

#19 // Nov 2022 // MALI

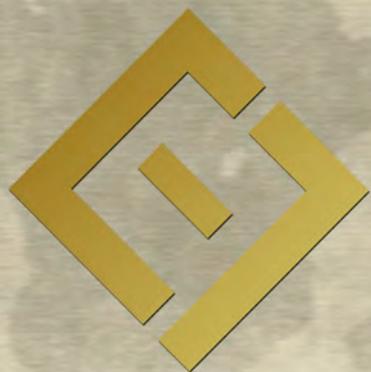
N°ISSN 1987-1082  
BIMESTRIEL

# Sadio MAG



**SADIO STORE**  
**SHOWROOM**  
FASSO KANU

PREMIÈRE PLATEFORME DIGITALE  
ENTIÈREMENT DÉDIÉE À L'ENTREPRENEURIAT  
FÉMININ AFRICAIN



# ÉQUATIONS FÉMININES

*Vous aide à développer une entreprise florissante*



REJOIGNEZ LE CLUB ET BÉNÉFICIEZ DE NOMBREUX OUTILS  
POUR VOUS ET VOTRE ENTREPRISE !

**Formations  
en entrepreneuriat**

**Accompagnement  
individualisé  
sur votre parcours**

**Appui  
à la création  
d'entreprise**

**Externalisation  
de l'administratif  
et identité visuelle**

**Conseils  
en recherche  
de financement**



*inscrivez vous sur*

[HTTPS://CLUB.EQUATIONSFEMININES.COM](https://club.equationsfeminines.com)

# EDITO

**Hello Hello Hello mesdames...et messieurs,  
Comment allez-vous toutes et tous en cette période  
de rentrée scolaire ?**

*Comment allez-vous toutes et tous en cette période de  
rentrée scolaire ?*

*Déjà près des 3/4 de l'année écoulée.*

*Nous sommes déjà en octobre et nous sommes telle-  
ment contentes de vous retrouver. C'est la période de la  
rentrée. Nous avons tous en tête nos enfants en veille de  
rentrée, tout pressés de retrouver leurs amis et surtout  
de montrer leurs nouveaux vêtements. D'ailleurs, ça doit  
être une des seules périodes où les enfants préparent  
leurs cartables avec entrain, vous ne trouvez pas ?*

*Quant aux parents, je dirai que la plupart est soulagée.  
Après 3 mois pleins avec nos petits loups, on est bien  
heureux de retrouver un rythme scolaire.*

*Nous vous souhaitons donc une excellente rentrée à vous  
ainsi qu'à vos enfants. Nous vous souhaitons également  
beaucoup de courage pour affronter ces 9 mois à venir.*

*Nous profitons de cette rentrée pour encore sensibiliser  
les parents. Certes, l'école a pour rôle de former et édu-  
quer nos enfants. Mais n'oublions pas que l'éducation  
est surtout de notre ressort. Nous devons veiller à trans-  
mettre nos valeurs à nos enfants. Bien plus précieux que  
tous les biens matériels que nous leurs offrons, la trans-  
mission de valeur et l'éducation sont un bagage qu'ils  
garderont à vie et qui leur permettra d'affronter tous les  
défis de la vie. Vous avez deviné, dans ce tirage, nous  
parlerons de la rentrée et partagerons quelques astuces  
avec vous notamment sur l'accompagnement scolaire.  
Celui-ci doit être en complément du programme à  
l'école. Très souvent, nous nous retrouvons avec des  
professeurs de maison qui se substituent à ceux de  
l'école en donnant plus de devoirs ou en anticipant sur le  
programme. Or cela a très souvent des effets négatifs  
sur nos enfants.*

*Nous parlerons également de l'accompagnement à l'en-  
trepreneuriat proposé par Equations Femminines. Eh oui,  
la nouvelle cohorte est lancée et ce sont des dizaines de  
femmes qui sont formées chaque année en accompa-  
gnement digital et présentiel.*

*Dans ce tirage, vous aurez plaisir à découvrir la fabu-  
leuse Oudy Keïta qui n'a pas fini de nous surprendre.*

*Nous aurons plaisir à vous partager les succulentes re-  
cettes du terroir par notre talentueuse Aistou Cuisine.  
Elle vous donne toutes les astuces pour réussir votre plat  
du 1<sup>er</sup> coup.*

*Le grin mode sera comme à son habitude au rendez-vous  
avec le Tie and Dye. Qui est une méthode africaine  
ancestrale mais qui commence à être connue, utilisée et  
appréciée dans le monde entier..*

*Nous ne vous en disons pas plus, nous vous laissons dé-  
couvrir ce que nous vous avons concocté.*

■ DIRECTION PUBLICATION : OSMOSE EVENTS ■ REDACTRICE EN CHEF: AMI-  
NATA NIONO ■ CHEF DE LA REDACTION: ARAME FALL ■ REDACTION: RAMATA  
COULIBALY - LOBÉ NDAO GUEYE - DJITTA DIALLO ■ SERVICE COMMERCIAL :  
contact@osmose-events.com (223) 67 34 40 40 - (223) 90 60 19 04 -  
(223) 82 88 64 92

SEGUE SEGUE

## SURMONTER LA PEUR



04

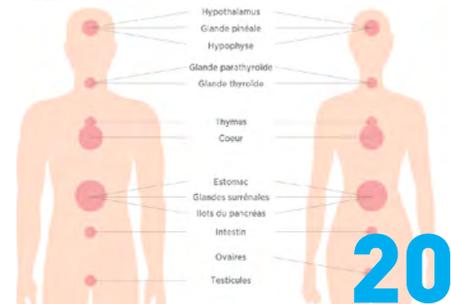
DEINW BAMUSSO



## COMMENT TRANSMETTRE À VOS ENFANTS DE BONNES VALEURS MORALES

14

GRIN SANTÉ



20

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



22

GRIN BIEN-ÊTRE

## LA MÉTHODE PILATES



# SURMONTER LA PEUR

**C**'est fou comme nous avons cette capacité à parfois être nos propres freins à la réalisation de nos idées et de notre vie rêvée.

En effet, beaucoup d'entre nous avons des idées de projets, et ne les portons pas à terme. C'est comme si nous décidions de faire bloc et d'ignorer cette idée qui pourtant parfois peut être très insistante.

Pour bloquer cette idée, nous nous disons :

- Non, ça ,ne marchera pas
- Non, ce n'est pas une bonne idée
- Non, j'ai peur,
- Non, je n'ai pas les moyens, ni le temps
- ... Bref, non ; ET nous nous en arrêtons là.

Finalement, on a tellement peur de voir l'idée prendre vie qu'on bloque tout car il est toujours plus facile de rien faire. Pour les plus chanceuses d'entre nous, l'idée est bloquée juste un temps.

