

#07 /// DEC2018 /// MALI

N°ISSN 1987-1082
BIMESTRIEL

Sadio MAG

**MME DJILA
HABIBATOU
NAGNOUMA
TRAORÉ**

**CONSEILLER COMMUNALE
EN COMMUNE III**

DEINW BAMUSSO

**REPÉREZ LES
PROBLÈMES
DE VUE DE VOTRE
ENFANT**

GRIN BEAUTÉ

**QUELLE COIFFURE POUR
UN VISAGE OVALE ?**

GRIN SANTÉ

**PROBLÈMES
DE THYROÏDE
COMPRENDRE LES
DÉRÈGLEMENTS
THYROÏDIENS**

SEGUE SEGUE

**DIRIGER
DES HOMMES
QUAND ON EST
UNE FEMME**

GRIN MODE

**LE LOOK CHIC
POUR LES FETES**

GRATUIT

PMU MALI

NOUS PARIONS SUR L'INNOVATION



Avec le pmu-mali en ligne

www.pmu.ml

Retrouvez-nous sur vos smartphones
tablettes partout avec **VOUS**

EDITO

Hello mes très chères SADIO !

Nous sommes en Décembre. Une année vient de s'écouler avec son lot d'échecs et de réussite, de joies et de peines...en fait une année de cette vie qui nous est si chère !

Rendons grâce à Dieu d'être là pour poursuivre nos œuvres et prions pour ceux qui n'ont pas eu cette chance.

L'année dernière, nous faisons un bilan de l'année 2017 écoulée. Qu'en est-il de 2018 ? Avez-vous pu réaliser tous les objectifs que vous vous étiez fixés? Lesquels ne le sont pas et pourquoi? Qu'auriez-vous dû faire différemment ?

Apprenons de nos erreurs et surtout soyons fières de nos réussites aussi minimes soient-elles.

Fixons nous des objectifs plus ambitieux pour 2019 et donnons-nous les moyens de les atteindre...Et pour cela armons-nous de nos qualités de Sadio :

-Courage et abnégation dans le travail

Professionnalisme

Générosité entre nous

Si l'émulation et l'entraide peuvent être notre force, la jalousie et la rivalité ne sont que des faiblesses.

Mutualisons nos connaissances et expériences pour que le Soleil brille pour chacune d'entre nous.

Soyons de bonnes mères, de bonnes épouses, de bonnes filles, de bonnes sœurs, de bonnes amies, de bonnes professionnelles...bref, Soyons des Sadio.

Il ne s'agit pas d'augmenter ici notre charge mentale, mais de faire tout notre possible pour être meilleures.

Pour finir mes très chères Sadio, je vous souhaite une excellente année 2019. Remplie de joie, de succès, de santé et de longévité. Que nos familles soient prospères, unies et heureuses. Que nos objectifs soient atteints.

Et surtout, n'oubliez pas...Vous n'êtes pas seules. Nous sommes toutes ensemble et je l'espère, UNIES pour le meilleur.■



SEGUE SEGUE
LES FEMMES MINISTRES
DU GOUVERNEMENT
MALIEN

04



ANW MUSSOW
KOUMAKAN

ACCOMPAGNEMENT
PERSONNEL ET
PROFESSIONNEL,
FORMATEUR,
CONFÉRENCIER, TEAM
BUILDER

08

MARIAM INNA
KANOUTÉ

NYELINI
ADAM BA
KONARÉ

10



GRIN BEAUTÉ

QUELLE
COIFFURE
POUR UN

VISAGE

CARRÉ ?

12



NOS CONSEILS POUR RÉCUPÉRER VITE ET BIEN
APRÈS LA CÉSARIENNE



14

■ 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 - DJITTA DIALLO
■ SERVICE COMMERCIAL : contact@osmose-events.com
(223) 67 34 40 40 - (223) 90 60 19 04 - (223) 82 88 64 92



DIRIGER DES HOMMES QUAND ON EST UNE FEMME

Les femmes managers doivent appliquer leurs propres méthodes afin de s'affirmer face à des collègues hommes.

Qu'ont en commun Fatoumata, Kadiatou et Hawa ? Elles sont toutes mères de familles et managers. Autrefois vouées à renier leur vie familiale pour occuper des postes à responsabilités, ces femmes sont aujourd'hui fières de pouvoir concilier vie personnelle et vie professionnelle.

« Dans les grandes entreprises comme dans les PME, les femmes en position de responsabilité défendent leur légitimité à être femmes et mères tout en étant d'excellents managers », constate Kadiatou, propriétaire

d'une supérette . Les femmes peuvent toutefois rencontrer quelques difficultés à diriger des équipes, surtout lorsqu'elles sont composées d'une majorité d'hommes.

« Lorsque je suis arrivée à la tête de mon équipe, j'ai eu énormément de mal à obtenir la confiance des hommes, témoigne Hawa, responsable de division dans une banque de la place. Il m'a fallu prouver sans cesse au quotidien que je méritais cette place, certainement beaucoup plus que ce qu'on aurait demandé à un homme. »

Affirmer ses compétences

Le piège pour une femme qui se voit confier un poste de manager serait de se "masculiniser" pour convaincre et asseoir son autorité. Copier un homme serait une grossière erreur. Une femme sait faire passer bien des choses, y compris son autorité, sans se forcer à être "rude". Reste qu'aborder sereinement un poste de manager requiert une vraie force psychologique.

Car si, aujourd'hui, la majorité des hommes acceptent d'être dirigés par une femme, certains font encore de la résistance. Et il suffit d'une minorité de "mauvais esprits" pour décourager la plus tenace des managers. « J'ai entendu quelques réflexions assassines à mes débuts à la tête de la boîte, se souvient Fatoumata, Directrice dans une société de distribution. Pour les convaincre, j'ai délaissé les aspects managériaux et joué au "commercial". J'allais sans arrêt sur le terrain pour leur prouver que j'étais des leurs. À partir de là, j'ai gagné leur confiance. » Un exercice certes périlleux, mais qui permet souvent de désamorcer des situations tendues. « Une fois qu'ils acceptent le fait d'avoir une femme comme patron, les hommes sont plus dévoués que s'il s'agissait de l'un des leurs, car il y a un relationnel plus fort »

Professionnelles de l'organisation

Autre atout des managers femmes : leur capacité à organiser de façon très efficace leur temps de travail. « Les mères sont plus vigilantes sur le respect des timings et vont à l'essentiel », assure Kadiatou. « Je pense qu'on peut faire huit heures par jour et être un formidable manager », renchérit Aïcha, directrice commerciale. Enfin, les femmes peuvent compter sur leur pouvoir de séduction pour faire accepter des décisions difficiles à leur équipe. Car l'affectif fait partie intégrante de la vision qu'elles ont du pouvoir, et cela se traduit en général par une tendance à l'empathie. « Elles exercent souvent un management plus humain en envisageant les individus dans leur contexte professionnel et personnel plutôt que comme de simples travailleurs. Elles ne doivent donc pas hésiter à jouer sur ce registre car c'est un facteur de motivation supplémentaire.

