

#20 // Avril 2023 // MALI

N°ISSN 1987-1082

TRIMESTRIEL

Sadio MAG

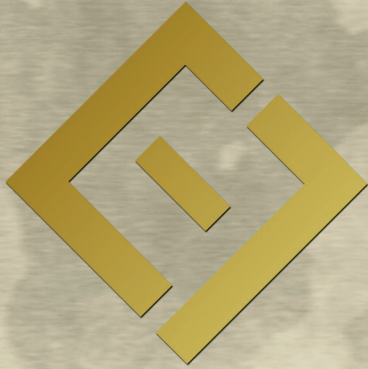
**QUELLE TENUE
PORTER**

**POUR L'AID ?
EN VOGUE**



**QUELQUES CONSEILS
POUR LE JEUNE DE NOS ENFANTS**

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**

**Appui
à la création
d'entreprise**

**Conseils
en recherche
de financement**

**Accompagnement
individualisé
sur votre parcours**

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



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

EDITO

**Hello hello très chères SADIO,
Quel plaisir de vous retrouver en 2023 !**

Tout d'abord, laissez-moi vous souhaiter une excellente année 2023. Je vous souhaite une année lumineuse, pour vous permettre de briller telle l'étoile que vous êtes. Une année pavée de succès, de prospérité, de bonheur et surtout de santé. Car sans elle, le reste ne compte pas. Qui dit nouvelle année dit nouvelles résolutions et surtout dit Bilan mais dit surtout POSITIVE.

Il faut prendre le début d'année comme une opportunité. Une opportunité de recommencer ce que l'on peut et de poursuivre ce qui est bien. Il faut croire en vous, en votre potentiel et vaincre vos peurs.

Se dire que même si cela n'a pas été fait en 2022, en 2023 vous lancerez ce projet qui vous tient tant à cœur ; vous aborderez cette personne qui vous semble inaccessible ; ou au contraire vous aurez le courage de quitter une situation qui ne vous convient pas.

Comme à chaque nouvelle année, je vais vous poser les mêmes questions :

- Avez-vous fait le bilan de votre année ? Quels sont les points positifs que vous retenir ? Et quels sont au contraire, les difficultés que vous avez dû surmonter ? Comment les avez-vous surmontées ? Identifier les ressources en vous et vos forces vous permettra de mieux aborder cette nouvelle année qui commence.

- Quels sont vos objectifs pour cette nouvelle année ? Comment comptez-vous les atteindre ?

- Avez-vous fait le vide dans votre tête et autour de vous ? Faire le vide signifie se détacher de tout ce qui ne nous apporte pas de bien-être. Aussi bien mentalement qu'autour de vous.

Cela vous permettra d'avoir de la place dans votre esprit pour de nouvelles idées et opportunités. Nous, à SADIO, de 2022 nous retenons beaucoup de changements. Beaucoup de défis qui nous ont paru durs et compliqués mais qui au final ont été de belles opportunités. Sortir de notre zone de confort nous a permis de considérablement évoluer. Par exemple, nous avons le plaisir de vous annoncer le lancement du Magazine au Sénégal. Plusieurs autres nouveautés suivront mais nous vous les partagerons progressivement. Cette année nous aura permis de comprendre qu'avec un minimum de méthode, de rigueur et de vision, nous pouvions atteindre nos objectifs. Plusieurs femmes ont été accompagnées. Et des perspectives positives s'offrent à nous.

Alors, faites de 2023 votre année et lancez-vous. Sautez le pas et faites ce qui vous passionne, OSEZ vous lancer vers ce projet ou cette personne. Bref ayez foi en vous car...si vous ne croyez pas en vous, pourquoi pensez-vous que d'autres le feront pour vous ?

Bonne année mes étoiles ■

■ DIRECTION PUBLICATION : OSMOSE EVENTS ■ REDACTRICE EN CHEF: AMINATA 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



**CONSEILS POUR FAIRE
CONNAÎTRE ET PROMOUVOIR
SES PRODUITS EN LIGNE**

GRIN BEAUTÉ



**UN TEINT LUMINEUX
ET NATUREL :
C'est possible !**

LA TRANSPIRATION



GRIN BIEN-ETRE

LES BATBOUTS À GARNIR



BARAMA

| SEGUE SEGUE

PARRAINAGE

DEVELOPPEMENT

MARKETING

COMMERCIAUX

CLIENTS

NUMERIQUE

CONSEILS POUR FAIRE CONNAÎTRE ET PROMOUVOIR SES PRODUITS EN LIGNE

Vous avez trouvé votre produit ou service à proposer en ligne. Bravo vous avez fait le plus difficile. Il s'agit maintenant de faire connaître votre produit. Qu'il s'agisse de réaliser votre première vente ou d'atteindre de nouveaux clients ; il est toujours utile de trouver de nouvelles façons de faire connaître votre boutique en ligne. Car une fois que tout est en place, il est temps de commencer à générer du trafic et des ventes sur votre boutique e-commerce. Pour cela, vous avez besoin de visibilité.

