

#08 /// FEV2019 /// MALI

N°ISSN 1987-1082  
BIMESTRIEL

# Sadio MAG

**DIENABA  
TRAORÉ**

SADIO  
NUMERIQUE 2017

**NYELNI**

**SIRA MORY  
DIABATE**

GRIN BEAUTÉ  
**UNE EAU MICELLAIRE  
FAITE MAISON**

**GRIN SANTÉ**

**L'ENDOMÉTRIOSE**  
UN CALVAIRE FÉMININ MÉCONNU

**GRIN BIEN ÊTRE**

**BOOSTER SA MÉMOIRE**

**MAYA  
VERMEULEN**  
SALON DE SOINS POUR NAPPY



**GRATUIT**

**PMU** MALI

**NOUS PARIONS SUR L'INNOVATION**



*Avec le pmu-mali en ligne*

**[www.pmu.ml](http://www.pmu.ml)**

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

# EDITO

**Hello mes très chères SADIO !**

*Nous avons foi en vous très chères Sadio. Foi en votre force, en vos capacités et surtout en votre pouvoir de faire bouger les choses pour la condition féminine.*

*Dans ce numéro, le sujet des VBG (violences basées sur le Genre) est posé, car les femmes sont encore trop nombreuses à en être victimes. Si ce n'est pas un époux qui bat à mort, c'est un frère ou même un oncle. Et lorsque ce n'est pas cela, c'est une co-épouse qui nous agresse à sang. Les VBG ne sont pas uniquement physiques. Parfois, des mots peuvent blesser plus profondément que les coups. Alors il est temps qu'au lieu de nous en tenir au mot STOP, que nous agissions ensemble. Que nous soyons unies pour changer les choses.*

*Il est temps que notre société reconnaisse nos droits en tant que Femme et humaine et nous protège. Plutôt que de nous ramener dans nos foyers où nous vivons l'enfer, qu'elle nous encourage à étudier, travailler, se réaliser pour pouvoir nous construire et ne pas avoir à subir certaines humiliations.*

*Car, la base mes chères sœurs, pour ne pas être victime, c'est l'éducation. C'est par elle que nous prenons conscience de notre importance dans la société et nous en priver ou en priver notre progéniture, c'est se priver de droits fondamentaux.*

*C'est pour cela, qu'au delà de toutes les initiatives initiées, nous devons nous UNIR toutes ensemble pour soutenir nos sœurs, mères, amies et filles victimes de VBG. Encourageons-les à parler, à se battre, à fuir au besoin mais surtout à VIVRE pour ceux qui ont conscience de leur valeur et non de subir les coups de leurs tortionnaires.*

*Aussi, nous vous invitons à nous faire part des associations, structures locales qui accompagnent les femmes victimes de VBG afin qu'elles puissent être appuyées.*

*Cela peut se faire par notre page facebook (SadioMali) ou par mail :*

*contact@osmose-events.com.*

*Meilleur chacun, plus fort ensemble. ■*



**SEGUE SEGUE**  
**16 JOURS D'ACTIVISME**  
**CONTRE LES**  
**VIOLENCES**  
**FAITES AUX**  
**FEMMES**

## AOUA KONATE



**RESTAURATRICE**  
**D'ENTREPRISE**  
**FONDATRICE**  
**DE MAHNÉ**  
**TOURISME**

## DEINW BAMUSSO



**GOÛTER D'ANNIVERSAIRE,**  
**POUR UNE FÊTE**  
**INOUBLIABLE**

**11**

## PLACE AU

# BOGOLAN

**GRIN MODE**



**GRIN SANTE**

## 5 QUESTIONS SUR

# L'ENDOMETRIOSE

**UN CALVAIRE FÉMININ**  
**MÉCONNU**

**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



# 16 JOURS D'ACTIVISME CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

*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 a donné l'occasion de dynamiser les actions visant à mettre fin à la violence contre les femmes et les filles partout dans le monde.*

**C**ette campagne internationale annuelle, lancée en 1991, a été initiée par le premier Institut international pour le leadership des femmes (Women's Global Leadership Institute), et coordonnée par le Centre pour le leadership global des femmes (Center for Women's Global Leadership).

Depuis trop longtemps, l'impunité, le silence et la stigmatisation ont permis à la violence contre les femmes de s'aggraver jusqu'à atteindre des proportions de pandémie : une femme sur trois dans le monde subit des violences basées sur le genre.

C'est la raison pour laquelle le thème mondial de la campagne TOUS Unis de cette année a été : Oranger le monde : #Écoutez Moi Aussi. Ainsi, à travers le monde, des rencontres et actions ont été organisées en partenariat avec les défenseurs des victimes et les promoteurs des

droits humains féminins, afin de créer des occasions de dialogue entre les acteurs. Comme pour les années précédentes, la couleur orange a été un élément clé dans l'unification de toutes les activités pour attirer l'attention du monde entier sur cette initiative.

Au Mali, c'est le Ministère de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille qui coordonne chaque année les activités menées à travers le pays durant la campagne des 16 jours d'activisme. Cette année, le lancement officiel de la campagne a eu lieu le 27 novembre au centre Awa Keita, en présence de la Ministre, le Dr Diakité Aissata Traoré.

Selon ONU Femmes Afrique en 2015, le Mali a enregistré 1 468 cas déclarés. Entre les violences physiques et psychologiques, les femmes maliennes feraient face à plus de 20 types de violences régulières

Le ministère a expliqué que la campagne « 16 Jours d'Activisme » vise à susciter une plus grande prise de conscience des autorités à divers niveaux, des acteurs de la lutte contre les violences, des populations, des leaders religieux et d'opinion, pour prévenir et apporter des réponses à toutes les formes de violences faites aux femmes et aux filles.



Il a révélé qu'une étude commanditée par le ministère de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille sur les VFF a déterminé une typologie des violences faites aux femmes et aux filles. Ces violences sont d'ordre physique, sexuel, psychologique, psycho-physiologique et institutionnel. Parmi les types de violences, le conseiller technique a cité les injures, les coups et blessures, le gavage des femmes, les viols, les sévices et abus sexuels au sein du couple, l'excision, le harcèlement sexuel, la répudiation, le lévirat/sororat, les mariages forcés et/ou précoces, le rapt de femmes, la discrimination dans l'héritage et dans la succession, la discrimination dans l'accès aux postes de responsabilité administrative ou politique, le non-accès à la terre, l'interdiction d'activités économiques, certaines pratiques de veuvage, la séquestration religieuse, le port forcé du tchador, le changement d'option matrimoniale sans le consentement de l'épouse et de l'abandon prolongé des femmes pour raison d'exode du conjoint.

