

Sadio MAG

NYELINI

SIRA DIOP

Première bachelière du Mali

SADIO DE L'ANNÉE

***Mme Fofana
Fatoumata
Goundourou***

GRIN SANTÉ

**LA DESCENTE
D'ORGANES
OU PROLAPSUS
GÉNITAL**

GRATUIT

TROPHÉE SADIO 2017
FEMME DE L'ANNÉE



BNDA, Premier Partenaire Financier du Monde Agricole



OPÉRATION 1000 TRACTEURS SUBVENTIONNÉS PAR L'ÉTAT DU MALI

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

EDITO

Mes très chères sœurs,

Aw Sambe Sambe. La Seli Fitini est à nos portes.

Le mois béni est passé et nous en remercions Le Tout Puissant qui nous a donné la force et la chance de le vivre. Que nos prières de ce mois béni soient exaucées et que notre jeun soit agréé par le tout puissant. Nous n'oublions pas non plus nos sœurs qui ne sont pas musulmanes. Je vous souhaite à vous aussi, bonheur, santé et succès.

Je profite de ce magazine pour rendre grâce au tout puissant sur la tenue du Gala le 12 mai dernier. Il s'est bien passé Alkhamdoulillah. Voir des Sadio à cette soirée a été un grand réconfort, et recevoir vos félicitations, un grand honneur. Alors très chères sœurs : MERCI.

MERCI au nom de toutes les SADIO primées cette année, Merci au nom de ces enfants, de ces femmes que nous accompagnons grâce à vos courriers, mails, dons. Car disons-nous la vérité, SADIO Mag et le Gala du SADIO sont ce qu'ils sont grâce à vous. Vous êtes l'essence et la source d'inspiration de tout cela. Et ensemble, nous sommes tellement plus fortes.

Nous nous étions promis de faire un bilan à mi-parcours, vous souvenez-vous de notre édito de décembre 2017 ? Nous devons écrire dans un carnet 3 objectifs à atteindre et 3 actes à poser sur 2018. L'avez-vous fait ? Si oui, où en êtes-vous dans leurs réalisations ? Il ne reste que 6 mois pour atteindre nos buts.

Si vous pensez ne pas être sur la voie de les atteindre, le mois de juin est le moment idéal pour vous poser et tenter de comprendre ce qui vous bloque. Eloignez-vous de toutes les choses et personnes négatives. Place à la « positive attitude ». Après tout, vous n'êtes pas n'importe qui...Vous êtes une SADIO. ■

WAKANDA SADIO .



SADIO
2^e édition Gala Sadio
Une reconnaissance
de la Femme malienne

04



**SADIO
DE L'ANNÉE**
Mme Fofana
Fatoumata
Goundourou
Orphelinat Falatow
Jigiyaso

08

**ANW MUSSOW
KOU MAKAN**
10 **Mah Thiam**
Responsable du desk
société Somapresse



NYELINI 12
Sira Diop
Première bachelière
du Mali et première
lauréate du concours
des inspecteurs d'en-
seignement primaire



**JOURNÉE DE LA
FEMME**
8 mars Journée
de la femme 14

GRIN BIEN-ÊTRE
Ramadan Mubarak
Conseils pour jeûner
dans les meilleures
conditions

19



GRIN BEAUTÉ
Quelle coiffure pour
mon visage?
Conseils pratiques.

22



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

| SEGUE SEGUE



2^E ÉDITION DU GALA DU SADIO

Sadio
2017

SAMEDI
12 MAI 2018 À 19H
HOTEL AMITIÉ

BAMAKO

osm©se
events

Pour la seconde année consécutive, s'est tenue la soirée de remise des trophées du Gala du Sadio. Le 12 mai 2018 la salle de l'hôtel de l'amitié a abrité la réception haute en couleurs et émotions.

L'objectif a été atteint, en présence des autorités ministérielles, d'éminents invités, des bailleurs, de la presse nationale et internationale. Le gala a été l'occasion de magnifier le dévouement, l'amour et le courage de la femme malienne, femmes de défis et femmes de coeur.

Retour sur la soirée en image.



Photo de famille des Sadio 2017



Trophée Business remis par M. Samba SARR,
Chef de Cabinet Ministère de l'Équipement



Mme Goundourou Sadio de l'année 2017

| SEGUE SEGUE



Vue de la salle



Sadio Politique et Société Civile remis par Kassim Fomba de Think Peace



Sadio Culture remis par M. Gueye Directeur Commercial Shell Mali



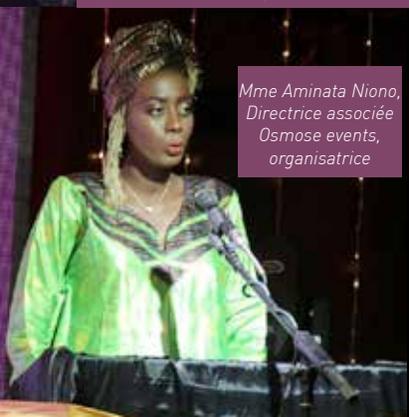
Sadio Sciences remis par M. Guire Guindo,
Directeur de la Polyclinique Internationale Aly Guindo



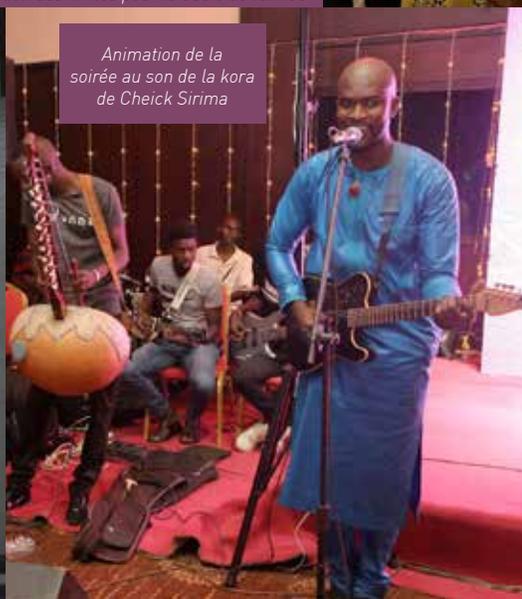
Standing ovation des invités pour la Sadio de l'année



Mme Celia D'Almeida, MC de la soirée



Mme Aminata Niono,
Directrice associée
Osmose events,
organisatrice



Animation de la
soirée au son de la kora
de Cheick Sirima



Discours de la Sadio entreprise de l'année.



Discours de la Sadio entreprise de l'année.