COMMENT SE DÉVELOPPER GRÂCE AU MARKETING DE PARRAINAGE ?

Toutes les entreprises sont confrontées à la difficulté de trouver des clients. Si le marketing reste le meilleur moyen d'augmenter ses clients, il est fortement dépendant du budget dont vous disposez.

Ainsi, une entreprise disposant d'un budget marketing important aura plus de facilités à trouver de nouveaux clients. Bien évidemment, la partie n'est pas jouée d'avance et en redoublant d'imagination et d'effort, vous pouvez vous aussi vous faire une place.

Aujourd'hui, nous vous présentons une stratégie marketing intéressante et que vous pourrez appliquer quel que soit votre budget : le parrainage.

QU'EST-CE QUE LE PARRAINAGE ?

Aussi connu sous le nom de marketing de recommandation ou d'affiliation, bien que ce terme désigne aussi une autre pratique marketing, le parrainage est en quelque sorte du bouche à oreille dopé au numérique.

Le principe de l'affiliation est d'inciter vos clients actuels à parler de votre produit, et donc de le vendre à votre place. En échange de leur participation, vous leur offrez une récompense sous forme de produit, de cadeau surprise ou de remise sur leur achat. Vous pouvez aussi proposer différents « statuts » et récompenses associées pour pousser vos clients à s'investir davantage. Si la technique du parrainage est ancienne, elle reste très efficace pour de nombreuses raisons.

VOS CLIENTS DEVIENNENT VOTRE ÉQUIPE MARKETING

Le premier avantage du marketing de parrainage est que vous transformez vos clients en véritables commerciaux pour votre entreprise. Vous profitez ainsi de leur engouement pour vos produits mais aussi, en fonction de leur âge et de leurs centres d'intérêt, de leurs compétences en matière de digital. Par exemple, s'ils sont à l'aise sur les réseaux sociaux, ils seront actifs sur Instagram pour présenter vos produits, trouver des hashtags pertinents, etc. En gros, ils parleront à votre cible avec les bons mots et les bons codes, autrement mieux que vous ne pourriez le faire vous-même. À ce niveau d'engagement, on parle aussi de clients ambassadeurs.

Toutefois, vous devez inciter vos clients à promouvoir votre marque. L'objectif est que vos clients perçoivent l'intérêt de devenir vos ambassadeurs et les bénéfices qu'ils en tireront.

« Pour rester attractif, votre marketing de recommandation doit évoluer, aussi bien au niveau des offres que dans la manière dont vous communiquez »

En mettant en place un programme de parrainage, vous vous appuyez sur une « équipe marketing » bien plus efficace que toutes les publicités que vous pourrez faire : selon une étude, 92% des consommateurs privilégient les recommandations de leurs proches avant tout autre canal de marketing.

COMMENT ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME DE PARRAINAGE ?

Si votre programme de recommandation est au final assez rapide et simple à mettre en place, il faut malgré tout bien valider cette étape avant de passer à la suivante. Il y a trois critères à prendre en compte :

- La cible : elle correspond normalement à vos clients actuels mais vous pouvez choisir de vous concentrer sur un segment en particulier.
- Les conditions d'attribution : vous devez déterminer les différents paliers ou grades pour le parrain.
- Les avantages pour les parrains : à chaque palier, vous devez attribuer un cadeau ou un bonus avec une différence notable entre chaque pour jouer sur le facteur motivation.

Choisissez des récompenses originales et séduisantes

La récompense doit avoir une vraie valeur aux yeux du parrain pour l'inciter à recruter d'autres clients pour vous. La récompense offerte au filleul n'est pas en reste puisqu'elle aura de l'importance sur votre image.