TÉMOIGNAGES

• **Fatoumata: Mère de deux enfants, cette ancienne responsable de communication dans une société de communication dirige aujourd'hui une équipe de quinze commerciaux.** « J'ai été la première femme manager, ce qui représentait un véritable défi. D'ailleurs, je me suis tout de suite rendu compte que si je voulais être considérée, je ne devais pas me contenter d'être seulement compétente, mais brillante. » Son intégration s'est passée en douceur, car elle n'a pas hésité à aller sur le terrain avec les vendeurs. « Ça les a impressionnés et ils m'ont fait confiance. » Aujourd'hui, elle entretient d'excellents rapports avec l'ensemble de son équipe et avec sa hiérarchie. « Car manager, quand on est une femme, c'est aussi manager de temps en temps sa direction pour leur faire accepter le changement. Je pense y être parvenue à force de ténacité ! »

• **Safi, chef des ventes régionales dans une société internationale, spécialiste dans l'externalisation de services et conseil en recrutement :** « Au début, je

suis restée ferme et surtout moi-même » Safi dirige à 30 ans une équipe de onze commerciaux. Si elle se dit aujourd'hui pleinement satisfaite de sa situation professionnelle, elle avoue sans détour que les débuts ont été un peu difficiles. « J'ai eu du mal avec les commerciaux seniors car je cumulais deux "handicaps", le sexe et l'âge. Il a fallu du temps pour établir un climat de confiance satisfaisant. Je suis restée ferme et surtout moi-même. Cependant j'avoue avoir un côté plus "manipulateur", au sens positif du terme, qui est une caractéristique très féminine. Les hommes ayant un fort besoin de reconnaissance, je n'hésite donc pas à jouer avec leur orgueil pour obtenir d'eux plus de choses. » Une stratégie payante qui permet aujourd'hui à Safi de diriger une équipe performante au sein de laquelle elle est notamment appréciée pour son aptitude à bien organiser son activité. « Depuis ma maternité, je réalise que c'est très difficile d'être à la fois manager et mère de famille. Cela dit, c'est tout à fait réalisable si l'on sait aller à l'essentiel et s'organiser en conséquence. »

POUR ALLER PLUS LOIN

Qui mieux qu'une femme cadre peut comprendre et aider une autre femme cadre ? C'est en partant de ce constat que Sadio Magazine met en place un réseau de femmes managers qui a pour but de donner aux femmes les outils et formations pour assumer leur leadership. En plus des événements qui seront organisés tout au long de l'année, un site Internet sera mis à

disposition pour un service de coaching et l'aide d'un mentor. Et cela, aussi bien en entrepreneuriat qu'en managing. Alors inscrivez-vous vite en envoyant un email sur :contact@osmose-events.com, en précisant si vous êtes intéressées à être mentor/coach ou si vous souhaitez bénéficier d'accompagnement. ■



Sadio

3^È ÉDITION DU GALA DU SADIO

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

LE GALA

Initiative unique au Mali, ce gala annuel valorise l'excellence des femmes dans différents secteurs et contribue à leur succès. Ainsi, il reconnaît les maliennes qui se démarquent par leur savoir-faire et leur savoir-être, leurs réalisations et leur rayonnement dans toutes les sphères de l'économie malienne, au plan national et international.

Ainsi, le gala du Sadio a pour vocation de magnifier ces femmes, en rendant hommage à leur travail, leur courage et leur engagement pour offrir à notre société un meilleur avenir. En effet, de par la présence et la participation d'éminents représentants de la société malienne, cette soirée marquera le point de départ d'une série d'événements qui auront à cœur de promouvoir les actions de la femme malienne.

Pour faire concourir votre candidate à la 3^e édition du Gala du SADIO, télécharger le formulaire d'inscription sur le site et le retourner au plus tard le 10 janvier 2019. Pour le choix des Sadio 2018, un comité indépendant traitera les dossiers les plus méritants et choisira les lauréates s'étant particulièrement distinguées dans chacune des catégories.

TROPHÉES DÉCERNÉS

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

CRITÈRES DE SÉLECTION

Le Sadio est un hommage à ces femmes qui, en assumant l'un ou l'autres de ces rôles, sont parvenues à réaliser quelque chose de spécial qui a marqué leur vie et celle des autres.

Les réponses aux points suivants servent de fil conducteur aux membres du jury pour la sélection des Sadio :

- Ses valeurs, son leadership, son esprit innovateur et ses compétences générales.
- Son engagement social au sein de la communauté.
- Le caractère exceptionnel ou remarquable de ses actions ou de ses réalisations.
- Les retombées socio-économiques locales, régionales ou nationales découlant de ses actions.
- Sa contribution significative au succès de la société ou de l'organisme.

Vous avez la possibilité de déposer plusieurs dossiers de candidature pour chaque catégorie identifiée. Nous vous invitons à lire attentivement les spécificités de chacune d'entre elles afin de mieux expliquer le parcours exemplaire dans la catégorie choisie (cf. dossier de candidature).

MME DJILA HABIBATOU NAGNOUMA TRAORÉ



Troisième née d'une fratrie de huit filles, Habibatou Nagnouma TRAORE est une jeune femme leader qui intégra très tôt les mouvements de jeunesse dès l'âge de 14 ans pour défendre les droits des enfants.

Subissant très vite les discriminations liées au genre dans son environnement, elle a décidé de se battre en étudiant assidûment jusqu'à avoir un master en marketing et intelligence des affaires et en fréquentant les organisations de la société civile telles le groupe ATT, Club ATT, Club des champions « Wanew ka Kènè », AJM, Présidente Mali Action Solidarité, Membre de la Jeune Chambre Internationale Bamako, Membre de l'Association des Bloggeurs du Mali, Présidente du Réseau des Jeune Femmes Leaders REJEFPO, Membre de Toast master Bamako Soleil puis militante de parti politique pour contribuer à briser les barrières liées aux stéréotypes et préjugés sexistes.

