

Sadio MAG

SADIO SCIENCES
PR ASSA SIDIBE

GRIN SANTÉ

LE PALPER DES SEINS

SADIO PRO

*Comment rédiger
un bon CV*

GRIN BEAUTÉ

La trousse de maquillage
de base

DEINW BAMUSSO

COMMENT SUIVRE
LA SCOLARITÉ
DE SES ENFANTS ?

GRATUIT

- COFFEE SHOP
- SALAD BAR
- SANDWICH BAR
- CRÊPES GAUFRES



73 80 80 34
63 80 80 34

classcroutecafe@gmail.com



La salle, l'éclairage, l'ambiance, tout est fait pour que vous vous sentiez à l'aise, dans nos murs. Vous pourrez y boire un caramel Macchiato, vous y restaurer ou juste goûter. Class'Crôte Café Mali vous propose un choix très varié de **cocktails**. Aussi, nous proposons **des plateaux repas livrés en Entreprise** pour vos repas professionnels. **Class'Crôte Café, le casse-croûte en Business Class !**



Ouverture
LUNDI/VENDREDI
07h30
SAMEDI
08h30



ACI 2000
BAMAKO
Immeuble
Modibo Gambia



FORMULE DEJEUNER
Menus entre 5500 et 6000
Comprenant Entrée, plat,
dessert, boisson
et livraison comprise

APPELEZ
73 80 80 34 / 63 80 80 34



LE CCC accueille également des ateliers à thème, renseignez-vous à la caisse !

Le Class Croute Café: ACI 2000 même rue que Canal +, juste ne face de SAER

Ouvert du lundi au samedi de 7h30 à 19h00.

Contact: 73 80 80 34 / 63 80 80 34

EDITO

Mesdames et Messieurs, très chers lecteurs,

Le mois de décembre... encore une année de nos vies écoulée. C'est à ce moment que l'on se dit : « c'est fou ce que le temps passe vite ».

Pour certaines Sadio, les fêtes de fin d'année riment principalement avec stress et organisation. Les mariages se font nombreux, tout comme les dépenses. Il faut s'occuper des cadeaux des enfants, de la décoration du sapin de Noël, mais peu importe, tant que la famille est heureuse et unie.

Pour d'autres, les fêtes de fin d'année sont des jours comme les autres. Des jours où il faut se battre pour nourrir la famille, et où l'on ne peut ni se permettre de « chômer » un jour, ni le luxe d'offrir des cadeaux aux enfants, et encore moins de préparer un repas fastueux. Mais en définitif, ce mois du calendrier grégorien demeure la dernière opportunité de partage de l'année.

Le mois de décembre, c'est aussi le temps des bilans, des regrets et des nouvelles résolutions. Profitez-en pour marquer sur un petit carnet 3 objectifs à atteindre en 2018, et 3 actes à poser. Nous ferons le point ensemble en juin 2018.

Mettons donc tout en œuvre pour être meilleure en 2018 que nous l'avons été en 2017. Profitons de ce mois, entre autres, chères Sadio, pour identifier une famille du quartier moins aisée et aidons là. Partageons avec elle, notre liesse et notre joie. Offrons des cadeaux aux enfants, un sac de riz ou du ravitaillement à une famille. Bref, aidons nos sœurs Sadio afin que dans chaque maison, l'on puisse entendre le rire des enfants et sentir la lumière du sourire d'une Sadio heureuse.

Nous vous souhaitons à tous, à nos très chères Sadio, d'excellentes fêtes de fin d'année. Armez-vous de courage et d'abnégation pour affronter l'année 2018 car, elle ne sera peut-être pas facile, mais nous vous souhaitons qu'elle soit meilleure que 2017.

*1 an de bonheur, 52 semaines de santé
365 jours de réussite, 1095 repas assurés.
Voilà ce que nous comptons partager avec vous pour cette nouvelle année 2018 par la Grâce de Dieu !!! ■*



SEGUE SEGUE
LE COTON

L'OR BLANC DU MALI

04

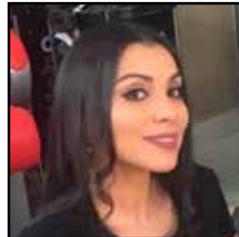


SEGUE SEGUE
AWA MEÏTÉ

CRÉATRICE DU FESTIVAL
DAOULABA

06

10 SEYNABOU
DIENG
FONDATRICE ET
GÉRANTE DE LA
SOCIÉTÉ MAYA SARL



Le salon de beauté
CASABLANCA

16



18
COMMENT SUIVRE
**LA SCOLARITÉ
DE SES ENFANTS ?**



DES GESTES QUI
PEUVENT SAUVER
LA VIE

**LE PALPER
DES SEINS**

25

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

LE COTON

L'OR BLANC DU MALI

Le coton fait partie des principales cultures sur lesquelles le Mali a fondé son développement rural. Le coton, dont le Mali reste l'un des plus importants producteurs, est un enjeu économique et social majeur. En effet, ce secteur fait vivre des millions de personnes au Mali et apporte d'importantes ressources financières à l'Etat.

La filière coton, avec une production de 645 000 tonnes en 2016, représente 5 % du Produit intérieur brut (PIB). Le coton est, après l'or, la deuxième source d'exportation avec, entre 240 et 250 milliards de francs CFA en 2016, en comptant fibre et graines. La production et la transformation du coton sont organisées par la Compagnie malienne pour le développement du textile (CMDT). Le coton « biologique et équitable » est cultivé depuis 1998 dans les cercles de Kolondiéba, Yanfolila et Bougouni.



L'augmentation de la part de transformation du Mali est un défi permanent auquel le festival Daoulaba joue un rôle héroïque.

LE COTON MALIEN, UNE QUALITÉ RECONNUE

La récolte manuelle confère au coton malien une élasticité et un taux de neps (nœuds sur la fibre) inférieur à celui de ses concurrents. La qualité de la fibre du coton malien est reconnue et appréciée des filateurs internationaux. Récolté à la main, le coton malien est naturellement plus propre car exempt de débris végétaux. Enfin, très peu mécanisée, la culture du coton malien est une activité créatrice d'emplois qui a un fort impact social.



Le coton est considéré à juste titre comme un poumon de l'économie du pays. Au Mali, ce secteur représente 134 518 km² soit 12% du territoire national. Avec 170 000 exploitations familiales le coton fait vivre plus de 4 millions de personnes directement et indirectement. Et pourtant, si le coton est la locomotive du développement, il reste que la transformation locale ne représente que 1 à 2% du coton fibre.

◀ *Le kilo du coton malien varie entre 400 et 600 fcfa tandis que les tee-shirts en coton sont vendus ici entre 3000 et 10.000 fcfa, des tee-shirts qui ne valent même pas un kilo. Ce qui est un phénomène regrettable pour notre pays* ▶



LE FESTIVAL DAULABA

La rencontre autour du coton est un festival dont la 9^{ème} édition s'est tenue sur les berges du fleuve Niger à Koulikoro, du 18 au 21 mai 2017, avec pour thème « Femmes, jeunes et migrations, Dignité et sécurité humaine : Le rôle du coton dans la recherche d'alternatives ». Le festival Daoulaba s'inscrit depuis son lancement, en 2007, sur le terrain de la valorisation des savoir-faire et la recherche d'alternatives au chômage et à la pauvreté à travers la transformation du coton,

« Entre tradition et modernité, le festival est ouvert aux producteurs, aux artisans, aux artistes, aux créateurs, aux intellectuels et aux entrepreneurs », affirme Awa Meïté.

Le Festival « Daoulaba » est un cadre de mise en exergue du potentiel de développement que recèle la filière coton à travers les expos, salons, ateliers et forum qui sont organisés. En effet, c'est une initiative qui concoure à la valorisation du coton en général et du coton biologique en particulier, pour sa transformation et sa consommation locales, voire la professionnalisation de la filière. L'organisation du Festival « Daoulaba » apparait comme un moyen efficace

d'inciter les maliens et les visiteurs étrangers à consommer le coton et ses sous-produits en vue de créer des richesses pour tous. ■

ROUTES DU SUD

9^{ème} FESTIVAL DE L'OR BLANC
DAULABA
Rencontres autour du coton

DU 18 AU 21 MAI 2017
KOULIKORO-MALI

Forum
Concerts
Salon de l'artisanat, de la recherche
et de l'industrie textile
Mode
Arts visuels
Foire agricole
Coiffure et esthétique
Découvertes culinaires
Ateliers
Course de pirogue
Spectacle de marionnette

**Femmes, jeunes et migrations,
Dignité et sécurité humaine:**
Le rôle du coton dans la recherche d'alternatives

www.daoulaba.org
Festival Daoulaba

AWA MEÏTÉ

CRÉATRICE DU FESTIVAL DAOULABA



Etre femme créatrice aujourd'hui en Afrique, dans mon cas, est une forme de résistance, un engagement. Un long et douloureux processus de reconstruction de soi, pour retrouver ma place, mon identité, mes repères dans un monde dans lequel la plupart du temps ma voix n'est pas entendue.

Dans ma fonction de créatrice, je travaille avec d'autres femmes de mon pays, tant en milieu urbain que rural, dans la transformation locale du coton, dont le Mali est un important producteur en Afrique, et où seulement moins de 2% de cette précieuse matière est transformée.

Au fil des années, cet engagement s'est installé et a pris de plus en plus de place en moi, et m'a conduit à créer un festival dédié au coton. Le festival Daoulaba "rencontres autour du coton", avait pour thème cette année « Jeunes, femmes et migrations: le rôle du coton dans la recherche d'alternatives ». Dans ma langue, le Bambara, Daoula signifie estime de soi. C'est le nom que porte notre initiative. Le festival qui vient de tenir sa neuvième édition, est devenu un important espace d'échanges, de rencontres, de valorisation des savoirs et savoir faire, du patrimoine et de la créativité. C'est un lieu d'émotion, de la pensée et du devenir possible.