Sadio Haute Fonction remis par M. Moh Coulibaly initiateur du concept FAM et fils de Mme Coulibaly



Sadio Numérique, remis par le Chef de Cabinet Ministère de la Communication et de l'Economie Numérique



Des Sadio avec la MC de la soirée



Papa Haidara, présentateur du défilé et co-animateur de la soirée



Mme Gueye Responsable Desk Sadio Mag, Mme Fall et Mme Niono associées de Osmose events





Quelques modèles de Adaan Couture et ORA Accessoires

PALMARES SADIO 2017

FEMME DE L'ANNEE	Mme Fofana Fatoumata Goundourou Orphelinat Falatow Jigiyaso
HAUTE FONCTION	Mme Coulibaly Kane Diabate Première malienne à être promue Générale de brigade
POLITIQUE / SOCIETE CIVILE	Mme Djila Habibatou Niouma Traoré Officier d'état civil du Centre Principal d'état civil Commune III du District de Bamako
BUSINESS	Maïmouna Sidibé Coulibaly Fondatrice et dirigeante entreprise Faso Kaba
SCIENCES	Pr Titulaire Rokia Sanogo Cheffe du Département Médecine Traditionnelle (DMT) de l'Institut Nationale de Recherche en Santé Publique (INRSP) de Bamako
CULTURE	Tetou Gologo Artiste, promotrice de la marque de bijoux et acces- soires Tamacali
NUMÉRIQUE	Dienaba Traoré Blogueuse culinaire et gère une entreprise spécialisée en Food Design et en Food Safety
SPORT	Djénébou Danté Athlète 400 m
ENTREPRISE DE L'ANNEE	Coopérative Tapisserie de Ségou



FOURNITURE D'ÉQUIPEMENTS POUR L'EAU

conseil - expertise technique - assistance à la pose

SUPPLY OF WATER EQUIPMENT

consulting - technical expertise - installation assistance



interhydro

plus de 30 ans d'expertise | over 30 years of expertise

MME FOFANA FATOUMATA GOUNDOUROU

SADIO DE L'ANNÉE 2017

L'histoire de l'orphelinat Falatow Jigiyaso à Dialakoroba au Mali est intimement liée à celle de sa fondatrice Fatoumata Goundourou.

En 1978 elle accueille un premier orphelin dans sa maison du quartier de Kalaban Coura. Les années passant, sa maison devint un véritable refuge pour les nourrissons laissés devant sa porte ou les enfants trouvés dans la rue par les voisins de Fatoumata.

Les enfants ne sont à ce titre jamais donnés en adoption.■

L'initiative spontanée devient rapidement une véritable institution et l'«orphelinat» accueille aujourd'hui plus de 30 enfants de 0 à 17 ans.

Avec l'aide de bonnes volontés, l'orphelinat s'implante loin de la pollution, à la campagne, à une cinquantaine de kilomètres au sud de Bamako, à Dialakoroba.

En quarante ans, plus de 60 enfants ont été élevés par cette dame au cœur d'or. Parmi ses enfants, certains sont mariés, d'autres rendus à leurs parents.

Fatoumata accueille trois types d'enfants :

- des enfants dont les mères sont décédées à l'accouchement. L'un des parents a la possibilité de reprendre l'enfant lorsqu'il le souhaite

- des enfants dont les deux parents sont décédés ;

- les enfants issus de grossesses non désirées.

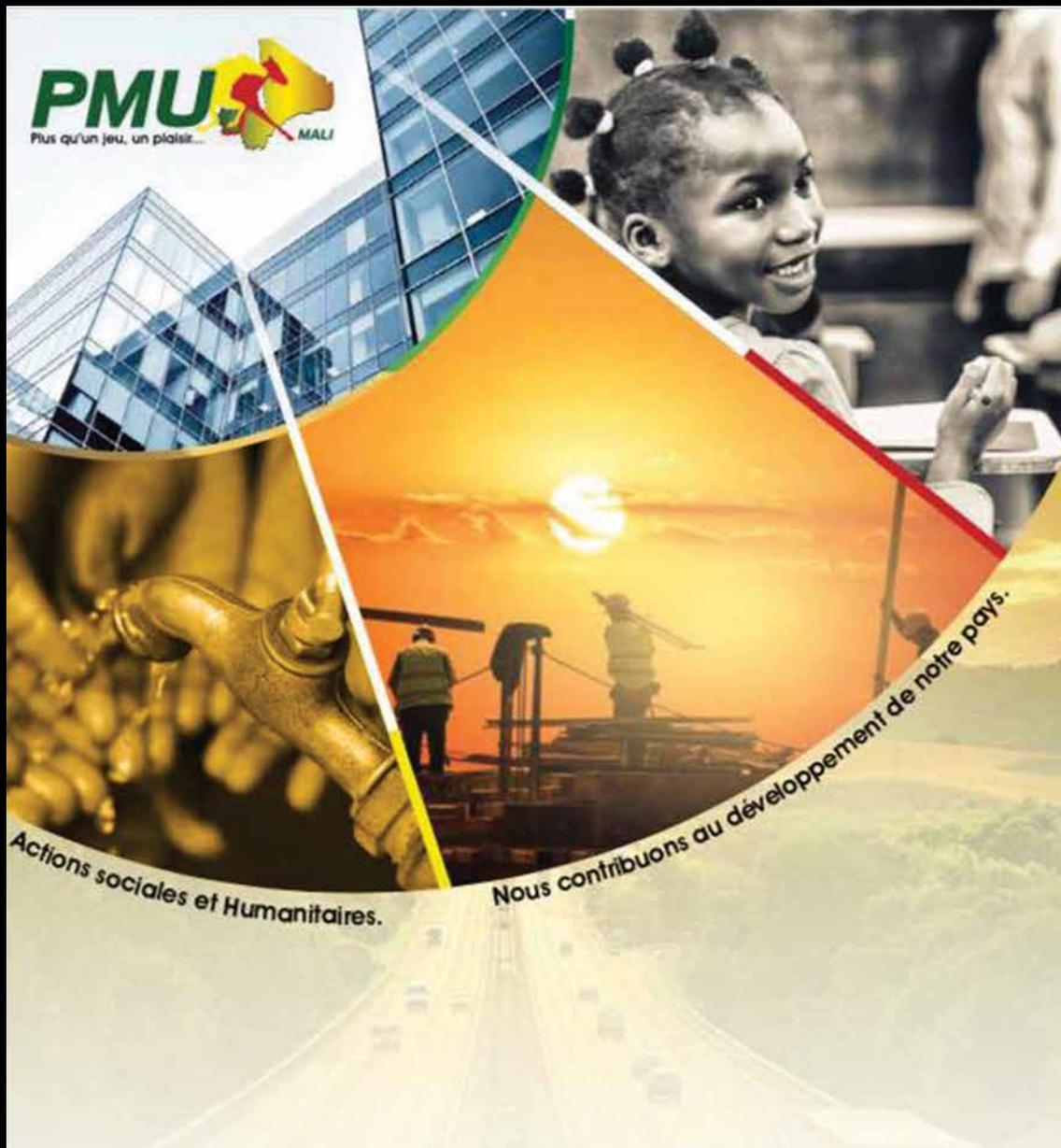
Niveau éducation, tous les enfants en âge de l'être sont scolarisés

Fatoumata aime beaucoup les enfants et leur a consacré une grande partie de sa vie. L'amour qu'elle dégage se ressent dans les yeux de «ses» petits.



PMU

Plus qu'un jeu, un plaisir...



Actions sociales et Humanitaires.

Nous contribuons au développement de notre pays.

UNE ENTREPRISE CITOYENNE
AU SERVICE DU DEVELOPPEMENT.

PMU MALI, Société du Pari Mutuel Urbain, place de la liberté, Bamako, Mali B.P.E : 886
Fixe : (+223) 20 23 15 85 / Fax : (+223) 20 23 11 22 - www.pmu.ml



MAH THIAM

RESPONSABLE DU DESK SOCIÉTÉ
QUOTIDIEN L'INDÉPENDANT DU GROUPE SOMAPRESSE

SadioMag : Presentez-vous

Je suis Fatoumata Mah Thiam Koné, épouse Camara, l'une des plumes féminines du quotidien L'Indépendant du groupe Somapresse (société malienne de presse), responsable du desk société avec un accent particulier sur les questions de genre et humanitaire. Mère de trois enfants, je soufflerai bientôt mes 39 bougies.