Ayant pour philosophie que la nature humaine n'a pas de limite à travers l'excellence, de 2011 à nos jours, Habibatou a suivi des formations de développement continu

de leadership par le biais des programmes des organisations telles que le Centre Malien pour le Dialogue Interpartis et la Démocratie (CMDID), Institut Général Marc Garango pour la Gouvernance et le développement (IGD), National Democratic Institute (NDI), Mission Multidimensionnelle Intégrée des Nations Unies pour la Stabilisation au Mali (MINUS-MA), Fondation Friedrich Nauman, USAID etc.

Ses capacités ainsi renforcées lui ont permis de participer activement à des forums, colloque, symposium et dialogue de haut niveau sur les thématiques de l'émergence des jeunes ainsi que de celle des femmes, des droits de l'homme et de la sécurité au Mali et sur le continent tel qu'au Rwanda, en Ouganda, en Tanzanie. Avec sa vision continue de transformation de la société en luttant contre les discriminations, Habibatou Nagnouma TRAORE vient d'être élue en novembre 2016, conseiller communale en Commune III du District de Bamako avant d'être nommée en décembre de la même année Officier d'état civil du Centre Principal d'état civil de ladite Commune. ■



STEMUSO

OUMOU MAÏGA,

DOCTEUR EN BIOTHÉRAPIES ET BIOTECHNOLOGIES,
CHARGÉE DE COMMUNICATION STEMUSO

PRÉSENTEZ NOUS L'ASSOCIATION STEMUSO. QUELS SONT VOS OBJECTIFS?

"STEM" vient des mots anglais Sciences, Technology, Engineering (Ingénierie) et Mathematics, le mot "Musso" signifie femme en Bambara. Créé par des maliennes pour les maliennes, STEMUSO est l'association des femmes scientifiques professionnelles du Mali. De manière générale, les femmes sont sous représentées dans les sciences. Au Mali, elles sont à peine 18 % des chercheurs toutes disciplines confondues. La vocation de STEMUSO est d'apporter des solutions concrètes et durables aux freins qui empêchent les filles de poursuivre des études dans les filières STEM, aux femmes de s'épanouir et d'entreprendre dans ces mêmes domaines et à terme de contribuer activement au développement et au rayonnement du Mali.

EST-CE PLUS DUR POUR UNE FEMME DE TRAVAILLER DANS LE DOMAINE SCIENTIFIQUE AU MALI?

Selon l'imaginaire populaire : les métiers scientifiques sont difficiles et "réservés aux hommes intelligents". Et pourtant, les STEMUSO sont nombreuses à braver les codes de notre société en devenant des femmes scientifiques aguerries et en investissant tous les domaines scientifiques que ce soit l'informatique, la recherche scientifique, le génie civil, l'environnement

... Elles sont ingénieures, docteurs, chefs d'entreprise... A travers notre campagne d'inspiration

WomanCrushWednesday, nous mettons en lumière le parcours, le quotidien et les rêves de ces femmes scientifiques maliennes battantes et ambitieuses.

COMMENT ACCOMPAGNEZ-VOUS LES JEUNES FILLES MALIENNES?

Notre stratégie repose sur plusieurs programmes dont deux clefs : un programme propulseur, DIANA et un programme de suivi, le marainnage. Par un système de mentorat, le programme de marainnage a l'ambition d'apporter soutien et conseils aux lycéennes et jeunes étudiantes maliennes des cursus scientifiques et technologiques. Soutenu par l'association américaine African Sky, le programme DIANA est un programme de développement personnel et de réflexion innovante répondant à une problématique STEM précise de la communauté locale où il est exécuté. Ses objectifs sont de développer les capacités des jeunes filles à notamment prendre la parole en public, concevoir une solution innovante à un challenge donné et générer des idées pouvant impacter positivement leur communauté.

POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS SUR LE PROGRAMME DIANA?

La première édition du programme DIANA sur le thème "Environnement et Santé Publique" a eu lieu les 10 et 11 Novembre au Lycée Bambougou N'dji de Markala dans la région de Segou. Hadi Touré, chargée des partenariats STEMMusso, Lalla Maïga, coordinatrice logistique de STEMMusso et Mariam Bah, jeune étudiante en Médecine et membre de STEMMusso, ont encadré l'activité pour un groupe de dix lycéennes. Dans une ambiance décontractée et interactive, les participantes ont tout d'abord exprimé, face au public, leurs rêves de futures scientifiques.

Ensuite, les 10 participantes se sont interrogées sur les pratiques communautaires qui ont contribué à la dégradation du Fleuve Niger et ont proposé, en équipe, des solutions pour sa sauvegarde. Enfin, nos apprenties scientifiques ont relevé le défi de DIANA en créant des solutions de filtrations de l'eau. Observation, interprétation, concentration et imagination étaient au rendez-vous de ce challenge. Grâce au programme DIANA, les jeunes filles prennent conscience qu'elles détiennent en elles les ressources nécessaires à développer une démarche scientifique de qualité. Le programme a suscité beaucoup d'enthousiasme et une large satisfaction auprès des jeunes filles et l'administration du Lycée. DIANA a vocation à se développer et s'étendre à d'autres thèmes, aussi bien pour les jeunes filles que les femmes.

VOTRE MESSAGE POUR LES FEMMES QUI VEULENT ALLER DANS LE DOMAINE DE LA SCIENCE?

Notre message est simple "Oser rêver! Oser Faire!". Le courage et la détermination viennent à bout de toutes les difficultés même et surtout dans le domaine scientifique.