Il replace l'Homme au centre du débat, et montre la diversité créatrice, constructrice et complémentaire. La femme y tient un rôle central, tout comme dans nos sociétés, car elle est la mère, la compagne, la soeur, le socle, le ciment de la société, encore aujourd'hui, dans une grande humilité.

Ma rencontre avec les femmes du village de Sho, et celles du quartier de Missira a changé mon regard sur mes certitudes de citadine, de citoyenne du monde, de globe trotteuse, multilingue, éduquée, articulée. Façonnée par la grande école de la mondialisation, celle de la consommation, de la productivité, du capital, qui prétend que ces seules valeurs conduiront à l'égalité des sexes, des peuples.

Ces femmes, qui vivent de peu, qui savent à peine de quoi demain sera fait, ont ouvert mon être sur la difficulté d'exister aujourd'hui, mais aussi sur la richesse des choix possibles, des solutions à proposer au reste du monde et ne plus en être juste des spectatrices.

Nous nous voulons mères sociales, bâtisseuses, riches de notre humanité et encore confiantes en la solidarité, en un futur à construire ensemble. Nous nous sommes rencontrées dans nos différences. Nous nous sommes reconnues. Nous avons appris à nous écouter, à nous parler, à nous respecter à travers la création. Elles sont dans leurs champs, où elles apprivoisent la terre aride pour qu'elle féconde les semences et donne vie aux flocons de coton. Elles le cardent, le filent, le tissent, le teignent dans nos petits ateliers, où nous nous serrons les coudes dans les bons moments, mais aussi dans les moments les plus difficiles, les plus tristes. Nous sommes là, les unes pour les autres. Nous ne sommes pas riches, mais nous manquons de peu de choses. Le seul fait de savoir que nous pouvons nous adosser les unes aux autres nous répare et nous fait avancer.

Les pagnes tissés de ces mains habiles sont des écritures, à l'encre indélébile de la sueur, des larmes, des éclats de voix, de rires qui jaillissent des portes et fenêtres toujours ouvertes de nos ateliers, à notre image.



et leurs espérances dans un petit atelier où elles se retrouvent, au Coeur de Bamako, est devenu un havre de

Nous produisons peu, car tel a été notre choix à toutes, dès le début. Nous recyclons les chutes pour faire des petits accessoires, des bijoux. Nous utilisons au-

paix. Ces flocons arc en ciel entrelacés, presque fondus l'un dans l'autre, symbolisent le lien fort qui permet aux communautés, et plus particulièrement à celles des femmes de s'entraider, de rester debout, dignes et fières malgré les difficultés extrêmes de la vie.

Notre créativité est à la fois protectrice, séductrice, porteuse de valeurs et d'espérance.

Le fil de coton est doux, mais solide comme le fer. Les fils s'entrelacent pour faire un tout, une matière qui nous séduit, qui protège du regard, du temps.

Notre humanité doit redevenir ce fil, ce lien qui nous unit et qui peut nous sauver encore, que nous soyons du Nord ou du Sud. ■

tant que possible les teintures naturelles comme l'indigo et le bogolan. Nous avons conscience des grands défis environnementaux. Nous faisons ce que nous pouvons pour protéger notre planète, qui est une mère comme nous. Nous faisons comme nous aimons. Nos produits nous sont précieux, car nous sommes les premières étonnées de notre inventivité. C'est ce sentiment que nous voulons communiquer dans notre démarche, car, trop de tout, laisse un goût amer.

Les métiers à tisser du village de Sho, situés à 60 km de Bamako, et ceux installés dans le quartier pavé de Missira, sont à l'image du monde, celui que nous nous représentons, celui que nous tissons. Les mains de femmes, qui ont dompté la matière, ont écrit avec leurs propres mots l'histoire de chacune d'elles, pour en faire un vécu collectif. Leurs éclats de rires, leurs larmes, leurs sueurs, leurs doutes

◀ *Les pagnes tissés de ces mains habiles sont des écritures, à l'encre indélébile de la sueur, des larmes, des éclats de voix, de rires qui jaillissent des portes et fenêtres toujours ouvertes de nos ateliers, à notre image* ▶

PR ASSA SIDIBE

SADIO SCIENCES

Endocrinologue/Diabetologue
Professeur titulaire FMOS
Chef de service médecine Hôpital du Mali.
Coordinatrice DES Endocrinologie
Maladies-Metaboliques-Nutrition
Chevalier de l'ordre national du Mali.

Première endocrinologue et première femme agrégée de médecine malienne, elle lutte pour une prise en charge des malades dans son pays. Elle est originaire de la ville de Nioro du Sahel, dans la région de Kayes, près de la frontière mauritanienne. Elle termine ses études générales à Bamako et complète sa formation en France.

Endocrinologue et diabétologue, son champ d'action englobe les maladies métaboliques en général et le diabète en particulier. A l'heure où cette maladie fait figure de fléau dans les pays en développement, en Afrique de l'Ouest notamment, le Mali peut se targuer d'être précurseur dans la prise en charge des diabétiques. Une avancée que le pays doit entre autres à SIDIBE Assa Traoré, qui dirige le service d'endocrinologie de l'Hôpital du Mali, dans le quartier de Misabougou.

L'endocrinologie avait semblé à Mme SIDIBE, au moment de choisir sa spécialité, être un choix judicieux, ne serait-ce qu'en observant l'endémie malienne de goitres, provoqués par une augmentation du volume de la thyroïde. Une bonne intuition, puisqu'elle sera, après son diplôme en 1985, le premier endocrinologue du Mali.

Faute de spécialiste, elle se retrouve assez rapidement débordée. Elle se bat alors pour l'ouverture d'un Diplôme d'études spécialisées (DES), afin de former d'autres médecins à l'endocrinologie. Bamako est aujourd'hui la référence dans la sous-région dans cette spécialisation. Cette année sort la 3e promotion avec des médecins originaires de 8 pays africains.



Docteur, en tant que Coordinatrice du D.E.S d'endocrinologie, maladie métabolique et nutrition de la Faculté de médecine et d'odontostomatologie de l'université des Sciences des Techniques et des Technologies de Bamako (USTTB) pouvez vous revenir sur les moments forts de cette formation qui vous tient énormément à coeur

Les moments les plus difficiles ont été d'abord de réunir les capacités et les compétences nécessaires à cette formation. Cela demande en effet des moyens aussi bien logistiques que financiers pour mettre en place un tel diplôme et cela a été un gros défi. Par exemple, nous fonctionnons sur le principe des séminaires et la mobilisation des ressources a été difficile. Heureusement grâce à nos partenaires nous avons pu mettre les choses en place. Le plus beau moment a été la sortie de la 1ère promotion en 2015. Cela est une preuve qu'en y croyant et avec l'aide des partenaires on peut y arriver et ces jeunes médecins spécialistes sont aujourd'hui disponibles pour les malades et le Mali et cela a été vraiment le meilleur moment de ma carrière.

Qui est votre Sadio ?

Ma femme référence est ma maman parce que sans elle je ne pense pas que cela aurait été facile pour une femme comme moi en général en Afrique d'arriver où je suis aujourd'hui. Très souvent on pense que pour les femmes il n'est pas nécessaire de faire de longues études. En général, arriver à faire des études secondaires c'est difficile et de longues études supérieures encore plus. Il faut donc une maman qui vous pousse et pousse les autres parents à accepter que vous puissiez encore continuer à étudier. En général, quand une femme finit ses études, est médecin et cherche des spécialisations il arrive que l'on dise souvent « mais qu'est ce qu'elle cherche encore » le soutien des parents est indispensable et leur courage permet et aide à faire face.

Sans le courage des femmes, il n'est pas facile d'accompagner les études des en-

fants mais il faut se battre, il faut être une battante et se battre pour les fils de l'Afrique chacune dans son domaine. Pour ma part c'est la médecine, donc je me bats pour qu'il y ait le maximum de compétences et de personnes ressources dans ma spécialité pour ma nation et l'Afrique.

Comment allier vie familiale et vie professionnelle ?

Ce ne est pas facile. Durant mon parcours, j'ai été obligée d'aller 6 mois en Europe en laissant ici mon bébé de 3 ans. Quand je suis revenue il s'était assis un peu loin de moi et il n'osait pas m'approchait, il me regardait en se demandant si c'était sa maman ou pas et cela m'a beaucoup marqué. Mais heureusement nous nous sommes vite bien retrouvés. Tout cela pour dire que la vie n'est que compromis et sacrifice.

Il faut d'abord que les parents acceptent que l'on fasse de longues études. Si on se marie il faut également que le conjoint accepte parce que c'est quand même un sacrifice de vivre avec un médecin, on sort tôt, on rentre tard, parfois on assure des gardes... Il est vraiment indispensable que le mari soit compréhensif. Finalement c'est un sacrifice pour tout le monde pas seulement l'intéressée mais pour toutes les personnes autour, c'est vraiment un sacrifice pour tout un chacun mais pour le bien de la nation.

Quel est votre message pour la jeune génération ?