Renouvelez votre programme de parrainage

Pour rester attractif, votre marketing de recommandation doit évoluer, aussi bien au niveau des offres que dans la manière dont vous communiquez. Il peut aussi être adapté aux fortes périodes d'activité commerciale (vacances d'été, soldes, Noël) ou au contraire booster vos périodes plus calmes. ■

LE SADIO ÉVOLUE

Sadio
MARKET

Lancée au Mali en 2015 par une équipe passionnée, Le concept du Sadio est une ode à la femme. Il a pour mission de la magnifier en rendant hommage à son travail, son courage et son engagement à offrir à la société un lendemain meilleur. Sadio donne une plus grande visibilité aux initiatives féminines afin d'inspirer toutes les femmes en créant une certaine émulation.



Ce concept se décline depuis 2016 en un gala annuel où des femmes sont primées dans différents secteurs socio-économiques.

En 2017 est lancé au Mali le SadioMag, magazine féminin gratuit tiré à 5 000 exemplaires tous les 2 mois, il lui sera ensuite consacré une version web pour une plus large couverture.

En 2019 Sadio obtient l'agrément comme association (Structure d'Appui pour le Développement Inclusif des Objectifs féminins) qui accompagne et coach de jeunes entrepreneurs. Et pour une couverture sous-régionale de la mise en lumière des réalisations des femmes, l'équipe lance le webzine par et pour les femmes.

Des femmes de différents secteurs partagent une plateforme, afin, au delà d'accroître leur visibilité, d'échanger des problématiques qui réunissent les femmes d'aujourd'hui malgré les frontières.

Toujours dans cette dynamique de mettre en lumière celles qui se démarquent par leur savoir-faire et leur savoir-être, leurs réalisations et leur rayonnement dans toutes les sphères de l'économie en général le concept du Sadio a beaucoup évolué dans plusieurs domaines.



Aujourd'hui le SADIO B2B est une marketplace dédiée à ouvrir au monde toutes les entreprises locales. Artistes peintres, designers, traiteurs, coiffeurs, blogueurs, pâtisseries, web creators... tous les business y ont leur place. SADIO B2B permet de consommer local et de soutenir des entreprises naissantes, créées par nos talents, pour le monde. Cela afin de participer au mieux au développement de nos entreprises

Le Sadio, toujours dans sa dynamique sous-régionale, va également poser ses valises au Sénégal avec une distribution papier du Sadiomag l, disponible d'abord dans tous les points stratégiques de la capitale.

Le lancement du magazine féminin Sadio-MagSenegal (SMS) est né d'une ambition et d'une évidence. L'ambition d'adresser aux jeunes femmes dynamiques et engagées du Sénégal une nouvelle proposition éditoriale, un nouveau magazine très novateur sur son marché et stratégique dans le concept du Sadio. ■

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



AWA GAYE

FONDATRICE DE LA CHAÎNE YOUTUBE
SWEET SENEGAL

Vous êtes déjà très connue mais présentez vous en quelques mots pour celles qui ne vous connaissent pas

Je me présente Awa Gaye. Je suis sénégalaise, et fondatrice de la chaîne youtube Sweet Senegal. Sweet Sénégal est une chaîne qui montre le Sénégal sous toutes ses couleurs et coutumes mais tout en partageant mon expérience et celle de mes compatriotes sénégalais. Pour faire court, je présente le Sénégal en y ajoutant ma petite touche personnelle.

Le but principal de SWEET Sénégal est de partager l'excellence sénégalaise et ce, aussi bien au niveau local qu'international

Vous êtes entrepreneure et influenceuse. Parlez-nous de vos activités ?

On va dire que je suis entrepreneur dans le monde du digital. Pour mes activités, je fais des vidéos sur youtube et avec ma plateforme j'arrive à travailler avec des marques comme toyota, l'oréal et récemment je travaille beaucoup avec des promoteurs immobiliers. En plus de créer des contenus pour ma chaîne, il m'arrive très souvent de me retrouver de l'autre côté de la caméra pour créer des contenus pour des marques quand ils ont des événements etc. Et dans ces cas là, je suis sur la production. Cela colle bien avec mon expérience passée. Mais je vous en parlerai.



