

#03 /// FEV2018 /// MALI

N°ISSN 1987-1082
BIMESTRIEL

Sadio MAG

SADIO DE L'ANNÉE 2016

**MME SACKO
AMINATA KANE**

GRIN SANTÉ

LE DIABÈTE

RISQUES ET PRÉVENTION

DEINW BAMUSSO

**BIEN CHOISIR
SA NOUNOU**

UN MÉTIER EN LUMIÈRE

**LE CHEF
DE PROJET**

NYELINI

FANTANI TOURÉ

(1964-2014), LA VOIX DES SANS VOIX

GRATUIT

WWW.



Sadio

élargit sa communauté !

SADIO MAG MAINTENANT

DISPONIBLE EN LIGNE

www.sadio.osmose-events.com

Afin d'accompagner la diffusion du SADIOMAG, Osmose Events vous propose le webzine, nouveau magazine en ligne pensé comme votre SADIOMAG.

Il est désormais possible d'échanger, de commenter en temps réel tous les articles du SADIOMAG sans oublier les vidéos en ligne.

+ (223) 90 60 19 04 / + (223) 67 34 40 40 / + (223) 82 88 64 92

Service commercial : contact@osmose-events.com

EDITO

Mesdames et Messieurs, très chers lecteurs,

Nous sommes déjà en février. Le moment des bilans est passé. Nous sommes désormais dans la phase de mise en œuvre des résolutions. Mais nous sommes surtout dans le mois des amoureux.

Un peu de légèreté ne nous fera pas de mal en ce début d'année ! Alors soyons folles et parlons de la FAMEUSE St-Valentin.

He oui, la St Valentin ! Bien que pour toute Sadio qui se respecte, dans son couple, tous les jours c'est la St-Valentin...LOL oui mais à d'autres. Soyons honnêtes, à la fin de nos journées remplies, nous avons à peine la force de prendre soin de nous et encore moins de plonger notre cocon dans des ambiances romantiques.

La St-Valentin est ce jour de l'année qui nous permet de nous recentrer sur notre couple et de sortir un peu de la routine du reste de l'année. Alors Mesdames les Sadio, la St-Valentin n'est pas dans la culture africaine, c'est vrai. La St-Valentin est une fête commerciale, c'est aussi vrai. Mais ne nous focalisons pas sur tout cela ; Disons-nous juste que c'est un jour consacré à l'amour et au bonheur des couples. Nul besoin de se ruiner en cadeaux. Pour votre homme, savoir que vous avez passé la journée :

- à penser à lui à travers des petits billets doux (pour tout de même lui donner un avant-goût de la soirée),
- à lui concocter de bons petits plats (faites quelque chose qu'il aime et de léger surtout...),
- à décorer votre cocon (quelques bougies ici et là, de bonnes senteurs, de beaux draps et la tenue qui va avec bien entendu)

Suffira certainement à le rendre heureux.

Pour les célibataires, rien de plus énervant, parfois même déprimant que de voir les signes de la St-Valentin partout autour de soi. Ne vous faites surtout pas du mouron. Ce jour vous est aussi dédié. Profitez-en pour prévoir un bon massage, des soins chez l'esthéticienne... Bref faites-vous belles, terminez plus vite votre journée et dorlotez-vous. Non seulement, cela dissipera votre déprime mais peut-être qui sait, « votre Valentin » se manifesterà. Car, quoi qu'on dise, il n'y a rien de plus plaisant qu'une femme sûre d'elle, et bien dans sa peau.

Plongez-vous vite dans le magazine pour avoir quelques astuces !■



SEGUE SEGUE
LES MALIENNES
DANS LA BLOGOSPHERE !

04



SADIO
**MME SACKO
AMINATA KANE**
SADIO DE L'ANNÉE 2018

08

TEDx
10 Technology,
Entertainment and
Design (TED),



NYELINI
**LA VOIX DES
SANS VOIX**

12

**PARCOURS
D'UNE NAPPY
À BAMAKO**

18



LE DIABÈTE

RISQUES ET PRÉVENTION



25

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

LES MALIENNES DANS LA BLOGOSPHERE !

Les blogueurs (personnalités d'influence) sont de plus en plus nombreux. Personnalité d'influence est un nouveau concept, un phénomène générationnel, apparu avec les nouvelles plateformes et réseaux sociaux. Au départ, ces influenceurs ne sont pas célèbres, ils le deviennent en bâtissant une communauté grâce à leur blog ou à des plateformes comme facebook, YouTube, Instagram et snapchat. Et des filles nées dans les années 1990 se sont fait une place de choix dans ces univers.



PEU D'ÉLUES

De plus en plus d'anonymes se mettent à créer leur chaîne YouTube, leur compte Instagram siglé « blogueuse ». Mais la blogosphère est un univers impitoyable où l'on compte beaucoup d'appelées pour peu d'élués. « Une petite élite concentre l'essentiel de l'attention et de la notoriété ». Au Mali, Le microcosme des influenceuses compte déjà ses favoris, et il devient de plus en plus difficile d'en faire partie. Dans ce microcosme se dégagent plusieurs communautés. Principalement, les blogueuses beauté, mode et les blogueuses lifestyle. Et si leurs contenus (photos, articles et vidéos) diffèrent, les similitudes sont nombreuses.

Toutes ces influenceuses ont créé un nouveau métier, le leur. Et celui-ci est protéiforme. Les emplois du temps sont libres, mais la plupart des blogueuses se fixent des horaires. Toutefois, pour le moment, même si elles le font quotidiennement, bloguer n'est pas « complètement un métier ». Les influenceuses en général tirent leurs revenus de plusieurs activités mais encore très peu de la publicité sur leur site. ■

EXTRAITS D'ENTRETIEN AVEC CERTAINES D'ENTRE ELLES

Retrouvez l'intégralité de ces entretiens sur notre site sadio.osmose-events.com

AISSATA IBRAHIM MAIGA

Je m'appelle Aissata Ibrahim Maiga et je suis journaliste réalisateur depuis février 2008 à l'ORTM. Je suis la fondatrice du site web www.maliennemoi.org et présidente de l'association Maliennemoi, pour la promotion de la femme et de la jeune fille. Nous traitons les questions de promotion des femmes, d'équité homme femme et d'émancipation des filles.

Maliennemoi est aussi une plateforme pour aussi magnifier le savoir-faire féminin de notre pays. Pour atteindre nos objectifs, nous avons créé en 2017, l'association Maliennemoi. Nous avons prévu plusieurs activités dans le domaine de la sensibilisation sur la scolarisation des filles,. Nous voulons les accompagner et les encourager à poursuivre leurs rêves. L'association Maliennemoi se focalisera également sur un aspect qui me tient à cœur, celui d'accompagner les filles mères scolarisées pour qu'elles n'abandonnent pas l'école. Nous avons déjà initié des activités de repérage dans la région de Gao avec l'aide de l'académie d'enseignement de la région. Nous souhaitons les accompagner par des séances de coaching et d'accompagne-



ments matériels chaque fois que cela sera nécessaire. ■

Aissata Ibrahim Maiga
 Journaliste Réalisateur
 Site : www.maliennemoi.org
 Twitter : @IbrahimAissata
 Facebook : Aissata Ibrahim Maiga



JE SUIS SADYA TOURE, Je suis jeune écrivain auteur du livre "Etre Une Femme Ambitieuse au Mali". Je suis blogueuse depuis un an déjà et j'écris sur les sites historiques et culturels du Mali en particulier, de l'Afrique et du monde en général. Ma passion pour le Blogging m'a valu l'adhésion à la plateforme RFI pour les Bloggeurs francophones du monde Mondoblog. Je suis devenue une activiste chevronnée et je me suis engagée auprès de plusieurs associations sur les questions liées à la Citoyenneté Active, à la participation des femmes à toutes les instances. ■