Mon message pour les jeunes maliennes d'aujourd'hui est qu'il faut garder en tête qu'elles doivent se prendre en charge et qu'elles ont une mission pour la nation et pas seulement pour elles-mêmes et cette mission est de laisser quelque chose aux générations futures. Pour ma part, en tant que médecin, il était primordial de garantir sinon améliorer la santé de la population et des malades. ■



SEYNABOU DIENG

FONDATRICE ET GÉRANTE DE LA SOCIÉTÉ MAYA SARL

PRÉSENTEZ-VOUS

Je m'appelle Seynabou Dieng, j'ai 29 ans et je suis mariée et maman d'un petit garçon. Je suis fondatrice et gérante de la société MAYA Sarl qui offre aux femmes maliennes une large gamme de préparations et d'aides culinaires (sauces, marinades, condiments) réalisés à base de produits locaux. Je suis également consultante en stratégie et associée au sein du Cabinet Didén que j'ai cofondé en 2017 avec une amie.

AVIEZ-VOUS UN AUTRE PARCOURS PRÉDÉFINI AVANT DE VOUS LANCER DANS LA VIE ENTREPRENEURIALE ? SI OUI, QUEL ÉTAIT-IL ?

J'ai fini mes études supérieures en 2012 et j'ai débuté ma carrière dans l'industrie des équipements médicaux en France puis au Sénégal. Au bout de 2 ans, j'ai commencé à m'ennuyer. J'ai donc décidé de reprendre mes études et j'ai intégré le master spécialisé de l'ESSEC « Strategy and Management of International Business ».

En juillet 2015 j'ai eu la chance d'intégrer un cabinet de conseil qui avait remporté un contrat au Mali. Je suis rentrée, le poste était passionnant, beaucoup de responsabilités, un bon salaire. Malgré tout cela, deux ans plus tard j'ai encore eu ce sentiment de ne pas être à ma place ; il fallait que je me lance.

QU'EST-CE QUI VOUS A DONNÉ ENVIE DE DEVENIR ENTREPRENEURE ?

Quand je suis rentrée en 2015 j'ai tout de suite compris que je ne pouvais pas passer plus de 30 minutes en cuisine pour préparer le dîner. La solution était d'acheter des produits qui me facilitent la vie. Sauf que, ces produits importés coûtaient trop cher et mon Nansongo a commencé à en pâtir. J'ai donc saisi cette opportunité et j'ai commencé à préparer des marinades pour poulet et poisson et à les vendre à mes amies. Ensuite je me suis lancée dans les sauces, puis dans la chapelure, les épices etc...

Depuis un mois j'ai commencé à produire des préparations pour les pâtisseries telles que la pâte à crêpe, la sauce caramel beurre salé etc.

A VOTRE AVIS, QUELLES SONT LES QUALITÉS D'UNE BONNE ENTREPRENEURE?

Pour tenter l'aventure de l'entrepreneuriat surtout dans un environnement aussi instable, il faut s'armer de courage et d'optimisme. Ce sont ces deux qualités qui vont vous permettre de surmonter la peur de l'échec. Je pense qu'il faut aussi beaucoup de détermination, une grande capacité d'adaptation et avoir cette capacité essentielle d'accepter les défis et de les transformer en opportunité. Enfin, dans mon cas, le professionnalisme et le sens du relationnel m'ont permis d'accéder au réseau de distribution et de forger une relation de confiance avec ma clientèle.

COMMENT PARVEZ-VOUS À GÉRER VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VOTRE VIE PRIVÉE?

J'ai la chance d'avoir un mari compréhensif qui m'encourage dans ce que je fais. Au début je passais beaucoup de temps sur mon unité de



production qui était située chez mes parents à Kalaban Coro et il m'arrivait de rentrer très très tard (je n'ose pas dire à quelle heure). Nous avons donc décidé de déménager, j'ai transféré mon unité chez moi afin de passer le maximum de temps avec mon fils tout en ayant un œil sur ma production.

QU'EST-CE QUE L'ENTREPRENEURIAT A-T-IL CHANGÉ DANS VOTRE VIE?

J'ai plus confiance en moi, je me sens plus utile et j'ai l'opportunité de rencontrer des femmes formidables avec qui je partage la passion de l'entrepreneuriat et l'envie de changer les choses. Par contre, je suis beaucoup plus occupée qu'avant et je manque terriblement de temps. Résultat, je vois moins mes amis, je suis

plus fatiguée et il m'arrive de passer plusieurs semaines sans aller au salon de coiffure (rires).

ET SI C'ÉTAIT À REFAIRE?

Si c'était à refaire, j'allais le refaire sans hésiter. J'aurais aimé que quelqu'un me dise depuis le collège que j'avais un profil entrepreneurial. Ça m'aurait peut-être permis de m'orienter vers cela plus tôt et de faire tout de suite des formations qui vont dans ce sens.

QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS À UNE FEMME QUI RÊVE DE SUIVRE VOTRE EXEMPLE ET DE SE LANCER?

Je lui dirai de fermer les yeux, de se boucher les oreilles et de faire confiance en son instinct. Plutôt que de penser à ce que vous n'avez pas, concentrez-vous sur ce qui est à votre disposition, utilisez les ressources dont vous disposez, aussi modestes qu'elles soient et réalisez un prototype du produit ou du service que vous souhaitez lancer.

Au début cela ne sera pas parfait mais avec le temps et le travail, on constate les améliorations qui plaisent aux clients.



Quand vous commencerez à avoir des clients surtout ne vous arrêtez pas ; il faut continuer à améliorer et à perfectionner sans relâche et un jour vous atteindrez la réussite. ■

NYELENI

Au Mali il y a un symbole très fort représentant la femme battante. C'est très grande agricultrice qui a marqué dans l'histoire du Mali,. Nyeleni s'est battue pour s'affirmer en tant que femme dans un environnement qui ne lui était pas favorable.

En Afrique circule depuis des années l'histoire d'une femme malienne appelée Nyéléni. Originnaire de la région de Ségou elle a vécu à une date indéterminée. Transmise par la tradition orale, son histoire est célèbre et a inspiré beaucoup de chansons qui relatent ses exploits dans la région.

Le père de de Nyéléni s'appelait Nianso et sa mère, Saucra, elle était originaire de Siracoro. Nyéléni fille et enfant unique de ses parents souffrait dans sa jeunesse de toutes sortes de moqueries dont ses parents faisaient l'objet. Elle a nourri en elle la résolution secrète de laver cet affront des hommes en les battant sur leur propre terrain c'est à dire l'agriculture et les travaux de la terre. Elle devient ainsi une agricultrice hors pair qui gagnait tous les concours.

« A tout prétendant au mariage, elle répétait inlassablement que cela pouvait attendre, d'abord qu'elle avait une mission à accomplir, un hommage à rendre à sa famille, à la femme et à toutes les femmes et que cela constituait sa priorité. Nyéléni , lors des compétitions agricoles damait le pion à tous les champions connus et réputés comme tels dans son village et dans les villages environnants. Sa réputation grandissait. Les plus arrogants de la gente masculine défiaient à longueur de journée la championne. Malheureusement pour eux, tous se retrouvaient à terre. La réputation de Nyéléni dépassait les frontières de sa contrée, elle était devenu un mythe vivant.

Nyéleni a participé au concours annuel du mariage, une compétition qui jusqu'alors excluait les femmes. Durant plusieurs jours, il opposait les meilleurs hommes entre 16 et 45 ans les uns contre les autres pour découvrir qui, en utilisant le daba traditionnel, pourrait désherber un champs le plus vite tout en faisant le travail le mieux possible. Nyéléni s'inscrivit au concours et gagna, remportant le trophée, qu'on appelait Ciwara. Ce fut une grande victoire pour les femmes.

Nyeleni demeure célèbre parce que, dans le monde masculin de l'agriculture, elle était une championne. Elle a vécu il y a plusieurs décennies et fut une excellente agricultrice, une oratrice enthousiasmante et surtout, elle s'est dressée contre la domination masculine qui excluait les femmes des activités fondamentales de l'agriculture et autorisait les hommes à imposer leur volonté sur le reste de la famille. Elle est naturellement devenue le symbole de la résistance des femmes.



CIWARA

UN BON CV

Finis le cv photocopié en 100 ex glissé en publipostage pour 100 postes différents, VOTRE CV EST LA PUB QUI VA VOUS PERMETTRE DE VENDRE VOS COMPETENCES. Il est essentiel de bien le présenter!

COMMENT RÉDIGER UN BON CV

Pour susciter l'intérêt d'un recruteur et décrocher une entrevue, votre curriculum vitae doit présenter vos compétences de manière claire, concise et stratégique. Il doit mettre en valeur votre expérience et vos atouts, et décrire vos réalisations professionnelles de manière éloquente et révélatrice. L'objectif de cette première prise de contact avec l'employeur est de lui démontrer votre potentiel. Voici une liste des incontournables et des pièges à éviter en matière de rédaction de CV.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Soyez clair et concis

Un employeur passe en moyenne 30 secondes à survoler un CV. Il doit être clair et bien structuré. Il n'est point nécessaire de revenir sur vos classes de maternelle, les principaux diplômes obtenus suffiront largement par exemple. Un long CV ne veut pas dire intéressant, privilégiez la qualité à la quantité (une page suffit, max 2) avec des phrases simples et courtes. N'oubliez pas de hiérarchiser les informations de manière chronologique. Il ne s'agit pas de perdre le recruteur dans les dédales de vos flash-back professionnels.

Rédigez votre CV de manière impersonnelle, en utilisant autant que possible des verbes à l'infinitif. Commencez chaque puce par un verbe actif. Abstenez-vous de faire des affirmations qui ne veulent rien dire et qui ne soulignent pas votre contribution réelle. Des énoncés vagues et imprécis tels que « Responsable de l'amélioration de l'efficacité et de l'économie des coûts » ne fournissent aucune information pertinente à votre sujet.