Parlez-nous de votre parcours professionnel

Après deux ans de formation à la Faculté de Lettres et de Sciences Humaines (FLASH), j'ai quitté pour suivre des études de journalisme. Une passion que j'ai développée très jeune à travers la voix de Aïssatou Cissé et plus tard de Alassane Diombélé qui était mon idole dans la profession. J'ai ensuite complété ma formation avec un master en communication d'entreprise à l'Université catholique d'Afrique de l'Ouest-Unité universitaire de Bamako (UCAO- UUBa). Après des stages à l'ORTM, à la radio Jamana de Mopti puis à l'Indépendant, j'ai très vite compris que je pouvais faire carrière dans la presse écrite et non à la télévision comme je l'envisageais. L'indépendant m'a alors ouvert ses portes et j'ai débuté ma carrière en 2004.

Pourquoi le métier de journaliste ?

Le métier de journaliste est assez exaltant, Il permet d'être en contact avec toutes les couches sociales. Nous sommes une sorte de courroie de transmission au sein de la société. L'impact du métier est divers. Le journalisme a largement contribué à approfondir l'expression démocratique au Mali et la contradiction des idées. Il a également contribué à l'éveil de la conscience de l'opinion publique à travers les outils de communication. Il contribue aussi à l'édification de la société malienne de façon générale notamment dans les zones rurales.

Votre meilleur moment durant votre parcours

Pour moi, c'est l'aide que j'accorde aux couches défavorisée à travers ma plume. J'ai initié une rubrique de SOS (appel à l'aide) pour les malades n'ayant pas les moyens de se faire soigner. Beaucoup de malades graves ont pu être sauvés grâce à mes articles dans les colonnes de L'Indépendant qui consistent à chercher de l'aide auprès des bonnes volontés. Le cas qui m'a donné plus de satisfaction, c'est celui de Kandia Traoré, à l'époque âgé de 2 ans, pour qui j'ai pu trouver une prise en charge dans un hôpital pédiatrique de Michigan à hauteur de 15 millions de Fcfa grâce à la générosité d'un malien.

Quelles sont les difficultés auxquelles les femmes de votre secteur doivent faire face aujourd'hui ?

Ce n'est pas facile d'être une femme journaliste. C'est d'ailleurs ce qui explique que peu de femmes réussissent dans ce secteur. Là, où on mobilise un homme en dix minutes pour un voyage de presse, il faut plus de temps pour une femme, surtout si elle est mariée avec des enfants. Je me suis battue pour pouvoir m'affirmer et être là, où, je suis. Et je ne remercierai jamais assez mon époux, Moussa Makan Camara, qui a su comprendre ma profession et l'accepter comme tel. C'est l'occasion pour moi, de lui rendre hommage pour sa patience, ses encouragements et pour sa compréhension qui sont d'un grand apport pour mon quotidien.

Dans la presse, nous ne constituons pas 15%. Celles qui ont une vie de famille sont souvent confinées à des tâches de subalternes dans les rédactions. C'est récemment que certaines d'entre nous commencent à occuper des postes à responsabilité. Il nous faut donc nous battre pour une plus grande visibilité dans les médias, car les femmes sont à même de révolutionner la profession et à l'humaniser. Je remercie à ce propos mes collègues hommes qui m'ont aidé à graver les échelons, en occurrence, Alexis Kalambry, Salif Sanogo, Yaya Sidibé, Chahana Takiou, Moulaye Diarra, Idrissa Sako, Alou Badra Haïdara, Abdoulaye Diarra....

Votre message aux femmes du Mali

Quand on est femme et qu'on a la volonté de réussir, on doit s'armer de courage, de persévérance. Gardez la tête sur les épaules en ayant pour seule vision, son objectif. C'est en cela que nous montrerons notre savoir-faire et savoir-être. ■

LA SADIO DE MAH THIAM

Mani Sow, est mon modèle Sadio.

Une intellectuelle, rizicultrice, native de Kayes qui a décidé de suivre son mari qui venait de perdre son emploi en allant s'installer à Dioro.

Cette femme a très vite compris que la terre ne ment pas. Elle s'y est investie.

Aujourd'hui, elle est propriétaire d'un champ de riz de 420 hectares avec 42 employés.

SIRA DIOP



Elle aura inspiré et formé des générations de femmes maliennes, en marquant son siècle.

« *Elle fut la première bachelière du Mali, La première lauréate du concours des inspecteurs d'enseignement primaire en 1961* »

Née Sakiliba Sissoko à Ségou en 1929, Madame Diop est une sortante de l'école des institutrices de Rufisque. Le rang de première lui va comme un gant et a contribué à faire son renom.

En effet, Tanti Sira – tout le monde l'appelle ainsi au Mali – fut la première bachelière du Mali, La première lauréate du concours des inspecteurs d'enseignement primaire en 1961, mais aussi la première directrice malienne du prestigieux lycée des jeunes filles de Bamako qu'elle dirigea de main de maître – sinon de maîtresse car elle était une enseignante hors-pair.

Elle était de cette classe de femmes africaines des indépendances qui décidèrent de jouer un rôle dans le développement des jeunes états naissants en mettant sur pieds des organisations féminines non seulement au niveau national mais aussi africain. Tanti Sira Diop n'a pas ménagé ses efforts pour les droits des femmes africaines en poussant les femmes à s'organiser pour militer dans des associations féminines mais aussi dans les syndicats et les organisations non-gouvernementales. Elle a été membre fondatrice de l'Intersyndicale des femmes travailleuses du Soudan, présidente de l'union des femmes travailleuses du Soudan – UFS-(ancien nom du Mali), présidente du congrès constitutif de l'union des femmes de l'Afrique de l'Ouest (UFAO).

Ainsi, la popularité et le respect pour Sira Diop sont le résultat d'une vie entière consacrée à l'émancipation de la femme. Le féminisme pour elle ne se résume pas à voir en homme l'ennemi usurpateur des droits de la femme, mais elle était plutôt adepte de la complémentarité, pensant que l'éducation de la jeune fille était le meilleur des moyens pour lutter pour l'égalité.

Elle a milité pour la promulgation du code de la famille qui a fait tant de remous au Mali. Parce que ce code, elle touchait enfin aux buts fixés depuis 1950. Les femmes peuvent enfin échapper aux poids et à l'injustice de certaines traditions. C'était une dame de fer qui jouait sur plusieurs tableaux, accumulant les fonctions et provoquant l'admiration de la jeunesse qui jouissait

toujours de ses conseils et de son expérience. Toutes les occasions étaient bonnes pour elle pour aider, orienter, soutenir, aimer, donner...
 Un CV riche, une notoriété qui dépassait les frontières de son pays natal, toute une vie de lutte, de partage.

Celle qui a été surnommé « le fleuve intaris-sable » -badjiba djabali en bambara- par la réalisatrice malienne Fatoumata Coulibaly est partie le 17 novembre 2013 à Bamako à l'âge de 84 ans.■

Source
faty.mondoblog.org/ wikipedia

UNE RECONNAISSANCE NATIONALE ET INTERNATIONALE

Chevalier de l'Ordre national du Mali

Officier de l'Ordre national du Mali

Commandeur de l'ordre national du Mali

Grand officier de l'Ordre national du Mali).

Prix RAFAO des femmes d'Afrique de l'Ouest,

Chevalier de l'Ordre national du lion du Sénégal

Chevalier de l'Ordre national du mérite de la Guinée.

Citoyenne d'honneur de: Indianapolis (Indiana) et Hazard (Kentucky) aux Etats-Unis.



a'dAAn

&

ORR
 ACCESSOIRES

BAMAKO

90856018 / 60197241

BAMAKO

60197241 / 90856018

KOULOUBA ACCUEILLE LE

8 MARS

LES FEMMES DU G5-SAHEL SE SONT RÉSOLU- MENT ENGAGÉES À JOUER LEUR PARTITION DANS LA SORTIE DE LA CRISE !