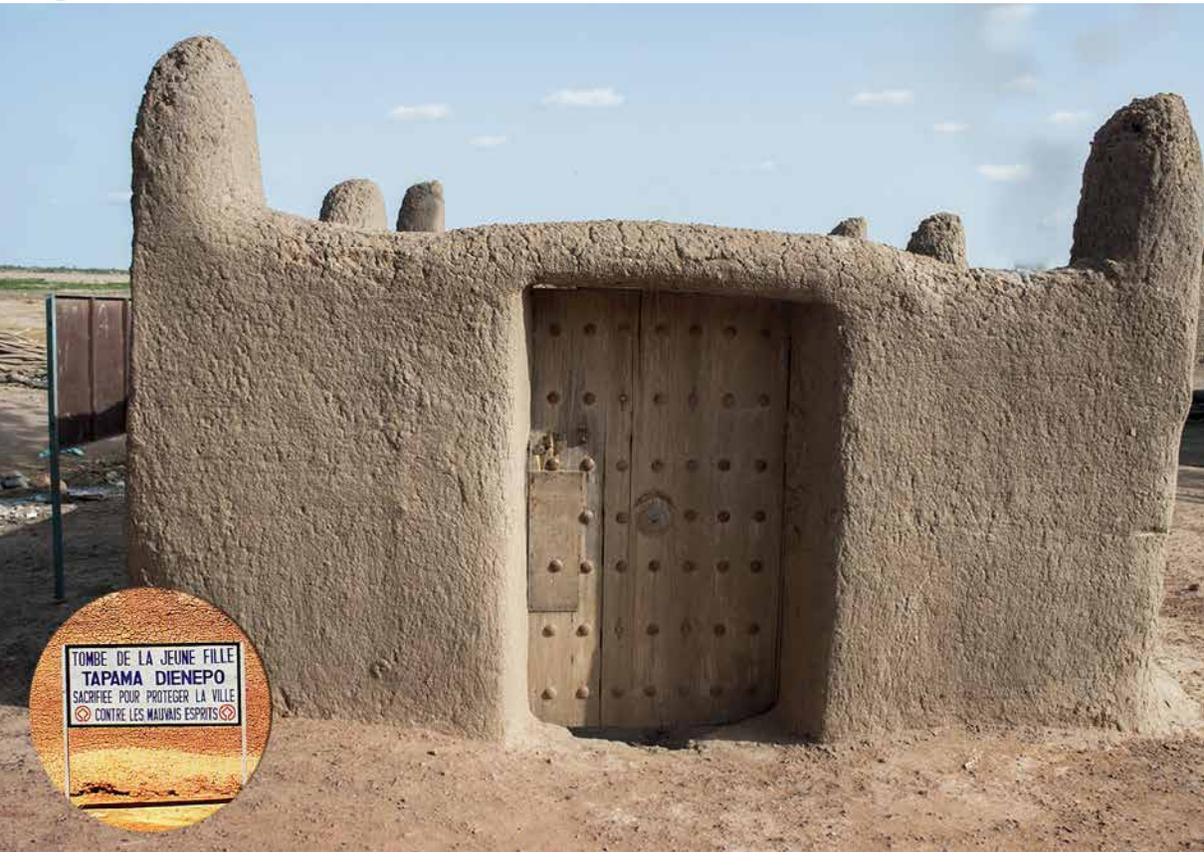
COMMENT REJOINDRE VOTRE ASSOCIATION?

L'association STEMMusso est ouverte toutes femmes professionnelles, étudiantes et filles scientifiques du Mali et de la diaspora. Vous pouvez également nous aider en apportant vos compétences à l'association.

Par exemple : Graphisme, développement web, traduction, audiovisuel, accompagnement dans les activités...

Alors si vous souhaitez rejoindre STEMMusso ou nous soutenir, vous pouvez nous contacter via le mail info@STEMMusso.org ou sur nos réseaux sociaux Facebook (@STEMMussoMali), Twitter & Instagram (STEMMusso223) ou Snapchat (@Stemusso). ■





TAPAMA DJENEPO

Tapama Djenepo (Djénépo dérive, en langue bozo, de Djéné, « ville de Djenné » et de po, « martyre ») est le nom légendaire de la jeune vierge qui aurait été sacrifiée au xiii^e siècle pour permettre l'édification de la ville de Djenné au Mali. Son nom patronymique est Tapama Kayantao.

Le récit traditionnel

Selon la tradition¹, après la chute de l'empire du Ghana, les Soninkés, à la recherche d'un lieu pour s'établir, arrivèrent sur les bords de la rivière Bani, affluent du Niger. La région était occupée par les Bozos, peuple de pêcheurs. Les nouveaux arrivants tentèrent de bâtir une ville, mais celle-ci, construite en banco, était sans cesse détruite par les crues du fleuve.

Selon l'oracle, il fallait qu'une jeune vierge Bozo soit enterrée vive pour permettre l'édification de la nouvelle cité. Le sort tomba sur Tapama, la fille de Madi Kayantao, âgée de 12 ans. Selon l'oracle : « Elle sera emmurée vivante dans le mur de l'enceinte de la ville. Telle est la volonté des dieux. » La jeune fille fut alors placée entre quatre murs de banco, puis enterrée vivante par de la terre d'argile jetée sur elle entre les quatre murs. Dès lors, Tapama Kayantao prit le nom de Tapama Djenepo : « Tapama, la martyre de Djenné ». ■

Le tombeau de la sainte

Le tombeau de la sainte de Djenné est toujours visible, à la porte de Kanafa de Djenné (à 200 m de la grande mosquée); il a été reconstruit et modifié plusieurs fois. Il est vénéré par la population et fait l'objet d'un classement au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1989. ■

REPÉREZ LES PROBLÈMES DE VUE DE VOTRE ENFANT



Tous les enfants ne sont pas égaux devant les problèmes de vue. Toutefois, plus ils sont pris en charge tôt, plus il est facile de les corriger. C'est pour cela qu'il est important de savoir les reconnaître.

CHEZ LE BÉBÉ (0-3 ANS)

Avant l'âge de 5 ans, l'œil n'a pas atteint sa maturité mais il est déjà possible et souvent plus simple de corriger certaines anomalies de la vision. C'est pourquoi il est important de savoir les repérer.

Voici les symptômes qui doivent vous amener à consulter rapidement : des pupilles blanches, des mouvements saccadés des yeux, une petite oeil, des cornées opalescentes, une cornée trouble associée à un oeil larmoyant. Le strabisme (enfant qui louche) peut aussi bien être présent à la naissance qu'apparaître dans les premières années, et doit vous amener à consulter.