Dans quel ordre présenter les différentes rubriques ? Cela dépend de votre profil; qu'est ce qui vous valorise au mieux? Vous n'avez pas beaucoup de diplôme par contre une expérience professionnelle riche alors commencez par elle. Vice versa

Relisez-vous plusieurs fois

Pardon!!!! Votre CV doit être exempt de fautes d'orthographe ou de grammaire. Demandez à quelqu'un d'autre de le relire. Une simple erreur d'orthographe dans un CV risque de faire mauvaise impression auprès d'un employeur et pourrait même vous coûter un emploi.

Adaptez votre CV au poste convoité

Mettez en avant les expériences de travail ou

BONJOUR! Après 2 ans d'études à l'Institut Supérieur des Arts, des Arts & de la Mode et plus de 5 ans d'expérience dans le domaine du retail, je suis prête à contribuer à votre entreprise en utilisant mes compétences et mon expérience pour atteindre vos objectifs.

CURRICULUM VITAE OF MARINE LAGARDERE, SERVICE CLIENT



CONTACT

- +33 6 74 70 30 30
- marine.lagardere@gmail.com
- Basle & Paris
- Nationalité Française

FORMATION

Skema Business School 2009-2013

- Master en International Marketing & Business Development
- Amiens, Paris

Skema Business School 2007-2009

- Diplôme de Bachelor des Arts
- Grandes Écoles de Commerce
- Paris-Macine, Nice

INTERETS

- Mode - Textiles - Accessoires
- Prise économique - Voyages
- Études de mode, table d'inspiration

ATOUTS

- Français
- Anglais
- Espagnol

EXPERIENCES

Commerciale 2013-2014

- Création et lancement de 200 clients
- Développement d'un site internet, présence et facile d'utilisation
- Régulation des tâches administratives
- Travail sur le communicationnel promotionnel de site (transformation, pdf, brochure)
- JOBDATE - Paris

Communication Manager 2012-2013

- Création et lancement de 200 clients
- Développement d'un site internet, présence et facile d'utilisation
- Régulation des tâches administratives
- Travail sur le communicationnel promotionnel de site (transformation, pdf, brochure)
- JOBDATE - Paris

Responsable Administratif 2010-2012

- Création et lancement de 200 clients
- Développement d'un site internet, présence et facile d'utilisation
- Régulation des tâches administratives
- Travail sur le communicationnel promotionnel de site (transformation, pdf, brochure)
- JOBDATE - Paris

des réalisations qui sont connexes au poste pour lequel vous souhaitez soumettre votre candidature. Pour vous aider, consultez la description du poste ou le site Web de l'employeur, et reprenez les termes utilisés dans l'offre d'emploi.

Soyez honnête

Mentir dans votre CV n'est jamais une bonne idée. Vous ne devriez pas exagérer votre niveau de compétence ou l'ampleur de vos réalisations, puisque cela pourrait tromper l'employeur. Anglais excellent alors que votre vocabulaire ne dépasse pas "my name is..." Ayez confiance en ce que vous pouvez réellement apporter à l'employeur.

Vérifiez vos coordonnées et mettez-les en évidence

Votre CV devrait clairement indiquer votre nom, votre adresse, votre mail et votre numéro de téléphone. Ces renseignements devraient être présentés dans le haut de la première page. N'oubliez pas de vérifier l'exactitude de vos coordonnées. Sinon, l'employeur ne pourra pas vous joindre.

CE QU'IL FAUT ÉVITER

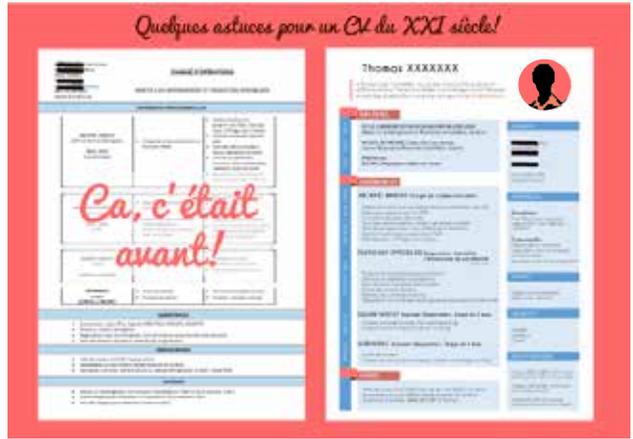
L'adresse courriel farfelue

aissatajolibebe@yahooo.fr est dispensée de postuler. Toute adresse courriel contenant votre surnom, des chiffres ou des caractères spéciaux n'a pas sa place dans votre CV.

Votre adresse courriel doit être facile à lire et à taper, professionnelle et de caractère non offensant. Règle générale, elle devrait être composée de votre nom et de votre prénom.

Les renseignements personnels superflus

Omettez tout renseignement personnel tel que votre âge, votre poids, votre taille, votre état civil, vos croyances religieuses, vos opinions



politiques, ou toute autre information personnelle délicate ou controversée. C'est un bon moyen de vous prémunir contre les mises à l'écart arbitraires.

La photo

Bien qu'il soit acceptable d'inclure une photo, ce n'est pas la norme. La photo risque en fait de réduire vos chances d'être embauché et de détourner l'attention de l'employeur du reste de votre CV. Vous devriez inciter l'employeur à se concentrer sur vos compétences et votre expérience plutôt que sur votre apparence physique. Si vous optez pour la photo, évitez celle où vous êtes en robe de soirée ou au mariage de votre cousine. Une d'identité sobre avec un maquillage discret suffira largement.

Les loisirs et les passe-temps

Il est recommandé de bien choisir les loisirs à mentionner. "Regarder la télévision" n'apporte rien à votre CV, au contraire. Cependant, si vous avez des loisirs connexes au poste, n'hésitez pas à les inclure. Ils démontreront votre enthousiasme et votre motivation à l'employeur. Ne mettez que les centres d'intérêt dont vous pourriez parler... en fin connaisseur et avec passion. La honte à l'entretien si vous mettez lecture sur votre CV alors que vous êtes incapable de donner le dernier livre de votre auteur préféré. ■

LES PRINCIPALES PARTIES DU CURRICULUM VITAE

- Vos informations personnelles (contact)
- Vos compétences (logiciels, langues maîtrisées ...)
- Vos expériences professionnelles
- Vos études et/ou formations
- Vos centres d'intérêts (activités sportives et/ou associatives, loisirs, causes humanitaires, etc.).

*L'année tire à sa fin,
et la sélection des Sadio 2017
démarre bientôt.*

LE GALA

Prévu à la fin du premier trimestre 2018, 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.

QUI EST VOTRE SADIO ?

Si vous connaissez une femme répondant à ces critères, n'hésitez plus et remplissez le formulaire d'inscription disponible en ligne sur facebook : @sadiomali et retournez le à contact@osmose-events.com avant le 31 décembre 2017. Pour cette deuxième édition, les trophées décernés sont les suivants :

SADIO : HAUTE FONCTION

Elle devra se faire valoir d'un parcours exemplaire au sein de l'administration publique ou technique du pays jusqu'à un niveau très élevé.

SADIO : DIASPORA

Ce trophée célèbre la femme malienne de la diaspora dans sa force, ses combats, portant à bout de bras la communauté et le peuple auxquels elle appartient.

SADIO : POLITIQUE ET SOCIÉTÉ CIVILE

Ce trophée est attribué à une femme du monde politique ou de la société civile qui se mobilise pour changer les mentalités en faveur des femmes afin d'améliorer leurs conditions de manière générale.

SADIO : BUSINESS

Attribué à une femme entrepreneur ou intrapreneur, particulièrement remarquée par l'énergie et la stratégie qu'elle a su insuffler ainsi que la pertinence des orientations prises pour le développement d'une entreprise.



SADIO : SCIENCES

Ce trophée sera remis à une femme, elle-même scientifique de formation, à l'origine d'une innovation scientifique, technique et de réalisations remarquables dans les domaines de la santé, ou du développement durable.

SADIO : CULTURE

Ce trophée est attribué à une femme ayant un parcours national ou international exemplaire qui œuvre au rayonnement de la culture malienne.

SADIO : ENTREPRISE DE L'ANNÉE

Ce trophée primera l'entreprise qui, en matière de ressources humaines, gère au mieux les risques d'inégalités et de discriminations, au niveau du recrutement, de la gestion des carrières, la formation continue et des pratiques salariales.

SADIO : SPORT

Sportive de haut niveau ou par loisirs, son travail particulièrement remarqué de même que ses qualités humaines lui ont permis de développer significativement les possibilités d'accès aux pratiques sportives pour les filles et femmes de sa communauté.

SADIO : FEMME DE L'ANNÉE

C'est le «grand prix», attribué par le jury à une femme au parcours exceptionnel. Ce trophée primera une femme dotée de grandes qualités humaines qui forcent le respect de ses pairs. ■

Le salon de beauté CASABLANCA



On y pénètre comme dans un écrin. Le salon de beauté Casablanca est situé au cœur du quartier Quinzambougou. Lors de ma première visite j'ai d'abord été frappée par la propreté et la décoration moderne et tendance de ce salon de beauté, bien éclairé dans les tons pastel et m'y suis aussitôt sentie à l'aise. La propriétaire, Mme Najat Ouastani, très jeune femme active, nostalgique et amoureuse de sa ville natale, a ainsi baptisé sa maison de beauté qui fait rêver.

Passionnée de beauté et de bien-être au naturel, notre chère marocaine nous transporte dans son lit de roses. Le personnel très accueillant m'a demandé les soins que je souhaitais effectuer et si je désirais un thé ou un café ce qui est très appréciable lorsque l'on vient pour se faire chouchouter.

