependant, parfois se former plus précocement lorsqu'il existe des facteurs héréditaires dans la famille.

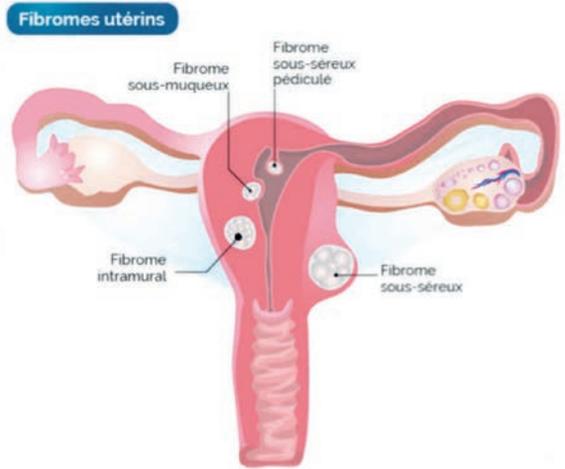
L'origine exacte de l'apparition de ces petites masses est encore inconnue à ce jour. Une certitude : leur développement est influencé par les hormones. Notamment, les oestrogènes qui sont des hormones produites par les ovaires et intervenant dans le développement sexuel féminin. Ainsi, selon les périodes de vie d'une femme, les fibromes peuvent :

- Se développer lors d'une grossesse lorsque le taux sanguin d'oestrogènes est le plus élevé ;
- Ou au contraire régresser après la ménopause, période où le taux d'hormones chute (sauf en cas de prise de traitement hormonal de substitution).

Il semblerait que certaines populations de femmes soient plus concernées par les fibromes utérins : les femmes d'origine africaine ou des Caraïbes, celles en surpoids ou qui n'ont jamais eu d'enfants.

SYMPTÔMES

Dans la majorité des cas, les fibromes utérins ne sont responsables d'aucun symptôme. Ils sont alors découverts de manière fortuite à l'occasion d'un examen gynécologique de routine ou lors d'une échographie ou autre examen d'imagerie médicale effectué pour une autre raison.



Dans les cas où il existe des symptômes, ce sont :

- Des saignements entre les règles (métrorragies) ;
- Des saignements abondants lors des menstruations (ménorragies) ;
- Une sensation de froid, plus ou moins douloureuse, dans le petit bassin ;
- Des envies fréquentes d'uriner ;
- La sensation d'une masse dans le ventre ;
- Une constipation ;
- Des douleurs lors des rapports sexuels.

TRAITEMENT

Aucun traitement ne permet de supprimer définitivement un fibrome de l'utérus. En revanche, certains médicaments permettent d'apaiser les symptômes.

Le traitement envisagé dépend de l'âge de la patiente et de son désir de grossesse, de l'importance des symptômes, des caractéristiques des fibromes et de l'état de santé de la patiente. Il existe en effet différents types de traitement : l'abstention, les médicaments, la chirurgie ou l'embolisation.

Il est préférable de s'abstenir de tout traitement lorsque le fibrome utérin n'entraîne aucun symptôme. Une simple surveillance est suffisante. ■



الخطوط التونسية TUNISAIR



**BANQUE
ATLANTIQUE**
GRANDIR. ENSEMBLE.



ATLANTIQUE PLATINUM
DES SERVICES PREMIUM
À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES



MEMBRE DU GROUPE BCP



Et il semblait heureux en plus. Il est vrai que j'étais un peu dure avec lui. Pourquoi est-ce que je ne l'acceptais toujours pas pleinement dans ma vie ? Je m'étais focalisée sur ses défauts et pourtant, il avait aussi de grandes qualités. Les enfants l'adoraient, il était très patient avec moi, attentionné et à d'autres niveaux il n'avait rien à envier à personne. Ibrahim était assis à notre table habituelle avec un bouquet de roses. Quelle gentille attention (inhabituelle).

-Bonsoir, fis-je sèchement en m'asseyant

- Bonsoir. Comment vas tu ? tu es radieuse...

-Oh épargne moi tes compliments, je voulais te voir pour te poser une simple question.

Est ce vrai que tu sors avec Mariama et que vous devez-vous marier ?

- Euh... En fait...

- Alors ??

- Oui, mais je ne voulais pas que tu l'apprennes par quelqu'un d'autre que moi et ne savais pas comment te le dire.

- Mais tu te fous de moi en fait !!!

C'est ça ton excuse ?

Je lui en voulais mais tellement. Plusieurs mots vulgaires se bousculaient au seuil de mes lèvres mais heureusement aucun n'en sortit.