Ayoubou N'goualé a regretté qu'au Mali, on note une prévalence accrue des différentes formes de violences qui font l'objet de peu d'attention.

En 2015, dans le cadre du système de gestion des informations sur les VBG (GBVIMS), notre pays a enregistré 1468 cas de VBG, dont 292 cas de dénis de ressources et d'opportunités ; 288 cas d'agressions physiques ; 234 cas de violences psychologiques ; 223 cas de viols ; 192 cas de mariage forcé. Pour la même année, plus de 5 cas d'assassinats ont été enregistrés ; 370

cas de VBG ont été perpétrés dans un contexte conjugal, 168 incidents d'abus sexuels sur les enfants, 154 incidents de mariages précoces, 38 incidents d'exploitation sexuelle et 18 incidents d'esclavage sexuel.

## *2018 sous le signe de l'écoute et du soutien aux victimes...*

Le thème national de cette année «Orangez-le monde : Tous unis à l'écoute des femmes et des filles survivantes de violences» a mis l'accent sur la nécessité d'écouter et de soutenir les victimes de violences sexuelles.

## *Les violences basées sur le genre : l'ampleur du problème au Mali...*



D'après les enquêtes du Ministère de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille, entre 2012 et le premier trimestre 2017, dans le cadre du système de gestion des informations sur les VBG (GBVIMS) qui récence les cas déclarés, 10.733 cas ont été recensés dont 31% de violences sexuelles (y compris des viols), 28% de violences psychologiques, 21% d'agressions physiques et 5% de mariages forcés.

Au premier trimestre 2017, sur un total de 790 cas de VBG rapportés, 51% constituent des cas de violences sexuelles, 89% sont des abus sexuels sur les enfants qui comprennent des cas de viols et de mutilations génitales féminines. Ces cas incluent également 19 cas d'exploitation et d'esclavage sexuels. Ces chiffres ne reflètent pas la prévalence car seulement 20% des localités sont couvertes par les services. ■

Source : internet (Onufemmes/reliefweb.net/essor/afribone)



# SADIO

3<sup>E</sup> 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<sup>e</sup> 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).*

# DIENABA TRAORÉ

## SADIO NUMERIQUE 2017

**M**ieux connue sous le pseudo Gabougouni qui fait référence au blog, Dienaba est une malienne de 27 ans passionnée depuis son plus jeune âge de cuisine et tout ce qui touche aux aliments. Dienaba est blogueuse culinaire et gère une entreprise spécialisée en Food Design (pour les restaurateurs et les particuliers) et en Food Safety (pour les entreprises agro-alimentaire et restaurants).

Gabougouni veut dire petite cuisine en bambara. C'est un blog qui fait la promotion de la cuisine malienne et africaine en général. Sur ce blog elle valorise les produits de notre terroir tout en essayant de briser le stéréotype selon lequel la cuisine africaine est très grasse et peu nutritive en proposant des recettes saines et équilibrées.

Gabougouni est suivie par plus de 50 000 personnes sur les réseaux sociaux

A court et moyen terme, Dienaba est en train de mettre en place l'E-shop de Gabougouni, qui permettra de vendre les produits des femmes transformatrices du Mali et de la sous région. Cet E-shop permettra de mieux faire connaître leurs produits mais également de pouvoir les vendre au juste prix. D'ailleurs c'est ce projet qui lui a permis d'être lauréat du Mali au Prix Orange de l'Entrepreneur Social en Afrique et au Moyen Orient (POESAM 2017).



◀ *L'objectif est de mettre en place ensuite un « Hub Culinaire » qui sera un espace de coworking entre passionnés de cuisine, professionnels, entreprises agroalimentaires, etc.* ▶

L'objectif est de mettre en place ensuite un « Hub Culinaire » qui sera un espace de coworking entre passionnés de cuisine, professionnels, entreprises agroalimentaires, etc. Parallèlement à ses nombreuses activités, Dienaba organise des ateliers cuisine/pâtisserie qui connaissent un franc succès dans la capitale. ■

*Aoua est traiteur, restauratrice d'entreprise et la de fondatrice de Mahné tourisme. Véritable passionnée de cuisine et entrepreneure dans l'âme, maman d'un grand bonhomme de 13 ans, elle mène une vie à 100 à l'heure. Elle s'est prêtée au jeu de l'interview avec SadioMag.*



# AOUA KONATE

RESTAURATRICE D'ENTREPRISE FONDATRICE DE MAHNÉ TOURISME

## POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER ?

"Je m'appelle Aoua Konate. J'ai 48 ans. Je suis titulaire d'un BTS Action Commerciale et Force de vente obtenu à Abidjan (Côte d'Ivoire) et d'une maîtrise en Administration Économique et Sociale (université de Montpellier, France.). Avant de me lancer dans cette aventure j'ai travaillé en tant qu'agent d'escale à l'Aéroport de Roissy Charles de Gaulle (Paris, France). J'ai toujours voulu faire une école de cuisine mais à l'époque pour les parents c'était impensable et inimaginable.

Après la naissance de mon fils, j'ai décidé de rentrer en Afrique plus précisément au Mali. Ma passion pour la cuisine m'a très vite rattrapé. Je concoctais des plats pour ma famille, mes amis. J'ai fini par créer mon entreprise qui allie cuisine traditionnelle malienne, ivoirienne européenne en un mot une cuisine du monde très diversifiée et riche en couleurs.

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

Tout est une question d'organisation. Malgré la lourde charge de travail, j'essaie toujours de trouver du temps pour ma famille, mes ami(e)s et pour moi-même.

Ces temps de break me permettent de me ressourcer, de recharger mes batteries, de profiter de mon fils, suivre son travail scolaire, papoter avec mes amies à la maison ou au restaurant. Je sors peu, je suis plutôt casanière. Je peux également compter dans ces moments sur mon équipe pour suivre les différentes commandes de clients et pour gérer au quotidien l'activité.