Après 3 ans au senegal, j'ai décidé de retourner aux etats unis , je n'avais pas de travail mais j'avais quand même mon iphone du coup j'ai décidé de filmer ma toute première vidéo juste pour m'occuper! Et c'est comme cela qu'est né la chaîne youtube SWEET Senegal

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

Pour commencer une des difficultés principales à laquelle je fais face en tant qu'entrepreneur dans le digital , c'est le fait que les gens, et même parfois des marques pensent que ce n'est pas un emploi à rémunérer forcément. Or, ce que tout le monde oublie, c'est que cela prend énormément de temps et

d'argent de concevoir, créer, monter une vidéo pour faire des contenus de qualité .

Autre aspect, en tant que femme, et étant dans la production, la plupart de mon équipe technique est masculine, vue qu'on est dans une société très patriarcale il est parfois difficile de gérer les questions d'égo. Mais de façon globale, cela se passe bien.



Combien de followers avez-vous? Depuis combien de temps êtes-vous créatrice de contenu?

Je suis à environ 195k followers entre mon Instagram , youtube et Facebook. On va dire j'étais sur les réseaux depuis 2017 mais j'ai vraiment commencé à créer des vrais contenus depuis mon retour au Sénégal en 2019.

Vous êtes préceuse en ce qui concerne Youtube en Afrique de l'Ouest. Comment vous est venue l'idée de vous lancer?

Je suis diplômée en mathématiques et j'ai toujours été passionnée par la mode. Donc en 2014 j'ai décidé de tenter l'aventure au Sénégal en travaillant dans une chaîne de télé en tant que production manager et coordinatrice d'événement.

En étant au Sénégal je partageais toujours des photos du Sénégal en mettant toujours le #sweetsenegal. Du coup j'avais décidé de créer un site /blog sweetsenegal.

Racontez nous une anecdote concernant votre notoriété: un moment où vous étiez contente (ou pas) d'être reconnue;

J'étais en vacances au Sénégal en 2018, en rentrant j'étais dans l'avion et je vois l'hôtesse de l'air qui me fixe , ça me semblait bizarre. A un moment donné, elle revient et me dit ton visage me dit quelque chose . J'étais confuse , je lui ai dit ah oui haha je ne sais pas. Elle s'éloigne et finit par revenir. Elle me dit: «c'est pas toi qui es sur les réseaux, sweet senegal , ma fille t'aime beaucoup, j'apprécie vraiment ce que tu fais». J'ai été à la fois surprise et contente parce que c'était la toute première fois que ça m'arrivait car pour moi sweet senegal c'était juste pour le fun.

Un dernier mot pour nos lectrices?

Awa Gaye "Be yourself; everyone else is already taken." ■

Facebook, Instagram
@sweetsenegal



TALAATA I NDER

LA RÉSISTANCE DES FEMMES DE NDER OU MARDI DE NDER

C'était le mardi 07 Mars 1819. Le Sénégal anticipait en s'érigeant en pionnier, dès le XIXème siècle, en reconnaissant les valeurs qui font la Femme.

Aujourd'hui, la Communauté internationale a choisi le 08 Mars pour célébrer la Femme. Mais le Sénégal a, depuis le Mardi 07 mars 1819, à travers les Linguères du Waalo, donné la preuve que la Femme, est bien, comme le dit bien Louis Aragon, l'avenir de l'Homme et de la société. Elle seule peut aider à promouvoir une démocratie de type nouveau, participatif et égalitaire. La Linguère Ndatté Yalla en a donné l'illustration. Au XIXème siècle, elle fut Femme. Mais elle fut aussi Chef d'Etat, Chef de guerre, et surtout Traceur de destin dans le cadre d'une démocratie consciente et volontairement progressiste !

La résistance de Nder plus connue sous le terme de résistance des femmes de Nder ou mardi de Nder (talaata i Nder) est un épisode marquant et symbolique de la lutte contre l'esclavage dans l'histoire du Sénégal. A Nder, capitale du Royaume du Waalo, des femmes ont consenti le sacrifice ultime pour leur patrie, au nom de l'honneur, de la dignité et de la liberté.

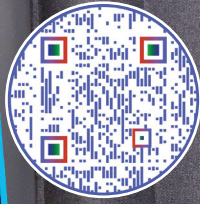
En effet un mardi de novembre 1819, les populations de la cité de Nder dans le royaume prospère du Waalo opposent une résistance opiniâtre à des esclavagistes marocains maures,

Ce jour là, les principaux dignitaires du Royaume étaient à Saint-Louis, en compagnie du Brack (titre donné au roi) qui devait faire soigner une blessure à la suite d'une attaque. La plupart des hommes sont alors dans les champs aux alentours et il ne reste dans le village fortifié qu'une majorité de femmes et d'enfants.