A l'instar de la communauté internationale, notre pays a célébré, le 08 mars 2018 à Kouloba, la journée internationale de la femme sur le thème : «La femme médiatrice dans la reconstruction de la cohésion sociale dans l'espace G5-Sahel».

La cérémonie était présidée par le président de la République, Ibrahim Boubacar Keïta, accompagné de son épouse, Mme Kéïta Aminata Maïga.

On notait la présence des membres du gouvernement, notamment le ministre de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille, Mme Traoré Oumou Touré . On notait aussi la présence de la Coordinatrice de la Plateforme régionale des femmes du G5-Sahel, du représentant spécial du Secrétaire Général des Nations Unies dans notre pays et du Directeur Général de l'Institut Culturel afro-arabe.



La célébration de cette 24^e édition de la Journée internationale des femmes, dans notre pays était un moment idéal pour les femmes du G5 Sahel, en général, et celles du Mali en particulier, de marquer leur engagement, sans faille, comme actrices dans un processus qui les concerne à plus d'un titre.

Mme Traoré Oumou Touré a expliqué que le thème choisi au niveau national constitue une préoccupation de l'heure. Elle a dégagé quatre points clés : la femme médiatrice sociale, la femme dans la reconstruction et dans la cohésion sociale, la femme dans l'espace du G5 sahel dont chacun comporte un enjeu, un défi et une préoccupation.

Le ministre en charge de la Promotion de la Femme indiquera que la femme dans l'espace du Sahel doit être prise en compte dans toutes les actions tendant à amener la paix et la sécurité. Par conséquent, elle doit être traitée comme une actrice citoyenne ayant l'obligation et le devoir de s'engager pour la cohésion sociale car elle a trois statuts qui lui confèrent ce droit parce que victime, bénéficiaire et actrice.

La femme du G5 sahel doit aussi participer à la sécurisation de cet espace car c'est le seul environnement qu'elle maîtrise et qui doit constituer, pour elle, un patrimoine à défendre vaillamment, a-t-elle soutenu.

A ce propos, le département en charge de la Promotion de la Femme a décidé cette année, de décentraliser la célébration pour permettre à un grand nombre de femmes de débattre la thématique avec les décideurs à tous les niveaux. Elle a réitéré la disponibilité et l'engagement des femmes de cet espace, à travers la plateforme, à servir comme sixième force pacifique du groupe.

Elle n'a pas oublié d'exprimer la reconnaissance de ses concitoyennes au Président de la République pour son soutien constant et à la Première Dame pour son engagement en faveur de la femme et de la fille.

Le ministre a salué la « naissance » de la plateforme du G5 Sahel qui vient réaffirmer la volonté des femmes de soutenir cette initiative, de s'impliquer effectivement dans la lutte aux côtés des



Le Président de la République saluant Dr Justine Couliadiati KIELEM, la Coordinatrice de la Plateforme régionale des femmes du G5 Sahel,



Le Président de la République recevant le trophée de reconnaissance remis par le Directeur général de l'Institut culturel afro-arabe, Dr Mohamed Salem SOUFI, en présence du ministre en charge de la Promotion de la femme

Chefs d'Etat en vue de contribuer à un «Sahel sécurisé, un espace de paix et de justice pour un développement équitable, inclusif et durable où le leadership des femmes est affirmé».

Oumou Touré a également relevé que dans les cinq pays du G5 Sahel, le budget accordé au ministère en charge de la Promotion de la Femme est inférieur à 1% du budget national.

Dans son intervention, la coordinatrice de la Plateforme régionale des femmes du G5 Sahel a salué et apprécié la pertinence du thème choisi qui s'inscrit en droite ligne de l'axe principal du plan d'action stratégique 2017-2018 de la PF-G5 Sahel. Il vise fondamentalement à créer «un vivier de femmes médiatrices, capables de mener jusqu'au niveau communautaire, le dialogue et la négociation sociale dans l'espace du G5 Sahel».

Le président de la République s'est réjoui d'accueillir les femmes en cette journée du 8 mars. Ibrahim Boubacar Kéïta a remercié les femmes pour avoir répondu à son appel et venir célébrer leurs droits mais aussi pour rappeler les devoirs. Il a particulièrement salué le département en charge de la Promotion de la Femme pour avoir suggéré un thème d'une pertinence inouïe et d'une actualité brûlante.

Le président Kéïta a également invité à revoir la vision féminine de manière pertinente et

urgente. Une partie marquant la cérémonie, il s'est incliné devant la mémoire des victimes des évènements tragiques survenus au Burkina Faso, en début de semaine. « Ces victimes sont simplement sahéliennes, » a expliqué Ibrahim Boubacar Kéïta.



Le Ministre de la Promotion de la Femme et ses homologues lors de la cérémonie à Koulouba

La cérémonie a été agrémentée par la remise au chef de l'Etat d'un trophée de reconnaissance et une toile d'engagement signée par les femmes (lors des assises des femmes en novembre à Bamako). Une minute de silence a été aussi observée à la mémoire de Fatoumata Siré Diakité, une ancienne combattante de la cause noble, c'est-à-dire celle des femmes.

LA DIRECTRICE CNDIFE
Mme Diallo Mama DIARRA
Chevalier de l'Ordre National



La Sadio Community rend hommage à ses mamans

Maman, j'ai une grande pensée pour toi ce jour de fête des mères, ce jour qui me rappelle de jolis souvenirs et de beaux moments passés avec toi ma tendre mère...

Aujourd'hui, comme hier, c'est avec la même émotion que je prie pour toi et pour toutes les mamans merveilleuses parties trop tôt. Très bonne fête à toutes les mamans.

ATF

Une maman pour la douceur: même les jours où ton cœur pleure, tes bras me consolent et reconfortent. Unique à mes yeux, cette maman représente pour moi l'amour inconditionnel, la tendresse au quotidien, les efforts réalisés année après année pour que je devienne quelqu'un de bien.

Cette maman, cette femme d'exception, cette héroïne modeste qui méritait une statue, c'est toi! Happy Mother's Day To all women
Je t'aime très fort.

DJITTA

A toutes les mamans, les mères, épouses, sœurs, belles sœurs, copines et amies, à toutes celles-là qui donnent vie ou qui sont censées donner vie, nous vous glorifions à cette belle occasion de la fête des mères.

Votre œuvre est gigantesque, votre amour incommensurable, votre patience et sacrifice inégalable.

Soyez-en remerciées pour toujours et sans exception. Bonne fête à vous!

IKOBA

Si j'étais une rose blanche ...

Je m'accompagnerais de mes papillons en guise de filles d'honneur
Je discuterais avec mes dames abeilles
Je fleurèterais avec mes belles libellules
Je serais entourée de mes amies les rouges, les roses et mêmes les jaunes.
En attendant L'aube naissante qui fera de ces boutons de roses de grandes dames en parures
Pour souhaiter à ma très chère maman une très bonne fête. Que ce soit l'un des plus beaux jours de ta vie.

LNG



Cette année, pas de collier de nouilles.

Oui je sais, c'est dur à admettre, mais j'ai passé l'âge de te fabriquer un petit cadeau. Malgré cela je serai tjrs ton bébé que tu n'as vu grandir.

Et toi, tu seras tjrs ma maman chérie, que j'aime fort. Très bonne fête des mères et plein de bisous.