Certaines réactions de votre bébé peuvent également vous mettre sur la piste d'un problème de vue :

- A 1 mois, il ne parvient pas à vous fixer du regard.
- A plus de 4 mois, il ne tend pas la main vers le jouet qu'on lui donne.
- A partir de 18 mois, il se cogne souvent aux meubles et ne montre pas du doigt ce qu'il veut.
- A 2 ans et demi, il se frotte les yeux ou les plisse pour voir.

CHEZ L'ENFANT SCOLARISÉ

C'est souvent autour du CP que l'on découvre les problèmes de vue des enfants, lorsqu'ils doivent voir au tableau et que commence l'apprentissage de la lecture. Mieux vaut les diagnostiquer et les corriger le plus tôt possible, avant que l'enfant ne baisse les bras devant les difficultés rencontrées à l'école. A cet âge, les troubles de la vision les plus fréquents sont l'hypermétropie, l'astigmatisme et plus rarement la myopie, souvent héréditaire.

- L'hypermétropie se manifeste par une fatigue visuelle. L'enfant fronce les sourcils, a les yeux rouges et des maux de tête après l'école.
- L'astigmatisme entraîne des difficultés pour lire car l'enfant voit les lettres déformées. Il les confond et finit par se lasser de lire.
- La myopie gêne la vision de loin. L'enfant a des difficultés à lire au tableau, il écrit le nez sur son cahier et ferme souvent un œil pour mieux voir.

Certains enfants sont plus à risque que les autres de développer un trouble visuel. Ce sont ceux qui possèdent des antécédents familiaux de strabisme ou de malvoyance, ou ceux dont l'un des parents a dû porter des lunettes avant l'âge de 10 ans. Les bébés nés prématurés sont également à risque. Si votre enfant est dans ce cas, il est indispensable d'accorder une attention particulière à sa vue. ■

QUELLE COIFFURE POUR UN VISAGE OVALE ?

Nous abordons donc dans ce numéro la dernière forme de visage après celles traitées dans nos deux derniers numéros. 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 !

Après les visages rond et carré, place au visage ovale.

**La chanteuse
Rihanna
a le visage carré**

Objectif

Si le visage ovale n'a pas de défaut à couvrir, il faut alors savoir comment le mettre le plus en valeur.

Solution

court, long, carré, dégradé, volume, plat ... tout vous va on a dit ! Alors dégagez vos traits, inspirez-vous des tendances, demandez conseil à votre coiffure et osez !

CARACTÉRISTIQUES DU VISAGE CARRÉ

si vous avez la chance d'avoir un visage ovale, sachez que TOUT (ou presque) vous va ! Le visage ovale est légèrement arrondi, avec un menton fin et un front ni trop grand ni trop petit.

Pour rappel, voici comment définir la forme de mon 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. ■



LE LOOK CHIC POUR LES FETES

Quand le soir de la Saint-Sylvestre est réservé à la fête entre amis, Noël se célèbre le plus souvent en famille. L'occasion de retrouver ses proches autour d'un délicieux repas, de se rassembler au pied du sapin pour échanger les présents. Mais qui dit ambiance familiale ne veut pas dire style remis au placard, et il est même plutôt de tradition de se mettre sur son trente-et-un pour l'événement.

Le décompte est lancé !

Les décorations resplendissantes illuminent les vitrines des magasins, le sapin commence tout doucement à faire son entrée dans votre salon et il vous reste maintenant à trouver votre tenue de fête pour les dîners en famille et soirées entre amis qui vous attendent. ■

LES TENDANCES À ADOPTER POUR MA TENUE DE FÊTE ?

On ne se lasse pas du noir et des notes glitter comme le doré ou l'argenté. Le rouge est indémodable et cette année on laisse place au bicolore, parfait pour affiner votre silhouette. ■

Pendant les fêtes on en profite, tout est permis, plus on brille, plus on reste dans le ton extravagant de la période.

Et pour vous faciliter la tâche et finir l'année en beauté, voici une sélection des plus jolies tenues de fêtes. Robe de Nouvel An, combinaison, jupe, sac à main... Zoom sur ces pièces branchées qui composeront votre look de fête sans plus tarder. ■

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. L'heure est aux wishlists mais aussi au choix des tenues et mises en beauté que nous arborerons le jour de Noël et à l'occasion du réveillon du 31 et du jour de l'an.



PROBLÈMES DE THYROÏDE

COMPRENDRE LES DÉRÈGLEMENTS THYROÏDIENS

Stressée, speedée ou au contraire fatiguée, déprimée... Et si votre thyroïde vous jouait des tours ? Pourquoi se dérègle-t-elle ? Quels sont les signes ? ... Quelques éclairages pour mieux comprendre cet organe.

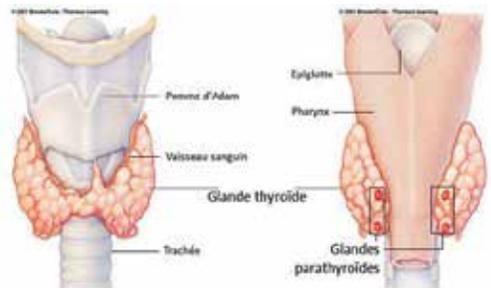


La thyroïde, une glande située à la base de notre cou, régit, entre autres, notre humeur, notre poids et notre vie sexuelle. D'où les nombreux symptômes surviennent lorsqu'elle se dérègle.

- Une fatigue persistante associée à des troubles du sommeil est le premier symptôme d'un problème de thyroïde.
- Des cheveux secs, cassants et une peau sèche
- Une frilosité ou une transpiration excessive: Les modifications de la température corporelle font partie des signes les plus courants d'un problème de thyroïde.
- Des accélérations soudaines du rythme cardiaque: Une accélération ou une diminution du rythme cardiaque au repos peut être le signe d'un problème thyroïdien.
- Une dépression qui persiste sans raison: En cas d'hypothyroïdie, vous vous sentez dépressif, irritable, nerveux, très instable émotionnellement, vous pleurez sans raison....
- Une forte prise de poids malgré un appétit d'oiseau ou le poids baisse souvent de plusieurs kilos en une seule semaine
- Une libido en berne

- Des pertes de mémoire à répétition à court terme, ainsi que des problèmes de concentration peuvent être symptomatiques d'une hypothyroïdie.
- Des problèmes réguliers de transit intestinal: L'hyperthyroïdie entraîne une accélération du transit et des diarrhées tandis que l'hypothyroïdie occasionne, dans 60% des cas, des constipations.