Le temps que ça devienne impossible pour nous de « bloquer » cette idée. Elle bout en nous, nous consume de l'intérieur à un point où il faut que ça sorte, sinon on le regrette. Et quelque chose me dit que toi aussi, à l'autre bout du média tu es dans cette situation.

En fait, tu as peur lorsque tu sors de ta zone de confort et c'est un mécanisme de défense.

C'est dommage car si c'est toi qui a cette idée, c'est peut être parce que c'est ton rôle de lui donner vie.

C'est comme si l'univers te faisait un honneur et que tu le refusais en procrastinant, en stressant, en te faisant des nœuds au cerveau au lieu de juste arrêter d'ignorer cette voie intérieure te demandant de te lancer.

En fait, tu dois juste arrêter d'avoir peur. JE ne sais pas d'où ça vient, mais il y a cette phrase que l'on dit souvent : il vaut mieux essayer et échouer que de ne pas essayer du tout. Car dans tous les cas tu apprends.

Ce qu'il faut comprendre du coup, c'est à identifier la peur lorsque tu la vis pour pouvoir la surmonter car si tu as peur, c'est que tu t'apprêtes à vivre quelque chose d'exceptionnelle.

## LA PEUR DOIT ÊTRE UNE MOTIVATION.

Elle doit vous permettre d'affronter les choses qui vous font peur en agissant. Pourquoi avoir peur de l'avion par exemple avant un saut en parachute ? Est ce la peur du vide ?

En fait, il faut se dire que l'action est le meilleur remède contre la peur. Lorsque tu as peur, identifie le plus petit pas que tu peux faire vers ton objectif et réalise le. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tu atteignes cet objectif qui te semblait si dur et irréalisable. Le premier pas est toujours le plus dur.

Alors essayons de voir ensemble comment avancer malgré la peur : C'est la méthode (QPC) du Quoi – Pourquoi – Comment

**- J'EN PARLAIS TOUT À L'HEURE, LE FAIT DE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT** va te motiver à te surpasser car tout à coup, tu t'aperçois de quoi tu es réellement capable. Pour cela, il te faut de gros objectifs. As tu déjà entendu dire :

Si ton rêve ne te fait pas peur, c'est qu'il n'est pas assez grand ? Eh ben c'est exactement ça. Lorsque tu te lances dans ton projet, le fait de sentir les petits papillons au ventre, le stress monter etc, ce sont les signes que tu es sur la bonne voie.

Alors ne lâche surtout pas. Ce qui nous amène à ton plus petit pas possible : Faire connaître ton projet autour de toi. Te l'approprier et le garder constamment en tête. Ton objectif est ton QUOI

**- LA 2<sup>NDE</sup> CHOSE QUE TU POURRAIS FAIRE ET DE TROUVER CE QUI TE FAIS VIBRER.**

Ton « Y » comme aiment dire les anglophones.

Le fait de connaître ton why te permettra de ne rien lâcher et de savoir pourquoi tu te bats pour ton projet. Cela te permettra de ne plus considérer les petits cailloux dans ta chaussure pendant que tu avances car ton projet, ton why est plus important.

Alors, as tu identifié ton Why ? Pas le superficiel hein, le vrai gros why... Tiens cela me fait penser que je devrais vous faire un épisode sur comment trouver son why . Avoir son why peut être un bon moyen de surmonter ta peur et de donner vie à ton idée. Tu l'as compris, voilà le P du pourquoi .

**- ENSUITE, S'EN VIENT LA PLANIFICATION DE L'ATTEINTE DE TON OBJECTIF** qui est la réalisation de ton idée. Le C de Comment. Tu as pensé à ce que tu veux vraiment et pourquoi. Maintenant il faut voir comment l'atteindre.

Cela rejoint mon épisode sur les objectifs que l'on se fixe.

En effet, une fois l'objectif fixé, il est facile de le décomposer en plus petits objectifs et actions réalisables et priorisées. Cela peut sembler tout simple et ça l'est mais encore faut il l'appliquer

**LA QUATRIÈME ACTION EST PRIMORDIALE : C'EST DE T'ENTOURER DE TES PERSONNES.**

Ton club à toi avec des personnes qui ne souhaitent que le meilleur pour toi qui te mettront en avant et seront là pour t'aider à évoluer, à briller, à être la meilleure version de toi même. Ne dit on pas que l'on est la moyenne des gens avec qui nous passons du temps. Alors entoure toi des bonnes personnes.

Là encore, ça sera dur pour toi de sortir de ta zone de confort et des gens que tu connais déjà pour te faire de nouveaux amis, faire de nouvelles activités etc. Mais c'est important de le faire. Car les bonnes personnes pour toi sont là, il ne te reste qu'à t'entourer d'eux afin de te permettre d'être inspirée et toujours meilleure.

◀ *Tu dois être la 1<sup>ere</sup> personne à croire en toi si tu veux convaincre le monde* ▶

**5 : ARRÊTER DE TE COMPARER...** Oh la la, je pense que je ne le dirai jamais assez. Arrêtes de te comparer. Que ça soit la vitesse à laquelle tu réalises ton projet, que tu te maries, que tu as des enfants, ou encore la voiture que tu as bref, ne te compare surtout plus.

La comparaison est un piège qui ne fera que t'empêcher d'être heureuse mais surtout, qui polluera ton esprit alors que tu es supposée



être focus sur tes propres objectifs et ton propre chemin. Et oui, je sais les RS ne sont pas aidants car quoi que tu fasses, il y aura toujours mieux. Et tu ne sais pas par quoi ces personnes sont passées pour en arriver où elles sont car nous avons tous des parcours de vie différents. Le pire est que plus tu te compareras, le plus tu t'éloigneras de ton objectif et moins tu seras heureuse. Ca ne fera que te ralentir encore plus.

Prend l'exemple d'un archer penses tu que sa flèche arrivera à sa cible s'il lorgne celle du voisin ? certainement pas. Il ne risque même pas de frôler sa cible.

**6 : STOP AUX EXCUSES.** Tous les éléments exogènes, sont externes comme on dit. Donc on y peut rien. Mais même les éléments endogènes ne doivent plus être un frein. La magie de la vie fait que tu ne pourras pas toujours contrôler ce qui se passe autour de toi. Alors fait avec et cesse d'utiliser les aléas de la vie comme excuse.

Il y aura toujours de mauvaises personnes, des trahisons, la maladie etc... la question ce n'est pas est ce que ça va arriver, la question c'est quand les aléas et petites bosses de la vie t'arriveront. Et lorsque ça arrivera, il faudra passer outre, surmonter.