Les assaillants maures sont aperçus avec leur chef Amar Ould Mokhtar et l'alerte est rapidement donnée. Les femmes de Nder décident alors d'organiser la défense de leur village avec la poignée de soldats restés sur place. Les enfants sont envoyés se cacher dans les champs de mil aux alentours. Elle s'emparent notamment des armes et des vêtements de leur mari pour faire croire à un plus grand nombre de défenseurs.

Les femmes parviennent à repousser un premier assaut des maures, mais au prix de lourdes pertes car le combat est inégal. Le chef maure ayant prévu un autre assaut, les femmes de Nder préfèrent s'immoler dans leur village plutôt qu'être faites esclaves ou captives par l'ennemi.

la Linguère Fatim Yamar Khouryaye Mbodj qui avait organisé la résistance, s'immola par le feu, ainsi que plusieurs de ses compagnes, préférant la mort au déshonneur. Elle avait toutefois pris soin de faire évacuer ses deux filles, Ndjeumbeut et Ndaté Yalla, et qui ont fini par gouverner le Waalo dans le seul souci de préserver les intérêts de leur royaume. ■



Localisation
SCANNER ICI

Sadio
MARKET

Sadiomarket.com
support@sadiomarket.com

Mali : +223 67 34 40 40



TENUE
A PARTIR DE
10 000 FCFA



TROUBLES DE DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDA) : LES RECONNAÎTRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER SON ENFANT.



Tous les enfants peuvent avoir des comportements difficiles, c'est normal quand on grandit. Et beaucoup sont facilement qualifiés d'«hyperactifs». Mais que signifie véritablement ce terme ? Quels signes doivent réellement alerter ? À quel âge ?.

Selon un psychologue, un TDAH est un trouble du neurodéveloppement qui apparaît très tôt chez l'enfant et qui se manifeste par des atteintes au niveau cérébral. Difficultés à se concentrer sur un jeu, perturbations par des éléments extérieurs ou nombreuses étourderies à l'école... ces comportements peuvent relever d'un TDAH.

On peut parler de trouble lorsqu'un comportement sort de l'ordinaire et empêche le fonctionnement normal d'un enfant.

A quoi faut-il être attentif lorsqu'on est parents ?

Pour noter une différence comportementale, il faut d'abord évaluer son enfant par rapport à ses camarades du même âge. Les enfants avec un TDAH oublient souvent des choses.

Soyez sensibles aux remarques des enseignants, telles que « votre enfant bouge beaucoup ». Ne tirez pas de conclusions trop hâtives non plus, car il ne faut pas oublier que l'agitation peut être due à autre chose : manque de sommeil, surexposition aux écrans, anxiété, tempérament de l'enfant et manque d'attention parentale...

Comment accompagner son enfant ?

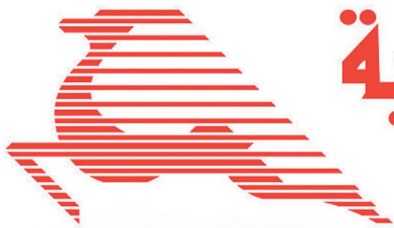
Pour poser le diagnostic dans un premier temps, il faut se tourner vers votre médecin généraliste ou votre pédiatre, le médecin vous orientera ensuite vers les spécialistes. Une fois le diagnostic posé, il faut développer des stratégies à la maison et à l'école pour compenser les déficits de l'enfant. Les consignes visuelles et les listes de tâches sont de vrais coups de pouce pour aider l'enfant à devenir plus autonome et éviter la surcharge cognitive. Enfin, il faut surtout le féliciter face à ses efforts, ne pas hésiter à en faire trop et à se montrer très enthousiaste. ■



ATLANTIQUE PLATINUM
DES SERVICES PREMIUM
À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES



MEMBRE DU GROUPE BCP



الخطوط التونسية
TUNISAIR



UN TEINT LUMINEUX ET NATUREL : *C'est possible !*



Avoir un teint qui soit à la fois lumineux et naturel est la combinaison parfaite pour bien réussir son maquillage.

Le secret pour obtenir un teint frais et radieux est avant tout une bonne hydratation.