RAPPEL : L'hypothyroïdie se caractérise par un manque d'hormones thyroïdiennes dans le corps. Votre thyroïde fonctionne insuffisamment et l'organisme (organes, tissus, glandes...) se met à tourner au ralenti. Dans le cas de l'hyperthyroïdie, c'est l'inverse. Devant ces symptômes, consulter votre médecin ou un endocrinologue pour un bilan. ■



DÉCOUVREZ DES VERTUS QUI FERONT BOIRE LE BISSAP TOUT LE TEMPS !

Au vu de tous ses bienfaits, l'infusion de la fleur d'hibiscus est un véritable trésor. Joignez donc l'utile à l'agréable en consommant le plus souvent possible cette plante naturelle à la fois délicieuse et bienfaisante.

TONUS ET VITALITÉ

La fleur d'hibiscus est riche en vitamine C et en oligo-éléments. Pour cela, son infusion est une source d'énergie non négligeable. Vous pouvez en consommer tôt le matin pour bien démarrer la journée ou lorsque vous sentez un coup de fatigue.

L'infusion à la fleur d'hibiscus possède des vitamines indispensables aux anémiés, aux enfants et femmes enceintes.

1-Lutter contre les douleurs menstruelles

Les règles douloureuses sont le quotidien de nombreuses femmes. Essayez désormais de boire du bissap pour en venir à bout. Elle possède non seulement un effet antalgique naturel mais aide également à la relaxation des muscles utérins.

2-Lutter contre l'hypertension

C'est l'une des vertus les plus connues et les plus appréciées de la fleur d'hibiscus. Ainsi consommée régulièrement, elle permet non seulement de lutter contre l'hypertension mais également de réduire le risque d'accidents cardiovasculaires et de crises cardiaques.

3-Un excellent anti-inflammatoire

Les composantes de la fleur d'hibiscus lui confèrent un pouvoir anti-inflammatoire. Elle est très utilisée en infusion pour soigner en



particulier les inflammations des voies respiratoires (rhume, toux, angine, rhinite...) et les maux gastriques. A ce propos, c'est un laxatif des plus doux.

4-Recommandée pour la perte de poids

La fleur d'hibiscus a la particularité de fluidifier le sang en éliminant le mauvais cholestérol. C'est également un excellent diurétique. Pour cela il est recommandé aux personnes souffrant de surpoids ou suivant un régime amincissant de consommer régulièrement le bissap.

COMBATTRE LES SIGNES DE L'ÂGE

On utilise les protéines des graines d'hibiscus dans des soins réparateurs anti-rides, pour ses qualités régénératrices rares. L'hibiscus permet d'inhiber la contraction des muscles faciaux avec un effet lissant réel. Une alternative douce et naturelle à la toxine botulique. ■



Les ennuis... Au fil du temps, Batoma avait acquis une influence folle dans la famille. Et je n'avais rien vu venir. Habitant avec les parents, elle était devenue plus proches d'eux que moi et était consultée pour toute décision, chose qui progressivement ne se faisait plus avec moi. Batoma était devenue la femme de la famille. La référence pour toute décision. Je décidais de mettre un hola le jour où ma fille de 12 ans et moi discussions.

- Maman, je souhaiterais aller dormir chez mes grands-parents ce week end.
- Oui pourquoi pas mais n'avions-nous pas prévu de passer du temps ensemble et de faire quelques courses ?
- Oui mais j'avais oublié que j'avais promis à Maman Batoma de venir ce week end pour qu'elle m'apprenne à faire la cuisine. Elle dit que c'est une honte que je ne sache pas faire la cuisine à mon âge et que tu aurais dû m'initier mais que ça se comprend que tu ne puisses pas car tu ne penses qu'à ton travail.
- Ah bon ? Elle t'a dit ça ? – Je bouillonnais de l'intérieur mais tâchais de rester calme devant la petite.
- Oui, mais ne t'inquiète pas. Moi je suis très contente que tu sois ma maman et de tout ce que tu fais pour nous. Mais c'est vrai qu'on a de la chance d'avoir deux mamans maintenant come dit maman Batoma.
Là, s'en était trop.
- Chérie, vous n'avez qu'une seule maman, et c'est moi. Personne, je dis bien personne ne pourra jamais vous aimer autant que moi car vous êtes une partie de moi. Tu comprends ça mon ange ?
- Oui maman.
- Si tu veux passer le week-end à la grande famille, je ne peux t'en empêcher. Mais ce week-end, j'avais prévu que nous allions à un atelier de cuisine privé juste pour toi et moi. Par contre, c'était plutôt de la pâtisserie et des cours sur l'art de recevoir.

- Ah tu es trop super maman !!!! Oui je préfère 1000 fois ça.
Bon...maintenant il me faut trouver tout cela pour ce week-end. Si c'est ce qu'il fallait pour préserver l'amour de mes enfants, cela en valait la peine. Mais d'abord, j'avais quelques sujets à régler.

Sans plus tarder, je montais dans ma chambre me préparer. Je mettais un énoorme boubou. J'ornais mon cou d'un gros collier en or et ma tête d'un foulard digne d'une première dame. Je finis par me parfumer et me rendit à la belle-famille. Ce soir, Ibrahim y était. Ça tombait bien.

Une fois arrivée, je demandais d'abord à parler à ma belle-mère.

- Bonjour tantie
- Bonjour ma fille. Que nous vaut l'honneur de ta visite ce soir ? Tu ne viens pas habituellement lorsqu'Ibrahim a sa nuit ici.
- Ah tantie, j'ignorais qu'il me fallait une raison pour venir te voir à n'importe quel moment. Elle sembla gênée de ma réponse...Elle ne s'y attendait pas je pense.
- Oui oui, tu as raison ma fille.
- Sinon tout va bien ? La famille se porte bien ? Et tonton ?
- Tout va bien ma fille, par la grâce de Dieu.

A ce moment-là, Ibrahim rentra dans le salon tout souriant avec Batoma à sa suite. Il s'arrêta net lorsqu'il me vit et son sourire se figea en un rictus. Sérieux, n'eut été l'importance de ce qui m'amenait, j'aurais éclaté de rires.