FATOU

Elle est la seule
Et unique personne,
Que nous porterons,
A jamais
Dans notre coeur
Maman

KHADIJA - AIDA - FADILAH

Maman on t'aime fort
maman t'es la meilleure
tu nous a protégé, aimé
défendu, soutenu et
conseillé sur le droit
chemin

ANO

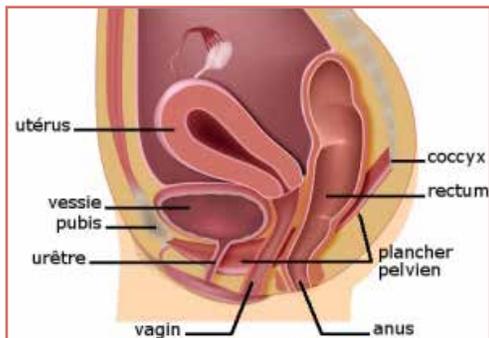
Ma chère maman,

Nous n'avons pas tjrs eu une vie facile et pourtant, je peux dire que je n'ai jamais manqué de rien. Comment te remercier assez pour tout ce que tu as fait pour moi?

C'est impossible car la vie entière n'y suffira pas. alors je vais me contenter de te dire que je t'aime très fort, ma source d'inspiration, ma p'tite maman et mon rayon de soleil.

ANO





Qu'est-ce qu'un prolapsus génital ?

Le prolapsus génital est la descente d'organes situés dans le bas du ventre comme la vessie (cas le plus fréquent), l'utérus et plus rarement le rectum, qui ne sont plus suffisamment soutenus par le périnée (plancher pelvien). Le périnée est un ensemble de muscles et de ligaments situés entre le pubis et le coccyx. Insuffisamment soutenus, ces organes appuient alors sur la paroi vaginale jusqu'à ressortir au-delà de la vulve.

Ce trouble peut être transitoire ou permanent et entraîner des problèmes au niveau urinaire (incontinence...) et sexuel (douleurs lors des relations sexuelles...).

Le prolapsus concerne les femmes à tout âge, mais le nombre de cas augmente avec les années, et ce, jusqu'à 50 ans, puis se stabilise. Après 50 ans, un tiers des femmes présente un prolapsus, parfois sans symptôme, qui s'aggrave généralement après 60 ans. Le prolapsus est exceptionnel chez les hommes. Il peut par exemple survenir après une chirurgie du rectum. Les organes appuient alors sur la paroi du rectum.

Quels sont les facteurs de risque du prolapsus génital ?

Chez la femme, le plancher pelvien a plus de risque de se distendre car il est fragilisé par les orifices naturels qui le traversent (urètre, vagin, rectum), en particulier le vagin dont les parois sont distendues après un accouchement. Les facteurs de risque du prolapsus génital sont :

- La grossesse,
- Un accouchement difficile,
- Une altération des muscles et tissus situés entre les organes, qui peut être due au vieillissement, à la carence d'œstrogènes à la ménopause, à certaines carences nutritionnelles ou à l'obésité,
- Une complication suite à une intervention chirurgicale des organes pelviens,
- Une hypertension intra-abdominale répétée en raison d'une pratique sportive intense, des ports fréquents de charges lourdes, une toux chronique ou une constipation sévère et chronique,
- Une anomalie anatomique de la colonne vertébrale et du bassin, ou anomalie des tissus situés entre les organes.

LA DESCENTE D'ORGANES OU PROLAPSUS GÉNITAL

Quels sont les symptômes du prolapsus génital ?

Dans les cas les plus modérés, le prolapsus peut être sans symptôme. Sinon, il peut se manifester par :

- Des fuites urinaires ou une difficulté à uriner, des besoins trop fréquents ou urgents ;
- Une sensation de lourdeur ou de douleur dans le bas ventre ;
- Une boule au niveau de la vulve, en position debout, à l'effort ou accroupie ;
- Une gêne ou une douleur pendant les rapports sexuels, des saignements après les rapports ;
- Des troubles de la défécation ou une incontinence anale.

Si vous observez ces signes, il est important de consulter votre médecin. La gêne peut parfois faire hésiter à consulter, mais le prolapsus est une maladie fréquente que votre médecin a l'habitude de rencontrer et pour laquelle il existe des traitements efficaces.

Comment agir en prévention ?

Au quotidien, il est recommandé d'adopter une bonne hygiène de vie :

- Évitez le surpoids en adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique régulière ;
- Apprenez et pratiquez des techniques de respiration et de préservation du périnée ;
- Évitez le port régulier de charges lourdes ;
- Prévenez la constipation chronique ;
- Conservez un suivi gynécologique régulier (une fois par an).

D'autres mesures de prévention peuvent être recommandées pendant deux moments-clés de la vie des femmes :

Pendant la grossesse :

- Évitez les efforts ;
- Reposez-vous suffisamment ;

Après l'accouchement :

- Ne portez pas de charges lourdes ;
- Respectez le suivi post-partum ;

Pratiquez une rééducation post-natale périnéale et abdominale. ■

Ramadan Mubarak



« Ramada » signifie en arabe brûler dans le sens de brûler ses péchés. Pendant un mois, les musulmans du monde entier jeûnent, prient et partagent leurs repas ensemble. Dieu a choisi le mois de Ramadan car c'est le mois où le coran a été descendu pour guider les croyants.

Un hadith du prophète Mohammed (Paix et Salut sur Lui) raconte que les 10 premiers jours du mois sont des jours de miséricorde, de clémence de Dieu, les 10 jours qui succèdent sont des jours de pardon et les 10 derniers sont ceux du sauvetage du feu de l'enfer.

Il faut rappeler avant tout que le Ramadan est un mois de spiritualité, de tempérance et de partage et non de festin gargantuesque. Beaucoup de musulmans se retrouvent dans l'excès alimentaire après la rupture du jeûne. Il est donc préférable de privilégier une alimentation saine et équilibrée répartie dans la soirée pour bien gérer votre hygiène de vie ainsi que votre santé durant ce mois béni. ■

Voici quelques rappels et conseils pour jeûner dans les meilleures conditions :

Se préparer au jeûne.

Pour se préparer à jeûner des jours entiers, il est inutile de « faire des réserves » et manger abondamment. Au contraire cela fatigue l'organisme, il vaut mieux manger équilibré, et sans excès les jours précédents.

Structurer ses repas

Il est important de maintenir 3 repas par jour : le repas pris à l'aube, la rupture, et le dîner. La rupture doit permettre d'apaiser la sensation de faim. Il est idéalement constitué d'une boisson chaude, de dattes, de bouillie ou potages, en petite quantité, afin d'apporter de l'énergie rapidement à l'organisme.

Le dîner qui s'ensuit doit être constitué d'un féculent (semoule, riz, pâtes, pomme de terre, blé...) qui permet de reconstituer les réserves énergétiques, d'une viande peu grasse ou d'un poisson, de légumes et fruits crus et/ou cuits apportant vitamines, minéraux, et fibres qui facilitent le transit intestinal, d'un produit laitier (lait, yaourts, lait fermenté, fromages...).

Attention ce repas ne doit pas être trop conséquent, au risque de provoquer des inconforts digestifs (ballonnements, douleurs, flatulences) et de ne pas avoir faim à l'aube.

Le repas de l'aube essentiel et il ne doit pas être

ignoré. Il permet de faire le plein d'énergie pour la journée à venir. Il peut être salé ou sucré, constitué de restes de la veille, d'une boisson chaude, d'un laitage, de dattes et surtout de pain et de féculents.

Les desserts types semoule au lait, riz au lait, bouillie de mil ou maïs sont intéressants car apportent des glucides, gage d'énergie pour la journée.

