

MIROIRS LIBRES

Le 1er magazine des mamans et des femmes multiculturelles

ENTREPRENEURIAT

Khady Sy Savané

Une femme engagée
aux multiples facettes

INTERVIEW

Aïssatou Sagna Diallo
César du meilleur second rôle

DOSSIER

Le voile en France
Témoignages de
4 femmes voilées

BIEN-ÊTRE

Le masque de grossesse
4 poudres à connaître
Isabelle Sévérino
Les coachs à suivre





REJOIGNEZ MIROIRS LIBRES SUR INSTAGRAM
@miroirslibres

SOMMAIRE



- 3 — Édito
- 4 — Le manifeste de Miroirs Libres
- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL 6**
- 7 — L'écriture thérapeutique
- PARENTALITÉ 11**
- 12 — Maman, c'est quoi être une femme ? par Eva Bara
- 14 — Comment gérer la peur de l'accouchement ?
- 18 — À quel âge votre enfant doit-il marcher ?
- SOCIÉTÉ 22**
- 23 — Le voile en France, 30 ans de discordes
- 28 — Témoignages
- MODE 37**
- 38 — Mode : Tendances printemps-été
- BIEN-ÊTRE 42**
- 43 — Isabelle Sévérino, gymnaste mais pas que...
- 50 — Les coachs qui vous feront du bien
- 53 — Le masque de grossesse
- 55 — 4 poudres à connaître absolument
- ENTREPRENARIAT 59**
- 60 — Khady Savané Sy, une femme aux multiples expériences
- CULTURE 66**
- 67 — Aïssatou Sagna Diallo, la star des Césars
- 70 — Podcast : Les Yayas
- 71 — Sélection livres
- 72 — Musique : et si on parlait de Cindy ?
- ACTIVITÉS CRÉATIVES 74**
- 75 — A la découverte des aborigènes
- 80 — Coloriage

LES AVENTURES DE DJIBRIL



PACK PROMO
les 2 livres
15,90 €



@LES.AVENTURESDEDJIBRIL

DISPONIBLE SUR LE SITE

WWW.LESAVENTURESDEDJIBRIL.COM

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION ET DE LA PUBLICATION : Makamoussou Traoré REMERCIEMENTS : Aïssetu Traoré, Déborah Seck, Jean-Philippe Mano, Neyzia, Olivia Mirval, Tyron Certain

CONTACT : contact@miroirslibres.com

Faites la promotion de votre marque ou activité dans Miroirs Libres : +33 6 61 90 25 98

Suivez Miroirs Libres sur Instagram : @miroirslibres

Prix de vente en France : 5,90 euros ISSN en cours - Imprimerie : Spektar

Prix de vente en Afrique : 3000 fcfa

Miroirs Libres Editions - 58 quai Fernand Saguet 94700 Maisons Alfort

ÉDITION N° 10

ÉDITO

QUEL AVENIR POUR NOUS ? POUR NOS ENFANTS ?



Au moment où nous terminons ce magazine, nous sommes encore dans l'incertitude. Après deux ans à vivre avec la COVID et ses variants, nous voici presque en guerre. L'Ukraine, la Russie, l'OTAN, l'Union Européenne (UE), il se passe beaucoup de choses qui font peur. En plus de cette menace, cette période a mis à jour un aspect de notre vie que nous subissons déjà, mais qui, pour d'autres, était inexistant : je veux parler du privilège blanc. Et oui,

même en temps de guerre, on le voit, on le ressent. Vous avez dû voir passer sur les réseaux les vidéos de personnes d'origine africaine se faire bloquer à la frontière entre l'Ukraine et la Pologne. Pourquoi? Parce qu'ils étaient noirs. Oupssss non c'est parce qu'ils n'étaient pas ukrainiens, soit disant. Tous les pays de l'UE se sont mobilisés pour accueillir les réfugiés ukrainiens. Les familles françaises sont prêtes à les accueillir, les bras ouverts. Qu'en est-il des africains qui sont bloqués aux frontières? Qu'en est-il des personnes qui fuient les guerres en Afrique, des guerres financés par.... chuutttt. Ce monde fait peur. Et je pense surtout à nos enfants. Que vont-ils vivre ? Les groupuscules d'extrême droite sont de plus en plus nombreux. Les paroles racistes se libèrent. Doit-on tous retourner en Afrique, là où notre couleur de peau ne sera pas un frein pour un emploi ou un logement ?