Pour avoir un teint glowy, il ne faut pas négliger l'importance d'un bon nettoyage quotidien, à la fois doux et efficace. L'élimination des impuretés du maquillage et des cellules mortes aide à empêcher la congestion des pores ainsi que la formation d'imperfections et de boutons. Cela prépare également la peau à absorber plus efficacement les produits. Il vaut donc la peine d'y consacrer du temps dans le cadre de sa routine soin.

Pour cela il est impératif de bien exfolier sa peau au moins une à deux fois par semaine.

Environ 1 à 3 fois par semaine, utilisez un masque clarifiant pour nettoyer la peau en profondeur, en particulier si vous avez du mal à réaliser vos routines soin de façon rigoureuse. Un masque vous aidera à accélérer le renouvellement cellulaire, il affine le grain de peau et permet de conserver sa tonicité.

Laissez-le agir pendant dix minutes puis retirez-le avec une serviette humide. Utilisez ensuite une lotion tonifiante pour restaurer le PH de votre peau. Puis, il faut nettoyer sa peau deux fois par jour, une fois avant de se maquiller et la deuxième fois après le démaquillage.

De plus, il est nécessaire d'appliquer une crème de jour adaptée pour booster l'éclat naturel de la peau. Pour obtenir une peau lumineuse et éclatante, nous vous suggérons de commencer par la routine de nettoyage.

Pensez ensuite à utiliser un soin à base serum après votre nettoyage du soir et avant votre hydratant. Les sérums contiennent des actifs régénérant tels que l'hydroxyéthyl-urée et l'acide hyaluronique, la vitamine C qui renforcent le renouvellement cellulaire et maintiennent l'hydratation naturelle de votre peau. Ils favorisent la desquamation (exfoliation) naturelle de la peau, améliorent le renouvellement des cellules et restaurent l'hydratation. La peau retrouve son éclat, le grain de peau est lissé. ■

**Moov
Africa**



Malitel

**QUELLE TENUE
PORTER
POUR L'AID ?
EN VOGUE**

La fin du Ramadan arrive à grands pas et donc l'Aïd. C'est une occasion pour mettre de jolis vêtements, être élégantes et aller rendre visites à ses proches. De beaux moments de partage en perspective ! Alors pour être rayonnante nous vous proposons quelques idées de tenues à porter le jour de la fête.





QUELQUES CONSEILS POUR LE JEÛNE DE NOS ENFANTS

Généralement le jeûne de l'enfant est déconseillé surtout pour les enfants de moins de 10 ans car cela pourrait affecter leur croissance . Par ailleurs les enfants de plus de 10 ans pourront commencer à jeûner en prenant certaines précaution et mesures spéciales.

DES RÈGLES À SUIVRE POUR LE JEÛNE DES ENFANTS

En cas de jeûne de l'enfant, il est important de jeûner progressivement et fixer préalablement les jours de jeûne. Voici quelques piste d'organisation :

- Jeûner le premier et le dernier jour du ramadan ;
- S'abstenir de manger seulement et continuer à boire de l'eau ;
- Spécifier les heures de jeûne pendant la journée, comme par exemple de 8h à 14h.

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Une alimentation équilibrée

Boire suffisamment de liquides (soupe, jus de fruits frais, eau...)

- Privilégier la consommation des fruits et légumes;
- Privilégier les produits laitiers

Enfin, il est conseillé à l'enfant qu'il ne fasse aucun effort physique pendant les heures de jeûne et de faire attention à son état de santé.■

LA TRANSPIRATION

BOIRE BEAUCOUP

En vous hydratant tout au long de la journée, vous allez réguler vous-même cette température. Si vous le pouvez, privilégiez des boissons tièdes ou du moins, évitez les boissons glacées.

CHOISIR DES VÊTEMENTS ANTI-TRANSPIRANTS

Évitez les vêtements synthétiques qui vont étouffer la peau et l'empêchent ainsi de respirer. Privilégiez plutôt les matières naturelles comme le lin, le coton et les coupes amples, qui permettent à l'air de circuler. Par ailleurs, optez plutôt pour des vêtements clairs.

ADAPTER SON ALIMENTATION

Plus vous mangerez lourd ou épicé, plus vos organes de digestion vont devoir travailler dur. L'énergie dépensée pour faire travailler votre corps va faire monter sa température.

S'ÉPILER LES AISSELLES

L'épilation des aisselles, car les poils captent la transpiration et favorisent la macération responsable des mauvaises odeurs.