<https://www.facebook.com/sadya.mami>
 Instagram : https://www.instagram.com/miss_sadya/
 Twitter : @ToureSadya
 LinkedIn : Sadya Toure
 Lien des blogs : www.patrimonde.mondoblog.org [1]
www.almanebere.wordpress.com [2]



JE ME NOMME DIAHARA DIANE. Je suis bloggeuse passionnée de mode et une grandeoureuse des belles et bonnes choses. www.otourdelles.com, c'est mon petit univers où je partage avec mes sœurs maliennes et du monde entier mes coups de cœur, mes coups de gueule, les bons plans que je dénêche souvent à Bamako. C'est aussi l'espace que j'utilise pour encourager ces jeunes femmes battantes dont regorgent le Mali et même l'Afrique en parlant souvent de leurs projets et leurs activités afin que d'autres puissent s'en inspirer et se jeter à l'eau. On y parle mode, beauté, vie quotidienne et entrepreneuriat, sans oublier quelques fois des petits débats piquants et pimentés sur la vie de couple et les faits de société. ■

Blog : www.otourdelles.com

Instagram : [O'Tour D'elles](https://www.instagram.com/O'TourD'elles)

Snapchat : [Otourdelles](https://www.snapchat.com/add/Otourdelles)



JE M'APPELLE MARIA MARIE-LOUISE KEITA, tout le monde m'appelle Marie-Lou. « Bons Plans Bouffes Bamako » est en premier lieu une plateforme de référence pour les endroits que j'aime appeler « mes coups de cœurs culinaires » à Bamako. J'y consacre des articles sur mes restaurants préférés, mais aussi mes recettes favorites ou encore mes découvertes en rapport avec le même domaine. Grande amoureuse de la nourriture Je suis ouverte à tout tester donc j'ai un bon répertoire. Un jour, je parlais avec ma sœur et l'idée m'est venue de créer une page sur Facebook afin de partager avec les Bamakois mes bonnes adresses pour aller manger dans notre ville. Ma sœur m'a encouragée et je me suis lancée, sans aucune attente. ■

Facebook : [Bons Plans Bouffes à Bamako ? Suivez Maryloo](https://www.facebook.com/BonsPlansBouffesBamako)

Instagram : [bpb_223](https://www.instagram.com/bpb_223)

Blog : www.bonsplansbouffesmaryloo.com ou www.bpbmaryloo.com



CHIARA FERRAGNI, la bloggeuse la plus influente du monde.

Avec presque 8 millions d'abonnés sur Instagram et 17 millions de dollars de salaire annuel

Du haut de ses 29 ans, elle a déjà accompli l'impossible : lancer le blog de mode le plus influent au monde, mais pas seulement. Elle a aussi collaboré avec les plus grandes maisons et magazines de luxe, publié un livre, créé sa propre marque et plus récemment lancé sa chaîne Youtube.



JE M'APPELLE DIENABA TRAORE, mieux connue sous le pseudo Gabougouni. Malienne de 26 ans et passionnée depuis mon plus jeune âge de cuisine et tout ce qui touche aux aliments. Je suis blogueuse culinaire et je gère une entreprise spécialisée en Food Design (pour les restaurateurs et les particuliers) et en Food Safety (pour les entreprises agro-alimentaires et restaurants). Gabougouni veut dire petite cuisine en bambara. C'est un blog qui fait la promotion de la cuisine malienne et africaine en générale. Sur ce blog je valorise les produits de notre terroir mais j'essaie aussi de briser le stéréotype selon lequel la cuisine africaine est très grasse et peu nutritive en proposant des recettes saines et équilibrées. ■

snapshat: [gabougouni](#)
 Facebook.com/[gabougouni](#)
 Site : [www.gabougouni.com](#)

JE ME NOMME MASSIRA TOURE, artiste plasticienne, fondatrice du musée virtuel AGANSI qui est un site web d'exposition d'œuvres d'art réalisées par de jeunes artistes africains. C'est une plateforme composée de galeries virtuelles et un blog d'information sur les arts et la culture en général. Elle permet non seulement aux artistes de montrer leurs travaux à un public plus large, mais aussi aux amoureux de l'art d'avoir facilement accès aux créations artistiques. Le mot AGANSI signifie en bamanankan DIFFUSER, ce qui traduit notre volonté de contribuer à la diffusion et la promotion de la création contemporaine africaine. Nous mettons en lumière à ce jour une centaine d'œuvres de plus de 10 artistes ainsi que des articles sur le blog. ■

[www.agansi.com /](#)
 Facebook : <https://www.facebook.com/MuseeVirtuelAgansi/>
 Site : [www.widoodesign.net](#)



Un mélange de poupée Barbie et de business woman

Alors âgée de 21 ans, Chiara Ferragni est l'une des premières à publier des photos d'elle sur son blog, se mettant en scène dans les rues de Milan pour mettre en valeur ses tenues à la pointe des tendances. Teint de porcelaine et grands yeux bleus, la jolie blonde séduit. Ajouté à un sens aiguisé du marketing et de l'auto-promo, le succès de son blog ne se fait pas attendre. ■

◀ *On pourrait encore citer parmi les blogueuses mode Dede Poulo , Nabou Traore (faydaglam) Hawa Daff Diallo... PhiPhi Show en lifestyle ou encore Fatouma Harber comme activiste engagée. Bravo à toutes pour leur engagement à faire rayonner le Mali.* ▶

MME SACKO AMINATA

SADIO DE L'ANNÉE 2016

Après plus d'une décennie de mission bien accomplie en tant que Commissaire de la Brigade des Mœurs et directrice de la Police judiciaire, le Contrôleur Général de Police, Mme SACKO Aminata KANE dite Ami Kane a été nommée Gouverneur du District de Bamako par le Conseil des Ministres du mercredi 1er juin 2016.

Ami Kane, aujourd'hui veuve et mère de quatre enfants, a intégré la Police nationale en 1976. Elle obtient son Brevet militaire de Parachutiste en 1977. Après l'Ecole de Police d'où elle est sortie inspecteur, elle est d'abord affectée à l'immigration. Elle servira ensuite à la Brigade des mœurs pendant 9 ans, avant de rejoindre successivement Interpol, le 7^{ème} Arrondissement, la Brigade des mœurs puis la Direction de la Police judiciaire en tant qu'officier.

1^{ère} Femme à accéder à ce poste Mme Sacko a été sacrée Sadio Femme de l'année 2016 suite à sa nomination. Lors de l'entretien qu'elle accorde à Sadio Magazine, la Gouverneure du District de Bamako est revenue sur son parcours et les étapes clés de sa carrière.

Des moments difficiles elle en a connu, surtout en tant qu'adjointe du commissaire où il fallait gérer des hommes parmi lesquels certains avaient du mal à accepter son leadership, mais avec beaucoup de cran elle a su s'imposer par son sérieux et son amour pour le travail.

Elle n'y serait pas arrivée d'ailleurs sans le soutien de son défunt époux à qui elle rend un vibrant hommage « Feu Mon époux me comprenait, m'a vraiment encouragée tout au long de ma carrière. Il m'a beaucoup soutenue, et n'hésitait pas à mes débuts à m'attendre des heures le temps que je finisse mes gardes »

Présente aussi dans l'humanitaire depuis plusieurs années, Amy Kane a reçu plusieurs distinctions honorifiques et médailles pour services rendus à la Nation dont le "Women Of Excellence" décerné par l'Ambassade des Etats Unis au Mali.