Parfois difficilement certes, mais surmonter quand même, toujours en gardant ton objectif en tête. Il faut te dire que tu n'as certes pas le pouvoir de choisir comment les gens te traitent ou ce qui t'arrive, mais tu as le pouvoir de décider comment réagiras. Là aussi tu auras peur... Mais encore une fois, pas d'excuses. Tu es maîtresse de ta vie. Alors fonce Continue de croire en toi et en tes capacités. Ne lâche rien. ET surtout continue à t'encourager toi même tous les matins et tous les soirs. Tu dois être la 1<sup>ère</sup> personne à croire en toi si tu veux convaincre le monde. Alimente toi donc de belles paroles. Lis des livres inspirants, écoute le podcast d'équations féminines Bref, entoure toi de bienveillance et d'encouragements

Finalement, on aura vu ensemble que ce n'est que par l'action que tu surmonteras la peur. Car n'oublie pas que les plus belles choses de la vie sont habituellement de l'autre côté de ta peur.

La seule différence entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent est que ceux qui réussissent agissent et vivent les échecs comme des apprentissages.

**Alors Même pas peur !!!! ■**

Article tiré du podcast sur l'entrepreneuriat féminin d'Equations Féminines. pour en savoir plus : [www.equationsfeminines.com](http://www.equationsfeminines.com)

The logo graphic consists of a large, thick orange swoosh that curves from the bottom left towards the top right. At the end of this swoosh, there is a white diamond shape with a blue 'X' over it, and two orange rectangular shapes positioned above and below the diamond.

**Moov  
Africa**

**Malitel**

**S@dio  
MARKET**

BOUTIQUE EN LIGNE  
BENEFIT TO BUSINESS  
BACK TO BLACK



[www.Sadiomarket.com](http://www.Sadiomarket.com) 🔍

*Promouvoir et consommer  
le made in Africa.*

**Augmentez vos ventes et  
faites la promotion de  
votre marque avec des  
galeries ultra-design.**

VOUS ÊTES  
COMMERCANTE,  
ENTREPRENEURE,  
PRESTATAIRE DE SERVICES ETC...  
**alors rejoignez l'aventure Sadio store  
en créant votre boutique en ligne.**

**Vous n'avez rien à faire. On s'occupe de tout.**

## BENEFIT TO BUSINESS / BACK TO BLACK

**S**ur cette nouvelle plateforme, nous serons solidaires. Artistes peintres, designers, traiteurs, coiffeurs, blogueurs, pâtisseries, web creators... tous vos business auront leur place. Un objectif: mettre à l'honneur nos entreprises et s'ouvrir au monde.

**SADIOMarket** vous permettra de consommer local, sous-régional et de soutenir des entreprises naissantes, créées par nos talents, pour le monde.

Que ce soit à un niveau national, régional, nous pouvons nous entraider.

Contribuons au développement de nos entreprises.

**S@dio  
MARKET**

**SUIVEZ  
SADIOMARKET  
ET  
SOUTENONS-NOUS!**

### **Consommer local en Afrique de l'Ouest : une philosophie**

La philosophie du « Support Black Owned Business » n'est pas inédite chez nous en Afrique. Beaucoup se rendent au marché pour acheter fruits et légumes locaux avant de compléter leurs achats au supermarché. Nos couturiers designent et coupent nos tissus pour petite et grande occasions.

En février 2019, à Paris un séminaire organisé par le Comité Français pour la Solidarité Internationale « Consommer Local : l'avenir de l'alimentation en Afrique de l'Ouest ».

Chez Sadio, nous pensons que cet enjeu dépasse le marché de l'alimentation.

# Sadio MARKET

En effet de nombreux secteurs pourraient en bénéficier. Aujourd'hui, un nouvel essor a lieu, les produits de beauté, surtout ceux consacrés à nos cheveux, sont de plus en plus produits et achetés localement. La skincare, propre à la peau noire, la décoration d'intérieur, le matériel scolaire, le jeu vidéo... tous ses marchés pourraient croître grâce à l'acte de consommer local.

Cette philosophie permet à de nouveaux talents d'être découverts et de se développer. Au-delà d'un « acte de patriotisme économique » consommer local est gagnant-gagnant. Le rayonnement apporté aux différents acteurs locaux se reflètera sur le reste de la région.

Le développement du digital nous offre également de nouvelles opportunités afin de consommer local. Tout un marché et un énorme champ des possibles reste à découvrir ! C'est dans cette aventure que le Sadio vous emmène !

## *Le concept du SadioMarket*

Le SadioMarket, au-delà de la philosophie du consommer local est une vitrine, boutique en ligne pour vous permettre d'augmenter vos ventes sans contraintes liées à la logistique, aux livraisons et au paiement limitant aujourd'hui l'expansion de beaucoup de PME.

## *Boutiques en ligne exceptionnelles*

Augmentez vos ventes et faites la promotion de votre marque avec des galeries ultra-design, des expériences d'achat optimisées et une suite d'applis professionnelles dédiées à l'eCommerce.

## *Plateforme complète pour l'eCommerce*

Vendez sur plusieurs canaux de vente, comme Facebook ou eBay, et gérez votre boutique à partir d'un tableau de bord intégré. Suivez toutes les étapes, des commandes aux paiements, en passant par l'expédition, l'exécution, le marketing, etc.

## *Solutions de paiement avancées*

Offrez à vos clients un paiement sécurisé et gérez toutes les transactions de manière transparente. Obtenez des taux de traitement compétitifs, personnalisez vos calendriers de paiement et travaillez avec des dizaines de fournisseurs de paiement. ■

**Rejoignez-nous vite !**  
[Sadiomarket.com](https://sadiomarket.com) / [support@sadiomarket.com](mailto:support@sadiomarket.com)



# UDY KEÏTA

CREATRICE DE LA MARQUE "UDY  
PROMOTRICE DE L'ESPACE " OUDY K SÔ"

### Présentez vous en quelques mots

Je suis Oudy KEÏTA, une franco malienne de 28 ans issue d'une famille de 6 enfants. Dans la vie j'aime la mode, le voyage, la culture et les gens et je suis une personne très connectée (cf digital native).

Je suis diplômée du programme Grande École de Grenoble École de Management spécialité « road to market ».

Actuellement installée à Bamako depuis le 1er novembre 2018, j'ai lancé ma marque de vêtements made in Mali "Oudy K" et je suis promotrice de l'espace " Oudy K Sô" depuis février 2021. En parallèle, je suis responsable marketing digital dans une agence de communication de la place.