Dans ce numéro, nous avons souhaité aller à la rencontre de femmes victimes de stigmatisation constante depuis de nombreuses années : les femmes voilées. Qui sont-elles ? Quel est leur parcours? Nous avons également échangé avec Khady Sy Savane qui a pris la décision d'aller vivre en Afrique, et plus précisément au Sénégal. Comme d'habitude, nous vous proposons des articles de développement personnel avec l'écriture comme exercice thérapeutique, de sport avec la belle interview d'Isabelle Sévérino, championne d'Europe et du monde, de mode avec les tendances printemps-été, de culture et bien plus.

Belle lecture mes M&Ms (mum and meufs)

Makamoussou Traoré
Fondatrice et Rédactrice en chef



DÉCOUVREZ

LE MANIFESTE DE MIROIRS LIBRES

DEPUIS 2007

QUI SUIS-JE ?

Je suis Makamoussou Traoré, fondatrice de Miroirs Libres, un média inclusif à destination des femmes et des mamans multiculturelles.

Mon engagement a commencé en 2007 lorsque je lance la première édition du festival Tour d'Horizon au Féminin à La Courneuve, à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes. L'objectif de ce festival, qui a eu lieu pendant 5 ans, était de mettre en avant les femmes dans le milieu hip hop, des femmes trop souvent invisibilisées.

En 2013, je deviens maman d'un petit garçon. Je prends l'habitude de lui lire tous les soirs des histoires avant de dormir. Mais je me rends très vite compte qu'il n'y a pas beaucoup d'histoires dans lesquelles il puisse se reconnaître. J'en cherche, je n'en trouve pas. Je décide donc de le créer moi-même, pour mon fils mais également pour tous les enfants du monde. C'est comme ça que sont nés les livres « Les aventures de Djibril » avec des histoires qui mettent en scène un héros afro-caribéen (www.lesaventuresdedjibril.com). Je me suis rendue compte que cette représentation manquait également quand il s'agissait des femmes et des mamans.

CONSTAT

La « bonne mère », celle qui est visible, est représentée, et ce depuis des dizaines d'années, comme la mère occidentale et hétérosexuelle.

Les autres sont souvent stigmatisées et la plupart du temps invisibilisées.

A la télévision, il n'est pas rare de voir la « mama africaine » faire le ménage et s'occuper des enfants de la femme occidentale.

Il n'est pas rare, non plus, de voir cette même « mama » fustigée et rendue agressive et incompétente face à l'éducation de ses propres enfants.

Stop aux stéréotypes sur les mamans et sur les femmes. Non, elles n'ont pas toutes la même origine, la même classe sociale, la même orientation sexuelle ou les mêmes envies. Oui elles méritent toutes d'être représentées, sans discrimination.

Elles doivent pouvoir également avoir toutes les clés en main pour éduquer leur(s) enfant(s) d'un point de vue scolaire mais aussi culturel et sociétal.

Nombreuses sont les inégalités et les discriminations des femmes face aux violences, à l'emploi, en politique, ou face aux salaires. Et lorsque nous regardons de plus près, ces inégalités persistent et peuvent être même plus importantes lorsqu'il s'agit des mères.

En effet, les femmes subissent davantage les contraintes des enfants au sein du ménage, ce qui se répercute sur leur vie professionnelle : 72% des mères ont un travail contre 85% des pères, et parmi elles, un tiers travaille à temps partiel, contre 4% des pères en moyenne.

La situation des structures familiales monoparentales a beaucoup évolué : le nombre de mères célibataires en France a doublé en 30 ans : elles étaient 1 530 000 en 2019.