Bien s'hydrater

L'hydratation est un point essentiel. Il est important de bien s'hydrater tout au long de la soirée, par petites prises régulières afin de ne pas encombrer l'estomac par de trop grandes quantités de liquide. Privilégiez l'eau plate.

Adapter son rythme de vie

Jeûner est fatiguant pour l'organisme, il est important de se ménager sans pour autant ne rien faire de sa journée. Vaquez à vos occupations habituelles en évitant le soleil surtout entre 12h et 16h où le risque de déshydratation est fort. Une activité sportive modérée est possible, voire suggérée, selon les capacités de chacun, pour se maintenir en forme, de préférence avant le coucher du soleil. Enfin une sieste est idéale dans l'après-midi, ou en rentrant du travail. ■



a'dAAn

ORA ACCESSOIRES

La 2^e édition du Gala du Sadio a été l'occasion de lancer deux marques Ora accessoires et A'daan Couture.

Ora accessoires est une marque d'accessoires tendances pour homme et femme et même des cadeaux d'entreprise dont l'objectif est de promouvoir l'artisanat local et les produits maliens. A'daan Couture est dans la même dynamique avec des tenues, à la finition parfaite, confortables, tendances pour toutes les occasions. Du bureau à la maison en passant par les tenues de sortie A'daan Couture vous accompagne avec ses créations. ■

Vous pouvez d'ores et déjà passer commande au:

90 85 60 18

ou au 60 19 72 41

Le showroom est pour bientôt!
Restez connectés à #sadiomali pour plus d'information, ventes privées et cadeaux et surprises à venir.

Maquillage : Be Beautifull
Crédit Photo : Studio Wane







QUEL COIFFURE POUR MON VISAGE ?

Comme vous le savez, il existe différentes formes de visage (rond, allongé, carré...). S'il y a plusieurs types de visages, il y a aussi énormément de types de coiffures réalisables.



Evidemment chacune est libre d'adopter le style, la couleur et la longueur de coupe de son choix. Mais, il faut quand même préciser que certaines coupes de cheveux vont mieux à certains visages et que ce n'est jamais une mauvaise chose, de choisir ce qui nous met le plus en valeur !



Quelle coupe pour mon visage ?

Comme il est parfois difficile de définir sa morphologie corporelle (8, V, H...), définir sa forme de visage peut un véritable casse-tête. Certaines personnes ont des traits faciaux très prononcés. Il est donc facile de dire si elles ont un visage plutôt rond, carré, etc. Mais si vous avez des doutes sur la catégorie géométrique dans laquelle ranger votre visage, vous avez 2 possibilités : Demander l'avis de votre entourage ou prendre une photo de vous, sur laquelle votre visage est le plus dégagé possible. Prenez un crayon noir puis tracez grossièrement les contours de votre visage, comme si vous dessiniez une forme géométrique ! A vous de juger par la suite, avez-vous plutôt dessiné un rectangle, un cercle, une ellipse ... ? Une fois la forme de votre visage connue, il ne vous reste plus qu'à adopter la coupe de cheveux qui vous va (géométriquement) le mieux :

Quelle coiffure pour un visage rond ?

Le visage rond est harmonieux puisqu'il est aussi long que large. Il a quelque chose d'enfantin et rappelle la douceur d'un visage de poupée et de bébé. Cependant, un visage rond peut donner une impression de « grosses joues ».

Pour bien adapter sa coupe de cheveux à la forme ronde de son visage, tout est une question de proportions.

Joues pleines, pommettes mutines et traits doux sont à mettre en valeur avec des coiffures qui vont affiner le visage, par illusion d'optique.

Le but est donc de créer du volume sur le haut de la tête afin de casser l'effet trop enfantin.

Les visages ronds doivent opter en priorité pour des coupes dégradées et avoir les cheveux plutôt longs ou mi-longs. Cela donnera un air plus femme qu'enfant

La frange et la mèche en biais sur le front sont aussi des alliées.. Le but est de créer une asymétrie qui va affiner le visage. Cependant, si l'on souhaite à tout prix adopter une coupe à la garçonne, il faut éviter la coupe très sage, en misant sur des mèches folles ou effilées, beaucoup plus dynamiques.

Ce qu'il faut éviter : Les cheveux plaqués avec raie au milieu, le carré boule, avec du volume sur le côté du visage sont à proscrire car ils augmentent les rondeurs des joues.■

A suivre...

PIC-NIC SAHELIEEN

RAMADAN MOUBARAK

Nous retrouvons encore cette fois avec grand plaisir nos menus « terroir à l'honneur ». L'Aïd est un moment de communion, de partage, mais c'est aussi un jour où il faut éviter la gabegie. Pour faire plaisir à vos hôtes en ce jour, la méthode que nous vous proposons sera un bon moyen de satisfaire tout le monde sans gaspillage.

Pour un dessert ou des apéritifs, proposez les plaisirs du terroir dans des verrines ou en brochette ; de petites portions mais très variées.

TAKOULA KADI

Le takoula est une galette traditionnelle malienne faite à base de farine de mil essentiellement. Nous vous proposons de la servir en brochette : Découper les galettes en cubes réguliers les tremper dans du chocolat ou les fourrer à la confiture de mangue



PEGOUMANIA

Le pegoum, fruit sauvage de couleur rouge bordeaux avec un noyau dur est très agréable en bouche avec son goût frais et acidulé. Il peut être servi en verrine avec du fromage blanc légèrement coloré au sirop de grenadine.



DEGUE

Dessert préféré des maliens, le traditionnel degue, à base de couscous de mil et de yaourt ou fromage blanc peut également être servi en verrine.

BROCHETTES DE FRUITS

Notre terroir regorge de fruits agréables et très riches en vitamines et oligo-éléments indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme tel que la mangue, la papaye, l'orange, la banane... Les brochettes de fruits restent les stars de la présentation. Elles font toujours leur effet !

Pour la petite touche et beaucoup de goût, enrober les brochettes de fruits de sirop de zabaan

Le Zaaban est une espèce de plantes de la famille des apocynacées ou Saba très riche en vitamine C et B6



Dois je rire ou pleurer ?

CA fait presque 2 ans que je suis mariée. Et jusqu'à hier, j'ai toujours pensé que tout allait bien entre mon mari et moi, et que nous étions heureux. Il a toujours clamé partout son amour pour moi (facebook, cadeaux, messages...) et a toujours été très attentionné.

Toutefois, hier, alors que nous allions dîner, je suis tombé sur un portable (iphone 8) sur le siège passager du véhicule de mon homme mais ne dis rien. Ce matin, en le consultant, je m'aperçois qu'il appartient à la maîtresse de mon mari. Ils semblent très bien se connaître, ont eu plusieurs relations ensemble et ont plusieurs photos d'eux. J'ai également vu des photos d'elle avec 2 autres hommes ainsi que des échanges de messages très...osés avec ces hommes. Cette femme semble vivre aux crochets de plusieurs hommes mariés. L'un lui a offert une voiture, l'autre loue la villa qu'elle occupe tandis que le mien semble lui donner régulièrement de l'argent.

Je ne sais pas si je dois en parler à mon mari ou pas. Dos je donner le téléphone ou pas ? Dois je contacter la fille ou pas ? Je ne dors plus depuis

La réponse de Coach ALA :

La seule chose que l'on pourrait vous reprocher serait de ne pas l'avoir remis directement à votre époux après l'avoir vu. Cela vous aurait évité bien des nuits blanches. Mais cela peut être mis sur le compte de la surprise.