MISER SUR DES PRODUITS NATURELS « MIRACLES »

Plusieurs produits naturels ont des propriétés qui permettent de lutter contre la transpiration. C'est notamment le cas du bicarbonate de sodium. Sous forme de poudre blanche et mélangé à de l'eau, le bicarbonate est très efficace. Le vinaigre blanc ou le vinaigre de cidre sont également de bons alliés anti-transpi.

Imbibez un coton et frottez vos aisselles avec, vous verrez le résultat. Et pas de panique, l'odeur de vinaigre s'évapore !





Episode 20

Alassane avait gardé son air crispé tout le reste du temps jusqu'à ce que l'on sorte de l'aéroport. Il regardait à droite, puis à gauche, puis derrière lui. Son comportement était vraiment étrange.

Moi : **Qu'est ce que tu as à t'agiter ainsi voyons ?**

Alassane : **Rien, rien. Avance que l'on sorte vite de cet aéroport.**

Et il ne pipa plus mot jusqu'à ce que l'on rentre chez nous.

Une fois arrivés et après une bonne douche, je décidais d'aller récupérer les enfants chez ma maman. Ils me manquaient tellement.

Aussitôt sortie de la voiture, ils me sautèrent tous dessus. Ma maman m'attendais sous la veranda l'air préoccupée.

Après lui avoir fais la bise et les salamaleks habituels, je lui demandais ce qu'elle avait.

Elle me répondit : **viens à l'intérieur, les enfants ne sont pas au courant.**

Oula... que s'était-il encore passé ? Mon cœur battait déjà la chamade pendant que je m'asseyais au salon.

Maman : **non allons dans la chambre ...Aiwa**, là mes jambes ne tenaient plus

Une fois dans sa chambre, ma mère ferma la porte et me demanda abruptement : **As tu des nouvelles d'Ibrahim ?**

Moi : **Heu non maman...**

Pour rappel j'étais en lune de miel. Donc non, n'ai pas pensé à mon ex mari qui d'ailleurs a failli me causer...

Maman : **Hé c'est important. Ecoute moi ici m'interrompt-elle**

Il est dans le coma. Depuis le lendemain de ton voyage. Il a été sauvagement attaqué en rentrant du bureau et laissé pour mort. Ce sont des jeunes

du quartier qui l'ont trouvé et amené à l'hôpital. N'eut été eux, il serait certainement passé de l'autre côté.

Les mots de maman me semblaient irréels...Car tout me remontait à la tête.

Moi : Mais...On sait qui a fait ça ?

Maman : Non. La police cherche toujours mais pour le moment ni témoin, ni motif, ni suspect.

Que devais je faire ? Devais-je parler à maman de ce qui s'était passé aux Maldives ? Ou encore du comportement suspect d'Alassane là-bas ? Je ne savais plus quoi faire. Il était c** mais il s'agissait tout de même du père de mes enfants.

Finalement je décidais de ne rien dire pour le moment et de confronter mon mari en premier lieu.

Moi : Maman je dois y aller.

Elle : Quoi, je viens de t'annoncer cette nouvelle et c'est tout ce que tu trouves à faire ??? Partir ? Non mais Sadio il faut sérieusement te faire consulter. Tu ne peux pas être inhumaine à ce point.

Pendant qu'elle parlait, je l'écoutais à peine, j'étais occupée à chercher mes clés. Dans la précipitation et le stress de son accueil, je ne savais plus où elles étaient.

Moi : Maman, je n'ai pas le temps là, c'est très urgent. Garde les enfants encore cette nuit STP pour moi. Je t'expliquerai.

Nos regards se croisèrent et nous échangeâmes une longue conversation silencieuse...Mais je pense qu'elle avait compris.

Elle : OK...Fais tout de même attention à toi.

Je ne saurai vous dire comment je suis arrivée chez moi, j'ai conduit machinalement. Et une fois à la maison, Alassane était encore au téléphone.

Moi : Raccroche ton tel, j'ai besoin de te parler lui fis-je d'un ton sec.

Il raccrocha et se tourna vers moi l'air penaud :

Tu es déjà au courant ?

Moi : Au courant de quoi ?

Lui : Pour Ibrahim qui est à l'hôpital ?

Moi : Je précise : Ibrahim qui est dans le coma à l'hôpital. Non mais tu es fou ou quoi ?