En discutant avec d'autres mamans, lors de salons ou de rencontres, je me suis rendue compte qu'il existait une multitude de problématiques sur lesquelles nous nous posons des questions et que :

- * tout comme moi, pendant et après la grossesse, les mamans avaient eu des millions de questions qui se bouscuaient dans la tête.

- * tout comme moi, elles avaient trouvé les réponses dans des livres, des magazines ou sur des sites.

- * tout comme moi, elles s'étaient rendues compte du manque de représentation et de l'homogénéité des profils de femmes noires dans ces médias.

Il existe autant de manière d'éduquer son enfant que de mères. Il n'y a pas de modèle parfait.

Les mères ne doivent pas uniquement être définies en tant que telles. Nous sommes des femmes avant tout, qui devons prendre soin de nous afin de pouvoir nous occuper au mieux des autres.

MA SOLUTION

J'ai donc lancé Miroirs Libres Magazine qui :

- est un magazine indépendant qui défend des valeurs de partage et d'inclusion
- rassemble une communauté de femmes bienveillantes
- permet la représentation de toutes les femmes et de toutes les mamans

Tous les trimestres, nous proposons un magazine dans lequel nous traitons des sujets qui les concernent en tant que femmes, mamans ou personnes issues de la diversité avec des sujets de société, de culture, de voyages, des interviews, en mettant en avant de personnes mises de côté dans les médias traditionnels.

Nous souhaitons apporter toutes les informations nécessaires pour qu'une maman se sente bien dans l'éducation qu'elle propose à ses enfants mais aussi qu'elle se sente bien dans sa vie de femme.

« On ne laisse pas une femme dans un coin »
Patrick Swayze Voice dans « Dirty Dancing »

www.miroirslibres.com



Développement personnel L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

Te souviens-tu du journal intime de ton enfance rose avec un petit cadenas pour éviter à ton entourage de le lire (je suis pas sûre que cela fonctionnait vraiment mais bon c'est un autre sujet)? On y notait tout ce qui nous arrivait : notre premier baiser, coup de foudre, disputes entre copines...

en les exprimant sur papier, la mémoire devient plus significative, ce qui t'aide à réinterpréter tes souvenirs.

Raconter ta propre vie et donner un nouveau sens à tes souvenirs est un excellent exercice pour stimuler la créativité. Et pas seulement si tu t'engages dans une activité artistique, car l'ingéniosité travaille aussi à trouver de nouvelles formes et perspectives dans n'importe quel aspect de ta vie. Un journal te donne la possibilité de faire des diagrammes, des dessins, des listes de souhaits, de coller des photos et tout type d'expression qui peut être mis sur papier.

LES BIENFAITS

Et bien, les études scientifiques montrent que c'est un excellent moyen pour :

- apaiser la souffrance morale
- diminuer l'anxiété et améliorer le sommeil
- raconter son histoire, partager avec les autres
- obtenir un dédommagement, une réparation ou une reconnaissance
- prendre du recul sur soi et comprendre ce qui ne va pas
- initier des changements dans son comportement
- développer sa créativité
- réaliser un projet

Au sein de la Wright State University de l'Ohio, une étude a été menée auprès d'étudiants en administration des affaires pour mesurer leur créativité, et on a constaté que l'un des facteurs déterminants était l'habitude d'écrire un journal.

En effet, peu importe que tu écrives un journal de tes voyages, un compte-rendu d'un travail, que tu racontes des événements importants de tes journées, que tu te contentes de dessiner ou de t'exprimer de façon non manuscrite, un journal intime devient, à long terme, une preuve de tes expériences et de ce qui se passe dans ton esprit, et cela apporte de grands bienfaits sur ta santé mentale, en maintenant ta mémoire active et en stimulant ta capacité d'apprentissage.

Selon une étude de l'Université de l'Ohio, l'apprentissage est plus efficace après un exercice de réflexion comme l'écriture. En prenant conscience des événements passés et



A QUI S'ADRESSE T-ELLE ?

La thérapie par l'écriture s'adresse à tous, à n'importe quel moment de sa vie. Il ne s'agit pas de juger, mais bien de libérer un poids émotionnel ou de prendre du recul sur sa vie et les événements qui la traversent.