En effet, l'accueil est primordial à CASABLANCA; c'est même un état d'esprit pour la maîtresse des lieux. Très posée, calme et respectueuse de sa clientèle Mme Najat Ouastani a les mêmes attentes auprès du personnel pour l'épanouissement de celles et ceux qui fréquentent les lieux avec un service sur mesure avec toute la discrétion qui sied.

La qualité des soins y est parfaite. J'y suis initialement partie pour une épilation (venez essayer mesdames l'épilation des sourcils, un réel plaisir des yeux), mais je me sentais si bien que j'ai prolongé mon temps avec un soin du visage qui s'est avéré très agréable. Le salon CASABLANCA propose toutes sortes de soins, épilation à la cire et au fil, pédicure et manucure, coiffure, maquillage et massage, tout ce qu'il faut pour vous satisfaire et vous sentir belle.



Au final, je dirais que le service est vraiment satisfaisant et les prix abordables comparés aux salons de la même gamme. Il y est possible de prendre soin de son corps sans se ruiner, et ainsi, y retourner régulièrement.



Mon soin préféré : la pédicure! A Bamako, où l'on marche très souvent en chaussures ouvertes, les pieds ont vite fait de s'abîmer. Ainsi, en plus d'un soin de qualité, juste le fait de plonger ses pieds dans un bain chaud et parfumé est un vrai plaisir que l'on savoure sans culpabiliser.

Réservez votre journée beauté à CASABLANCA vous n'en serez que ravis
RÉDUCTION DE 10% SUR PRÉSENTATION DU SADIOMAG.

femme, soins anti stress pour que le visage soit rayonnant le jour, prise en charge totale et surtout conseils beauté pour un couple de rêve.

En plus de l'espace beauté, les femmes ont le privilège de faire un shopping de qualité en toute discrétion. Le MUST c'est que CASABLANCA a sa propre marque de cosmétique bio qui sillonne le monde. Si vous voyez la maison de beauté CASABLANCA dans un autre pays du monde ne soyez pas surpris car la maîtresse des lieux est certes jeune mais très ambitieuse. ■

Le coin coiffure est sans doute le plus agité du salon. Hommes femmes et enfants y défilent avec un large sourire. Pour celles qui portent des extensions ou des mèches le salon regorge de solutions miracles adaptées à tous les types de cheveux. Du travail de fourmi, coiffures africaines et européennes, à Casablanca, on maîtrise vraiment toutes les techniques. Vos cheveux sont trop courts ? Qu'à cela ne tienne, on saura s'occuper de vous : « Si vous saviez dans quel état je suis arrivée », confie cette cliente à la coupe nouvellement rafraîchie.

Un petit espace attente sépare le coin esthétique du reste du salon. La spécialiste vous inspecte méticuleusement la peau. Puis elle propose un soin, explique les baumes, huiles et crèmes qu'elle va doucement appliquer. Soins du corps naturels (fleurs d'oranger, eau de rose et d'autres à découvrir), soins du visage spécifiques avec de grandes marques et un matériel à la hauteur ... Lumière tamisée, massages, odeurs douces : on fait le vide. Une heure après, on ressort déstressée, détendue. Un cadeau idéal.

Pour tout ce qui est mariage Mme Najat Ouas-tani propose un savant mix des deux cultures, marocaine et malienne. CASABLANCA offre des packs pour les couples, c'est nouveau à BAMAKO. Avec des soins de grande envergure en prenant en charge la mariée et son homme 72H avant le jour J. Test de maquillage pour la



CASABLANCA : Immeuble Sodies NIARELA, Rue 422 Porte F288
 Tél : (223) 95 94 77 77 (223) 73 73 73 75 - F : casablancabmk

COMMENT SUIVRE LA SCOLARITÉ DE SES ENFANTS ?

Suivre la scolarité des enfants n'est pas une chose facile. Voici quelques conseils pour vous aider dans cette démarche pas toujours évidente.

L'ÉCOLE

L'école est une étape fondamentale dans la vie des enfants. Du cours préparatoire à la Terminale, il est important que l'élève acquière, au fil des années, de bonnes bases. Cependant, il existe plusieurs facteurs qui pourraient perturber un enfant dans ses études telles qu'un climat familial défavorable, un manque de motivation vis-à-vis des études scolaires, des notes catastrophiques à certaines périodes de sa scolarité... En tant que parents, vous devez vous assurer que tout est fait pour que votre enfant suive sa scolarité sans être perturbé, que vous soyez présent pour l'encourager, l'écouter...

LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER PAR LES PARENTS

RÉCONFORTEZ ET ENCOURAGEZ

L'un des rôles des parents sera de réconforter au maximum son enfant malgré toutes les circonstances (mauvaises notes, séparation des parents, dispute entre amis, difficulté à comprendre à l'école...). L'apprentissage peut être

difficile, les enfants ont besoin d'être encouragés et félicités ! N'hésitez pas à user des petits mots comme « bravo », « c'est bien », « c'est presque ça », « continue »...

DISCIPLINER

Il est du devoir des parents de bien discipliner leurs enfants. Certes, obliger un enfant à faire ses devoirs n'est pas souvent chose facile. Voilà pourquoi dès son entrée à l'école, il faut donner à votre enfant le goût d'apprendre et l'envie de travailler. Lui faire comprendre que son travail est de sa responsabilité et lui expliquer petit à petit pourquoi l'école est une étape fondamentale et l'aider à être de plus en plus autonome.

LES DEVOIRS

Déterminez avec votre enfant le moment où il fera ses devoirs. Pensez à le faire goûter avant, ceci lui permet de souffler après sa journée et de reprendre des forces pour attaquer ses devoirs. Prévoyez un endroit calme où l'enfant sera bien installé pour faire son travail. Proposez lui de commencer par les devoirs les plus simples ou ceux qu'ils préfèrent.



Pour les enfants en CP, il faut essayer d'être présent au moment des devoirs. Les enfants pourront vous lire leur lecture, vous pourrez les corriger et vous assurer qu'ils comprennent. Réexpliquez lui si besoin les exercices ou leçons, faites-lui réciter ses leçons ou poésies. Ne donnez pas d'exercices supplémentaires, les devoirs demandés par l'enseignant sont suffisants. Votre enfant risquerait de se fatiguer plus vite, de stresser et de se décourager. Cependant, vous pouvez l'encourager à s'avancer dans ses devoirs. Ceci lui évitera d'avoir trop de travail à faire la veille pour le lendemain. C'est une pratique qu'ils doivent avoir acquise pour leur entrée au collège.

LES NOTES

Suivre la scolarité de votre enfant, c'est également regarder ses résultats scolaires. En cas de mauvais résultats, voyez avec votre enfant quelles en sont les raisons : leçon mal apprise, questions mal comprises, stress... Il ne sert à rien de le punir, il faut essayer de comprendre pourquoi ! Rassurez-le, encouragez-le ! Revoquez avec lui la façon dont il a appris sa leçon.

Est-ce qu'il a refait des exercices ? Est-ce qu'il a relu plusieurs fois sa leçon quelques jours avant de l'apprendre ? Est-ce qu'il a appris sa leçon simplement la veille de l'interrogation ?... Les erreurs sont normales, elles permettent de découvrir de nouveaux moyens de relever des défis. Il faut encourager les enfants à persévérer.

LE CONTACT AVEC LES ENSEIGNANTS

N'hésitez pas à rencontrer l'enseignant de votre enfant. Essayez de le voir tous les trois mois. Vous pourrez faire le point sur la scolarité de votre enfant, savoir où il en est dans les apprentissages, ce qu'il arrive à faire, quels sont ses difficultés, savoir comment il se sent dans la classe... il pourra également vous donner des conseils pour le faire progresser.

Il est très important pour votre enfant que vous ayez des contacts réguliers avec son enseignant. Ceci permettra de lui faire comprendre que l'école est importante, vous vous déplacez pour entendre ce que l'enseignant pense de lui. Cela lui montre que ses parents s'intéressent à sa scolarité et cela est très précieux pour sa

LA TROUSSE DE MAQUILLAGE DE BASE TOUS LES INDISPENSABLES DE BEAUTÉ

Mascaras, khòls, pinceaux, fards à paupières gras, fards à paupières tout court, poudres compactes ou poudres libres, poudres minérales, base de maquillage... STOP ! Vous êtes perdue parmi tous les produits de beauté disponibles sur le marché ? Vous ne savez plus à quelle palette vous vouer ? Vous souhaitez vous composer une base d'outils et de produits avec lesquelles vous pourrez réaliser un maquillage de jour comme un maquillage de soirée ? Hop, suivez le guide !

Il y a de quoi perdre son latin au rayon maquillage : tant de produits, tant de marques et tant d'outils sont disponibles... Que vous ayez un budget XXL ou bien l'envie d'avoir le strict minimum indispensable pour réaliser un maquillage de jour ou un maquillage de soirée, SadioMag a demandé à un maquilleur professionnel de sélectionner pour vous 10 produits et outils dont on ne saurait se passer. Dans votre trousse à maquillage, il vous faut impérativement :

- Un fond de teint : choisissez-le toujours de la même couleur que votre peau (carnation) !
- Une poudre matifiante compacte : elle fixe le maquillage. La choisir en format compact vous permet de la garder sur vous pour d'éventuelles retouches en journée.
- Un fard à paupières clair et un fard à paupières foncé : on les choisit dans la même harmonie de couleur. Par exemple : beige et marron pour les couleurs chaudes adaptées aux peaux foncées, ou rose clair et prune pour les peaux claires. En journée, on peut utiliser le ton plus clair, qu'on vient accentuer avec le fard à paupière le plus foncé en soirée.
- Un mascara noir : simple, efficace, indispensable.
- Un crayon khòl noir : idem !
- Une gloss transparent : il habille les lèvres et va avec tout, que ce soit de jour ou de nuit !
- Une terre de soleil : il remplace le blush et permet d'ajouter un effet bonne mine.
- Un pinceau «boule» pour dégrader et estomper les fards à paupière.
- Un pinceau «blush plat» pour appliquer la terre de soleil.