Maintenant que le mal est fait, vous ne serez pas tranquille tant que vous n'échangerez pas avec votre époux. Montrez lui le téléphone et confrontez le sur ce que vous avez vu. MAIS, ne le faites que si vous êtes capable de prendre des décisions fortes après cela. Car sinon, il ne se cachera plus de ses incartades. Si vous n'êtes pas prête à marquer le coup et à gérer cette crise, reposez doucement le téléphone dans sa voiture et faites comme si de rien n'était. De toute façon, il se doutera que vous l'avez vu car il a sans doute dû tourner la voiture sens dessus-dessous à la recherche du téléphone (à la demande de la fameuse maîtresse) sans oser vous demander.

Par contre, un conseil, quelque soit l'approche choisie pensez à tout sauvegarder (photos, messages...) au cas où il nierait ou recommencerait même si on ne le souhaite pas.

Dernier point, non des moindres, la pire erreur serait de contacter directement cette fille. Vous n'aurez certainement pas gain de cause et ne réussirez qu'à vous ridiculiser et lui donner une quelconque importance voire existence !

Bonjour Coach. Cela fait 5 ans que je suis mariée avec mon époux et nous ne parvenons pas à avoir d'enfants. Nous avons tout essayé et ça ne marche pas. J'ai essayé de le convaincre que nous devrions faire des tests ensemble mais il refuse catégoriquement.

Je ne sais plus quoi faire. Sa famille me met la pression et lui demande d'épouser une seconde femme.

La réponse de coach ALA :

Faites déjà les tests de votre côté. Si vous voyez que tout va bien, c'est que le problème vient peut-être de lui. Je dis peut-être car parfois, c'est juste une question de compatibilité ou de blocage psychologique.

N'hésitez donc pas à consulter. Si vous voyez que vous avez des soucis de santé, faites le traitement nécessaire et attentez-vous à concevoir un beau bébé.

Si par contre tout va bien de votre côté, reconsidérez les choses.

Soit vous avez assez d'énergie pour essayer de le convaincre de consulter, vous déployez votre stratégie, soit vous savez que c'est peine perdue et qu'il ne démordra pas d'épouser une seconde femme et vous vous apprêtez à vivre dans un mariage polygame.

Une dernière alternative est possible si cela est au dessus de vos forces, laissez tomber et tentez votre chance avec un autre mari. Dieu n'a t-il pas dit dans la sourate d' Al Imran, de descendance, Il en donnera à qui Il veut et en refusera à qui Il veut.

Dans tous les cas, vous n'êtes ni responsable ni coupable et n'acceptez jamais de subir les pressions et les méchancetés de l'ignorance. Faites votre part du travail en consultant et remettez le reste entre les mains du Tout Puissant.

Bon courage



La réponse de coach ALA :

Si vous ne m'aviez pas écrit que vous avez changé de style, j'aurais cru que c'est vous qui encouragez ce comportement. Et je m'en excuse.

La première étape serait de constituer un bon dossier. Collectez des preuves (enregistrements, mails, messages...) ne comptez pas trop sur les collègues, parce que le plus souvent ils se désistent au dernier moment.

Après cela vous pouvez l'affronter et lui dire vos 4 vérités. S'il tient encore un langage comme cela envers vous, menacez-le de le traîner en justice ou inspection du travail. Vous avez des droits en tant qu'employée et le respect est primordial entre collègues. N'ayez pas peur d'aller à la guerre, car avec la complaisance vous n'aurez jamais la paix, et pire, vous risquez d'y laisser votre estime de soi et celle des autres par la même occasion. Ce ne sera pas certes une partie de plaisir, mais n'oubliez jamais que la vérité finit toujours par triompher tôt ou tard.

Toutefois, oubliez tout ce qui est avantage. En règle générale, je déconseille aux femmes d'accepter un quelconque avantage ou cadeau de la part d'un homme car ce n'est jamais gratuit. ■

Bonjour Coach, je vous écris car je pense être victime de harcèlement sur mon lieu de travail. Mais le peu d'amies à qui j'en parle semblent me dire que je fais un cas de rien du tout.

En fait, je suis assez moderne dans ma façon de me vêtir. Mon supérieur hiérarchique me fait tout le temps des compliments sur mon habillement... mais également sur mon corps.

Il peut m'appeler 20 fois dans son bureau pour soi-disant me donner des documents ou du travail, mais je sens son regard sur moi. C'est très désagréable.

J'ai donc commencé à changer de style. A me vêtir en tenues traditionnelles bien longues et amples. Et depuis cela, il me fait vivre l'enfer. Plus droit à aucun avantage. Il me crie dessus devant tout le monde et surtout, il m'en a fait la remarque. Que tant que je ne redeviendrai pas celle qu'il a embauchée, je ne serai pas tranquille. Que faire ?

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.

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

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

CHRONIQUE DE SADIO

Me remémorer notre rencontre et nos débuts me rendit encore plus folle de mon homme. Mais en même temps, tellement plus amère envers lui. Ce paradoxe dans mes sentiments s'explique par le fait que je ne parvenais pas à comprendre comment il avait pu me faire cela à moi, après tout ce que nous avons traversé. Après ses trahisons, et mon indulgence à son égard. Après les déceptions successives et les promesses non tenues. Après les moments de doute, enfin bref je ne comprenais vraiment pas.

L'excuse de la décision des parents et de leur âge n'était à mes yeux, pas valable. Et même si je ne pouvais me résoudre à accepter cette situation, avais-je vraiment le choix ? Après toutes ces années, et tout ce que NOUS avons construit ensemble, après nos trois merveilleuses filles, avais-je vraiment un autre choix que de me soumettre ? Ibrahim refusait de m'entendre lorsque je partageais mes peines avec lui et se muait alors dans un mur de silence...Et dans ces moments-là, je ne le reconnaissais plus.

Mon désespoir était à son paroxysme et je décidais de me réfugier dans la prière. C'était en effet, l'un des rares instants de ma journée où je me sentais sereine et en paix ces derniers temps. Une fois mes prières terminées. Je décidais d'arrêter de me placer en victime. Cela ne me ressemblait pas. Je devais reprendre le cours de ma vie en main.

Ibrahim voulait une seconde épouse. Soit. Il me fallait maintenant décider d'accepter ou pas son choix. Et ma décision impacterait mon comportement. Accepter sous-tendrait que je sois l'épouse et belle-fille modèle. Que je ne dise rien et laisse la seconde courir seule à sa perte de par son comportement. Mais pour cela, encore faudrait-il qu'elle soit idiote.

Refuser c'est juste le quitter, prendre mes filles et reconstruire une nouvelle vie sans lui. Je me donnais la nuit pour réfléchir.

Le lendemain matin, ma décision était prise. Ibrahim fut donc agréablement surpris lorsqu'au matin il vit que sa femme était de retour. J'étais en effet bien pimpante et de bonne humeur. Au revoir à la femme qui broyait du noir en pyjama dans la maison et rebonjour à la Sadio chic et sûre d'elle. Il me trouvait en train de faire manger les enfants. Avec le Ramadan, il n'allait pas manger, tout comme moi.



Je l'accueillais avec un sourire.

Moi : **As-tu bien dormi chéri ?**

Lui : **Heu...oui un peu et toi ?**

Moi : **Comme un loir. Quelque chose ne va pas ? Tu sembles étonné.**

Lui : **Non pas du tout. C'est juste que ça fait plaisir de te revoir sourire.**

Moi : **Ah !. Merci mon cœur.**

La tête qu'il faisait était tout simplement à tomber par terre. Je m'amusais comme cela ne m'était arrivé depuis longtemps. Et le plaisir de mes filles en nous revoyant échanger comme avant finit de me convaincre de me battre pour ma famille.