Ce type de thérapie peut donc s'appliquer :

- au deuil d'un être cher
- à la séparation, à la rupture ou au divorce
- à la dépression
- aux troubles anxieux comme l'anxiété permanente, la phobie, les TOCs ou les attaques de panique
- aux troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie)

Par l'écriture, on fait face à ses propres difficultés, que ce soit sa timidité, son manque de confiance en soi, ses blocages ou sa souffrance psychologique. Écrire sur un papier ce qui se passe permet de s'isoler avec soi-même et de reformuler les événements vécus. La prise de recul permet de digérer et de s'approprier les choses au mieux.

COMMENT LA PRATIQUER ?

L'écriture est aussi un temps personnel pour se raconter. Elle permet de faire une parenthèse dans le quotidien et laisse une trace. Ainsi, elle libère la tension et permet de voir les choses de façon plus claire.

La thérapie par l'écriture peut être pratiquée de plusieurs façons :

- En individuel, avec un travail d'introspection qui se fait seul, et l'analyse de sa propre

écriture.

- Avec un thérapeute qui analyse avec le patient l'ensemble des écrits.
- En groupe, dans le cadre d'ateliers ou de thérapies.

Attention ne pas confondre « écriture thérapeutique » et « graphothérapie ». La 1ère se propose de vous soigner grâce à l'écriture, alors que la 2nde a pour objectif de rééduquer votre écriture (en cas de troubles de l'écriture avéré, tel que la dysgraphie par exemple). Ce n'est pas tout à fait la même façon de soigner grâce à l'écrit, et les exercices d'écriture proposés y seront différents.

La thérapie par l'écriture peut prendre plusieurs formes :

- le journal intime ;
- les lettres non envoyées ;
- l'écriture méditative ;
- le dialogue ;
- les poèmes ;
- la publication d'un livre.



Le journal de gratitude

Écris dans un cahier (oui, encore un) les kifs du jour : chaque soir, tu noteras les trucs cools que tu auras vécus durant la journée. Il peut s'agir d'événements positifs, de bonnes nouvelles, de petites victoires personnelles, ou de simples bonheurs quotidiens.

L'objectif est de revoir sa journée pour se focaliser sur le positif, plutôt que de verser dans la routine ou de carrément sombrer dans la négativité. Là encore, cet exercice t'aidera à mettre de la distance avec les émotions négatives.

Lettres à moi-même

Ecrire une lettre à celui (ou celle) que l'on était il y a 1

an, 1 jour, 1 mois, 10 ans. Ou à celui que l'on sera dans 1 jour, 1 mois, 1 an, 10 ans, etc. Les possibilités sont nombreuses. Imagine un peu... si tu pouvais écrire une lettre à l'enfant que tu étais, que lui dirais-tu ? Et à ta personne à la fin de l'été, qu'as-tu envie de raconter ?

EXERCICES

Voici 3 exercices testés et approuvés à essayer dès aujourd'hui !

Le journal du matin

Chaque matin, tu prends quelques minutes pour y écrire les pensées qui te traversent l'esprit : tes inquiétudes, tes espoirs, tes envies, etc.

L'objectif est de canaliser les émotions qui vous envahissent dès le matin, et prendre un peu de recul. Ainsi, tu peux aborder cette nouvelle journée avec le cœur léger. C'est un peu comme si tu choissais les pensées avec le même soin que les vêtements que tu t'apprêtes à enfiler.

LES LIMITES

Bien sûr, si ton mal-être est trop profond, si tes angoisses te paralysent ou si tu sens que tu es plutôt du côté de la dépression profonde que de la déprime passagère, je te conseille de consulter un psychologue certifié ou un médecin qui saura t'aiguiller pour trouver le traitement ou la psychothérapie adapté à ta situation.

Aïssetou Traoré

Retrouvez-moi pour votre dose quotidienne de bien-être sur Instagram :

@traoreaissetou

Abonnez-vous

et intégrez Miroirs Libres Club,
une communauté de femmes bienveillantes

Vous recevrez tous les trimestres le magazine Miroirs Libres et vous pourrez participer gratuitement à tous les webinaires.