Avec ces produits et outils, foi de Sadio : vous serez à même de réaliser n'importe quel maquillage de jour ou de soirée. ■

IMAGES ASTUCES

Durée de vie Makeup ?



COMMENT NETTOYER SES PINCEAUX DE MAQUILLAGE ?



Pour nettoyer vos pinceaux, remplissez un bol d'eau tiède, de nettoyant doux pour le visage et de vinaigre blanc. Agitez vos ustensiles de maquillage dans ce mélange et recommencez jusqu'à ce que l'eau soit claire. Rincez ensuite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus la moindre trace de savon et terminez en trempant les pinceaux dans un mélange eau + vinaigre afin d'éliminer tout le calcaire.

LA GYM INTÉGRATIVE

DE L'EXERCICE TOUTE LA JOURNÉE !

Au saut du lit, au bureau, dans la cuisine, dans votre bain... il existe mille occasions dans la journée pour entretenir son corps et améliorer sa posture, en douceur. La gym intégrative repose sur une série d'exercices de courte durée, cinq à dix minutes, que l'on peut réaliser tout au long de la journée. Que ce soit au bureau, assise chez la coiffeuse, en faisant les courses, cette «soft gym» au quotidien peut se pratiquer quand on en ressent le besoin et en toute discrétion si l'on est en public. L'idée consiste à solliciter chaque fois un groupe musculaire différent, afin de mobiliser le corps dans sa globalité. Une pratique qui permet d'améliorer sa posture et une nouvelle façon de brûler des calories sans passer par la case salle de gym. Elle redonne une tonicité et une meilleure connaissance de son corps.

Voici comment se déroule une journée-typique en mode « gym intégrative » :

- **Au lever** : faire 10 inspirations par le nez en contractant bien le diaphragme.
- **Durant le brossage de dents** : se mettre sur la pointe des pieds, contracter les fessiers, redescendre puis remonter pendant 3 minutes.
- **Dans la voiture ou les transports pour aller au boulot** : rentrer le ventre et contracter les abdos 30 fois durant 15 secondes, relâcher 15 secondes, puis recommencer (à faire durant tout le trajet).
- **Pour effectuer un trajet à pied** : contracter les abdos et les fessiers.
- **Au travail** : dès que l'on doit se mettre debout (à la machine à café, pour passer un coup de fil, etc), se mettre sur la pointe des pieds.
- **Pour faire une course en voiture** : se garer plus loin que le point d'arrivée, et faire le reste du trajet à pied en contractant les abdos et les muscles des fesses.
- **A la maison** : profiter de chaque activité en station debout pour contracter les fessiers pendant 15 secondes, relâcher, et recommencer.
- **Au moment de se démaquiller le soir** : se mettre en position de chaise sur le mur (adosée contre le mur avec les genoux à 90°) durant toute la durée du démaquillage.

Voilà comment intégrer intelligemment des activités sportives efficaces dans notre quotidien !

FAIRE DE LA TECHNOLOGIE SON ALLIÉ

Il existe aujourd'hui beaucoup de programmes de fitness, assez souvent gratuits. Vous pouvez trouver votre bonheur sur internet, à travers des applications et des vidéos, mais choisissez toujours des exercices faits par des professionnels, pour votre sécurité. Certains proposent un planning à la semaine avec différents cours comme dans une salle de sport. Il suffit de choisir ceux que vous souhaitez faire et de les suivre en direct.

Les applications Smartphones-Forme présentent différents programmes de renforcement musculaire et fitness que vous pouvez choisir en fonction de votre niveau et objectifs, avec des entraînements spécifiques pour cibler chaque zone du corps. Il faut peu de matériel pour bien réaliser les exercices.

Ils sont très variés ce qui évite de s'ennuyer et de pouvoir travailler l'ensemble du corps avec des mouvements originaux. ■



Pour les fêtes, hors de question de s'habiller et de se pomponner comme si vous alliez faire vos courses au coin de la rue. Vous devez être éblouissante et rayonnante ... Voilà nos astuces !

POUR LES FÊTES SOYEZ IRRÉSISTIBLE!

**MODE OU BEAUTÉ, POUR LES FÊTES,
ON OSE TOUT !**

BRILLEZ DE MILLE FEUX !

Ça y est ! Le mois de décembre a commencé ! Le calendrier de l'avent à peine entamé, le décompte est lancé et il faut déjà penser à préparer doucement mais sûrement vos fêtes de fin d'année.

Le menu ? Ok c'est bon, on ne va pas y passer des heures ce qui nous intéresse Mesdames c'est de savoir ce que nous allons porter.

Côté maquillage, pour les fêtes, la mode est aux paillettes et aux couleurs osées que vous n'avez pas l'habitude de porter ! Osez, robes, talons, strass, paillettes, coiffes, accessoires de mode... L'objectif en cette période c'est d'abord en mettre plein les mirettes, alors n'ayez pas peur, Décembre c'est magique, alors réfléchissez cette féerie dans vos vêtements, ce ne sera pas pour déplaire à Monsieur, certainement fier de vous avoir à son bras!

Oui, il y a une mode pour les fêtes. Et ce qui est bien avec ce type de fête c'est que tout est permis ! ■

NOS CONSEILS POUR SE FAIRE BELLE !

Les jolies robes sont de sortie !

Quoi de plus féérique que de marquer le coup en sortant une jolie petite robe ?

On ne vous dit pas de sortir la robe de soirée en mode Festival de Cannes. Optez plutôt pour un top ou une robe simple, sans trop l'être, coloré de préférence.

On porte des chaussures flamboyantes !

Vous l'aurez bien compris, la tendance est au rouge, bien qu'au niveau de vos pieds on peut se permettre un chouia plus de fantaisie : après tout, les accessoires sont là pour mettre une petite touche spéciale à votre tenue. Bon, pour commencer dans la tendance, on met le paquet sur des escarpins aux talons vertigineux, ou des ballerines tendances superbement originales !

Vous gagnerez à coup sûr en séduction en chaussant de pareilles merveilles. ■





LA MODE DES FÊTES ET SES ACCESSOIRES



On parle de mode de fêtes de fin d'année pas de mode casual alors faites un petit effort !

On se pare de jolis bijoux fantaisies...

Si vous avez une tenue sombre ou que vous avez (encore) opté pour votre fabuleuse robe noire qui va avec tout, pourquoi ne pas vous doter de cette fashion ceinture wax ou bazin pour souligner votre taille d'un trait d'originalité par exemple.



Coté sac, vous pouvez jouer le jeu à fond avec une petite pochette qui fera son effet.

Bien sûr la mode Noël ne s'arrête pas là ...?

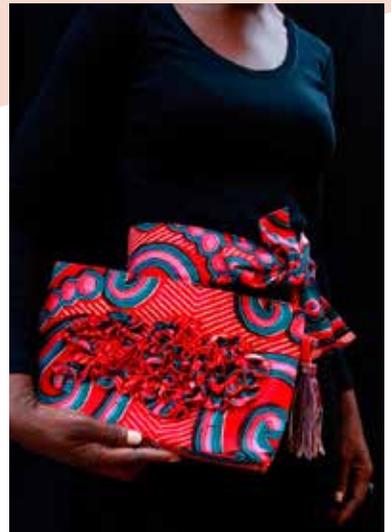


Pour finir, sous votre petite robe de fée pourquoi ne pas cacher une tigresse...



Accompagnez votre tenue de fête de la plus raffinée des lingerie pour continuer votre soirée version mère Noël sexy avec votre chéri.

Cette fois, vous avez tout pour pouvoir briller de mille feux à votre réveillon, alors très bonnes fêtes mesdames ! ■



SOYONS FOU !!! C'EST NOEL

Noel est et restera toujours la fête qui nous fait rêver.

Dans un climat festif et enivrant, l'heure est à la recherche frénétique du cadeau parfait pour faire plaisir à nos proches. Pour nous y aider sans exploser le porte-monnaie, quelques idées cadeaux originales et locales. Profitons de cette fête pour faire travailler de nos artisans. !

Le pays regorge de travailleurs manuels talentueux. Que diriez vous d'un article personnalisé très fun ?



- un cadre photo en cuir avec « **SOUMAILA** » inscrit dessus par exemple.



- une boîte de rangement avec « **KOROTOUMOU** »

- Un plateau de service en peinture sous verre

Des idées comme celles-ci il y en a beaucoup et cela dépendra de l'imagination de chacun.

En plus d'être bénéfique à l'artisanat local, cela aidera nos petits à retracer leur enfance à travers ces cadeaux de valeur très expressifs. ■

Adopter notre terroir c'est la SADIO ATTITUDE !



DES GESTES QUI PEUVENT SAUVER LA VIE

LE PALPER DES SEINS

Nombre d'entre nous palpent leur poitrine régulièrement dans l'angoisse de détecter une grosseur. Mais quels sont les bons gestes et que faire si l'on a un doute ? L'auto-examen des seins est une manipulation précise que chacune peut pratiquer en complément de la visite régulière chez un gynécologue. Mais pour bien l'effectuer, voici quelques conseils.



À QUOI SERT L'AUTO-EXAMEN DES SEINS ?