© Studio Wane

« *Quand j'étais à la brigade de protection des mœurs et de l'enfance j'ai été confronté à beaucoup d'abus sur les enfants et les femmes, que ce soit sexuellement ou physiquement. Et l'une de mes plus grandes fiertés est d'avoir réussi à mettre en place une structure qui prend en charge ces femmes et enfants violentés en les enlevant des rues* »

Ses modèles de femmes sont des battantes « Mes Sadio sont feu Awa Keita, première femme députée qui a bravé tous les hommes pour se maintenir à ce poste, Mme Ina Cissé première femme secrétaire d'état ce qui correspond au poste de ministre aujourd'hui ou encore Fatou Sira Diop, quand je pense à elles je me dis qu'on ne doit pas baisser les bras ». Et le message qu'elle passerait aux filles est de se respecter d'abord, car comme elle le souligne si bien « une personne qui ne se respecte pas ne peut pas respecter autrui ni être respectée ». Au delà de cela il est primordial pour elle d'être sérieuse dans son travail car c'est la meilleure manière d'asseoir sa légitimité et de se faire respecter.

Encore toutes nos félicitations à notre Sadio de l'année 2016 et très bonne continuation.

- **Juin 2005** : Membre fondateur et Présidente de l'Association « SOS » Enfants victimes de violences ;
- **Novembre 2006** : Membre fondateur et présidente de l'Association des policières et épouses de policiers ;
- **Octobre 2007** : Membre fondateur et présidente de l'Association CRIS DES MERES, qui a mis en place un centre d'accueil et de réinsertion des enfants victimes de violence de tout genre.
- **2009** : Commissaire à la médiation de la Coalition Malienne des Droits de l'Enfant (COMADE), qui regroupe une soixantaine d'ONG et d'Association de promotion et de protection des droits de l'Homme, notamment des enfants.



DISTINCTIONS
2002 Médaille du Mérite Communal
Prix CHABA en 2003
2005 Chevalier de l'Ordre National du Mali
Women of excellence, USA
Légion d'honneur à titre étranger, France



1 juin 2016	Gouverneur du District de Bamako
2014 - 2016	Directrice de la Police judiciaire
2004 - 2014	Commandante de la Brigade chargée de la protection des Mœurs et de l'Enfance
2002 - 2004	Commissaire de Police chargé du 1 ^{er} Arrondissement de Bamako
2000 - 2002	Commissaire de Police chargé du 11 ^{ème} Arrondissement de Bamako
1997 - 2000	Adjointe Commissaire de Police du 7 ^{ème} Arrondissement de Bamako
1996 - 1997	Adjointe au Chef BCN – Interpol
1994 - 1996	Adjointe au Commandant de la Brigade d'Investigations Judiciaires
1993 - 1996	Chef de Section Brigade d'Investigations Judiciaires
1984 - 1993	Brigade chargée de la Protection des Mœurs et de l'Enfance
1979 - 1984	Service Emigration – Immigration



LES CONFÉRENCES TED :

Technology, Entertainment and Design (TED), est une organisation à but non lucratif qui a pour mission de diffuser des idées qui gagnent à être partagées. Tenue annuellement à Palm Beach depuis 1984, la conférence organisée dans ce cadre consistait à l'origine à rassembler puis diffuser les meilleures innovations issues de ces trois domaines: Technology, Entertainment et Design (technologie, Divertissement et Design). Depuis, sa mission s'est élargie à toutes les sphères de connaissance et seuls l'ingéniosité et le potentiel des idées présentées constituent les dénominateurs communs.

Depuis 2007, via le portail TED.com, l'intégralité des conférences est accessible au grand public, et ce, tout à fait gratuitement. Limité à 18 minutes, le format concis accomplit formidablement bien cette mission, facilitant le partage et la circulation des idées sur la toile, en particulier sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui devenues virales, les conférences ont été consultées par plus de 500 millions de personnes à travers le monde et ce chiffre grimpe de manière fulgurante. L'organisation croit en la force des idées, mais surtout, à leur impact lorsque celles-ci sont partagées.

LES CONFÉRENCES TEDx

x = independently organized event (événement organisé de manière indépendante)

Dans l'esprit des conférences TED, l'organisation TED a donné naissance à TEDx. TEDx est une série de conférences organisée de manière indépendante par diverses communautés locales et regroupe des intellectuels passionnés dans le but de vivre une expérience TED. Notre événement est donc une conférence TED organisée de façon autonome. L'organisme mère TED établit les règles générales des conférences, mais chaque événement TEDx, incluant le nôtre, est organisé de manière indépendante.

LES CONFÉRENCES TEDxFASOKANU

Pour la première fois, le Mali a accueilli les conférences TEDx sous l'appellation : Faso Kanu qui signifie « Amour de la patrie » en Bambara.

L'idée TEDxFasoKanu est née de la volonté de souligner l'importance de la contribution des jeunes maliens au développement économique et social du pays. Ainsi, à travers le partage d'idées et projets novateurs, la volonté était de mettre le dynamisme malien à l'honneur, en donnant la parole à des hommes



et des femmes qui s'engagent pour faire changer les choses dans leur pays. Notre initiative avait donc pour objectifs de :

- Faire valoir les idées et projets novateurs de natifs maliens
- Faire connaître le Mali à travers ses idées et projets novateurs

L'objectif est d'avoir un réel impact sur la jeunesse malienne et toute personne entrepreneuriale à s'investir dans des projets qui permettront de faire rayonner leur pays. Avec TEDxFasoKanu, l'objectif était finalement double : encourager les initiatives locales pour la promotion et divulgation des idées et projets novateurs; mais aussi exposer le potentiel Malien à l'échelle internationale.

On espère avoir tenu le pari d'avoir inspiré les locaux et peut-être la communauté TED avec les vidéos qui seront bientôt en ligne ! Nous sommes ravies que cette première édition ait été une réussite et souhaitons que des expériences de ce genre se multiplient. Notre volonté étant d'encourager la société malienne à s'investir pour la valorisation des initiatives locales, nous serons très fières si l'événement se reproduit.

De ma petite expérience je dirais, que nous devons oser et en toute humilité ne laisser personne nous faire douter de nos compétences ou de la validité de nos idées à cause du sexe ou de l'âge. Et comme me l'a si souvent répétée mon père, ayons le courage de nos opinions.



LA SADIO DE KOUEDIA

Ma Sadio est une écrivaine nigériane, Chimamanda Ngozi Adichie, car elle incarne fièrement le féminisme avec des valeurs africaines

dans un monde globalisé et cela à travers chacun de ses écrits. Elle est aussi l'oratrice de deux des conférences TEDx les plus visionnées au monde, *We should all be feminists* (qui est aussi le titre de l'un de ses livres) et *The danger of a single story*.

FANTANI TOURÉ

(1964-2014), LA VOIX DES SANS VOIX

Eminente figure artistique, connue pour son engagement pour la promotion de la culture malienne, et couronnée par plusieurs distinctions dont la médaille de chevalier de l'ordre national du Mali en 2010 et le prix Unesco de la paix en 2011



NOTORIÉTÉ INTERNATIONALE

Née à Bamako, dans le quartier populaire de Bozola, le 30 mai 1964, Fatoumata, dite « Fantani », Touré, participe au réveil culturel du pays qui s'exprime à travers les biennales artistiques et culturelles. A partir de 1970 et dans tout le pays des concours, dont les finales se tiennent à Bamako, sont organisés pour repérer et former les jeunes pousses chanteurs et musiciens. Fantani Touré est encore une petite fille quand elle commence à se produire en public, montrant une réelle aptitude à la polyvalence, douée autant pour la danse que pour le chant ou le théâtre.