Oui, je m'abonne pour un an à Miroirs Libres et je reçois 4 numéros

Formule au choix :

Magazine papier : 29,90 euros (frais de port inclus)
Magazine numérique : 12,90 euros

RDV sur : www.miroirslibres.com
en scannant directement le QR code



PARENTALITÉ

PARENTS FUSIONNÉS

"Maman, c'est quoi être une femme ?"

En tant qu'être pluriculturel, nous sommes nombreux à ne pas trop savoir si nous sommes concernés ou non par les prises de positions, les batailles et victoires des courants et mouvements féministes.

En mars a lieu la journée de la femme.

Si nous y mettons en avant les luttes et les combats des femmes d'hier et d'aujourd'hui, il me semble intéressant de revenir à la racine du sujet à savoir : c'est quoi "être femme" !?

Et si chacune de nous prend le temps de s'auto-demander :

* Pour Moi, c'est quoi "être femme" ?

* Dans ma/mes cultures d'origines, c'est quoi être femme ?

* Dans ma/mes cultures d'immersion, c'est quoi "être femme" ?

Parmi les réponses qui nous viennent, Et si nous osions avoir l'audace d'y "piocher" uniquement ce qui fait sens pour celle que nous sommes aujourd'hui ?

Et si nous osions incarner et transmettre à notre/nos enfant/s cette sélection avec laquelle nous sommes en paix ?

Et si nous osions nous dissocier de toutes celles avec qui nous ne sommes pas ou plus en adéquation ?

Créons notre propre définition et écrivons la de manière habitée. Par exemple :

Pour moi (écrire notre prénom), Être Femme c'est... (et compléter avec nos propres mots).

Sens toi libre de partager ta définition finale à la communauté Miroirs Libres. Nous prendrons plaisir à te faire un retour.

Pour finir, pour beaucoup, être femme, c'est naître avec et dans le corps d'une fille qui en grandissant devient femme. Puis-je nous inviter à nous souvenir qu'avant les corps se trouvent les énergies? Ainsi, en amont du gène féminin se trouve l'énergie féminine. C'est cette partie de nous qui est davantage connectée aux ressentis, aux émotions, à l'intuition, aux rêves, à la visualisation, à l'art... De ce fait, l'énergie féminine est aussi présente et nécessaire chez les hommes. Tout comme l'énergie masculine est présente et nécessaire chez les femmes.

Et si nous faisons du mois de la femme une lunaison pour :

* Affiner notre définition du "être femme"

* Écouter notre énergie féminine

* Prendre conscience de notre pouvoir en tant que Femme

Affectueusement,

Eva Bara
L'Ethno Coach
www.evabara.com



COMMENT GÉRER LA PEUR DE L'ACCOUCHEMENT

Au secours, j'ai peur d'accoucher !

Il n'est pas rare, lorsqu'il s'agit du premier enfant mais aussi si le premier ne s'est pas passé comme prévu, que de nombreuses femmes appréhendent l'accouchement.

Péridurale, peur de ne pas être à la hauteur, crainte d'avoir mal ou que le bébé ne puisse pas passer, c'est normal d'avoir peur. Mais comment faire pour aborder ce jour de façon apaisée ?

La grossesse est une période remplie de changement et... d'angoisses. Les variations d'hormones bouleversent le quotidien des femmes. On entend beaucoup parler d'ailleurs des envies et des « caprices » des femmes enceintes. Non, ce ne sont pas des caprices mais le corps change et les envies avec.

La grossesse, même si elle est préparée et prévue, peut emmener un certain nombre d'inquiétudes et d'angoisses. Les sources de préoccupations peuvent varier d'un trimestre à l'autre. Il est donc important de savoir reconnaître ses angoisses et d'apprendre à les gérer afin de prévenir le développement de troubles anxieux.