L'Aid était prévue pour la fin de la semaine. Et je devais rencontrer officiellement ma co-épouse à ce moment-là, dans la maison familiale. Jour J, comme à mon habitude, j'avais pris soin de coudre les vêtements de la famille mais cette fois-ci, j'avais mis un peu plus de détails dans les vêtements d'Ibrahim et les miens.

Une fois arrivée dans la grande famille, je me comportais comme à mon habitude sans toutefois me fatiguer à aller au « Gabougou ». Ben oui, si mon caractère carriériste justifiait que l'on me prenne une coépouse, pourquoi me fatiguer ??!!!

La pauvre Batoma me faisait de la peine. Elle se pliait en quatre pour satisfaire tout le monde. Et courait entre la cuisine africaine et le salon où nous étions. Batoma, ton plat est délicieux vraiment. » appréciais-je. « Merci grande sœur » fit-elle. Silence de mort dans la pièce. Je sentais les regards s'échanger entre les parents, les sœurs, les oncles et tantes. Ahahaha. Mon moi interne faisait des galipettes de joie et Ibrahim nageait entre confusion et bonheur.

Batoma semblait maniable et très respectueuse. Je devrais pouvoir facilement la faire dégager...C'était beaucoup la sous-estimer hélas.■



N'ICE CREAM



de chaleur accrue, succombé aux sorbets (souvent à base de fruits locaux) encore plus rafraichissante que les crèmes glacées et les cornets étaient croquants à souhait.



Depuis 3 ans, le glacier N'Ice Cream a évolué en devenant aussi une pâtisserie, une boulangerie et depuis peu une sandwicherie. Mon choix coté pain : baguette du patron ou baguette aux graines... mon choix coté pâtisserie? Toutes!!! Le mérite de Rayane SOULEIMAN, le chef des pâtisseries est à la hauteur. Ses créations comme le pur chocolat, le saint-ho et l'emoji côtoient des classiques de la patisseries souvent revisités. La tarte au fraise, le paris-brest et le 1000 feuilles en font partie. Ne rater pas son gâteau fraise pistache quand c'est la saison, cela vaut sincèrement le détour.

N'ice Cream propose aussi de nouveaux sandwiches à composer soi-meme. Ils ont meme pensé aux plus petits avec un menu enfant pleins de surprises ! J'y ferai un tour après la fete inch Allah, parole de pisteur de bons plans!

PS : mot de mon de fils de 5 ans, très fier de son gâteau d'anniversaire de spiderman « Waouh ! C'est trop génial !!! ». Pour ma part j'ai été bluffée par la foret-noire moelleuse à souhait et le bon dosage du sucre qui permet de ne pas être ecoeuré par la pate à sucre, chapeau bas !

quand il fait très chaud? C'est ce qui nous avait motivé à prendre nos quartiers à la terrasse de N'Ice Cream avant le ramadan (et on y retourne certainement apres...!) Situé au coeur du quartier de l'Hippodrome, sur la rue Blabla, à proximité des restaurants et des magasins, le glacier est idéalement placé. Impossible de le manquer : la grande façade colorée et vitrine achalandée attirent forcément le regard...

Pour la petite histoire, la famille SOULEIMAN a ouvert son premier glacier N'Ice Cream à Dakar en 2006. Depuis, l'entreprise familiale s'est développé, notamment par le biais des franchises, pour être présent maintenant dans 8 pays de l'Afrique de l'Ouest et Centrale. Celui de Bamako a ainsi ouvert ses portes, au bonheur de nos papilles, en 2015.

Ici, il existe des dizaines de saveurs toutes plus alléchantes les unes que les autres – sans parler des petites originalités comme Forêt Noire, Obama Cookies, Corneto, Bleu de Nice ou encore Fraise Melba. En tant que grands gourmands, nous avons voulu tester le plus de saveurs possibles ! Nous avons tout d'abord, en cette période

N'Ice Cream

Glacier · Restaurant · Salon de thé
Rue Bla-Bla, Quartier Hippodrome
223 94 60 60 60

CA BOUGE À BAMAKO!

04/05/2018

1^{ère} édition FAM (Femme d' Ambition du Mali)



10 /05/2018 :

Mme Haidara Aissata Cissé , 2^e vice-présidente de l'assemblée consultative de l'UA, est la première femme élue au bureau du parlement de l'Union Africaine



12 /05/2018 :

Défilé lancement des marques Adaan Couture et Ora Accessoires



12 /05/2018 :

2^e édition Gala du Sadio



KUMARELA VOYAGES
www.kumarelavoyages.com

BILLETTERIE - HÔTEL - HUNDAH - TOURISME - LOCATION DE VOYAGE - TRANSPORT D'URGENT
Yirimodio, 100 m du Stade de 24 mars, en face de l'Université BAZO
kumarelavoyages@yahoo.fr

PELERINAGE 2018

TARIF: 2 850 000 F CFA

44 23 39 99 / 20 80 15 08 / 69 01 92 32 / 76 06 45 69 / 78 80 46 26

PRESTATIONS

- Un passeport + visa
- Billet d'avion Bamako - Djedda - Basmala
- Hébergement et Restauration pendant le séjour, dans les lieux de séjours (Médine - Makkah - Mina - Ararat - Moustahab)
- Un carnet de vaccination
- Des délégués spécialisés en qualité de guide
- Un moniteur pour chaque pèlerin
- Frais de 40kg
- Orientation à la maison de Dieu
- Formation et Conseil religieux

PIECES À FOURNIR

- Une copie de la carte Nina
- Une copie d'extrait d'acte de naissance légalisée
- Une copie de la carte d'identité en cours de validité
- Multi (3) photos d'identité en couleur sur fond blanc

NB : La présence physique est obligatoire pour l'établissement du passeport

Votre satisfaction est notre priorité

31/05/2018

L'ancienne gouverneure de Bamako, contrôleur générale de police à la retraite, Aminata Kane dite Amy Kane, Sadio de l'année 2016 a été nommée ambassadrice du Mali au Gabon



31/05/2018

Mme SECK Oumou SALL a été nommée Ambassadrice plénipotentiaire du Mali à Berlin (République Fédérale d'Allemagne)



L'équipe du Sadio Mag vous souhaite de très bonnes vacances et vous donne rendez-vous début octobre. les échanges se poursuivent sur notre page facebook #sadiomali.

**MOBI
CASH**

TRANSFERT D'ARGENT

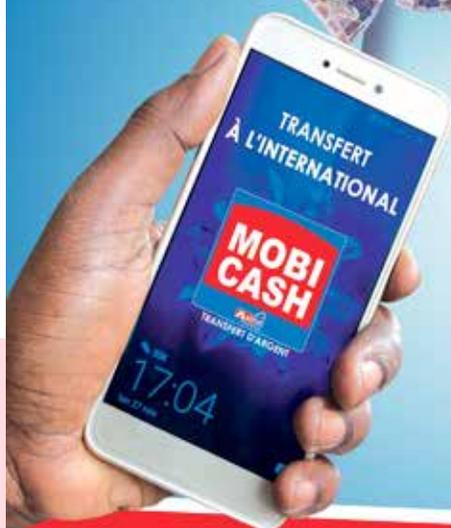


CÔTE D'IVOIRE



NIGER

NEW



TRANSFERT D'ARGENT INTERNATIONAL

Chers clients, désormais vous pouvez
**envoyer et recevoir de l'argent entre
le Mali, la Côte d'ivoire et le Niger.**

Composez ***166*2*2#** et suivez les instructions...



Wari Teliman

service client : 6700
www.facebook.com/maitel.official
www.maitel.ml



*«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