## PENSEZ-VOUS QU'IL SOIT PLUS COMPLIQUÉ D'ENTREPRENDRE LORSQU'ON EST UNE FEMME AU MALI ?

Je pense en effet qu'en tant que femme au Mali, on doit doublement travailler afin de montrer qu'on peut être femme et entrepreneur, montrer qu'on peut se battre au même titre que les hommes pour remporter des marchés dans un secteur de plus en plus concurrentiel, peu organisé où l'informel est la règle. Malgré tout, je ne vois pas cela comme étant quelque chose de compliqué, comme un handicap, non... je trouve au contraire que cela motive et amène à se surpasser, et à toujours relever les défis auxquels on fait face.

Dans un monde qui pousse de plus en plus vers le leadership féminin et l'autonomisation, être

femme ouvre aussi des perspectives d'appui financier dans certains secteurs tels que l'agro-alimentaire, le textile, l'artisanat et pourquoi pas, nous l'espérons bientôt dans la restauration...

#### QU'EST CE QUE L'ENTREPRENARIAT À CHANGER DANS VOTRE VIE ?

Je dirai que cela m'a clairement permis de développer mon sens de la négociation. J'ai appris que la détermination est la clé de la réussite et qu'il fallait être persévérant si l'on veut atteindre ses objectifs. L'entrepreneuriat m'a permis de mieux organiser et planifier mon activité. Mais tout ça est un véritablement travail d'équipe et en cela, je dis Bravo à toutes ces personnes avec qui j'ai la chance de travailler, mon équipe car sans eux nous n'arriverions pas à faire voyager les papilles de nos clients et partenaires.

#### QUI EST VOTRE SADIO ?

Sans hésiter ce serait ma soeur, Neneh Konaté Sylla. CEO de Konaxion, Jeune Femme entrepreneure qui gère sa structure de marketing avec brio. Neneh s'est installée au Mali après une riche carrière internationale et a su, avec sérieux, professionnalisme, rigueur et intégrité se faire une place dans le monde du Marketing au Mali. ■

« J'ai appris que la détermination est la clé de la réussite et qu'il fallait être persévérant si l'on veut atteindre ses objectifs. »





# SIRA MORY DIABATE

*Née vers 1933 à Keyla. Décédée brutalement le 14 octobre 1989 d'une crise d'hypertension artérielle à Kangaba. Fille de Fama Diébagaté, griot généalogiste, joueur de ngoni, descendant des griots rattachés à la cour des Masa Kandasi (descendants de Sunjata établis à Kangaba à partir du XVIIe siècle) et de Binta Diébagaté griotte, coiffeuse.*

**E**pouse de Nankoma Kouyaté, griot et joueur de balafon, mère de onze enfants, cette cantatrice généalogiste fait partie des griottes cantatrices les plus célèbres du Mali. Elle était l'étoile du Mandé, une étoile qui n'a jamais pâli.

Sira Mori appartient à une lignée de grands traditionalistes parmi lesquels on peut citer Keyla Balaba, grand maître des traditions mandingues, ayant notamment initié Kèlè Monzon Diabaté de Kita.

A sept ans déjà, Sira Mori chantait. Elle a parcouru tout le pays manding (Guinée et Mali), et toutes les régions du Mali. Ses chansons portent sur l'histoire des grandes familles du Mandé et sur la morale. Ses chansons tubes sont : "Sanugwé ginba", éloge à un chef de canton de Kangaba qui a régné durant 28 ans, "Sara", chanson dédiée aux femmes qui ont travaillé et qui honorent la parole donnée, "Kanninba, qui appelle l'homme à ne jamais oublier ses origines quel que soit l'état de grandeur dans lequel il se trouve, "Wula bara janyan",

chanson de détresse, relatant l'histoire d'un enfant unique recruté par l'armée coloniale et dont la mère n'avait jamais accepté la mobilisation. Le jour même de son retour au pays natal, cet enfant, devenu sergent, décéda. Sira Mori chanta la tragédie en empruntant les paroles de la mère en détresse "Na nyuman", chanson satirique en vogue au moment du décès de Sira Mori.

C'est l'histoire d'une femme qui trahit son mari pour un marchand de colas, hôte de la famille. Le marchand fut ruiné plus tard et Nanyuman, appelée pour assister aux cérémonies de circoncision de son fils, demanda qu'on lui tapât sur les fesses avec une chaussure pour laver sa honte et lui permettre de réintégrer le domicile conjugal.

On notera que Sira Mori était bon parent, distribuant tout ce qu'elle acquérait. Elle cultivait son champ de mil et d'arachide, était très versée dans la pharmacopée, ce qui fit d'elle une vraie pédiatre. Sa voix était naturellement enrouée, mais c'était là un des secrets de son succès. Distinctions honorifiques – Première en tête des vedettes de la chanson dans le journal L'Essor en 1993. – Diplôme d'honneur au 26e Festival de la musique traditionnelle. – Etoile d'argent du Mérite national avec effigie abeille : [20 septembre 1991].■

# GOÛTER D'ANNIVERSAIRE, POUR UNE FÊTE INOUBLIABLE

*L'organisation d'un anniversaire d'enfant n'est pas tâche facile. Cartons d'invitation, gâteau d'anniversaire, jeux, activités, petits cadeaux pour les invités... Pour vous aider à y voir plus claire et à organiser un goûter d'anniversaire digne de ce nom, SadioMag vous livre des pistes.*



## L'INVITATION

L'invitation doit préciser vos noms, l'adresse, téléphone, ainsi qu'une mention spéciale si vous souhaitez que chaque enfant confirme sa présence. N'oubliez pas de noter également l'heure à laquelle la fête d'anniversaire de votre enfant commence et l'heure à laquelle elle se termine.

## LE CHOIX DU THÈME

Avoir un thème lors d'une fête d'anniversaire n'est pas obligatoire. Mais prévoir un thème facilite énormément l'organisation de la fête. En effet, celui-ci pourra vous inspirer pour réaliser une jolie invitation, personnaliser le gâteau et trouver des jeux d'anniversaire originaux. Pour trouver le thème de la fête, inspirez vous des goûts de votre enfant et de ses loisirs.