LES PRINCIPALES PEURS

La peur de souffrir

Beaucoup de femmes redoutent d'arriver au jour J par peur d'avoir extrêmement mal. Ceci peut être dû à des récits entendus par des membres de la famille, des amies ou par des lectures, notamment sur internet. En effet, certains accouchements sont douloureux mais ils ne sont pas tous comme ça. Aujourd'hui, de nombreux accouchements se passent sans douleur, notamment grâce à la péridurale.

L'accouchement en soi peut être également perçu comme un acte violent : notre corps expulse un bébé. Cela peut paraître bizarre à entendre, mais c'est bien cela qui arrive.

Une femme peut appréhender la venue de ce moment que son cerveau n'arrive pas à comprendre.

Les sages-femmes, en plus de vous accompagner dans l'évolution physique de votre grossesse, peuvent vous renseigner et répondre à beaucoup de vos questions. N'hésitez pas à parler de vos peurs avec elles ! Elles vous expliqueront comment la nature est bien faite et que votre corps mettra tout en œuvre, tout seul, (comme par exemple la fonction des contractions), pour que ce moment se passe au mieux.

La peur de la mort

Il y a de nombreuses années, l'accouchement était l'une des premières causes de mortalité chez les femmes.

C'est un événement devenu rare en France et dans les pays occidentaux.

Par contre, il est au cœur des préoccupations pour les femmes en Afrique et en Asie qui représentent 84% des décès suite à des complications survenues au cours de leur grossesse ou de l'accouchement (Source : Unicef). Les inégalités persistent encore à ce niveau-là. Si vous accouchez dans un pays de cette zone, il est important de se faire suivre dès le début de l'accouchement par un professionnel de santé.





La peur de ne pas être à la hauteur

L'accouchement peut également représenter la naissance de la mère.

Ce jour-là, la femme deviendra « maman » (même si beaucoup le deviennent pendant la grossesse).

Assumer ce nouveau rôle peut être angoissant. « Vais-je réussir à m'occuper de mon bébé? », « serais-je à la hauteur? », « serais-je une bonne mère? » sont des questions que se posent certaines femmes.

Pourquoi ne pas échanger avec votre mère, votre sœur ou une autre maman qui pourra sûrement vous rassurer? Là aussi, l'instinct sera primordial. Personne ne peut prévoir à l'avance comme sera la relation mère-enfant. Elle prendra le chemin désiré si vous y mettez votre cœur et votre amour.

Une phobie : la tokophobie

La peur de l'accouchement peut carrément devenir une phobie : la tokophobie, un trouble reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé depuis 1997.

Dans ce cas-là, les femmes craignent et évitent carrément l'accouchement malgré leur envie d'avoir un bébé. C'est une peur irraisonnée d'accoucher.

Irraisonnée? Pas tant que ça! Selon des experts, un abus sexuel, un antécédent de fausse-couche ou un premier accouchement difficile peuvent également générer une tokophobie.

Il existe plusieurs formes de tokophobie :

- la tokophobie primaire : elle remonte bien avant l'accouchement et même au niveau de l'adolescence. Cette peur est excessive et amène la femme à multiplier les moyens de contraception. Ces femmes

peuvent finalement choisir d'avoir un enfant mais souvent par césarienne et programmée.

- la tokophobie secondaire : elle apparaît souvent après un premier accouchement qui s'est mal passé, du moins avec beaucoup de souffrances physiques et/ou psychologiques

- la tokophobie, symptôme d'une dépression prénatale : ces femmes ne se sentent pas capable d'accoucher. Cette peur phobique peut engendrer une dépression prénatale. Elles peuvent interrompre leur grossesse volontairement ou même provoquer une fausse couche en faisant par exemple du sport à l'extrême, en consommant de l'alcool, du tabac ou diverses drogues.

LES SOLUTIONS

Cours de préparation à l'accouchement

Que ce soit auprès de votre sage-femme ou auprès de votre maternité, les cours de préparation à l'accouchement sont indispensables pour vivre cet événement le plus sereinement possible. Ces cours ont été mis en place afin de préparer les femmes à l'accouchement d'un point de vue physique mais aussi psychologique. De nombreuses informations y sont fournies : la transformation du corps, la respiration pendant l'accouchement, les positions possibles, la montée de lait, l'allaitement...Etc.