-Il continuait. Maman me dit qu'il faut que je passe à autre chose. Mariama a toujours été présente pour les enfants depuis ton départ et ils l'adorent. Elle est douce et m'aime beaucoup.

- Plutôt que de m'apaiser comme il l'espérait, ses mots me mettaient plus hors de moi...Mes enfants l'adoraient ?? ! C'était quoi encore cette histoire ? SA mère... Encore elle.

Je repris une certaine contenance, ne trouvant aucun mot assez fort sans être vulgaire pour lui exprimer ce que je ressentais et finis par lancer :

- Toutes mes félicitations. Je me levais et partais. Nul besoin de prolonger la soirée.

Je me retrouvais en roulant devant chez Alassane et décidais de rester passer la nuit chez lui. Cela ne me ferait pas de mal. Quelle ne fut pas sa joie, de me voir lorsqu'il ouvrit sa porte. Et sans un mot, il me prit dans ses bras et me fit entrer. Je me sentais bien là avec lui en ce moment précis.

Mais pour que vous compreniez ma douleur en apprenant le mariage d'Ibrahim et Mariama, laissez-moi vous raconter qui est Mariama et pourquoi je me sens si trahie. ■

Episode 16

Plein de choses se bousculaient dans ma tête. Comment avaient-ils pu me faire cela ? Et ce que cela durait depuis longtemps ? Pendant que j'étais toujours avec lui ?

Je n'arrivais pas à me faire à l'idée qu'Ibrahim soit descendu aussi bas. Etait-ce pour me faire mal ou l'aimait-il vraiment ?

Bref, je décidais de l'appeler...

« Allo ? Ibrahim ?

- Oui ?

- J'ai besoin de te parler et c'est urgent.

- Quand tu veux. Tout va bien j'espère ?

- Alors ce soir. Je te propose que nous nous rencontrions au resto habituel. 20h ?

- Ok à ce soir

Me préparer me prit au moins 4 heures...

Pourquoi ? Je ne sais pas. Pourtant j'étais certaine de ne plus l'aimer.

Alors pourquoi vouloir lui plaire ? Le pire... Je ne m'étais même pas aperçue du temps passé. J'ai juste eu un éclair lorsque je me suis aperçue que je m'épilai... Pourquoi m'épiler pour Ibrahim. Bref, on se comprend hein mesdames.

Dès lors je décidais de ranger la belle robe bustier rouge et l'échangeais pour un pantalon noir classique et un chemisier crème. Des Tods plates feront l'affaire. Mes cheveux étaient tirés en queue de cheval. J'appliquais un léger maquillage nude sur mon visage et me parfumais avant de sortir.

Au volant, je pensais à Alassane. Pourquoi m'avait-il annoncé cela ainsi ?



DANDI

Aujourd'hui je vous emmène au Dandi. Un restaurant situé à l'ACI 2000 qui fait le poulet sous toutes ses déclinaisons. En « choukouya », en mode grillé, ailes de poulets, salade, quiche bref... Bienvenue dans le monde du poulet.

Et le summum de la chose, vous choisissez à quel point vous êtes « Dandi ». Comprenez par-là « à quel point vous supportez le piment ». Si si, il y'a même un « Dandimètre » hein.

En ce qui me concerne, j'ai un faible pour le choukouya et le poulet Dandi qui sont juste des tueries.

Les accompagnements sont quant à eux bons sans être transcendants mais vous l'aurez compris, on n'entre pas à Dandi pour les accompagnements mais pour déguster un succulent poulet.

Leurs thés glacés sont quant à eux à tomber. Très frais ; Sucré juste comme il faut. Cerise sur le gâteau, ou devrai-je dire churros sur le poulet Leur dessert sont D.E.L.I.C.I.E.U.X. Avec une préférence pour leur Churros et leur fondant au chocolat.

Et enfin, en entrant dans DANDI, vous entrez dans un cadre atypique de Bamako ; un restaurant sobre, chic, avec une déco africaine moderne.

Pour couronner le tout le Mr à l'accueil est d'une gentillesse et d'une amabilité extrême. Lui, il connaît le service à la clientèle. ■



POUR HOMEMADE BOX

très facile pour un Dimanche en famille, c'est par ici !



■ MOZZA BOLLS PANES

- des billes de mozzarella
- de la chapelure maison ou industrielle
- 1 œuf
- 30g maizena
- 30g de farine

Pour l'assaisonnement de la chapelure mélanger le sel, poivre, paprika, de l'ail et de la ciboulette. Préparer l'appareil œuf farines, les battre énergiquement pour avoir une pate fluide. Tremper alors les bolls dans l'appareil avant de les passer dans la chapelure. Faire frire.