### Quelles sont vos activités ?

En février 2021, naît Oudy K Sô (La Maison Oudy K), un concept qui réunit une boutique avec des vêtements de la marque « Oudy K » et des articles panafricains, un espace salon, un espace coworking et un espace piscine. Oudy K Sô se veut être une sorte de power house qui allie lieu de vie et espace de développement (d'empowerment).

### Parlez-nous de Oudy K so? Comment vous est venue l'idée de lancer ce projet?

Oudy K Sô est le prolongement de l'idéologie de la marque de vêtements Oudy K qui est persuadée que «la richesse est chez soi».

À travers la marque Oudy K qui est une marque de vêtement afropolitaine. Il y a un désir d'empowerment de la personne qui porte les vêtements (la marque propose des vêtements minimalistes et sophistiqués pour homme et pour femme qui se veulent être le prolongement de la personnalité de chacun) mais aussi des populations via de la création d'emplois. C'est un projet du Mali et au Mali pour le reste du monde.

### Qu'est ce qui vous a poussé à aller vers l'entrepreneuriat? et à oser vous lancer

Au départ je n'ai pas choisi l'entrepreneuriat mais j'ai osé dire non à une opportunité d'offre d'emploi au sein de Clarins en tant que chef de produit junior dans le soin pour un rêve d'enfant.

En effet, étant plus jeune je voulais travailler dans la mode et être styliste. Alors j'ai dit non à cette opportunité pour choisir de me laisser une chance de réaliser ce rêve .



Artisan de l'image



### Quelles sont les principaux défis selon vous en entrepreneuriat lorsqu'on est une femme?

Les principaux défis liés à l'entrepreneuriat sont multiples au-delà d'être une femme dans l'entrepreneuriat.

Tout d'abord, l'instabilité à laquelle on fait face. Le pays est assez instable et cela se fait ressentir économiquement parlant. Pour ma part, je suis aussi salariée à côté actuellement afin de mieux appréhender le contexte malien mais aussi pour limiter les risques. De plus, en tant qu'entrepreneur on est soumis à beaucoup de stress et à des heures de travail importantes. Il est difficile de trouver parfois et au départ un équilibre. Étant une femme, le volume horaire d'heures effectué peut être mal compris et être une source de reproche. Je privilégie généralement mon travail aux événements sociaux et cela peut être mal perçu.

### Les avantages s'il y en a?

Les avantages d'avoir suivi mon rêve qui m'a poussé à entreprendre c'est tout d'abord je sais que je suis allée au bout des choses. Cela veut dire que j'aurais vraiment vécu en faisant ce que j'aime, je n'aurais pas laissé un rêve en suspens mais je l'ai fait devenir réalité. Rien que ça c'est déjà une fierté. Je me rends également compte qu'en ayant suivi mon cœur, cela m'a ouvert des portes inimaginables, ça m'a permis de faire des rencontres improbables et ça m'a beaucoup appris sur moi-même. Entreprendre par amour ou encore par passion c'est ce qui fait tenir quand tout va mal.

Entreprendre offre une certaine source de liberté mais aussi de responsabilité. Lorsque vous entreprenez vous avez la possibilité d'impacter votre environnement et de créer concrètement de la richesse pour vous et pour autrui.

### Un dernier mot pour nos lectrices?

Un dernier mot pour vous mesdames... Soyez amoureuses de ce que vous faites, ça fera toute la différence ! ■





# MARIAM KAÏDAMA SIDIBÉ

PREMIÈRE FEMME PREMIER MINISTRE DU MALI

Née le 4 janvier 1948 à Tombouctou, Mariam Kaïdama Sidibé a occupé plusieurs postes ministériels, avant de devenir la première femme Premier ministre du Mali, le 3 avril 2011, succédant à Modibo Sidibé. Son équipe avait l'originalité de faire entrer au gouvernement des opposants qui avaient accepté l'offre de feu Amadou Toumani Touré (ATT). L'ex-Premier ministre est resté en fonction jusqu'au coup d'État du 22 mars 2012 orchestré par le capitaine Amadou Sanogo contre le régime d'ATT.

Ministre du Plan et de la Coopération internationale du gouvernement de transition entre 1991 et 1992, de l'Agriculture et de l'Environnement entre mai 1992 et juin 1992, et du Développement rural en 2002, Mariam Kaïdama Sidibé avait d'abord été nommée conseillère technique auprès du président ATT en 1991, et secrétaire exécutive du Comité inter-États de lutte contre la sécheresse au Sahel (CILSS) basé à Ouagadougou.

En août 2001, elle sera de nouveau conseillère spéciale du président, avant d'atterrir à la tête du conseil d'administration de la Société nationale de tabac et allumettes du Mali (Sonatam). Cissé Mariam Kaïdama Sidibé est décédée le 6 novembre 2021 à l'âge de 73 ans. ■



# الخطوط التونسية TUNISAIR



**BANQUE  
ATLANTIQUE**  
GRANDIR. ENSEMBLE.



**ATLANTIQUE PLATINUM**  
DES SERVICES PREMIUM  
À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES



# COMMENT TRANSMETTRE À VOS ENFANTS DE BONNES VALEURS MORALES



*L'enseignement de bonnes valeurs morales protègent les enfants des influences sociétales potentiellement négatives. Bien entendu, ceci est souvent plus facile à dire qu'à accomplir. L'enseignement des valeurs demande du temps, élément rare pour de nombreux parents de nos jours. Par conséquent, les influences extérieures telles que la pression des pairs, le monde des loisirs - via Internet, la télévision, les films, les jeux vidéo et la musique - ont un impact accru sur les enfants, façonnant leurs points de vue comme jamais auparavant.*

*Que faire alors  
en tant que parents ?*

## **1. Donnez le bon exemple**

Les enfants apprennent en observant la façon dont vous vous comportez avec eux, en écoutant vos discussions avec les autres et en remarquant votre conduite selon les différentes situations au cours de la journée. Si vous souhaitez que vos enfants fassent preuve d'honnêteté, de compassion, et qu'ils aient un certain respect de soi, vous devez vous-même faire preuve de ces qualités. S'ils constatent que vous abandonnez fréquemment votre régime ou les séances de sport que vous entreprenez, ils en déduiront que la persévérance n'est pas quelque chose de très important.

## 2. Excusez-vous auprès de vos enfants lorsque vous commettez des erreurs

Lorsque vous commettez une erreur avec vos enfants, vous devez non seulement le reconnaître, mais aussi leur dire à quel point vous êtes désolé. Ainsi, ils comprennent que vous accordez de l'importance à leurs sentiments, à leurs opinions et leurs sensibilités. Vous leur apprenez également que le respect d'autrui et la reconnaissance de ses propres erreurs sont des valeurs très importantes.