C'est le moment de poser toutes des questions!

Ces dernières années, le métier de Doula se développe également. Elles ne font aucun acte médical mais sont là pour accompagner les futures mamans et la famille en général pendant cette période de changement. Elles se veulent proche des femmes enceintes pour justement

les rassurer, les accompagner, amoindrir leurs angoisses et leurs tensions.

Parler

Si vous pensez souffrir de tokophobie, prenez rendez-vous avec un professionnel, votre gynécologue, un psychologue ou psychiatre, votre sage-femme. Ne restez pas seule. Parlez-en!

Peut-être qu'en préparant votre projet de naissance, avec votre sage-femme, vous vous sentirez mieux? Le projet de naissance est une liste des désirs des parents pour l'accouchement. Il peut par exemple comprendre la position souhaitée pour l'accouchement, la présence du papa ou non, le désir de péridurale, le souhait de subir une épisiotomie...Etc.

Le jour de l'accouchement, si votre sage-femme n'est pas présente, celle qui vous accouchera pourra prendre connaissance de tout cela grâce au projet de naissance.

Les pratiques alternatives

Yoga, sophrologie prénatale, hypnose, de nombreuses pratiques alternatives proposent des cours spécifiques pour les femmes enceintes.

La sophrologie par exemple, est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la conscience de soi. Elle permet à la future maman de dépasser ses angoisses et d'appréhender différemment la douleur grâce notamment aux techniques de visualisation et de projection positive.

Un conseil à retenir? Ecoutez-vous et si vous ne vous sentez pas bien parlez-en!



À QUEL ÂGE VOTRE ENFANT DOIT-IL MARCHER ?

Apprendre à marcher est un phénomène très important qui s'effectue progressivement chez les enfants entre 10 et 18 mois. Environ la moitié des enfants parviennent à effectuer quelques pas à leur premier anniversaire. Cependant, de nombreux parents s'interrogent sur les besoins de leur enfant pour pouvoir marcher. Vous aussi vous vous questionnez par rapport à l'âge auquel votre enfant doit marcher ? Dans cet article, nous tenterons de répondre à cette préoccupation.

Ce processus survient de manière naturelle et spontanée bien qu'il existe certaines attitudes pouvant le booster.

A quel âge votre bébé commence-t-il à faire ses premiers pas ?

En moyenne, un enfant marche généralement à 12 mois mais ce n'est pas un chiffre fixe car chaque enfant évolue à son rythme. Ne soyez donc pas trop pressée car bébé doit d'abord passer par certaines étapes avant de pouvoir marcher. Puisque le phénomène de la marche est un processus évolutif, votre enfant va développer petit à petit sa capacité à marcher. Le stade de la marche est précédé de plusieurs étapes aussi importantes les unes que les autres.

- Lorsqu'il est en position allongée sur le dos, il doit parvenir à se retourner tout seul et de passer du dos sur le ventre.
- Pour la position assise, il doit pouvoir trouver sa position et s'y maintenir tout seul. Inutile de l'y entraîner
- Ramper ou encore se traîner sur les fesses : les bébés commencent généralement à se déplacer à 4 pattes entre l'âge de 6 et 9 mois.
- La station debout : avant d'arriver à ce niveau, l'enfant passe par le déplacement sur les fesses ou le déplacement à 4 pattes. Pour cela, il faut qu'il parvienne à contrôler les mouvements de sa tête (vers 4 ou 5 mois), réussir à se lever et à se tenir debout pendant quelques secondes (vers 9 à 11 mois). Se tenir debout seul pour un bébé demande de la force musculaire et de l'équilibre, car il doit soutenir tout le haut de son corps.
- Enfin les premiers pas, tant attendus par de nombreux parents.

Premier pas de bébé : rôle des parents, comment les encourager ?