## LES JEUX D'ANNIVERSAIRE

Préparez les activités d'anniversaire en fonction de l'espace dont vous disposez et notez le programme sur une grande feuille. N'en préparez ni trop ni trop peu.

## LES CADEAUX POUR LES INVITÉS

Lors d'un anniversaire, il est coutume d'offrir un cadeau à l'enfant qui souffle ses bougies. Mais il n'est pas rare également d'offrir de petits cadeaux à ses amis. Sous forme de lots gagnés lors des jeux ou bien d'une petite pochette surprise remise au départ de l'enfant, ces petits cadeaux font plaisir aux petits et leur permettent de garder un souvenir de l'anniversaire de leur copain.

## GOÛTER D'ANNIVERSAIRE : QUOI MANGER ?

Oubliez immédiatement toutes notions diététique, aujourd'hui est jour de fête ! Prévoyez des

petits gâteaux sucrés mais aussi des biscuits apéritifs. Pour le gâteau demandez l'avis du principal intéressé. Proposez des boissons avec et sans bulle. Ne lésinez pas sur la quantité de serviettes en papier, de gobelets et d'assiettes.

## GOÛTER D'ANNIVERSAIRE : LA FORMULE

Animation maison avec les moyens du bord, animation clé en main, goûter au fast-food voisin ou un atelier-goûter dans un espace aménagé ? Tout est affaire de goût et de moyens. Vous n'avez pas le temps et souhaitez passer un bon moment : faites intervenir une entreprise ! ■

### QUELQUES ADRESSES

**JJ Event** : Choix de thèmes illimités, JJ s'occupe de tout: candybar, décoration, animations diverses, gâteaux, goodies, location de matériel, structure gonflable - fb: JJ events - insta: jjenvents223 - hamdallaye ACI 2000, près de l'agence air France, en face de Siprovet - 70111110

**Majestic Palace** : ACI 2000 près de l'agence Air France, en face de Siprovet - 69597575 / 79597575 - Fb : Majestic Palace Bamako - Insta: majesticpalacebamako - Site : www.majesticpalace.ml  
Salle de réception polyvalente en plein coeur de la capitale pouvant accueillir jusqu'à 300 personnes, avec jardin et fontaines en extérieur.

### Magic Garden

Espace à privatiser et décoré selon le thème choisi avec piscine à boules, salle de cinéma, structure gonflable, peinture sur visage, mascotte, plusieurs ateliers proposés de même que le goûter.  
Mail : magicgarden2014@yahoo.fr  
Site : www.magicgarden.info  
66 69 22 69-91 02 36 19

### Glacier Mamy delices

Glacier, pâtisserie - fb: Mamy delices badalabougou rue 160 magasin G4 73140096

### Ell'event

évènementiels, communication, prestations de services, décoration intérieure.  
site: www.ellevent.com - fb: ellevent hamdallaye ACI 2000 imm Bicatex, près de Radisson hôtel 66251919- 76354474-20292248

### Gabougouni

organisation d'ateliers culinaires blogueuse culinaire, traiteur fb: gabougouni - 93312315

### l'Event by sky

organisation d'évènement privé et pour entreprises, agence de communication - l'event by sky - hamdallaye ACI 2000 - 78479610

# UNE EAU MICELLAIRE FAITE MAISON

*Pour un démaquillage efficace, une eau micellaire est un bon produit à appliquer. Seulement voilà, on trouve de nombreux produits remplis de composants peu recommandables. Il est alors avantageux de fabriquer votre propre eau micellaire, de manière à l'adapter également à votre type de peau.*

## **L'EAU MICELLAIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

L'eau micellaire est un nettoyant et non une lotion comme beaucoup le pensent. Il n'est cependant pas conseillé de s'en contenter. Mieux vaut nettoyer le visage et le cou en première étape avec une huile, les corps gras éliminant parfaitement le maquillage et autres impuretés qui se déposent dans la journée, même sur une peau non maquillée.

## **UNE LOTION MONOPHASIQUE**

Une eau micellaire est monophasique, c'est-à-dire que vous n'avez pas à mélanger le produit pour vous en servir. Elle est composée de tensio-actifs doux. Les micelles contenues dans l'eau capturent les impuretés, spécifiquement grasses. Il peut être particulièrement avantageux de fabriquer soi-même son eau micellaire, afin d'y incorporer des actifs spécifiques à son type de peau.

## **EAU MICELLAIRE : RECETTE FACILE !**

Vous allez voir, ce n'est vraiment pas compliqué de fabriquer votre eau micellaire maison ! Vous avez

juste besoin de mélanger une série d'ingrédients et mettre le résultat en bouteille.

## **PERSONNALISEZ VOTRE RECETTE !**

Vous pouvez varier les hydrolats en fonction de votre type de peau, et également ajouter d'autres ingrédients dans votre eau micellaire. Voici un exemple de recette :

## **L'eau micellaire des gens pressés**

Vous souhaitez n'utiliser qu'un seul produit pour vous démaquiller. La bonne solution est alors d'augmenter la proportion d'huile de ricin sulfatée, en réduisant d'autant l'eau. Il vous faudra forcément rincer votre visage. ■

### **EAU MICELLAIRE : RECETTE « DE BASE » POUR UN PEU PLUS DE 100 ML**

- Eau, de rose par exemple (environ 100ml)
- huile de ricin (environ 2ml)
- vit E (disponible en pharmacie; environ 15 gouttes)
- huile essentielle de rose par exemple (environ 3ml)



# PLACE AU BOGOLAN

*Après les couleurs flamboyantes du wax, place à plus de sobriété avec le bogolan, un tissu traditionnel qui crée la tendance auprès des créateurs de mode et des designers.*

L'origine du bogolan, ce tissu dont la tradition est perpétuée par les ethnies sénoufo, dogon, malinké et bambara, se perd dans la nuit des temps... Mais depuis quelques années, il devient un phénomène de mode : avec ses motifs tribaux, un grand contraste de couleurs et sa touche ethnique, ce tissu traditionnel séduit de plus en plus de créateurs.