L'auto-examen des seins est tout d'abord une façon de s'impliquer dans le suivi de sa santé, et de d'apprendre à mieux connaître son corps. Mais cette observation peut aussi permettre de détecter la présence d'une modification anormale : petite boule, ride cutanée, écoulement du mamelon... Dans ce cas, il faudra impérativement consulter un médecin qui effectuera un examen plus complet et posera un diagnostic.

COMMENT PROCÉDER ?

L'auto examen des seins se déroule en 2 phases :
1- Tout d'abord, commencez par une inspection visuelle. Pour cela, placez-vous torse nu devant un miroir et observez si il y'a une asymétrie des mamelons. Puis, penchez vous légèrement en avant, levez et descendez les bras droit devant et vérifiez que le contour des seins ne présente aucune déformation ou irrégularité localisée.

2- Pour la palpation, allongez-vous, un coussin sous les épaules pour relever légèrement le haut du corps. Placez votre main droite à plat sur votre sein gauche et effectuez de petits mouvements circulaires, sur toute la surface du sein, en le faisant rouler sur les côtes. Terminer par le mamelon. Le presser délicatement et vérifier qu'aucun écoulement ne se produit
 Recommencez la palpation avec la main gauche

pour le sein droit. Tâtez également le creux de chacune vos aisselles avec le plat de vos doigts
 Vous pouvez également demander à votre gynécologue de vous montrer les gestes à effectuer..

QUAND FAIRE UN AUTO-EXAMEN DES SEINS ?

Il est conseillé de faire l'auto-examen des seins 2 ou 3 jours après les règles, car le sein est plus souple. Et pour la fréquence, une fois par mois suffit largement, surtout si on pratique l'auto-examen correctement.

QUE FAIRE SI L'ON SENT QUELQUE CHOSE ?

Si vous sentez une boule dans votre sein, la première chose à faire est de ne pas paniquer. Attention en effet à ne pas confondre «grosseur dans le sein» et cancer ! Dans bien des cas, une boule dans le sein correspond à un kyste bénin, une mastose (souvent après 40 ans) ou un adénofibrome (souvent avant 30 ans). Si vous détectez quelque chose de suspect lors de votre auto-examen, parlez-en donc rapidement à votre médecin. L'auto-examen des seins ne remplace donc pas la visite annuelle chez le gynécologue, ni des examens plus poussés comme la mammographie ou l'échographie. En effet, la palpation manuelle permet au mieux de détecter une grosseur d'1 cm, alors qu'une radiographie peut déceler un lésion débutante de quelques millimètres ! ■

Je suis mariée à un homme qui vit à l'extérieur du Mali. Cependant, je vis dans sa grande famille.

Malgré la présence de ses sœurs et autres membres de la famille, Je dois tout faire.

En revenant du travail, je suis en charge de la préparation du dîner, du nettoyage et de tout ce qui s'ensuit. Et le week end, je suis encore de corvée car les domestiques sont au repos.

Si encore il y avait une quelconque reconnaissance, mais non, je n'ai aucun droit. Je peux faire plusieurs mois sans me coiffer par manque de temps. Je ne vois plus mes amies et ne peux plus rien faire. J'ai essayé d'en parler à mon époux qui a tenté de raisonner ses parents et c'est retombé sur nous.

Que dois-je faire ? Je sais bien que c'est dans la tradition et je respecte sincèrement nos valeurs. Mais je sens que je suis en train de me perdre en voulant satisfaire les autres.

La réponse de Coach ALA :

La tradition peut souvent être lourde. Mais le but n'est certainement pas d'être malheureux. Ne vous comparez pas à vos belles-sœurs. Bien que ça soit des femmes comme vous, et bien qu'elles puissent vous aider, elles n'en sont pas obligées. Elles auront bien assez à faire lorsqu'elles seront dans leurs belles-familles respectives. Invitez-les à vous aider une fois ou deux sur le ton de la rigolade et si elles ne sont pas réceptives, tentez de vous organiser. Essayez de former une de vos domestiques à vos plats pour qu'elle devienne autonome et pour les week-ends, intervertissez les jours de congés des domestiques pour qu'il y en ait toujours un pour vous appuyer. Courage, tout le bénéfice de vos efforts se ressentira sur votre progéniture.

J'ai 36 ans. En 2013, j'ai rencontré mon mari de 5 ans mon aîné. Il était jeune, célibataire et sans enfant (du moins à mon avis) et avait un emploi stable et rémunérateur. Les choses ont vite évolué et au bout de trois mois, j'attendais déjà notre petite fille. Il ne me supportait pas financièrement, mais cela ne me gênait pas outre



mesure car j'avais également un emploi. A la naissance de ma fille en 2014, je m'attendais à ce qu'il demande ma main au près de ma famille. Il a tourné en rond jusqu'à me confier qu'il devait une forte somme d'argent à une femme qui le harcelait.

A force de questions, j'ai compris qu'en fait, Mr était un gigolo. Il prenait de l'argent chez cette dame pour satisfaire les caprices d'une autre. Je n'étais aucune de ces deux femmes je précise. Cela m'a mis dans un état de questionnements et de doutes. Le pire a été lorsqu'il a démissionné de son emploi avec la pression pour aller dans un autre pays ; m'abandonnant avec ma fille de 1 an et en état de grossesse. Mes parents m'ont énormément aidée pendant ces périodes, aussi bien financièrement que mentalement.

Au bout de 1 an, il est revenu, et je découvre qu'il avait un enfant plus âgé que mon aînée. Pire, il est au chômage, vit chez mes parents avec moi et complètement à ma charge. Lorsque je me



Je me suis mariée il y a 6 ans. Une semaine après, mon mari avait commencé à me battre. Il pouvait me séquestrer 3 jours dans ma chambre et appeler à mon bureau pour leur dire que j'étais malade. Plusieurs fois, j'ai appelé mes parents à l'aide. Ils me disaient tout le temps de supporter.

Me trouvant allaitant mon enfant, il pouvait me battre, devant le personnel de maison, les voisins, de même... Personne ne disait rien. Je me suis habituée à ces humiliations et coups et ai développé une haine contre lui. Le pire étant que c'est moi qui travaillait et qui le supportait financièrement. Si je refusais de lui donner de l'argent pour ses sorties, il me battait. Cela m'a pris un an pour préparer mon départ. Le jour où je comptais le quitter, il m'a surpris et m'a tellement battu, j'en ai encore des traces. Il me garda alors enfermée à la maison pendant plus d'une semaine. C'est mon frère, venu me rendre visite par hasard qui a compris la situation et m'a ramenée chez mes parents. Malgré ma mine et ma faiblesse, ils ont voulu que je retourne chez mon bourreau. J'ai refusé et grâce à l'appui de mon frère, je suis restée avec mon fils.

Cela fait maintenant 1 an que je suis chez mes parents. Et je comprends qu'ils ne voulaient pas que je retourne à lui mais ils craignaient les pressions sociales. Aujourd'hui je ne leur en veux plus mais souhaiterais témoigner pour que les femmes se battent pour leur dignité. Chaque couple a ses problèmes et nous sommes mariées pour le meilleure et pour le pire. Mais le pire est supposé être exogène au couple, pas inhérent à l'époux.

Je suis aujourd'hui heureuse et épanouie. Mon mari refuse toujours de me donner le divorce mais je vis ma vie pour qu'aucun homme ne puisse encore faire couler mes larmes.

La réponse de coach ALA

Votre témoignage est très poignant et je vous remercie de partager votre expérience avec vos sœurs SADIO. Je félicite votre courage et votre détermination. Un mariage, ne peut certes être sans embûches, mais les coups ne doivent certainement pas être permis. Un homme doit aimer et protéger sa femme, et non la battre. ■

*Envoyez nous vos confidences en inbox à l'adresse suivante :
contact@osmose-events.com*

Et poursuivez la discussion sur la page facebook de Sadio : @sadiomali

prépare à aller au travail le matin, il dort ou est devant la télé. Je n'en peux plus. Nous habitons dans un deux pièces chez mes parents avec nos deux enfants et cela ne semble même pas le déranger. Lorsque je lui fais des reproches, il dit qu'il a déjà déposé des CV un peu partout. Je ne sais plus quoi faire.

La réponse de coach ALA :

Visiblement, vous ne parvenez pas à vous détacher de cet homme. Car cela aurait été une solution. A défaut de prendre votre envol, prenez les choses en main. S'il ne dépose pas ses CV, faites le pour lui. Quant à vous, concentrez-vous sur vous-même et sur vos enfants. Fixez-vous des objectifs de vie, estimez votre valeur et battez-vous pour vous et vos enfants. Si à terme, Mr voit que quoi qu'il en soit, vous avancez, il finira par se reprendre en main s'il ne veut pas vous perdre.

EPISODE 2

JOURNAL D'UNE WORKING GIRL MALIENNE



5h30 du matin. Le réveil sonne. J'ai du mal à émerger et pourtant, ma journée s'annonce longue. Aujourd'hui est un grand jour pour moi. Après plusieurs mois de persévérance, je viens enfin de décrocher un contrat important pour ma boîte :

Etre ingénieure informatique, de surcroît à la tête de sa boîte n'est pas chose aisée : il faut savoir se faire respecter par ses clients mais aussi et surtout par ses employés, sans compter les avances plus ou moins flagrantes de certains hommes.

Mais grâce à Dieu, je m'en sors plutôt bien. Certes, cela n'a pas été évident au début, mais une fois que l'on arrive à se faire respecter de par ses compétences, on en sort que plus fier.