Des années plus tard, son talent s'exprimera également à travers le cinéma. Elle apparaîtra dans deux films, *Sia, le rêve du python* (2001), réalisé par le Burkinabé Dani Kouyaté et *La Genèse* (1999), du Malien Cheick Oumar Sissoko. Elue « meilleure soliste et danseuse » lors des biennales entre 1978 et 1986, elle va devenir un nom qui compte dans le paysage artistique malien avec sa musique mêlant tradition mandingue et instruments occidentaux. La notoriété internationale arrive dans les années 1990 avec son premier album, *N'tin Naari* (« Je vous dis merci », en langue soninké). Elle bénéficie de



l'aura de celui qui l'a produit, Salif Keïta, l'une des voix les plus célèbres du Mali et d'Afrique. L'année où paraît cet album (1997), elle se produit pour la seconde fois au Marché des arts et du spectacle africain, à Abidjan, en Côte d'Ivoire. La première, c'était deux ans plus tôt, accompagnée par la star de la kora, la harpe-luth des griots mandingues, son compatriote Toumani Diabaté.

POUR LES DROITS DES FEMMES

Après N'tin Naari, elle enregistre une demi-douzaine de disques sous son nom, dont l'un en hommage à Ali Farka Touré.

Réputée d'un tempérament fort, Fantani Touré militait pour la défense des droits de la femme, à travers notamment l'association Kolomba (« Le grand puits », en bambara).

Elle a participé à la création du festival féminin d'arts traditionnels africains « Les voix de Bamako », créé en 2008, qui se tient chaque année en janvier, au Palais de la culture Amadou Hampâté Bâ. Kolomba a été créée, expliquait-elle, « par les artistes et les artisans femmes parce qu'on avait toutes un point commun : on luttait toutes contre les violences faites aux femmes, pour leurs droits » ■

◀. *« Je lutte contre l'excision des filles, pour la scolarisation de toutes les filles, pour les femmes et les filles-mères en difficultés, sans voix, déclarait-elle encore. Je suis la voix de ces femmes en détresse. »* ▶





LE CHEF DE PROJET

Le chef de projet est la personne chargée de mener un projet et de gérer son bon déroulement. De manière générale, il anime une équipe pendant la durée du ou des divers projets dont il a la charge.

Ce rôle fait appel à des compétences de gestion de projet, de bonnes capacités relationnelles, ainsi que des connaissances techniques dans les domaines concernés. Le terme s'applique dans divers secteurs, tels que le BTP, l'ingénierie industrielle, logicielle, le marketing et la communication, pour la conception ou la modification de produits, de services, de systèmes, ou bien la mise en place de nouveaux procédés ou démarches (par exemple la démarche qualité, l'amélioration de la productivité, ou la gestion de la relation client).

ACTIVITÉS PRINCIPALES

Prendre en charge le projet du cahier des charges à la recette utilisateur et son déploiement

- Piloter le projet en constituant, organisant, coordonnant et animant l'équipe projet (Evaluer et faire progresser les professionnels travaillant sur le projet)
- Assurer la rentabilité du projet
- Assurer le suivi auprès des clients

Le chef de projet organise et conduit le projet de bout en bout. Il assume la responsabilité des différentes phases, depuis la traduction des besoins utilisateurs en spécifications fonctionnelles et techniques, jusqu'à la recette utilisateur, voire la mise en production et son évaluation... ■

QUALITÉS REQUISES

Le Chef de Produit doit tout d'abord connaître sur le bout des doigts son marché, et notamment ses tendances et ses évolutions. Il est en quelque sorte un visionnaire et doit pouvoir avoir un temps d'avance, notamment sur ses concurrents. Un bon sens commercial et un bon sens relationnel sont également requis pour faire ce métier. Le Chef de Projet doit aussi être un très bon négociateur et vendeur car c'est lui qui défendra le produit lors des ventes.

Pour finir le Chef de Projet doit disposer d'une âme de manager et d'un sens des responsabilités. Savoir motiver son équipe autour d'un certain nombre de projets tout en respectant les délais et l'organisation fait aussi partie des compétences que nécessite la profession...■

FORMATIONS

Un niveau Bac+5 est le plus souvent exigé (master professionnel de commerce, gestion et management).■

REMUNERATIONS

En moyenne le salaire d'un Chef de Projet varie de 250 à 1 000 000 F CFA net/mois. Par contre le salaire d'un Chef de Produit dépend tout d'abord de la valeur du produit qu'il a à gérer et de l'étendue de la gamme de produits.■



Mlle KANI MAGASSOUBA

SALES MANAGER TRADING OFFICE - CHEF DE PROJET

Parcours scolaire et professionnel

Après mon baccalauréat obtenu en 2010 au Lycée Français Liberté de Bamako, je me suis envolée vers Toulouse afin d'y effectuer mes études supérieures. J'ai eu ma licence en Economie & Société à l'Université Toulouse 1 Capitole. Après ma licence j'ai fait un master en Business & Administration à l'École de Commerce de Lyon. A la fin de mes études j'ai voulu rentrer directement au Mali afin d'apporter ma pierre à l'édifice.

Vos principales missions

Je suis actuellement Sales manager à TRADING OFFICE qui est une société de développement commercial permettant de booster l'efficacité commerciale des entreprises et également de réaliser d'importantes réductions de coûts liés à l'embauche des commerciaux.

Nous travaillons depuis le mois d'octobre sur le projet de l'Assurance Volontaire AV+ qui a vu jour suite au partenariat entre SAER EMPLOI et l'INPS. Je manage une centaine de commerciaux, du recrutement, à l'organisation des sessions de formation, en passant par la répartition des équipes par zone tout en mettant en place un KPI (indicateur clé de performance) afin

d'évaluer leur performance sur le terrain.

Les contraintes de votre activité professionnelle Au début ce n'était pas du tout facile, mais dans un premier temps il faut beaucoup observer puis faire ses preuves. Par la suite, mes compétences m'ont permis de m'imposer progressivement. J'ai eu une grande chance d'être entourée par des hommes qui ont un esprit ouvert et qui me font entièrement confiance ce qui m'a beaucoup facilité la tâche.

Principales difficultés

Les principales difficultés sont que souvent dans un groupe il y a des différences dans le rythme de travail, il faut donc trouver le moyen de motiver les équipes commerciales afin qu'il y ait une certaine cohésion.

Un conseil pour celles qui voudraient suivre le même parcours professionnel ?

Je leur dirai tout simplement de ne jamais baisser les bras car de toute façon dans tout ce que vous entreprenez dans la vie il y'aura toujours des hauts et des bas. Il faut se fixer des défis et ne jamais abandonner ! Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait c'est la volonté d'être toujours meilleur... Et c'est cela que je fais au quotidien.■



10 RÈGLES D'OR POUR BIEN CHOISIR SA NOUNOU

Ça se trouve comment, une bonne nounou ? Bien sûr, vous n'espérez pas trouver une Mary Poppins trilingue, travaillant 12 mois sur 12 pour à peine un kopek, tout en assurant activités d'éveil, ménage et préparation de repas bio ! Vous savez très bien que cette « perle rare » n'existe pas. Mais, voici au moins quelques pistes afin de trouver la bonne personne à qui confier la prunelle de vos yeux. La première rencontre avec une nounou potentielle est décisive. Pour ne rien oublier, voici dix règles à suivre.

RÈGLE N°1 : Passer toujours par une connaissance de confiance. Avoir une personne à contacter et à qui se confier en cas de doutes rassure toujours.

RÈGLE N°2 : Rencontrer tous les candidats avant son choix définitif. Même si le choix est presque définitif sur un profil en particulier, ne pas oublier que rencontrer les autres candidats n'engage à rien et une heureuse surprise est si vite arrivée.

RÈGLE N°3 : Faire passer deux entretiens à la nounou potentielle. Le 1er rendez-vous s'effectue entre la candidate et les parents et le se-

cond en présence de l'enfant. Pour une relation pérenne et épanouissante, un bon feeling entre la nounou et la famille est plus que conseillé !

RÈGLE N°4 : Faire passer des essais sur un après-midi pour observer la relation enfant/nounou peut aider pour confirmer ou non son choix final.