Comment as tu pu faire une chose pareille ? Et pourquoi ? Tu t'imagines dans quel merdier tu nous mets avec ton impulsivité puérile ? Franchement je ne te savais pas si enfantin

Lui : Tu la fermes ! Arrête avec tes questions. Pour qui se prenait il à appeler ainsi et le soir de MA lune de miel en plus. Il n'a eu que ce qu'il mérite. On l'a même loupé.

Alors là je commençais à avoir peur. Je ne savais plus quoi faire ni quoi dire. Il n'avait même pas l'air de regretter quoi que ça soit... Je m'asseyais silencieusement, le fixant et attendant des explications.

Lui : Tu ne t'imagines pas à quel point je t'aime SADIO. Je t'ai dit que je tuerai pour toi.

Je sais, j'ai demandé un époux aimant...Mais pourquoi ne pouvais-je avoir un mari émotionnellement stable et équilibré...Au lieu de ça j'avais un époux...aimant mais fou à lier.

Il poursuivait : Je me suis occupé de tout. Il n'y a aucun moyen que ça remonte à nous.

Moi : Heu...A toi. Pardon ne me mêle pas à tout ça. D'ailleurs je pense qu'on devrait aller voir la police.

Son regard suffit à me faire taire.

Moi : Je ne reste pas ici dans ces conditions. Je ne me sens pas du tout rassurée. Je vais aller chez maman avec les enfants.

Lui : Tu ne bouges pas d'ici. Si les enfants te manquent, qu'ils viennent.

Tu es ma femme désormais. Tu me dois obéissance, respect, fidélité. Je ne tolérerai plus tes impertinences.

Mes impertinences...Mais dans quel siècle se croyait-il...

Il fallait que je trouve une solution. J'étais hélas trop fatiguée, lasse et sous le coup du décalage horaire. Je décidais donc de remettre mes réflexions au lendemain et d'aller me coucher. ■

** 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.*

NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS



Alors, comme le Sénégal est à l'honneur, je me dois de vous parler de ce lieu spécialement conçu pour les gourmandes comme moi. Je parle d'Aroma Gelato. Ils se situent sur la VDN.

Aroma Gelato se spécialisent dans les glaces artisanales italiennes...Et honnêtement, leurs glaces sont un pur délice. Les parfums sont divers et variés et certains parfums sont saisonniers.

Le parfum pistache est une tuerie. On sent vraiment la pistache et c'est très différent des goûts chimiques que l'on a l'habitude de goûter ailleurs.

Mariama, fruits rouges, chocolat sont aussi des parfums à tomber.

Chez Aroma Gelato, vous pouvez également boire de délicieux cappuccino et même manger des pizzas avec du VRAI fromage.

Enfin, depuis peu, il est possible de manger un plat du jour chez Aroma Gelato. Et leur soupou Kandj est juste trop bon. Le Thiéré (ou Bachi, ou couscous de mil) on en parle même pas tellement il est bon.

Vous l'aurez compris, je suis tombé sous le charme de cet endroit car on y mange vraiment bien et le service est top. Une autre chose que j'apprécie c'est que Aroma Gelato appartient à un sénégalais. Ce n'est pas une structure importée, mais le fruit d'un travail acharné et de nombreuses formations en Italie pour proposer des mets de qualité. ■

LES BATBOUTS À GARNIR



Aïda Sy
Insta : @amdscooking

Voici une recette typiquement marocaine très pratique pour les coupures en ce mois de ramadan. J'ai choisi de les garnir de thon mais libre à votre imagination et vos goûts pour garnir les vôtres

INGREDIENTS

250g de farine

200g de semoule extra-fine

1 cc de sucre et 1 cc de sel

1 sachet de levure boulangère sèche
(7g environ)

250 ml d'eau

IDÉE DE GARNITURE

Mélanger de la mayonnaise, de la moutarde un peu de harissa du thon et du maïs et garnir avec les batbouts.

MÉTHODE

- mélanger la moitié d'eau, la levure, le sel, le sucre et la farine
- ajouter la semoule et pétrir
- mettre le reste d'eau et continuer à pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte relativement lisse, homogène et collante.
- saupoudrer de semoule, couvrir d'un film alimentaire et laisser pousser 2 bonnes heures
- abaisser la pâte sur 2 cm d'épaisseur et découper des cercles
- les faire cuire sur une poêle à sec, les petits pains doivent gonfler.

Les batbouts sont prêts et bien moelleux.



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