## 3. Utilisez les situations de la vie quotidienne comme sujet de conversation

Presque chaque jour, il se passe quelque chose qui peut vous servir pour inculquer des principes moraux à vos enfants. Utilisez ces incidents pour commencer une discussion. Si vos enfants sont avec vous dans un magasin et que le caissier vous rend de la monnaie en trop vous lui faites remarquer bien entendu ! Cette situation est une occasion idéale pour discuter de la valeur de l'honnêteté.

## 4. Partagez vos expériences personnelles

Qui de nous ne se souvient pas d'expériences passées qui nous ont appris de précieuses leçons ? Soyez donc disposé à en parler avec vos jeunes, surtout celles illustrant comment les choix que vous avez pris étaient basés sur de bons principes moraux.

## 5. Apprenez à vos enfants à assumer leurs erreurs

Il peut arriver que votre enfant casse la fenêtre du voisin en jouant au ballon, ou de désobéir aux règlements scolaires et recevoir une retenue. Vous seriez peut-être tenté d'intervenir rapidement pour « arranger les choses » en allant voir le directeur et en lui demandant d'annuler la retenue, ou de payer de votre poche la réparation de la fenêtre. Nous vous le déconseillons ! Si vous intervenez à chaque fois que vos enfants commettent une erreur, ils n'assumeront jamais la responsabilité de leurs actes. Ils doivent comprendre que les mauvais choix ont des conséquences désagréables.

## 6. Devant les défis, ne leur permettez pas de toujours choisir la voie facile

Dans le même ordre d'idées, exigez de vos enfants qu'ils finissent ce qu'ils ont commencé, même si cela devient difficile, fatigant ou ennuyant. Si vos enfants s'engagent à faire quelque chose, ils doivent le faire jusqu'au bout. Ils ne doivent pas prendre l'habitude d'abandonner facilement. Encouragez-les à terminer les projets qu'ils commencent.

## 7. Enseignez-leur à encourager et à aider les autres

Encouragez vos enfants à aider les autres chaque fois qu'ils le peuvent. Soyez attentifs aux personnes qui pourraient avoir besoin d'aide et incitez vos enfants à leur tendre la main. Ils apprennent ainsi, de façon personnelle et concrète, ce que signifie aider autrui, et que cela est très enrichissant .

## 8. Surveillez leur utilisation de la télévision et de l'Internet

Certes, vous ne pouvez pas les protéger de tout, mais vous pouvez et devez limiter le temps qu'ils passent devant la télévision et sur Internet. « Regarder la télévision ensemble peut être un moyen très efficace de filtrer le type d'informations qui entrent dans votre foyer et d'être conscient des valeurs auxquelles vos enfants sont exposés. Après avoir regardé un programme, discutez avec vos enfants de ce que vous venez de voir. Y avait-il des leçons de morale à tirer ? Quelles étaient les qualités ou les faiblesses de caractère des personnages ?

## 9. Félicitez les bons comportements

Lorsque vous observez vos enfants faire quelque chose de bien, faites-leur savoir à quel point cela vous fait plaisir. Les compliments sincères contribuent grandement à renforcer les comportements que vous aimeriez voir plus fréquemment. Relevez plus précisément certaines bonnes actions, afin qu'ils sachent exactement quels comportements ils doivent continuer à adopter. Par exemple, « c'était agréable de te voir sourire et parler si poliment avec la voisine ». ■

*Retrouver l'intégralité de l'article de Becky Sweat sur les conseils du Dr Gary Hill, directeur des services cliniques à l'Institut pour la Famille de la Northwestern University sur le site du webzine SadioMag*

# SOULIGNER LES SOURCILS

*Les sourcils encadrent le visage et tiennent un rôle important dans la façon dont nous exprimons nos émotions. La forme que vous donnerez à la courbe a aussi une grande importance puisque les sourcils sont l'équilibre et la structure du visage.*

*Voici quelques astuces pour un tracé réussi.*

On débute en brossant les sourcils pour bien définir leur forme. Puis, à l'aide d'un crayon brun ou brun foncé, on dessine les sourcils, plus ou moins fortement selon l'effet recherché.

À éviter

L'utilisation du crayon noir pour dessiner les sourcils. Il durcit les traits.

## LA TECHNIQUE DES TROIS POINTS

**1)** Mettez-vous face au miroir et regardez attentivement votre visage et vos sourcils démaquillés : peignez ces derniers avec une brosse à sourcils propre en allant vers le haut, de l'intérieur vers l'extérieur. Prenez la règle et approchez-la de votre nez en position verticale. Faites en sorte que la règle touche l'aile du nez et le coin interne de l'œil. Dessinez alors un petit point sur la racine des sourcils en suivant la ligne imaginaire résultant de l'opération effectuée avec la règle : vous aurez alors trouvé le point de commencement idéal de votre arcade sourcilière. Répétez l'opération pour l'autre œil, et continuez avec les points suivants.

**2)** De la même façon, c'est-à-dire en partant de l'aile du nez et en suivant une ligne imaginaire allant jusqu'au milieu du sourcil, en passant par le centre de l'œil, sur l'iris, vous trouverez le point où le sourcil devrait être le plus haut ou courbé.

**3)** Continuez en définissant le point final du sourcil : cette fois, en allant de l'aile du nez vers l'extérieur, en visant le coin externe de l'œil, tracez le dernier point sur l'arcade.

Enfin, unissez les trois points obtenus pour chaque œil avec des traits fins, pour obtenir l'épaisseur et la forme qui serviront de base au maquillage des sourcils.



## DEFINIR SON REGARD : POURQUOI LES SOURCILS SONT IMPORTANTS



*Les sourcils définissent la structure du visage et aident à créer un look sophistiqué. Fins ou épais, les sourcils ne devraient jamais être négligés car ils structurent votre regard.*

*Pour des sourcils au top, il faut d'abord déterminer la forme des sourcils et tracer en fonction de la morphologie des yeux et du visage.*

*De plus en plus les femmes font recours au tatouage des sourcils pour plusieurs raisons:*

■ *Pour redessiner et redonner du volume à des sourcils qui ont été trop épilés et qui sont devenus trop fins.*

■ *Pour combler un trou au niveau des sourcils suite à une épilation mal effectuée à la pince à épiler.*

■ *Pour cacher une cicatrice au niveau des sourcils.*

■ *Pour les avoir symétriques*

■ *Pour redéfinir le visage ( surtout chez les femmes qui ont perdu leurs poils à cause de la chimiothérapie)*

■ *En finir avec la corvée de maquillage. Les femmes souhaitant avoir une apparence toujours impeccable, et considèrent le maquillage comme une corvée, peuvent décider d'avoir recours au tatouage des sourcils.*