Pour en revenir à ce fameux contrat, il s'élève à plusieurs millions de FCFA et permettrait à l'entreprise d'être enfin financièrement équilibrée. Je suis en charge de l'implémentation d'un système informatique pour une banque dans plusieurs pays de la zone. Ce n'est pas tant un besoin monétaire, car jusqu'ici, je dois reconnaître que mon Homme m'a toujours appuyée et poussée dans l'entrepreneuriat ; et bien que je participe aux charges familiales, la plus grande part des dépenses lui incombe. Mais en termes de réalisation, j'ai hâte de pouvoir me dire qu'ENFIN par la grâce de Dieu, nous n'aurons plus à tirer le diable par la queue pour payer les employés et les différentes charges. Actuellement, nous sommes une équipe de 8 personnes (chargés de projets, ingénieurs, développeurs et programmeurs) et avec les nouvelles activités, j'espère doubler mon effectif. Ce qui en somme n'est pas si mal en à peine 5 ans d'activité. Déjà 13h. La matinée est passée tellement vite avec les multiples rencontres. Et pour une fois, je n'aurai pas à rentrer pour le déjeuner d'Ibrahim, mon cher et tendre. En pensant à lui, j'ai une boule au ventre. En effet, ce matin nous avons eu une violente dispute. J'ignore encore comment elle a débuté et je m'en veux d'avoir perdu mon sang froid, mais en même temps, je ne pouvais le comprendre. Ibrahim et moi avons emménagé dans notre nouvelle maison il y a de cela 5 ans, avec les enfants. Avant cela, nous logions, comme l'exige la tradition dans la cour familiale, pendant 10 ans.

Dix années pendant lesquelles, j'avais dû apprendre à subir toutes sortes d'exigences et d'humiliations de la part des tantes, des belles-sœurs et j'en passe. Dix années pendant lesquelles, je devais faire fi de mon bien-être pour celui des autres. Dix années pendant lesquelles, en tant qu'épouse, je passais au dernier plan et n'avais mon mot à dire dans aucune affaire familiale, pas même l'éducation de mes propres enfants. Dix années pendant lesquelles, je me sentais m'éteindre à petit feu. Puis, face aux tensions que cela commençait à engendrer dans notre couple, Ibrahim a décidé que nous devrions emménager dans notre maison prête depuis déjà deux ans mais inhabitée. Cette décision ne fut pas facile à accepter par les parents mais finalement cela se fit sans trop de heurts. A partir de ce moment-là, tout changea pour moi. Je retrouvais mon mari, celui dont j'étais tombée amoureuse et nous avons pu créer un équilibre familial entre les enfants et nous. Nous étions toujours très présents chez les parents qui malgré tout ont une place très importante dans nos vies et celle des enfants. Le déménagement me permis de me recentrer un peu plus sur moi et de décider de monter ma boîte. Au début, à partir de la maison, puis très vite il me fallut trouver un endroit.

Il s'avère que ce matin, Ibrahim me disait qu'après une longue conversation avec ses parents, il avait été décidé que nous devions réintégrer la maison familiale... Oui, vous avez bien lu, il avait été décidé (encore une fois, je n'ai pas voix au chapitre, n'étant même pas au courant que cette option était envisagée) que nous retournerions à la maison familiale et cela, avant la fin du mois de janvier. Lorsqu'il m'annonça cela, je sentis le sol s'écrouler sous mes pieds. Une intense douleur me saisit au ventre et sans m'en rendre compte, mes larmes coulaient sur mes joues. J'aurais dû me douter que toutes ses attentions de ces derniers jours avaient un but. Je n'y ai vu que du feu. Il m'expliquait que ses parents étaient vieillissants et qu'en tant que fils unique, nous nous devions d'y habiter. Ses parents comptaient sur lui. Et ce n'était pas le pire, il m'annonçait également que ses parents souhaitaient qu'il épouse une cousine pour s'occuper d'eux, et « m'aider » dans les tâches quotidiennes, puisque j'étais carriériste. ■

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

UN DINER DE FÊTE

PAILLETES SAVOUREUSES

→ **INGRÉDIENTS**
POUR 6 PERSONNES :

- 2 kg ailes de poulet ou de dinde
- 1kg de pommes de terre
- Une noix de coco rapée
- 200g de viande hachée
- Une botte de coriandre fraîche
- Un gros poivron
- 300g d'oignons
- 4 œufs
- 200g de chapelure
- 100g de sésame
- 100g farine
- Une CAC (cuillère à café) de mélange de 4 épices (cannelle, coriandre, curry, cumin)
- un litre d'huile de tournesol (pour la friture)

→ **PRÉPARATION :**

Couper les ailes en deux afin d'avoir de beaux morceaux à la présentation et laver les à grande eau avec du citron et du sel.

Préparer la farce : mélanger les oignons et le poivron finement découpés avec la coriandre fraîche hachée, la viande et le coco râpé. Saler et poivrer et farcir les ailes de cette préparation.

Pour la panure disposer 3 bols. Le premier avec la farine, le second les œufs battus avec un peu de sel et poivre et le dernier la chapelure et le sésame. Paner les ailes déjà farcies avec la farine les œufs et terminer par la chapelure mélangée aux graines de sésame.

Faire frire sur toutes les faces jusqu'à avoir une belle couleur dorée, retirer et disposer sur un papier absorbant bien épais (genre sopalin) pour enlever le maximum d'huile.

Pour accompagner ces délicieuses « PAILLETES SAVOUREUSES » faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée. Bien cuites, écraser-les à la fourchette et rajouter-y 100g de beurre, deux cuillerées à soupe de crème fraîche et aromatiser avec un soupçon de muscade. Confectionner de petites billes à peine plus grosse que les olives et plonger les délicatement dans l'huile et les frire

Astuces : pour que les boulettes de pomme de terre ne cassent pas il faut les saupoudrer de féculé de maïs avant cuisson.

La sauce qui va le mieux avec ce repas sera le chutney de tamarin c'est à dire de la purée de tamarin avec du sucre des oignons du sel du poivre et un passage de cannelle qui en rehaussera le goût.

**NOTRE SUGGESTION DE MENU POUR LES FETES****ENTREE**

Salade de pastèque au fromage blanc

BOISSON

Un jus fait maison ananas pressé ferait bien l'affaire

DESSERT

Une mousse de zira (fruit du baobab) servi dans des verrines avec un assortiment de macarons

BOISSON CHAUDE

Et enfin une infusion bien légère aux aromates aidera à digérer sans difficulté ce somptueux repas. .

ET LES FEMMES SONT AUX MANETTES !!

11 NOVEMBRE

Ouverture de la boutique Ikalook by Sow Namissa Thera. Dans un décor juste à tomber, design by Fatouma Haidara, découvrez les très belles créations 100% made in Mali.



13 NOVEMBRE

Dans le cadre de la SEMAINE MONDIALE DE L'ENTREPRENARIAT Jokkolabs a été le siège du panel des femmes entrepreneurs du Mali le 13 novembre 2017 sur le thème : Les Nouveaux Défis de l'Entrepreneuriat Féminin.



18 NOVEMBRE

STEMusso (dont l'objectif est de renforcer le potentiel de la femme malienne par l'accès aux Science, Technologie, Engineering (Ingénierie) et Mathématiques) en partenariat avec Jokkolabs a organisé une table ronde autour des STEM et de l'entrepreneuriat au Mali.

22 NOVEMBRE

« La Madame Paris » est arrivée à Bamako du 22 au 25 novembre avec une Vente Privée pour des perruques sur mesure avec des mèches brésiliennes. La vente s'est tenue au salon de Mme Bahia Haiadara, à M'Attitude: Spa - Salon de beauté ACI 2000



9 DÉCEMBRE

Vente privée hôtel Amitié de Hadi Beauté, vente de produits de beauté, bijoux, lingerie et atelier maquillage de 13h à 19h

9 DÉCEMBRE

Brunch des entrepreneures organisé par Gabougouni au restaurant la Gare. Un don de sang y sera également organisé.

15-17 DÉCEMBRE

Le goût et la culture s'associent autour d'un événement d'événements by sky sur les saveurs du terroir sur les berges du palais de la culture.

16 DÉCEMBRE

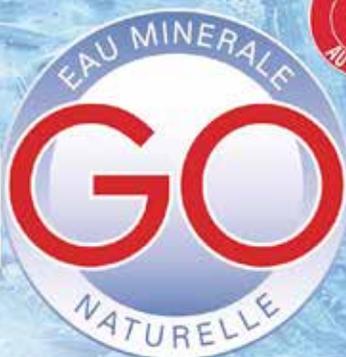
Atelier MIM pour la création de colliers et accessoires en tissu. De 10h à 13h à l'hôtel Onomo de Bamako.

22 DÉCEMBRE

TEDxfasokanu le 22 décembre dont le thème est : Notre Potentiel. L'idée du TEDxFasoKanu est née de la volonté de souligner l'importance de la contribution des maliens au développement économique et social du pays.

DIAGO

SANTÉ • PURETÉ • LÉGERÈTE



NUMÉRO
1
AU MARI



Nouveau
1L



SEMM

est une entreprise dont le
Système de Management
de la Qualité
est certifié

ISO 9001 - V 2008
N°8365242

SPONSOR OFFICIEL DE VOTRE SANTÉ

osmose
events



*«Fêtes» un voeu,
Osmose réalise du rêve!*

LA COMMUNICATION DES ORGANISATIONS EST NOTRE SPÉCIALITÉ

OSMOSE EV

Evenementiel entreprise et particulier

OSMOSE AD

Marketing direct et indirect

OSMOSE COM

Plans et Strategies de communication

+ (223) 90 60 19 04 / + (223) 67 34 40 40

www.osmose-events.com