## *Le bogolan, tissu malien entre tradition et modernité*

Le bogolan est originaire du Mali mais il est aussi confectionné au Burkina Faso, en Guinée, en Côte d'Ivoire et au Sénégal. Le terme « bogolan » désigne à la fois le tissu et la technique de teinture, et signifie « fait avec la terre » en bambara. Il avait aussi une valeur de protection pour les personnes qui le portaient. Au fil du temps, cette symbolique autour du bogolan a progressivement disparu. ■



# 5 QUESTIONS SUR L'ENDOMÉTRIOSE

## UN CALVAIRE FÉMININ MÉCONNU

*Une souffrance physique sans limite de territoire ou d'intensité, une fatigue chronique et permanente». Le calvaire de Aichatou, 27 ans, s'appelle «endométriose», une maladie qui frappe 10 à 20% des femmes en âge de procréer. Malgré cette hécatombe, le fléau est encore si méconnu qu'il faut compter entre 6 et 10 ans entre les premiers symptômes et le diagnostic.*

### Qu'est-ce que l'endométriose ?

Une maladie chronique qui se manifeste par la prolifération de tissus de l'endomètre, cette muqueuse qui recouvre l'utérus, dans d'autres organes : ovaires, vessie, intestin, voire parfois poumons ou reins. Avec les changements hormonaux causés par le cycle menstruel, ces cellules voyageuses s'accumulent et forment des lésions, des nodules, des kystes et des réactions inflammatoires.

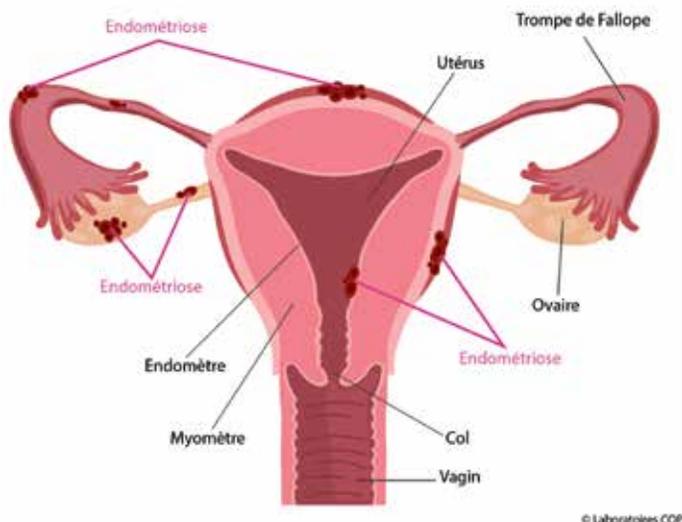
### Quels sont ses symptômes ?

Ils sont multiples et très invalidants. Pendant les règles, les douleurs sont si intenses qu'elles empêchent parfois de se lever. La période d'ovulation et les rapports sexuels sont tout aussi redoutés par les personnes souffrant de cette pathologie. Sans compter les lourds troubles digestifs et urinaires, la fatigue, l'anxiété et la dépression. Chez une importante proportion de femmes (environ 30 à 40%), l'endométriose rend infertile.

### Pourquoi un tel retard de diagnostic ?

Certains médecins connaissent encore mal cette maladie et confondent parfois les symptômes de l'endométriose avec de banales douleurs de règles. Les femmes elles-mêmes hésitent à consulter, tant elles restent encore persuadées qu'il est normal de souffrir lorsqu'on a ses règles. Le tabou autour des menstruations n'aide pas non plus à délier les langues.

### Schéma endométriose



### A quoi est-elle due ?

Les causes sont encore assez mystérieuses. On pense que chez les malades, le sang des règles reflue vers le haut au lieu de s'écouler par le bas, ce qui permet aux cellules de l'endomètre de se propager à d'autres organes. Les chercheurs s'intéressent à des causes génétiques, mais aussi environnementales entre autres.

### Comment soigne-t-on cette maladie ?

Pour le moment, il n'existe pas de traitement spécifique. Dans un premier temps, les douleurs peuvent être atténuées en stoppant les règles avec la pilule. La chirurgie permet ensuite de retirer les lésions. ■

## CONSEILS POUR

## BOOSTER SA MÉMOIRE

*Un mot de passe qu'on oublie, le nom d'un film qui nous échappe, une anecdote un peu floue... La mémoire nous joue parfois des tours. Heureusement, la plupart du temps, ces trous de mémoire ne sont pas pathologiques. En effet, ils sont souvent causés par divers éléments tels que le stress, un manque d'attention, une grosse fatigue... Toutefois, il est possible d'entretenir sa mémoire et améliorer sa capacité d'attention. Comment ? En adoptant certains bons gestes et en appliquant ces quelques conseils.*

### BIEN DORMIR... ET SUFFISAMMENT !

Nos performances sont généralement beaucoup moins bonnes lorsque l'on est fatiguée. C'est encore plus vrai pour la mémoire et les performances intellectuelles. L'idéal ? Faire des nuits suffisamment longues (8h en moyenne) et savoir respecter ses rythmes biologiques.

### LIRE POUR STIMULER SES NEURONES

Lire est une activité cérébrale très bénéfique pour les neurones et donc... la mémoire, particulièrement la mémoire sémantique ! En choisissant un livre dont l'histoire vous passionne, vous emmagasinez tout un tas d'informations sans vous en rendre compte : les détails d'une intrigue, les différents noms des personnages ...

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'activité physique est bonne pour le cerveau et pour la mémoire à plus d'un titre. La pratique sportive augmente le débit sanguin et la quantité d'oxygène qui circule dans le sang, pour aller nourrir les muscles et le cerveau. Ce dernier, mieux irrigué, dispose donc de tous les éléments pour fonctionner à plein régime. Par ailleurs, faire du sport constitue un bon moyen d'évacuer le stress, véritable perturbateur de la mémoire. L'idéal ? Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique trois fois par semaine !

### SUDOKU, MOTS FLÉCHÉS, TAROT... JOUEZ !

Jeune ou vieux, c'est toujours la même chose : si le cerveau n'est pas stimulé, il s'use ! Le laisser au repos ne va pas vous aider à vous réveiller plus jeune et plus reposé, au contraire ! L'idéal ? S'intéresser aux jeux variés de type mots croisés, fléchés, sudoku...