*Ainsi, le tatouage des sourcils apparaît comme un excellent moyen d'avoir des sourcils parfaits sans avoir à se maquiller tous les jours. Le tatouage des sourcils donc vous facilitera la vie. On se réveille flawless ! ■*



# THIOUP & TIE AND DYE

**DU TRADITIONNEL  
AU MODERNE  
LE THIOUP,  
TIE AND DYE  
EN VOGUE**



Koko-Dunda

*Au début des années 70, le tie and dye l'imprimé était largement associé au mouvement hippie, sa forme psychédélique étant devenue dominante dans les festivals de musique et les manifestations.*

*Le tie and dye est de retour aujourd'hui, à la fois à travers les couleurs vives de l'ère hippie, mais aussi dans des applications plus sophistiquées. Imprimé sur d'élégantes robes, des tenues de tous les jours et même sur des survêtements.*

*L'engouement pour le tie and dye a eu un impact tel qu'il a imprégné la haute couture. Au fil des ans, il a fait son apparition sur les podiums, jusqu'à figurer dans les collections de haute couture de Dior et Givenchy.*

*Nos créateurs ne sont pas restés et ont su surfer sur cette nouvelle vague qui donne un nouveau souffle à la teinture classique pour les tenues traditionnelles. En effet les teintures s'exportent au bureau, à la plage et en soirée.*

*Focus sur quelques pièces tendances de nos créateurs*



Sisters-Africa



Imane-ayissi



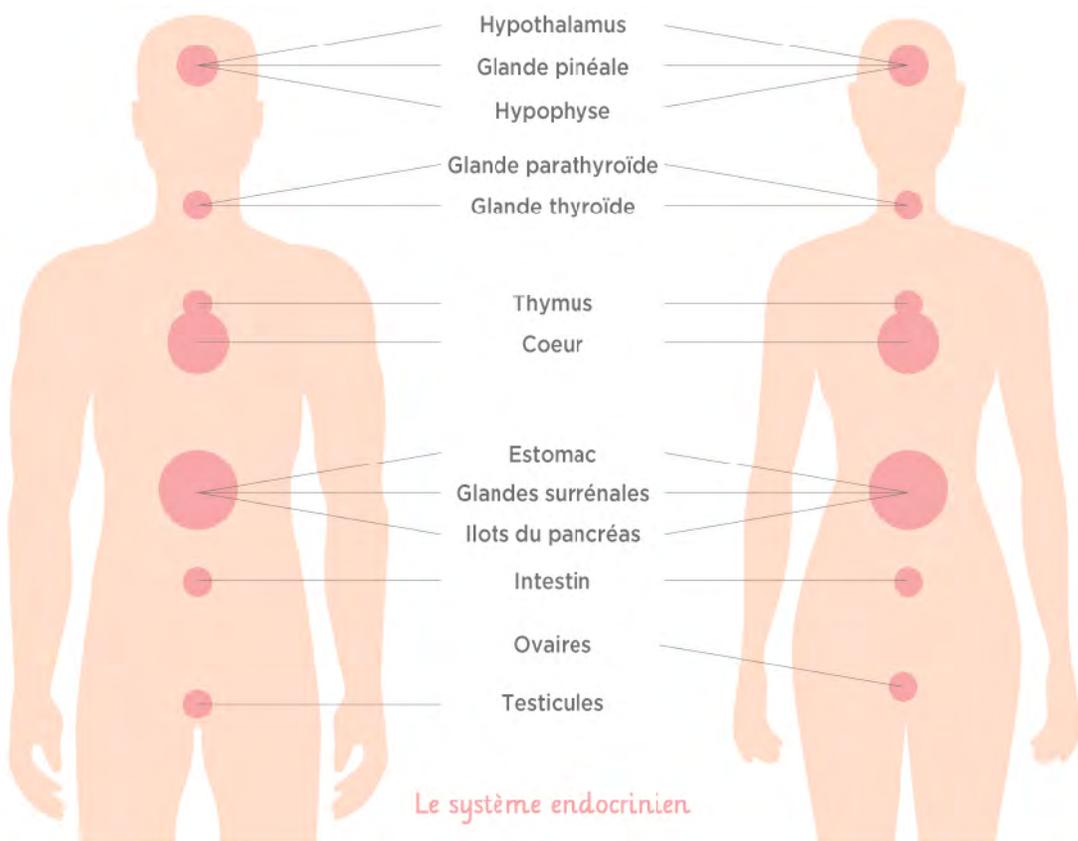
Koko-Dunda



Koko-Dunda



Sisters-Africa



# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

*Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme. Elles peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants (OMS, 2002).*

Les hormones ont un rôle central pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme. Elles régulent notamment 4 fonctions vitales que sont la croissance, la reproduction, la disponibilité énergétique et l'équilibre des fonctions internes, nous permettant ainsi de grandir, d'avoir des enfants, d'être plein d'énergie et d'avoir un bon fonctionnement interne.

Le corps est en effet composé de plusieurs organes qui fonctionnent en synergie or ils sont assez éloignés les uns des autres [ex : le cerveau et le rein]. Il est donc nécessaire d'avoir « un messager » qui transmet une information de l'un à l'autre. C'est le rôle des hormones.

Les hormones sont secrétées par les glandes endocrines puis libérées notamment dans le sang où elles circulent et portent des messages aux organes.

C'est là qu'agissent les perturbateurs endocriniens en brouillant les messages envoyés par les hormones à nos organes ce qui altère leur fonctionnement.

### LES PE PEUVENT AGIR DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- en imitant l'action d'une hormone naturelle ;
- en se fixant sur les récepteurs des hormones naturelles ;
- en gênant ou en bloquant le mécanisme de production ou de régulation des hormones ou des récepteurs, modifiant ainsi les concentrations d'hormones présentes dans l'organisme.

Ces molécules agissent à très faibles doses (comparables aux concentrations physiologiques des hormones) ; elles ne sont pas toxiques au sens habituel du terme (empoisonnement) mais peuvent perturber l'organisme, souvent de façon discrète.

Elles sont sources de maladies émergentes (en partie liées au mode de vie), et ont parfois un impact sur la descendance (par exemple, le Distilbène affecte la mère et ses descendantes) ou sur des populations

On trouve des perturbateurs endocriniens dans notre environnement quotidien, notre maison, notre alimentation et plus globalement dans l'eau, la terre, les fruits, les légumes, les conserves, les plastiques, la mer, les rivières, les poissons, les produits d'hygiène et d'entretien, les cosmétiques, les textiles ...

Mais rassurez-vous il n'y a pas de fatalité !