- Moi : Ben entre, ne fait pas cette tête. Tu ne m'embrasse pas ?
- Lui : Si si biensûr fit-il en m'embrassant. Tout va bien ?
- Bonjour co-épouse, comment vas-tu ? - Celle là, je ne lui répondais même pas.
- Oui merci. Je souhaitais parler à Batoma et je

me suis dit, tant qu'à faire, autant en profiter et le faire devant les parents et toi que les choses soient bien claires.

- Lui : Euuuhh... tu es sûre ? Sinon nous pouvons parler à la maison tout simplement ou sortir dîner à 3.
- Moi : Non non chéri. Parlons ici avec les parents.
- Batoma, j'aimerais à boire si cela t'est possible.
- Elle : Oui biensûr. Je vais apporter cela. Elle était déstabilisée. Pile ce que je souhaitais.

Bon, Batoma, j'ai décidé de venir ce soir pour clarifier quelques points. Je veux que tu saches que jusqu'à présent, j'ai été très gentille. Trop peut-être et que tu as dû penser que tu pouvais faire ce que tu voulais. Eh bien non. Il y a des limites et mes enfants en font partie. Premièrement, tu n'es pas la mère de mes enfants et tu ne le seras jamais. Si tu veux des enfants, notre époux est là tu sais ce qu'il te reste à faire. Secundo, ne t'aventure plus jamais à porter des critiques sur mon mode d'éducation et encore moins à mes filles. Tu n'es que l'épouse de leur père. Point barre. Je ne monterai jamais mes enfants contre toi mais apprend à rester à ta place. Et pour terminer, tu n'es que la seconde épouse et je suis ton aînée. Cela signifie que tu es derrière moi. Ton avis passe après

le mien, tes décisions sont nulles et non avenues sans mon aval et surtout, n'essaye même pas de te rivaliser à moi car bien que tu n'aies pas encore eu affaire à moi, je peux être très mauvaise lorsqu'on me cherche. Et là, Batoma, tu commences à me chercher.

- Tantie, je m'excuse de régler mes comptes devant toi mais je préférerais que les choses soient claires pour Batoma. Et surtout, connaissant ton impartialité, que tu puisses lui signifier la place de la première épouse dans la famille.
 - Tu as raison ma fille, tu es la première épouse et elle te doit le respect. Parler de toi à ta fille n'est pas correct.
 - Merci Tantie. Batoma as-tu des choses à me dire à ton tour ?
 - Non grande-sœur, j'ai compris.... Tiens, j'étais redevenue « grande-sœur ».
 - Et puisque tu parles d'enfant, je souhaitais l'annoncer autrement mais maintenant que nous sommes tous réunis, je peux le dire. J'attends un enfant.
 - ...
- Je ne savais plus que dire et ne m'y attendais pas du tout. C'était pire qu'une giflle

La discussion continue sur la page facebook de Sadio Mali : facebook/sadiomali

The advertisement features a collage of fashion items. On the left, four models are shown in various outfits, including a black dress with a floral headpiece, a black and gold ensemble, a black blazer with white pants, and a gold and black patterned outfit. On the right, there is a collection of accessories: a black handbag, a yellow and black patterned bag, a green bag with Arabic calligraphy, and a yellow bag with a sunburst pattern. Below the images, the brand name 'a'dAAn & ACCESSOIRES' is displayed in gold and white. The location 'BAMAKO' and phone numbers '90856018 / 60197241' are listed for both the clothing and accessories sections.

J'ai 25 ans et mes parents ont décidé de me donner en mariage à un de mes cousins qui habitait dans la grande famille avec moi. Mon cousin a 15 ans de plus que moi et il m'a violée à mes 12 ans à mes 18 ans. En fait, lorsque j'étais jeune, je n'osais rien dire à personne car tout le monde l'appréciait dans la famille car il avait fait la France et était l'un des seuls à avoir fait des longues études jusqu'à l'université. Ensuite, avec le temps, il continuait jusqu'à ce que je le menace de tout raconter à mon père. Il a arrêté pour ensuite commencer à me faire la cour. Pendant plus d'un an, il m'a écrit des mots d'amour, a tout fait pour que je sorte avec lui. Sauf que moi je le déteste au plus profond de moi. Voyant que je ne céda pas, il a directement demandé ma main à mes parents qui ont tout de suite accepté.

Aujourd'hui j'ai envie de mourir lorsque je pense que mes parents vont lier ma vie à cet homme. Je ne sais pas quoi faire car je n'ose pas en parler. La seule fois que je me suis confiée à ma grande sœur, elle m'a dit de me taire et de ne surtout rien dire aux parents. Qu'entre cousins c'était normal. Sauf que pour moi ça ne semble pas normal et tout cela me semble injuste. ET je préfère mourir que de vivre avec lui.

La réponse de Coach ALA :

Votre témoignage me touche beaucoup. Et vous avez parfaitement raison, ce n'est pas normal de se faire violer même par son cousin. Vous n'avez pas à accepter cela. Je vous conseille d'en parler avec votre mère dans un premier temps et si cela ne se résout pas, parlez-en à votre père. Mais il est impossible de vivre aux côtés de son bourreau surtout à votre âge. Ne pensez jamais au suicide. Vous êtes jeune et avez la vie devant vous. Ne sacrifiez donc pas tout cela pour un homme qui n'en vaut pas la peine. N'hésitez pas à nous donner des nouvelles ou à nous écrire. La Sadio Community est derrière vous et vous soutient.

Bonjour Coach, je suis une femme battue... Je ne sais pas quoi faire, SVP aidez-moi. J'ai 2 enfants en bas âge et je n'ose pas le quitter. J'ai essayé de le quitter en allant chez mes parents il y a quelques années et il a tout fait



pour me reconquérir. J'ai cédé en pensant qu'il avait changé et lorsque je suis retournée il m'a battue et séquestrée pendant plusieurs jours. Par jalousie, il m'a fait démissionner de mon travail et je ne sors plus. Il me bat même devant les enfants. Je connais ce magazine à travers facebook.

La réponse de coach ALA :

FUYEZ et ne revenez jamais. Allez chez vos parents. Vous êtes une femme. Vous êtes une mère. N'acceptez pas de vivre certaines relations toxiques, même pas avec le père de vos enfants. SADIO Mag reviendra vers vous en privé pour vous appuyer et vous accompagner dans vos démarches au besoin. Des structures d'accompagnement et d'accueil existent. Au nom de toutes les SADIO nous vous implorons de vous reprendre en main et surtout de montrer le bon exemple à vos enfants. Une fois que les coups commencent, ils ne s'arrêtent jamais...■

Envoyez nous vos confidences

en inbox à l'adresse suivante :

contact@osmose-events.com

Et poursuivez la discussion sur la page facebook de Sadio : @sadiomali ou à travers vos commentaires sur sadio.

osmose-events.com



Chez BE Home, nous adorons les décors stylés à prix abordables. Cela ne nous empêche pas d'être séduits par de belles pièces design, ces incontournables qui font partie intégrante de l'histoire des Arts décoratifs !