### S'ESSAYER AUX THÉRAPIES ZEN OU À LA MÉDITATION

Méditer permet de se concentrer, de se relaxer



et d'éliminer l'ennemi numéro 1 de la mémoire, le stress. En effet, le stress agit en véritable inhibiteur sur le cerveau et diminue, sur le long terme, ses facultés cognitives. Aucune méthode n'est meilleure qu'une autre : renseignez-vous et trouvez celle qui vous convient.

### PRIVILÉGIEZ LES

#### OMÉGA 3 ET 6

Comme l'ensemble de notre organisme, le cerveau est sensible à la manière dont on se nourrit. Le plus important pour avoir un cerveau qui fonctionne à plein régime c'est de privilégier les sucres lents. En effet, ce sont eux qui vont permettre à votre organisme de disposer d'énergie tout au long de la journée. Et surtout, comme pour l'état de forme en général, oméga 3 et 6 (poissons gras, huiles, noix) jouent un rôle positif sur le cerveau.

#### AVOIR RECOURS À DES SOLUTIONS VISUELLES ET MÉMOTECNIQUES

La mémoire s'appuie beaucoup sur les repères visuels, Si vous devez apprendre une liste, faites des associations mentales. Ainsi, l'enchaînement est plus clair et, donc, plus facile à mémoriser. Enfin, collez des post-it à des endroits stratégiques. A force de les voir, vous retiendrez les infos qu'ils contiennent sans même y penser.

#### ENTREtenir SA VIE SOCIALE

Pour entretenir sa mémoire, rien de mieux que de voir d'autres personnes, de discuter, d'échanger et de raconter des choses. Ainsi, vous ferez appel à votre mémoire pour retranscrire des moments, des états d'âme ou des anecdotes. Tout ceci réveille la mémoire l'air de rien ! ■



Bien que plein d'émotions se bousculaient dans ma tête, j'essayais de me contenir et de garder un regard neutre. Mais sébéla c'était chaud sur moi. Mes jambes tremblaient.

Mais bon, après tout que pouvais-je espérer d'autre ? C'était dans la suite logique des choses. Comment avais-je pu être aussi naïve en pensant que mon Homme ne ferait pas d'enfant avec elle ? Et lui, pourquoi ne m'avait-il rien dit ? Pourquoi lui permettre de m'humilier ainsi. Je sentais que j'allais perdre ma contenance et décidais de prendre congé de la famille.

Je ne peux même pas dire comment je me suis retrouvée chez moi, tant mes pensées divaguaient, tellement de rêves brisés, tellement de promesses non tenues par Ibrahim...

Ibrahim n'avait jamais été du genre à être polygame... Du moins c'est ce que j'avais toujours cru. Et de le voir là, tellement heureux dans cette situation, me consternait.

Mon téléphone me sortit de ma léthargie. C'était Ramata, ma meilleure amie

- Oui Allo ?
- Pleurs à l'autre bout... Allo, Sadio ?
- Oui Ramata, que se passe-t-il ?
- Sadio, il faut que je te vois. Où es-tu ?
- A la maison
- Ok j'arrive.

Cela me mit dans tous mes états. Que pouvait-il bien lui être arrivé ? Ramata est ce genre de femme indépendante et tellement forte. L'entendre ainsi pleurer me peinait et m'inquiétait au plus haut point. Ramata est ce genre de femme qui atteignait toujours les objectifs qu'elle se fixait. C'est d'ailleurs cette force de caractère qui lui permettait de soutenir sa famille (ses parents et 6 frères et sœurs) toute seule. Et jamais elle ne se plaignait.

Nous étions amies depuis le primaire. Nous avons fait nos études ensemble et ne nous sommes presque jamais séparées depuis.

Elle était pédiatre et célibataire, ayant refusé toutes les demandes en mariage. Et pourtant, c'était une femme splendide. Intelligente et ambitieuse.

Elle arriva chez moi au bout de 30 minutes et me demanda directement de lui servir à boire en fonçant s'asseoir dans le salon.

- Bonjour... J'espère que ton mari ne dort pas là ce soir.
- Moi : Non
- Ouf, tant mieux. Pour une fois que sa polygamie nous sert à quelque chose celui-là...

Effectivement, bien que Ramata et Ibrahim s'entendaient à merveille avant, cela avait changé depuis que Ramata l'avait appelé et insulté comme du poisson pourri à la nouvelle du mariage avec Batoma.... C'est qu'elle n'est pas du genre à garder ses émotions pour elle.

- Qu'est-ce que tu as Ramata ? Tu m'inquiètes.
- ...J'attends un enfant.
- Quoi... ? (je pensais « ... Décidément, les femmes enceintes se sont données le mot en ce moment »)
- Et tu sais qui est le père au moins ?
- Oui bien entendu, pour qui me prends-tu ?

Ramata ne croyait pas aux hommes et avait toujours placé sa carrière avant tout. Seul bémol, elle alignait ses aventures et mettait fin aux relations dès que les hommes s'attachaient à elle. Elle avait d'ailleurs très peu de morale lorsqu'il s'agissait d'hommes et se mettait avec un homme marié ne la dérangeait pas plus que cela.

- Ben alors c'est quoi ton problème. C'est une bonne nouvelle.
- Hors de question que je me mette avec le père, il est marié et assez connu. En plus que vais-je dire à ma mère ? - C'était bien la seule personne qui faisait encore peur à Ramata.
- Oui mais réfléchis, tu as presque 40 ans, c'est une chance, et un bonheur inouï.
- Et là elle se jeta sur moi en sanglots.
- Non mais tu ne comprends pas ou quoi ? Je ne

peux pas avoir d'enfant. Ce n'est pas ma vie, et puis je serai une terrible maman. – Le temps lui donnera tort sur ce point

- Je tentais de la réconforter tant bien que mal, mais il est vrai que sa mère prendrait très très mal la nouvelle.
- Ecoute, ça te dit que l'on appelle Faty ? Elle est toujours joyeuse et puis à 3 on se remontera le moral ? Parceque moi non plus ce n'est pas la forme.