Astuce : penser à laisser les billes sur du papier absorbant 1 à 2h avant la préparation pour enlever toute l'eau.

■ CROMESQUIS POMME DE TERRE FROMAGE

- purée de pomme de terre bien épaisse
- un fromage au choix
- de la chapelure
- le mélange œuf farine maizena

Former des boules de purée, faire un petit creux et le remplir de fromage, former ensuite le bâtonnet et procéder à la panure et la friture

Pour la sauce mélanger du fromage grec ou du fromage blanc avec de la sauce salsa ou ketchup et un peu de ciboulette.

■ NUGGETS DE POULETS

- Du blanc de poulet
- De la crème liquide
- le sel, poivre, paprika, de l'ail et de la ciboulette
- la chapelure assaisonnée

Pour la préparation, découper le poulet en lamelle ou de selon votre gout assaisonner avec les épices et la crème liquide et réserver au frais au moins 1 heure. Les paner et faire frire.

Un foodlover - Instagram : unknowniscooking

Très bonne dégustation

DISPONIBLE
EN AGENCE

à partir de **8400F CFA**

Malitel
Proche de vous



K601 +1Go



K506 +2Go



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

CA BOUGE À BAMAKO !

Diner Gala Carrefour Tabaski
LA FOLIE DU BAZIN (DINER) 19H30

FATIM DIABATE
MOHAMED DIABY
KADER TRAHANIN

ENSEMBLE INSTRUMENTAL

LE 23 JUILLET 2021 AU CIBC 20th

avec le soutien de la Direction Générale de l'Artisanat, de l'Industrie et du Commerce de Bamako

Bama art
Festival de la Musique

TICKETS 2000F

SAM 07 AOÛT
à la Place du Cinquantenaire

100% GAOU

Artists: THE NOCTAN, Global Creations, Fory, DIZI STAFF, Vaporsoul

DARAÏA HAÏDARA

CÉRÉMONIE DE PRÉSENTATION ET DE DÉDICACE OFFICIELLE DU LIVRE

VENDREDI 06 AOÛT 2021 À 16H À HAIIDESIGNS

VENDRE LE SABLE DANS LE SAHARA

LES ATELIERS DE PEINTURE

21 Août 2021 DE 09H A 12H

GANSILI YORO
(Au siège de Agensi)

Reservez votre place en avance, vos places sont le jeudi 19 Août 2021 à 15h. Inscriptions obligatoires

#A086

Info: contact@agensi.com / Tel: 09223 20 33 64 44 / www.agensi.com

RG Cosmétique

OUVERTURE officielle

RG COSMETIQUE SHOWROOM

DIMANCHE 22 AOÛT 2021
BACO DJICORONI GOLF ROUTE DES 30M
IMMEUBLE BAKARY SACKO RUE 782 P 2114

21H

Présentant **Le Sage - Le Soulard - Le Fou**
Vous donne rendez-vous

LE 10 SEPTEMBRE 2021
AU BABEMBA

CARTE: 5.000F / V.I.P.: 10.000F

Info: 74 91 02 16 / 72 78 70 66

■ Art fretwork!
Apprendre l'art en s'amusant le **17 septembre 2021** à la résidence la Casa Blaca à partir de 18H

■ La soirée Attiéké poisson revient le **samedi 25 septembre** à la villa Soundan.

■ Muslim fashion le **1er Octobre 2021** à l'hôtel de l'amitié à partir de 20h.

EN PARTENARIAT AVEC EVENT TOUR PRO

PRÉSENTE

L'INDÉPENDANCE SHOW

61 ARTISTES INVITÉS

Pour fêter les 61 ans du Mali
SAFANATIONALE

LE MARDI, 21 SEPTEMBRE 2021
SUR LA PLACE DU CINQUANTAIRE

100% GRATUIT

PRÉORGANISÉ PAR: L'UNION DES ARTISTES MUSIQUES DU Mali de la Capitale B.I
INFO: 09 22 30 21 20 / 92 92 78 87 66

Ministère de l'Artisanat, de la Culture, de l'Industrie Hôtelière et du Tourisme

LA NUIT DE LA PAIX

21 septembre 2021
au CIBC
Centre International
de Conférence de Bamako CIBC

PMU

POUR TOUTES
VOS **ANNONCES**
PUBLICITAIRES,
D'EMPLOIS ET
D'EVENTEMENTS
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