Pour les personnes qui ne la connaissent pas encore, aujourd'hui, j'ai eu envie de vous parler d'une de mes boutiques de décoration d'intérieur préférée.

Située à l'ACI 2000 non loin de l'Hotel Radisson **Be Home** est installée au cœur de notre quartier des affaires. Tout est dans le nom, on s'y sent de suite comme chez soi et on a vite l'impression de pouvoir, en un tour de baguette magique, et de carte bleue, faire de sa demeure un endroit tendance et cosy.

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas et, avec, l'envie de faire plaisir ou de vous faire plaisir. C'est donc l'occasion de réaliser un petit tour d'horizon dans les espaces de **Be Home**.



Vous trouverez dans cette boutique chic et tendance tous les registres de la décoration actuelle !

Luminaires, miroirs, cadres, fauteuils, cuisines équipées, mobilier ou accessoires décoratifs mais aussi de la vaisselle fine.

Rien n'est laissé au hasard, difficile de ne pas trouver son bonheur !

Le gros plus chez **Be Home**, ce sont les conseils personnalisés, même à domicile. Petits coups de cœur aussi pour les tapis en peau, sans oublier la patience le professionnalisme d'Aly, le propriétaire des lieux qui vous conseille autour d'un succulent café dont lui seul a la recette !



ACI 2000 près du Radisson
Téléphone : +223 73 02 21 21
Horaires : 8h30-18h30 du lundi au samedi

PERLES DU NIGER

Notre fleuve Niger est notre muse, notre trésor on y retrouve toutes sortes de ressources. Notre recette illuminera cette fois ci le capitaine qui est un poisson très prisés dans nos régions il se prépare de plusieurs manières laissons place à notre imagination avec 1kg de chair de capitaine bien fraîche

Après avoir bien nettoyer les ingrédients, enlever les arêtes de la chair de poisson avant de la hacher avec les crevettes, les herbes aromatiques, l'ail, et les épices .

Ajouter y 2 cuillères à soupe de chapelure de pain et un filet d'huile de tournesol pour lier le tout.

Faire des boulettes qui auront la taille d'une grosse perle et les passer à la friteuse pendant 3 mn. Egoutter et servir chaud sur une belle assiette décorer les perles avec des pics en bambou

POUR LA SAUCE

Tremper les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Peler-les, couper-les en 2, presser-les pour les débarrasser de leurs grains et hacher-les grossièrement.

Peler oignons et gousses d'ail à hacher finement avant des les faire blondir dans un peu d'huile avec la tomate concentrée. Ajouter ensuite les tomates fraîches, le vinaigre, le sucre, le laurier, le thym et le quatre-épices, saler, poivrer et mélanger avec une spatule en bois pour éviter que la sauce brûle.

Laissez cuire 45mn environ sur feu tres doux en remuant souvent pour que le fond n'attache pas.

Préparer une salade colorée pour égayer votre assiette



POUR 8 PERSONNES POUR LES PERLES

- 1kg de filet de capitaine du jour
- 500g de crevettes décortiquées
- Un gros bouquet de persil
- Une botte de ciboule
- 4 gousses d'ail, sel, poivre, piment à la convenance
- Huile de tournesol pour la friture
- Epices poissons de votre choix

POUR LA SAUCE

- 50g de tomate concentrée
- 5 grosses tomates bien mures
- 1 c à s de sucre en poudre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 1 feuille de laurier
- thym , 2 pincées de quatre épices, sel et poivre

ASTUCE

Pour être plus délicat vous pouvez paner vos perles l'effet sera agréable en bouche, croquant à l'extérieur et fondant et épicé à l'intérieur

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



73 80 80 34
63 80 80 34

classcroutecafe@gmail.com



La salle, l'éclairage, l'ambiance, tout est fait pour que vous vous sentiez à l'aise, dans nos murs. Vous pourrez y boire un caramel Macchiato, vous y restaurer ou juste goûter. Class'Crôte Café Mali vous propose un choix très varié de **cocktails**.

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



Ouverture
LUNDI/VENDREDI
07h30
SAMEDI
08h30



AGI 2000
BAMAKO
Immeuble
Modibo Gamby

CHERCHE
CONTRAT DE GERANCE

APPELEZ
73 80 80 34 / 63 80 80 34



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

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

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

Contact: 73 80 80 34 / 63 80 80 34

LE 23 NOVEMBRE 2018

s'est tenue au Musée National de Bamako (LE GALA OSEZ LE RETOUR), organisé par Grill Bamako en sa personne de maman Jameela. Elle fait appel à la générosité de tous pour la réalisation de 40 opérations de femmes malades de fistules et la scolarisation de 2 étudiantes



LE 08 DÉCEMBRE 2018

à 20h au palais de la culture de Bamako se tiendra (LA NUIT DU MANDÉ) retour au Mandé agri-culture, organisé par ZABBAN



25 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2018

Du 25 novembre, Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, jusqu'au 10 décembre, Journée des droits de l'homme, la campagne «16 jours d'activisme» contre la violence faite aux femmes donnera l'occasion de dynamiser les actions visant à mettre fin à la violence contre les femmes et les filles partout dans le monde notamment au Mali.



29 NOVEMBRE 2018

Adam DICKO a été accrédité par la Commission de l'Union africaine membre de Femwise en sa qualité de jeune femme activiste. Femwise est un comité qui met l'accent sur le renforcement des capacités des femmes et leur participation aux processus de paix et aux initiatives de médiation des conflits en Afrique

DU 21 AU 23 DÉCEMBRE 2018

se tiendra à Bamako le salon (Matsuri) international du Gaming, des animés et des super héros au Mémorial Modibo Keita





*«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

Banbali
baisse les prix

Malitel
Proche de vous



**Des appels illimités
de fixe à fixe Malitel et de
l'Internet haut débit illimité.**

*Offre soumise à conditions

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