Faty était notre amie depuis le collège. Sans être la plus jolie, elle était celle qui faisait tout le temps tourner les regards sur elle. Très grande et claire, très fine et toujours de bonne humeur. Elle croquait la vie à pleines dents. Elle aussi était célibataire (enfin divorcée) et était le stéréotype même de la femme aux goûts de luxe qui aime se faire « entretenir ». Déjà, au collège, elle avait toujours eu les téléphones et vêtements dernier cri avant tout le monde du fait de ses nombreux « gars » comme elle aimait les appeler.

Elle se qualifiait de « femme d'affaires ». Nous n'avons jamais essayé de savoir Ramata et moi quelles étaient ses affaires mais en tout cas elle roulait dans une Range et habitait une somp-

tueuse villa... dont elle ignorait les prix. Elle aimait nous répondre que le prix gâchait la valeur des cadeaux et qu'elle ne s'y attardait pas. Ahhahah... ça se voyait que ce n'était pas ses sous.

- Mouais fit Ramata avec une moue.
- Allo, Faty ? Ca va ?
- Oui Sadio, tout va bien ? Ta voix est bizarre. J'entendais un homme derrière elle qui lui demandait qui cela était.
- Oui...Enfin, on fait aller. Je suis avec Ramata et ce n'est pas la grande forme là. On peut se retrouver quelque part ?
- Ok, RDV au Loft dans trois quart d'heure. Juste le temps de me débarrasser de quelqu'un
- Parfait fis-je sans essayer d'en savoir davantage sur ce « quelqu'un ».

Mes amies sont assez particulières. Chacune avec ses défauts et qualités. Mais ce que j'aimais entre nous c'était que nos différences nous rapprochaient et nous rendaient plus fortes. Sans elles, je ne pense pas que j'aurai pu vivre les périodes difficiles du second mariage d'Ibrahim.

Et puis nous voir à 3 nous permettrait de nous raconter nos petits soucis et de surtout nous soutenir mutuellement. ■

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

**a'dAAn** & **ACCESSOIRES**

**BAMAKO**  
90856018 / 60197241

**BAMAKO**  
60197241 / 90856018

## CONFIDENCES

J'ai 23 ans et cela fait un an que je suis mariée. Mon problème est que mon homme est infidèle. Il ne se cache même pas et sort quand il veut pour rentrer quand il veut. Il ne m'avertit jamais et n'a aucune attention à mon égard. Lorsque je fouille dans son téléphone, il n'y a que des échanges et photos avec des femmes. La dernière fois, il est sorti avec une fille et l'a publié sur instagram. Je suis tombé dessus et lui ai demandé de l'enlever. Ce qu'il a refusé de faire. J'en ai assez. Je ne m'occupe plus de lui et l'ignore dans la maison. Lui n'a rien changé dans son comportement et me traite comme une ennemie. Il ne donne plus d'argent pour la popote ou mes cadeaux tandis que je suis enceinte de 6 mois et ne travaille plus depuis que nous nous sommes mariés. Je ne sais plus quoi faire. J'ai parlé à ma belle-mère qui m'aime beaucoup mais n'ose pas parler à son fils. Je souffre mais c'est le premier homme que j'ai connu, je n'arrive pas à le quitter.

### La réponse de Coach ALA :

*A vous lire beaucoup de questions me viennent à l'esprit. Combien de temps avez fréquenté votre mari avant de vous marier ? Quel était son comportement à cette époque ? A-t-il voulu le mariage autant que vous ? Comment a-t-il accueilli la nouvelle de votre grossesse ? Autant de questions, non pour justifier son comportement, mais plutôt pour essayer de comprendre et contextualiser votre histoire. Ces questions sont autant de pistes pour vous permettre de faire un bilan. Vous pourrez alors vous asseoir et discuter sérieusement. On ne peut pas aimer une personne et la maltraiter.*

*D'autre part que voulez faire dans votre vie ? Recherchez-vous simplement quelqu'un qui vous donne la popote ou avez-vous d'autres ambitions en tant qu'être humain et future mère ? Il nous appartient à nous femmes de bien prendre conscience de notre valeur afin que l'autre puisse nous traiter en conséquence.*

Je suis une fille musulmane de père et de mère. Je suis avec un garçon chrétien dont la mère est musulmane. Nous sommes ensemble depuis un an et il veut m'épouser. Il y a deux mois, ses parents ont voulu amener les



colas chez les miens mais ceux-ci ont refusé sous prétexte qu'il n'était pas musulman. Sa mère est même venue voir mes parents pour intervenir, en vain. Mes parents arguent que c'est contre la religion musulmane. Je ne sais plus quoi faire, sachant que j'attends son enfant.

### La réponse de Coach ALA :

*Vous posez deux problèmes. Le premier concerne le mariage, je suis désolée pour vous mais l'Islam est très clair à ce propos. Etes-vous prête à tourner le dos à votre famille et à votre religion ? Pouvez-vous demander à votre homme de tourner le dos à ses croyances à lui ? La raison invoquée par vos parents est irréfutable et non négociable selon leur religion. Il vous reste à voir à deux quelle direction prendre. L'autre point concerne votre grossesse, ne faudrait-il pas déjà en parler à vos parents ? Ce serait peut-être un premier pas pour instaurer le dialogue.*

*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*

# MAYA VERMEULEN

## SALON DE SOINS POUR NAPPY



*J'ai testé pour vous le Salon de soins pour Nappy de Maya Vermeulen à Badalabougou*

Alors, pour tout vous dire, je ne suis pas moi-même certaine d'être « nappy ». Maya m'expliquera qu'en fait, je suis en « transition »... Une vraie Nappy aurait fait le « Big Chop ». Moi j'ai certes coupé, mais il me reste encore des cheveux défrisés.

Mais heureusement, les cheveux en transition peuvent aussi avoir d'excellents soins capillaires chez Maya.

C'est en 2018 que Maya « officialise » ses activités en dédiant un espace aux soins capillaires chez elle, à Badalabougou. C'est incontestablement un sentiment de zénitude que l'on ressent dès que l'on franchit le pas de la porte de l'espace soins qui nous fera revenir. Entre l'accueil affectueux de Maya, le calme qui y règne, et le décor simple mais agréable, toutes les conditions sont réunies pour passer un agréable moment.