RÈGLE N°5 : Bien observer la nounou
Lors de l'entretien, il ne faut pas culpabiliser si l'on examine de près le comportement de la nounou potentielle : sa ponctualité, son hygiène, son élocution, sa personnalité... Ne pas s'arrêter sur sa première impression, mais de

petits gestes, un regard, une façon de s'exprimer peuvent aider à faire son choix définitif.

RÈGLE N°6 : Se renseigner sur les autres enfants que la nounou a éventuellement déjà eu à garder. Cela peut éclairer sa lanterne afin de savoir dans quelles conditions son enfant évoluera.

RÈGLE N°7 : Tester l'inventivité et les réflexes de la nounou. On n'hésite pas à lui faire passer un petit test avec quelques questions bien ciblées : « si mon enfant s'ennuie et qu'il pleut, que proposez-vous comme activités, en dehors de la télé ? », « quelle histoire pour petits préférez-vous raconter ? »... Les parents ont besoin de savoir si la nounou est prête à s'investir totalement dans l'épanouissement de leur enfant.

RÈGLE N°8 : Aborder les questions de valeurs. Les valeurs familiales sont au cœur des inter-

rogations pour certains parents. La nounou devra s'y adapter. Il ne faut pas hésiter à demander aux nounous si elles se sentent capables de prendre le relais lorsque les parents ne sont pas là pour transmettre leurs valeurs.

RÈGLE N°9 : Tester ses connaissances en sécurité. Aucun parent n'est parfait mais il faut questionner la candidate sur les règles de sécurité, sa réactivité en cas d'accident est un bon test pour connaître son adaptabilité suivant les situations. Ne pas hésiter à lui demander de relater des situations délicates pour lesquelles elle a su trouver une solution.

RÈGLE N°10 : Connaître l'adresse de la nounou est un point clef. Cela rassurera les parents qui pourront ainsi vérifier tout ce qui la concerne. Une visite inopportune vous permettra de vous assurer de sa bonne foi. Lui demander une photocopie de la pièce d'identité va dans le même sens. ■

La
Vill
des petits
Learn Share Laugh Grow

**LA PETITE ENFANCE,
C'EST NOTRE AFFAIRE**

Bébés | Bambins | Grands

Horaires
du Lundi au Vendredi de 07h00 à 18h00 / Samedi de 09h00 à 12h00

Sotuba ACI (223) 20 80 03 79 - 76 77 40 40 villadespetits@gmail.com villadespetits

PARCOURS

D'UNE NAPPY À BAMAKO

Vous avez décidé de vous lancer dans l'aventure nappy? Vous ne savez pas quoi acheter pour votre routine? Voici pour vous les indispensables d'une nappy et le plus Sadio Mag, les adresses pour les trouver à bamako!

« Nappy » est un néologisme anglais associant les mots « natural » et « happy », être une NAPPY c'est être heureux d'être naturelle. La Nappy est avant tout cette femme noire qui décide d'opérer un retour aux sources capillaires, à savoir bannir le défrisage, pour assumer pleinement ses cheveux crépus

SOINS ...

Les cheveux crépus sont secs et fragiles. Il est donc indispensable de bien les hydrater. L'astuce est d'utiliser le vaporisateur, c'est simple et efficace !!! Il suffit d'y mettre de l'eau de source (3/4) et l'huile de son choix (1/4) (en générale de jojoba, de karité, de ricin, d'amande douce ou de coco). Vaporiser ses cheveux permet de les nourrir sans les étouffer. On peut également y ajouter de la glycérine végétale (en petite quantité), celle-ci permet de retenir l'eau et l'huile dans ses cheveux, ainsi ils restent hydratés toute la journée.

Il est primordial d'utiliser les bons produits. Allez y jusqu'au bout de votre démarche et n'employez que des produits naturels à base de plantes. Excluez l'alcool dans les gels, les sodium laureth et lauryl sulfates...

BON À SAVOIR :

Les cheveux crépus sont les plus lents à pousser, plus ou moins 0.8 cm par mois. Il faut donc s'armer de patience et se focaliser sur un seul objectif : 100% naturelle.



ASTUCES...

Les douceurs de la **ferme Kledu...** vous y trouverez des beurres, des huiles essentielles mais aussi beaucoup produits cosmétiques naturels.

Chez Amina Boutique (Grand marché et ACI 2000) les contenants pour préparer et stocker vos petites mixtures maison et tout le nécessaire de la nappy girl y sont disponibles en plus de certaines marques classiques de produits capillaires. Vous y trouverez des produits de soin, des accessoires, des mèches, mais aussi des produits de beauté

A Specifics, (salon de coiffure et soins situé à Quinzambougou) le choix des marques y est plus pointu : Mizani, Shea Moisture, Moroccan Oil, Carol's Daughter, Aphogee... Des marques plus modernes et « spécifiques » qui sentent bon le « tout juste importé des USA ».

COIFFURE...

Coté Coiffure, les cheveux crépus ne sont pas forcément difficile à coiffer, on peut adopter le style que l'on veut avec des: vanilles, nattes, tresses, afro, braid out, twist out, locks ... les choix sont larges. Il suffit juste d'un peu d'imagination ! Sinon nous vous conseillons **le salon Yody Yody** à l'ACI 2000, avec une équipe consciente des besoins des cheveux naturels, qui propose un large choix de coiffures et de produits. C'est un temple du cheveu quel qu'il soit. On met à l'honneur les têtes naturelles, locksées, tissés... Même celles des enfants. ■

LA TROUSSE DE LA NAPPYGIRL...

- 1 - UN PEIGNE À DENTS LARGES
- 2 - UNE BROUSSE EN POILS DE SANGLIER
- 3 - UN PEIGNE AFRO
- 5 - UN VAPORISATEUR
- 6 - DES PINCES DE COIFFEUR
- 7 - UN FOULARD EN SOIE





L'amour peut-il durer toute la vie ? Nous sommes tous admiratifs de ces couples aux cheveux blancs qui semblent s'aimer comme au premier jour... Mais comment gèrent-ils la routine ? Comment font-ils pour faire perdurer le bonheur tout au long de ces années ? Découvrez quelques bonnes habitudes qui semblent renforcer les liens sentimentaux au sein d'un couple.

QUELQUES BONNES HABITUDES POUR ÊTRE UN COUPLE HEUREUX

S'ENLACER RÉGULIÈREMENT

Le pouvoir des câlins est absolument incroyable. Se toucher, s'enlacer, renforce les liens et montre au partenaire, sans utiliser de mots, l'amour que l'on ressent : c'est une forme d'intimité qui développe une complicité dans le couple.

Par ailleurs, après une journée de travail épuisante, un petit échange tactile permet de réduire considérablement le stress tout en étant rassurant pour le partenaire.

SE COUCHER EN MÊME TEMPS

Au début d'une relation, cela va de soi, les partenaires se couchent toujours en même temps. Mais, parfois, au fil du temps, l'un des deux conjoints regarde la télé plus tard ou décide de bouquiner dans le canapé une heure de plus...

Pourtant, l'un des secrets pour renforcer une relation et rester heureux ensemble, est de continuer à se coucher en même temps, car cela engendre un dialogue, de la communication entre les partenaires, ainsi qu'un contact ou un petit câlin réconfortant avant de s'endormir. Même si le temps pour soi est nécessaire, prenez l'habitude d'aller au lit ensemble.

NE JAMAIS OUBLIER LES QUALITÉS DE SON PARTENAIRE

On a toujours tendance à voir les défauts de l'autre, ce qui peut parfois finir par détruire une relation.

Il est très important de se rappeler sans cesse les qualités de son partenaire et surtout de ne pas oublier de le complimenter, de faire ressortir ses qualités lorsque vous êtes tous les deux, mais également lorsque vous êtes en société.