En arrivant à les identifier et à les détecter, il est possible de limiter notre exposition à ces substances nocives et les chasser de notre quotidien. ■

## Ingrédients qui sont des perturbateurs endocriniens et certains produits dans lesquels on les retrouve

### Butylhydroxyanisole (BHA)

Désodorisants, baumes pour les lèvres, crèmes et lotions pour le corps, ombres à paupières.

### Oxybenzone (benzophenone-3)

Crèmes et autres produits ayant un facteur de protection solaire, crèmes antirides, lotions hydratantes, baumes pour les lèvres

### Parabènes

Hydratants pour le visage, produits de maquillage pour les yeux et presque tous les produits cosmétiques

### Phtalates

Parfums et produits parfumés, savons, vernis à ongles, fixatifs pour les cheveux, désodorisants, shampoings, laits pour le corps, crèmes.

### Résorcinol

Colorants pour les cheveux, notteyants pour le visage, shampoings et lotions.

### Triclosan

Savons, dentifrices, lotions hydratantes, crèmes à raser, désodorisants, douches vaginales, rince-bouches, serviettes de nettoyage démaquillantes, certains produits contre l'acné.

# LA MÉTHODE PILATES

*Depuis de nombreuses années, les célébrités utilisent le Pilates pour avoir un corps de rêve. Aujourd'hui, la méthode Pilates est démocratisée et accessible à tous, nous en voyons de plus en plus dans les salles de fitness. La méthode Pilates est une gymnastique douce qui séduit de plus en plus de personnes chaque année. Et pour cause : avec cette méthode, on se muscle en profondeur et on s'affine... mais tout en douceur, sans jamais forcer sur les muscles. Le principe est assez simple : soulager les muscles du corps qui sont en tension, tout en dynamisant les plus faibles.*



## JOSEPH PILATES :

### L'INVENTEUR DE LA METHODE

Ce passionné de sport et du corps humain était un enfant chétif à la santé fragile (Il souffrait notamment d'une malformation du thorax). A force de volonté et de discipline, il devient un sportif émérite et consacre sa vie à trouver le bien-être!

Pour cela, il invente des séries d'exercices pour rectifier les mauvaises postures et développer le corps en harmonie. La plus célèbre des méthodes de renforcement musculaire est née : La méthode Pilates.

## LE PRINCIPE

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui affermissent votre corps, renforcent votre centre (le transverse, les muscles du dos et du plancher pelvien) dans un alignement parfait.

La méthode est basée sur l'activation des muscles profonds de votre centre couplée à une respiration spécifique.

Pratiqué régulièrement, vous ressentirez très rapidement du bien-être et de réels bienfaits sur votre corps : une amélioration de votre posture souvent responsable des maux de dos, une tonification de votre corps et un bon équilibre

musculaire, un assouplissement de vos articulations, une allure élancée et un centre solide.

Le Pilates est également plébiscité pour ses pouvoirs récupérateurs. Fréquemment recommandé par les kinésithérapeutes lors de rééducations par exemple, il est également très complémentaire avec d'autres sports pour améliorer ses performances ou encore pour se prémunir des blessures et des douleurs.

Sachez enfin que le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception ! D'un adolescent qui a besoin de développer sa ceinture abdominale pour une meilleure posture aux personnes âgées étant limitées dans leurs activités physiques.

## BONUS : ON PEUT LE FAIRE À LA MAISON.

Pour faire du Pilates chez soi c'est très simple car vous n'avez pas besoin de matériel. Un tapis de sol histoire de se sentir plus à l'aise et réaliser vos exercices confortablement peut vous suffire pour pratiquer.

Le plus compliqué pour les débutants se sont les exercices, en effet, vous pouvez apprendre le Pilates avec quelques vidéos sur Internet, même si idéal est de faire avec un coach pour corriger vos mouvements. ■



## Episode 19

Je décidais de ne pas répondre à cet appel.

Alassane: **Ben qu'attends tu pour répondre?**

Moi: **Euh non, laisse tomber, je ne préfère pas répondre. Pourquoi m'appelle-t-il? C'est incorrect.**

C'était sans compter la jalousie folle de mon cher et tendre. Ses traits étaient crispés et à vrai dire, il me faisait même peur.

- Alassane: **Décroche ce foutu téléphone.**

- Ben oui parceque l'autre idiot insistait et n'arrêtait pas d'appeler.

Enfin je décrochais.

- Alassane: **Met le haut-parleur.**

Une partie de moi sentait que la soirée n'allait pas du tout se passer tel que je l'avais imaginée...

- Moi: **Allo?**

- Ibrahim: **Allo, Sadio, C'est toi?**

- Moi: **Qui veux tu que ce soit?**

- Ibrahim: **C'est quoi cette histoire de mariage? C'est vrai?**

- Moi: **Oui c'est vrai**

- Ibrahim: **Comment as tu pu me faire ça??**

Non mais il était gonflé ce c\*\*. comment osait-il m'appeler pour me faire des reproches avec tout ce qu'il m'avait fait subir. Et en plus, ce n'est pas comme s'il n'était pas au courant de ma relation avec Alassane depuis le début.

Je n'ai même pas eu le temps d'ouvrir la bouche que je sentais un vent chaud près de mon oreille, tellement Alassane s'était emparé du téléphone vigoureusement. Je ne le reconnaissais même pas tellement la colère avait changé son visage.

- Alassane: **Écoute moi bien sale petit ...** (bon je ne continue pas l'insulte, mes oreilles en sont encore traumatisées!) - **la femme qui fut jadis tienne ne l'est plus; Elle est mienne désormais. Que je te vois encore tourner autour d'elle, ou même l'appeler pour autre chose que les enfants que vous avez en commun et tu regretteras même d'être venu sur terre. Est ce que tu me comprends bien?**

- Ibrahim: ...

- Alassane: **Allo? Allo? Non mais ce sale (et reinsulte!) m'a raccroché au nez**

Moi j'hésitais à rire tellement les choses avaient pris une tournure inattendue. Jamais je n'aurais pensé que "celui qui avait été jadis mon époux", était aussi lâche et peureux. En même temps, à quoi pouvait-il bien s'attendre en appelant si tardivement le soir de mon mariage. A moins qu'il ait voulu gâcher justement notre nuit. Eh ben c'était... râté (hihihi). J'ai passé une EXCELLENTE nuit. Si si.

Et pour être honnête avec vous, mon moi intérieur dansait la lambada. Ahahah. Mon mariage lui avait tout de même fait mal. Oui c'est puériel... et j'assume pian.

A ce moment-là, je l'ignorais encore, mais les menaces d'Alassane étaient bien plus sérieuses que je ne le pensais.

Mis à part ce petit couac, nous avons passé une superbe lune de miel. La destination surprise était en fait les Maldives et j'ai adoré. Mon mari était aux petits soins et très attentionné.