Il faut dire que Maya s'y connaît en cheveux. Elle est à l'origine des « rencontres nappy » de Bamako. Et elle a su, à travers les réseaux sociaux, se faire connaître en partageant ses trouvailles, recettes capillaires et l'évolution de ses cheveux.

Elle travaille exclusivement avec des produits de qualité (Shea Butter, Cantu, Shea Miracle, Aunt Jackie, Sunny Isle...) aussi bien pour les adultes que les enfants. Et on peut même trouver des huiles essentielles chez elle.

Ici, le cheveu est roi et ce, peu importe nos extravagances capillaires! Ce constat a de quoi me mettre en joie. Après le shampoing, l'après-shampoing, le masque, le bain d'huile et le ô combien délectable massage de crâne, me voilà bien détendue.

La composition du bain d'huile est un secret de Maya mais en voyant sa belle chevelure saine, je ne peux que vouloir l'essayer.

Je décide ensuite de me faire des vanilles afin de boucler mes cheveux. Pendant tout mon soin, Maya prend le temps de m'expliquer ce qu'elle fait à mes cheveux et surtout de me conseiller sur les produits et la façon d'entretenir les cheveux. Une semaine après, mes cheveux se démêlent super facilement, et ils respirent la santé.

Le point à améliorer serait d'avoir la possibilité d'un vrai salon de coiffure. En effet, le salon de Maya se spécialise principalement sur les soins capillaires et les tresses. Toutefois, c'est « The place to go » pour avoir un bon diagnostic capillaire et les produits adaptés à sa chevelure.

Une image valant mille mots, voici la belle Maya et sa magnifique chevelure. ■

### SALON DE MAYA

Badalabougou près de Shopereate  
223 77 58 57 55

# MON COCO TU FAIS FONDRE MON COEUR

## INGRÉDIENTS

- 1 Noix de coco fraîche
- Lait de coco (un quart de litre) ou de Crème de coco pour plus d'onctuosité
- 1 petite boîte de lait concentré non sucré
- Basilic ( un bouquet)
- Menthe fraîche ( un bouquet)
- 100g de fraises toutes fraîches
- Sirop de fruits rouges
- 1 demi-feuille de gélatine végétale



## PRÉPARATION

Vider la noix de coco dans un mixeur y ajouter le lait concentré, le lait de coco et crème de coco. Mixer le tout avec quelques feuilles de basilic et de menthe et réserver au frais dans un saladier en inox pour la conservation

Remettre le mixeur, propre, en marche avec les fraises et 4 cuillerées à soupe de sirop de fruits rouges. Y ajouter une demi feuille de gélatine, et réserver au frais le temps de prise.

Pour le dressage, un verre à cocktail, mettre d'abord un peu de coulis avant de compléter avec le mélange à base de coco. Pour la déco prendre une feuille entière et très fraîche de menthe trempez la dans du blanc d'œuf et roulez la par la suite dans du sucre cristallisé pour un effet «Sadio Attitude»

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



**73 80 80 34**  
**63 80 80 34**

classcroutecafe@gmail.com

La salle, l'éclairage, l'ambiance, tout est fait pour que vous vous sentiez à l'aise, dans nos murs. Vous pourrez y boire un caramel Macchiato, vous y restaurer ou juste goûter.

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

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



**Ouverture**  
LUNDI/VENDREDI  
**07h30**  
SAMEDI  
**08h30**



**AGI 2000**  
**BAMAKO**  
Immeuble  
Modibo Gambia



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



**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 en face de SAER

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

Contact: 73 80 80 34 / 63 80 80 34

# CA BOUGE À BAMAKO !

## DU 10 DÉCEMBRE 2018 AU 22 JANVIER 2019

s'est déroulée avec succès, l'opération des 38 femmes fistuleuses promis lors de la soirée « Osez le retour ».



**Gala Osez le Retour**

Sensibiliser la jeunesse Malienne de la Diaspora à rentrer au Pays

2 Etudiants Scolarisés | 40 Femmes malades de Fistule Opérées

Vendredi 23 Novembre 20H Musée National

## SAMEDI 12 JANVIER 2019



s'est déroulée la cérémonie d'inauguration officielle de Bamako Art Gallery, en présence de nombreuses personnalités du monde de la culture, de représentants de l'état dont le Ministre de la Culture et d'amateurs d'art.



## DU 19 AU 23 FÉVRIER 2019

Énergies Renouvelables au Mali, vous invite du 19 au 23 février 2019 à l'hôtel de l'Amitié pour assister à la semaine des énergies renouvelables.



## SAMEDI 26 JANVIER 2010

La Nuit de l'Entreprenariat, samedi 26 Janvier 2010 au Grand Hôtel, avec la présence de la 1<sup>ère</sup> Dame Aminata Maïga epe keïta et de nombreux ministres.

## DU 02 AU 03 FÉVRIER 2019

le centre Sakina a organisé l'atelier de formation en cuisine et en conseil sur le mariage, c'était en face de la cité des enfants. .



**ATELIER DE FORMATION**

Le centre Sakina organise une session de formation de deux jours les 02 et 03 février 2019 dans son locaux à Niamatara face à la Cité des Enfants

**AU PROGRAMME**

- APPRENTISSAGE EN CUISINE (apprentissage de mets variés, de jus multivitaminés, astuces de cuisson et de manipulation avec l'acier)
- GESTION DU POUVOIR (apprentissage à adapter pour réussir son Mariage et l'entretien)
- ORGANISATION ET DÉCORATION DU LIT
- HYGIÈNE INTÉRIÈRE ET ENTRETIEN DU CORPS

SEMAINE D'INFORMATION SPÉCIFIQUE AUX FEMMES

## DU 19 AU 20 JANVIER



**BIG BROCANTE**

DU 19 AU 20 JANVIER 2019

EXPOSANTS PARTICIPANTS: 10000 PAYS

## DU 22 AU 24 FÉVRIER 2019

4<sup>ème</sup> Édition du Festival du Dibi de Bamako, se tiendra du 22 au 24 Février 2019 au palais de la culture.



**Festival du dibi**

4<sup>ème</sup> Edition

LES 22, 23 ET 24 FÉVRIER 2019

AU PALAIS DE LA CULTURE DE BAMAKO





*«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