Vous devez vous sentir fier (fière) d'être avec lui ou elle le lui dire et le lui montrer. En n'oubliant jamais les côtés positifs de votre conjoint, vous redonnerez de l'énergie à votre couple et surtout, vous éviterez de nombreuses disputes.

ON N'OUBLIE PAS LE « BONJOUR » ET LE « BONNE NUIT » !

Rien de mieux pour commencer une belle journée que de dire bonjour à son conjoint. Hors de question de commencer une matinée anonymement, sans dire un mot en attendant que le café fasse effet !

Et c'est la même chose le soir, on se dit bonne nuit. C'est la meilleure façon de montrer à

l'autre son affection avant de se quitter pour une longue journée ou avant de s'endormir.

SE DONNER DES NOUVELLES DANS LA JOURNÉE

Sans harceler son partenaire de textos ou d'appels, prenez l'habitude de le ou la contacter dans la journée pour l'informer d'une nouvelle que vous venez de recevoir (bonne ou mauvaise) ou tout simplement pour lui dire qu'il ou elle vous manque et que vous l'aimez.

Appelez-le également pour savoir comment se passe sa journée, notamment les jours où il a une affaire ou un rendez-vous important à régler. Cette habitude permet d'établir une grande complicité et une connexion privilégiée avec une personne.

AVOIR DES CENTRES D'INTÉRÊTS COMMUNS

Votre partenaire est un passionné de hand-ball et vous préférez le karaté: aucun souci, il est

important de conserver ses propres passions et de respecter les espaces personnels de chacun. Toutefois, il est également important d'avoir des activités communes pour qu'il y ait une symbiose dans le couple. Ne minimisez pas les loisirs à faire ensemble ! Et d'ailleurs, c'est peut-être l'occasion de découvrir de nouvelles activités ou un cinéma ensemble de temps en temps par exemple.

IL FAUT SAVOIR PARDONNER

Quand on vit en couple, difficile d'échapper occasionnellement à quelques désaccords, disputes, conflits, coups de colère...

Cependant, ces situations complexes ne soient pas récurrentes et n'affectent pas le bonheur d'un couple, il est très important de savoir pardonner. La confiance en l'autre est également, en plus du pardon, un des ingrédients essentiels pour qu'une relation amoureuse puisse durer. ■



LE FOULARD

L'ACCESSOIRE CHEVEUX TENDANCE QUI BOOSTE LES COIFFURES

En panne d'idées pour sublimer ses cheveux ? Pas de panique le foulard est là ! Sur les podiums des défilés de mode ou dans la rue, le foulard fait un retour fracassant pour le plus grand bonheur de nos cheveux. Que vous cherchiez des idées de coiffure de soirée, des astuces coiffure pour un mariage ou tout

simplement des conseils pour se coiffer les cheveux, le foulard est l'élément qu'il vous faut. Chic ou casual, il se prête à toutes les occasions et surtout à toutes les têtes. Le plus dur dans l'affaire ? Savoir le nouer !

Les foulards sont là pour nous aider à mettre un peu de gaieté et de fantaisie dans nos tenues du quotidien. Après la grande mode du headband, le foulard dans les cheveux s'impose comme l'un des accessoires phares des coiffures. Et pour nous donner du pep's, on n'hésite pas à opter pour un foulard aux couleurs chatoyantes et/ou imprimé de motifs colorés.

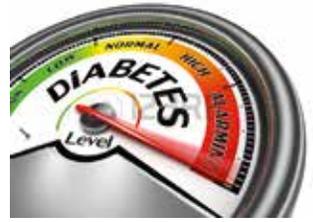
On a souvent tendance à vouloir miser sur les couleurs dans le choix de nos vêtements, de nos accessoires, mais égale-

ment de nos styles de coiffure. Et pour égayer nos cheveux tout en les mettant en avant et en collant à la tendance du moment, on peut s'orienter vers une grande variété de foulards aux motifs et aux styles très divers : keffieh, wax, carré de soie, chèche, étole, etc.. ■



LE DIABÈTE

RISQUES ET PRÉVENTION



DES CHIFFRES ALARMANTS

Le diabète est une pandémie mondiale avec un nombre de patients qui augmenterait de 48% 2045 passant de 425 millions en 2017 à 629 millions en si rien n'est fait. Pire, en Afrique, on passerait de 16 millions en 2017 à 41 millions soit 156% de hausse. Les zones rurales sont aussi bien touchées que les villes. Les enfants ne sont pas non plus épargnés avec près de 21 millions dans le monde et plus de 1 million en Afrique (enfants âgés de moins de 20 ans).



LE DIABÈTE AU MALI

La prévalence mondiale du diabète varie selon le sexe : elle est estimée en 2017 chez les femmes âgées de 20 à 79 ans à 8,4% contre 9,1% chez les hommes. Au Mali nous sommes dans une zone où la fréquence est estimée à 6% de la population, soit 1 080 000 de diabétiques. Maladie grave, le diabète met en jeu le pronostic vital avec une mortalité globale de 46% chez les patients âgés de plus de 60 ans. Cette mortalité est liée aux complications aiguës (les comas) et certaines complications chroniques telles que les atteintes cardiaques 2 à 3 fois plus élevées et les atteintes rénales 10 fois plus fréquentes. La morbidité est aussi élevée à cause des atteintes oculaires conduisant à la cécité (un tiers des patients) et à des amputations (8000 cas / an).

Le diabète gestationnel spécifique à la femme enceinte peut exposer au risque de diabète définitif dans un délai de 3 à 5 ans et à la transmission intergénérationnelle pour l'enfant né de mère diabétique (obésité, diabète, hypertension artérielle et maladie rénale).

LES FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs de risque du diabète sont connus. Certains sont non modifiables (hérédité, âge) ; d'autres sont modifiables (obésité en sachant que 10% des adultes et 12% des enfants obèses deviennent diabétiques ; la sédentarité et l'alimentation mal équilibrée). Des études ont montré qu'avoir une bonne hygiène de vie permet de réduire de 50 à 60% le risque de diabète ; et chez le diabétique le contrôle strict de la glycémie peut empêcher le développement d'une atteinte oculaire dans 70% et d'une atteinte des nerfs (neuropathie) avec amputation de membre dans 35% des cas.

Les mesures de prévention seront donc l'adoption de règles de vie saine, notamment :

- **avoir une alimentation saine** : boire de l'eau et réduire au minimum la consommation de boissons sucrées ; réduire les portions ; prendre des légumes verts (contenant des fibres) ; des morceaux de viandes maigres (non grasses et blanches, volailles et veau) ; des fruits frais en quantité raisonnable (2 à 3 par jour). Éviter le beurre, l'huile de palme et autres graisses animales. Éviter les chocolats et pâtes à tartiner. Prendre des céréales complètes (riz, pain, pâte).
- **avoir une activité physique modérée** (marche rapide, jogging, jardinage) et régulière (adulte : 30 à 45 minutes par jour)
- **maintenir un poids corporel normal** et consolider la perte de poids
- **arrêter le tabac.**

J'ai 25 ans et cela fait 2 ans que je sors avec mon prof. Nous nous aimons profondément et il est vraiment sérieux avec moi. Je suis étudiante dans une école privée de la place et souhaite garder mon anonymat car mon professeur est marié avec 2 enfants. Nous nous voyons tous les jours et pouvons rester des heures au téléphone. Sa femme se doute de notre relation depuis quelques mois. Elle a commencé à m'envoyer des messages d'insultes et de menaces. Elle est allée jusqu'à m'envoyer des photos d'autres élèves avec qui soi-disant mon homme aurait des relations. Ses messages m'ont fait beaucoup de mal, j'ai tout montré à mon homme et au lieu de me défendre, il a commencé à me crier dessus en me reprochant d'être entrée en contact avec l'autre. Je suis restée calme et lui ai demandé de parler avec sa folle de femme pour qu'elle me présente ses excuses. Depuis cet échange, mon homme a trop changé. Il ne répond plus à mes appels et messages alors qu'il m'avait promis que nous nous marierions l'année prochaine.