A de rares moments, je voyais qu'il s'éclipsait lorsque son téléphone sonnait mais il me disait que c'était pour le boulot...Et moi je ne cherchais pas plus loin. ERREUR ERREUR. Mais je vous raconterai cela.

Dans l'avion du retour, il semblait particulièrement agité.

- Moi: **Qu'est ce que tu as Cheri? tu ne sembles pas bien**

- Alassane: **Non...rien du tout. Ca va.**

Me fit-il en me prenant la main pour y poser un baiser.

Après quelques minutes de silence, il se tourna vers moi, le regard rempli d'amour:

- **En tout cas, quoi qu'il arrive, sache que je t'aime plus que tout et que je tuerai pour toi.**

- **Moi aussi je t'aime. Répondis-je**

...Si seulement, à ce moment je savais ce qui m'attendais....■

*\* Avez-vous remarqué qu'à chaque histoire, c'est un fait de société qui est mis en lumière ?*

*\* Si oui, mettez vite un statut sur votre page en quelques mots le fait identifié et taguez @SadioMali.*

# SADIO STORE

*Alors, aujourd'hui je vais vous parler de la boutique de SADIO Store. Comme vous le savez déjà toutes, nous accompagnons les femmes à entreprendre et surtout à acquérir du financement pour leur projet entrepreneurial.*



C'est donc tout naturellement que, lorsque quelques femmes du Mali et de la sous-région nous ont approchées pour faire un showroom de leur créations, nous avons ouvert le Sadio Store. Dans cette boutique, vous trouverez des vêtements pour hommes et femmes ainsi que des accessoires; Le tout avec une touche tradi moderne.



A ce sujet, si parmi les lectrices, certaines veulent exposer leur tenues à la boutique, c'est complètement gratuit. Il vous suffit juste de nous contacter par whatsapp ou mail et nous organiserons cela.

La seule exigence: La qualité de vos finitions ■

Plusieurs styles y sont représentés: Les ensembles en soie sauvage brodées, des robes en lins et fibres naturelles idéales en temps de chaleurs, du bazin aux broderies sénégalaises, des jeans et tenues occidentales avec une touche africaine, de superbes ensembles en bazins teints, des tenues hommes en super 100 très agréables à porter au Mali et avec des coupes modernes et tendances. ... Bref, il y'en a pour tous les goûts, tous les âges et toutes les bourses.

Vous y trouverez également de superbes accessoires. La boutique est située à Fasso Kanu et a été décorée par la talentueuse Fatouma Haïdara.

Au-delà des vêtements, acheter chez SADIO, c'est soutenir les femmes maliennes et africaines.





Recette d'Aissatou Mbaye tirée de son livre "Saveurs subsahariennes" [aistoucuisine.com](http://aistoucuisine.com)

# GÂTEAU DE FONIO À LA BANANE

## INGRÉDIENTS

- 75g de fonio
- 2 bananes très mures
- 50cl de lait
- 65g de sucre en poudre
- 1 œuf

## MÉTHODE

- Versez le lait, le sucre en poudre et portez à petite ébullition.
- Versez le fonio et mélangez pendant 5-6 minutes pour que le mélange épaississe.
- Dans un saladier, écrasez bien les bananes puis ajoutez l'œuf. Battez le tout à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.
- Retirez la préparation du feu, puis incorporez-la au mélange œuf banane. Mélangez bien puis versez le tout dans un moule à cake de 24 cm ou des petits moules à cupcakes.
- Enfourez pour 30 min à 180 degrés C pour le moule à cake et 20 min pour les petits moules à cupcakes.
- Laissez tiédir et démoulez.

# ÇA BOUGE À BAMAKO !



■ 2<sup>ème</sup> édition de la Journée Internationale de l'Emploi, de la Formation et de l'Entreprenariat JIEFE ce samedi **22 octobre 2022** au Centre International de Conférence de Bamako.



■ 26<sup>ème</sup> édition de la journée internationale de la Femme rurale couplée à la journée internationale de l'alimentation qui est à sa 43<sup>ème</sup> édition. Les dites journées ont été commémoré le **15 et 16 Octobre 2022** par le Gouvernement Malien à travers le Ministère de la Promotion de la Femme, de l'Enfant et de la Famille à Banamba.



■ 2<sup>ème</sup> édition Mali digital Awards du du **20 au 21 Octobre 2022** au CICB



■ **18 Octobre 2022**, inauguration du One stop center de Tombouctou, centre de prise en charge holistique des VBG financé par le UNFPA Mali et MPFEF Mali



■ 1<sup>ère</sup> édition de la Grande Messe des professionnels de la Logistique et des Achats du **29 au 30 Septembre 2022** à Azalai Hôtel Bamako



■ **11 Octobre 2022**, Journée Internationale des filles.



■ 2<sup>ème</sup> édition Festi Mali le **24 Septembre 2022** à L'hôtel Radisson Collection de Bamako



■ Brunch spécial Halloween, **Dimanche 03 Octobre 2022** à Azalai Hôtel Bamako

[www.Sadiomarket.com](http://www.Sadiomarket.com)



*Promouvoir et consommer le made in Africa.*

VOUS ÊTES  
COMMERÇANTE,  
ENTREPRENEURE ,  
PRESTATAIRE DE SERVICES ETC...

***alors rejoignez l'aventure Sadio store  
en créant votre boutique en ligne.***

***Vous n'avez rien à faire.  
On s'occupe de tout.***



**Sadio  
MARKET**

**BOUTIQUE EN LIGNE  
BENEFIT TO BUSINESS  
BACK TO BLACK**

**SPECIALE  
PROMOTION  
POUR LES 100  
PREMIERS  
STORES CRÉÉS**

**Sadiomarket.com**  
**support@sadiomarket.com**  
**Sénégal : +221 77 834 76 96**  
**Mali : +223 67 34 40 40**



# IMPRIM-Services sa

*Impression Edition*

CONSEILS

CRÉATION  
GRAPHIQUE

IMPRESSION

FAÇONNAGE

UNE SOLUTION SUR MESURE  
QUALITÉ ET RAPIDITÉ...

*Votre satisfaction,  
notre priorité.*

**DIRECTION COMMERCIALE**

Hamdallaye - ACI 2000 - Immeuble ABK2,  
Porte M.06 - 03 BP 117 Bamako 03 - Mali  
Tél : +223 20 29 19 01

**DIRECTION GÉNÉRALE**

Banankabougou  
Tél : + 223 2 29 39 75  
Mobile : +223 66 93 0779 / +223 76 43 95 29  
Email : contact@imprimservice.com

[www.imprim-services.com](http://www.imprim-services.com)