La réponse de Coach ALA :

Je pense que vous ne mesurez pas l'ampleur de votre erreur jeune fille qui pourrait vous mener loin ! Ne mettez pas en doute les photos de cette femme parce qu'il semblerait que ce couple ne soit pas à sa première crise d'infidélité. Une chose est sûre, à vous lire, il ne quittera pas son épouse et sa famille pour vous, surtout que vous semblez être une grande romantique.

Le conseil que je pourrais vous donner et de passer à autre chose. Concentrez-vous sur vos études et vous même et vous trouverez en temps et en heure un homme célibataire qui saura répondre à vos attentes.

Cela fait maintenant 20 ans que mon mari et moi sommes mariés.

Au début, tout allait bien. En fait, tout allait bien jusqu'à ce que nos enfants partent étudier à l'extérieur.

Maintenant, nous sommes comme deux étrangers dans la maison. Nous nous parlons à peine. Mon mari ne rentre que très tard le soir. J'ai essayé d'échanger avec lui mais rien n'y fait.

Quelle ne fut pas ma surprise hier lorsqu'il m'a annoncé qu'il souhaitait me quitter pour une femme plus jeune.

Lui si pieux, si dévoué à sa famille et à moi. Pour être honnête, cela me fait mal, c'est vrai, mais en même temps, je me réjouis intérieurement. En effet, depuis quelques mois, mon amour de



jeunesse m'a recontactée. Et je n'osais pas répondre à ses avances du fait de mon statut de femme mariée. Nous nous aimions énormément mais nos familles avaient interdit notre mariage pour des raisons de castes. Aujourd'hui, vus nos âges respectifs, nous pouvons nous permettre de vivre notre amour.

La réponse de coach ALA :

Toute chose a une durée de vie. Certaines choses sont faites pour durer l'éternité tandis que d'autres s'éteignent au fil du temps. A vous lire, on croirait que ni vous, ni votre époux étiez encore impliqués dans votre mariage, mais que vous étiez portés par la « routine » familiale. Le départ des enfants a tout chamboulé cela arrive souvent car c'est nouveau pour le couple. Prenez le temps de faire une introspection sur ce que vous souhaitez réellement pour vous, votre couple et votre famille. Si c'est rester avec votre époux, parlez-lui, échangez et communiquez. C'est l'occasion de donner une nouvelle jeunesse, un nouveau souffle à votre couple. Mais si vous souhaitez partir posez les choses clai-



lit à 20h30, il ne dort pas avant 23h. Je ne dors que 4h par nuit. il a gâché ma vie, je suis sous antidépresseur, des conseils SVP.

La réponse de coach ALA :

Je sens votre détresse en vous lisant. Il faut vous dire que votre enfant n'a que 2 ans et ne fait qu'exprimer ce qu'il ressent autour de lui. Essayer d'abord de revoir sa relation avec les personnes avec qui il interagit, son papa, son frère, vous.... car beaucoup d'éléments peuvent expliquer un tel comportement. Un bon questionnement est alors indispensable. Comment s'est passée votre grossesse ? Depuis combien de temps est-il comme ça ? Un évènement majeur s'est-il produit dans la famille ? Quelles sont vos relations avec les autres membres de la famille ? Ne pensez vous pas que vous avez donné un statut de trouble-fête à ce bébé depuis sa conception ?

En attendant essayez de casser ce cercle vicieux. Inscrivez à la crèche quelques heures par semaine. Idéalement en après-midi, pour vous permettre de vous reposer en revenant du travail. Ensuite, détendez-vous, évitez les mots violents (que vous utilisez d'ailleurs ici sûrement machinalement) mais surtout la violence tout court avec votre enfant. La fermeté et l'amour suffiront. Nul besoin de fessées, et encore moins aussi jeune. Ensuite, rassurez votre fils. Montrez lui que vous l'aimez et passez du temps avec lui. Ateliers de bricolage, lecture, câlins... Faites des jeux calmes, mais faites lui aussi faire des activités qui lui permettront de dépenser son énergie. Il ne sait qu'exprimer sa souffrance avec les moyens qu'il a.

Ne vous découragez surtout pas. Une maman est le seul véritable repère d'un enfant. Ne pas l'aimer n'est même pas une option..■

rement sans oublier vos enfants. Prenez le temps de bien réfléchir. Mais quelque soit votre choix final, n'oubliez pas qu'on ne vit qu'une seule fois et que vous avez droit au bonheur

Je suis maman de 2 enfants en bas âge. ils ont 1 an d'écart. L'aîné a 3 ans et le deuxième 2 ans. Le second est infernal. il casse tout, touche à tout, boit même l'eau des WC. J'ai tout essayé; les fessées, les punitions en tout genre. Cela ne sert à rien. J'en arrive parfois à le détester au point où je regrette de l'avoir eu. Même ma famille refuse de le garder du fait de son comportement. Nous n'osons même plus aller chez les gens avec lui car il nous fout la honte. Passer du temps avec lui est un véritable calvaire. Aucune nounou ne parvient à le canaliser. Même pour l'endormir, ça prend deux heures. Or, je travaille très tôt le matin (4h) et finis à 13h. Je suis dans le domaine médical. L'après-midi, il fait la sieste pendant une 1h et lorsque je le mets au

Je vous remercie toutes pour vos confidences. Face au nombre important de courriers, je prendrai le temps de répondre à chacun individuellement par mail et les publications dans le magazine se feront au fur et à mesure.

*Merci de votre confiance et continuez à m'écrire sur:
confidencesadio@osmose-events.com*

*et le site
www.sadio.osmose-events.com*

L'Escalé Gourmande



Cela faisait longtemps que nous n'avions pas fait une petite escapade gourmande et cela me manquait ainsi qu'à ma petite famille qui adore arpenter les rues de Bamako à la découverte de nouveaux coins sympas pour nous régaler.

Aujourd'hui, je me hâte d'aller chez Tantie Rama. Dont je suis une grande fan, j'avoue. J'avais l'habitude de déjeuner à L'Escalé Gourmande, son buffet très très bon et bien diversifié ne me laisse jamais sur ma faim (j'adore son méchoui et le thé à la menthe servi en fin de repas...hummm) mais je n'avais pas encore eu l'occasion de franchir le pas de la porte de sa pâtisserie. Aujourd'hui, je me demande encore pourquoi, car ses pâtisseries sont visuellement d'une perfection architecturale et également d'une finesse incroyable.

Nous voilà donc partis pour la pâtisserie de L'Escalé Gourmande. Très bien situé sur la grande route, en plus des places de parking de la chaussée, on peut bénéficier du parking du restaurant et prendre tout son temps pour choisir ses gourmandises. En boutique nous découvrons la vitrine, avec un choix INCROYABLE !!! Dija nous accueille avec son sourire toujours chaleureux et laisse nos papilles nous guider.

Il y en a pour tous les goûts!! Les éclairs, les tartes, les charlottes, les babas, les macarons, les fruits de saison, le chocolat, le caramel beurre salé, le pralinéet j'en passe. Pour ressortir de cette boutique sans la moindre pâtisserie, il faut être très difficile.

Avec ce choix incroyable, à quoi avons nous succombé?

Nous avons envie de fruits. Nos choix se sont fortement orientés vers la fraise et les fruits rouges, mais nous avons légèrement dévié sur le citron et le millefeuille praliné !! Ah oui j'oublie le fondant au chocolat.... [huuummm no comment]. Délicieux à souhait, service rapide. Seul bémol, le manque d'espace si on veut prendre le goûter sur place.

L'Escalé Gourmande propose aussi un large choix de plats en traiteur à essayer pour tous types d'évènements. ■



BOULANGERIE PATISSERIE L'ESCALE GOURMANDE :

Hamdallaye ACI2000 - Avenue Cheik Zayed (Ex. Espace Bouna en face Micasa)
BP 3600 - Tél 00223 70 01 04 04



14 FÉVRIER. JOUR DE LA ST-VALENTIN.

Même si je n'ai pas le cœur à fêter l'amour, j'ai décidé de ne pas déroger à la règle. J'avais toujours veillé à rendre ce jour particulier pour mon Homme. Et coépouse ou pas, je souhaitais garder les bonnes habitudes.

Aujourd'hui ça tombe bien, je n'ai pas beaucoup de choses à faire. J'ai pu aller me faire les ongles et me coiffer sans grande difficulté.

15h, je suis déjà dans ma cuisine. Ibrahim adore le gigot au four. C'est donc ce que je décide de lui préparer. En entrée, une bonne salade mexicaine et un gâteau au chocolat en dessert. Il paraît que le chocolat a des vertus aphrodisiaques... Je me demande qui en aura le plus besoin ce soir vu le très peu de mots que nous avons échangé récemment.

A 18h, je l'appelle. Bonsoir Chéri, as-tu passé une bonne journée ?

- Bonsoir. Oui Merci. Tout va bien j'espère ?

- Oui bien sûr, c'est que comme c'est la St Valentin, je me disais que nous pourrions dîner tous les deux. J'ai fait la cuisine.

- Heu, fit-il gêné, c'est que Batoma (la seconde en devenir) avait prévu que nous passerions la soirée ensemble.

- Ah... Elle n'est même pas encore officiellement ton épouse que je dois subir des réponses pareilles de ta part ? Ecoute, je ne veux pas créer de problèmes, et encore moins aujourd'hui. Donc je te laisse gérer cette histoire. Le dîner sera prêt à 20h, je t'attends donc pour 20h STP. Je t'embrasse.

Et je raccrochais sans lui laisser le temps de répondre.

A 20h, le dîner était prêt, j'étais moi-même déjà rafraîchie et changée. Je portais une petite robe rouge qu'il appréciait particulièrement et des talons aiguilles. J'avais mis son parfum préféré et avais allumé des chandelles.

20h10, j'entends sa voiture entrer. Entre nous, je commençais déjà à me dire qu'il ne viendrait pas et mes larmes étaient sur le point de couler.

Il apparut sur le pas de la porte. Beau comme jamais. Grand et élégant, avec un bouquet de roses rouges et un sourire laissant voir sa magnifique dentition.

- Avoues, tu pensais que je ne viendrais pas hein, fit-il avec un rire moqueur.

- Non pas du tout, je savais que je pouvais compter sur mon Homme.

La soirée fut très agréable. Nous avons beaucoup rigolé en nous remémorant nos moments de jeunesse. Comme le jour où il a tenté de faire le mur pour venir me voir. Il est tombé nez à nez sur mon papa et a dû se faire passer pour un ouvrier Peulh qui s'était trompé de maison.

Nous décidâmes de monter ensemble, main dans la main. Amoureux comme au premier jour. Pour ce soir, je savais qu'il n'était qu'à moi et à moi seule. Je comptais donc bien en profiter et laisser Batoma où elle était.

Dans la vie, il faut choisir ses batailles. La mienne ce soir, était de l'avoir à mes côtés. ■

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

AMOURETTES

SUCREES SALEES (POUR 2 PERSONNES)



→ INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 500 g de viande hachée
- 4 grosses pommes à chair ferme
- Un gros poivron rouge
- Une cuillerée à café de mélange de 4 épices
- 40 g beurre
- 150 g de macédoine de légumes (en conserve ou un mélange de légumes de votre choix – carotte, navet, haricot vert, courgette, petits pois.....)
- Un petit bouquet de persil frais, une cuillerée à café de cannelle et de sucre glace pour la décoration de l'assiette
- 3 gousses d'ail, sel et poivre.

→ ACCOMPAGNEMENT :

Une salade verte, des vermicelles ou cheveux d'ange et une bonne sauce oignons avec moutarde et quelques olives noires et vertes. pommes et assaisonner à souhait.

→ PRÉPARATION :

- Couper les pommes (à 1cm de la tête) et laisser le chapeau pour la présentation. Creuser à la cuillère le reste des pommes et réserver la chair.
- Assaisonner la viande hachée (ail écrasé, sel, poivre et épices) et étaler la sur une poêle chaude pour la cuire.
- Ajouter à cela la macédoine (légumes taillés assez finement et cuits à la vapeur) la chair des pommes et assaisonner à souhait.
- Laisser mijoter cinq bonnes minutes à feu doux et réserver.
- Lorsque la préparation a refroidie en farcir les pommes vidées et reposer par dessus les chapeaux réservés.
- Déposer sur chacune d'elle une noix de beurre et enfourner 15 minutes à 180° dans un four préchauffé.
- Servir chaud

ASTUCES

Utilisez le poivron rouge comme récipient, pour la sauce par exemple. Une petite suggestion la cannelle et le sucre glace en forme de cœur au bord d'assiette apportera du cachet à votre plat. Mettez une très belle table aux couleurs de l'Amour avec la vaisselle assortie.

Pour la cuisson des vermicelles, mélanger 300g avec 4 cuillerées à soupe d'huile et les passer à la vapeur dans le couscoussier pour 10 mn sur l'eau en ébullition.

Pendant ce temps, dans un petit bol mettre ¼ l'eau chaude, du sel, un bouillon, 2 morceaux de sucre. Verser ce mélange sur les vermicelles chaudes, bien les en imprégner avant de les remettre à cuire dans le couscoussier. Laisser cuire pendant 15mn et vérifier la cuisson et l'assaisonnement. Asperger alors avec le reste du mélange et ajuster le sel si nécessaire. Cuites, ajouter un peu de beurre et quelques raisins secs.

AGRUMOUR



MA TABLE DE ST-VALENTIN BIEN FAITE

La femme peut être très créative quand il s'agit de faire plaisir à son homme. Petite astuce pour rester chic mais économe. Pensez à la peau de l'orange !

En épluchant votre orange évitez de trouer la peau, prendre ensuite un emporte-pièce (de petite taille de préférence, la peau n'est pas très grande en général) et laissez libre cours à votre créativité.

Faites les formes de votre choix et laissez les sécher à l'ombre. Secs, colorez-les avec des bombes de déco que l'on trouve en quincaillerie. Rouge ou doré, ces formes seront vos bijoux de table pour ce soir !

ET LES FEMMES SONT AUX MANETTES !!

15/12/2017

Lancement Zabban Holding : en présence du Ministre de l'industrie, de Diaspora Entrepreneurship, de l'ANPE, de FGSP, de la BIM, partenaire de Mme Aissata Diakité. Le lancement a été suivi par une visite des nouvelles installations de la structure. SadioMag souhaite bon vent à Zabban Holding.



23/12/2017

Duchesse Thyma a organisé le 1er Brunch des maliennes entrepreneuses à Bamako. A suivre pour la prochaine édition à...Paris peut être



22/12/2017 :

TedX Fasso Kanu



27/01/2018

Workshop organisé par Gabougouni à Class'croûte Café (ACI 2000 près de super vainqueur). Un vrai moment de détente gourmande

DU 16 AU 18./02/2018

Festival du Dibi organisé par la belle Aminata Bocoum au palais de la culture

- 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'Croute Café Mali vous propose un choix très varié de **cocktails**.

Aussi, nous proposons **des plateaux repas livrés en Entreprise** pour vos repas professionnels. **Class'Croute Café, le casse-croûte en Business Class !**



Ouverture
LUNDI/VENDREDI
07h30
SAMEDI
08h30



AGI 2000
BAMAKO
Immeuble
Modibo Gambia



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



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

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