Les gestes affectifs sont d'importants propulseurs chez les enfants. Dans la plupart des cas, bébé marche car il veut atteindre la personne qui est devant lui, qui l'appelle ou encore qui s'amuse avec lui. Certains enfants ont besoin plus que d'autres d'être stimulés pour acquérir cette liberté de mouvements. Alors le parent doit :

- Réaménager la maison afin qu'il ne croise pas d'obstacles ou encore qu'il ne prenne pas d'appui sur des meubles moins solides.
- Aménager son espace de manière à ce qu'il puisse s'appuyer facilement sur certaines choses pour booster son déplacement.
- Lui tendre les bras et l'encourager à le rejoindre.
- L'habiller avec des vêtements adéquats. C'est-à-dire des vêtements qui ne l'empêcheront pas de se déplacer : ni trop amples, ni trop serrés.

Surtout en aucun cas le forcer, car en le forçant car vous pourriez l'angoisser et retarder le processus.

Les 5 choses à éviter lorsque bébé commence à marcher

Si vous remarquez que votre enfant tarde à marcher, ne le forcez pas car ce n'est pas vous qui marcherez à sa place. C'est à lui de surmonter petit à petit les étapes nécessaires.

Voir bébé commencer à faire ses premiers pas procure à tous les parents une sensation de joie et un grand bonheur. À la fois magique et inoubliable, certains parents en voulant rendre ce moment parfait, se retrouvent souvent à commettre quelques erreurs.

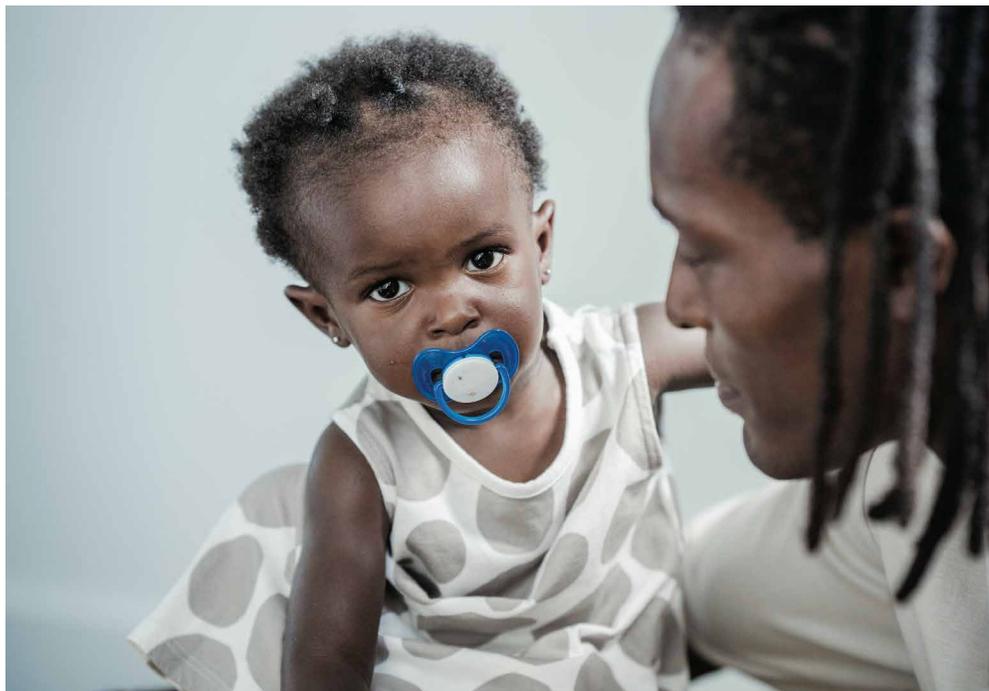
Voici les 5 choses à éviter lorsque bébé apprend à marcher :

- Le presser alors qu'il n'est pas prêt ;
- Le faire marcher en lui tenant régulièrement les deux mains : dans la plupart des cas, le parent croit bien faire. Cependant, c'est tout le contraire ! En tenant votre enfant par les deux mains en vous déplaçant derrière lui, vous ne l'aidez pas du tout. Ayant les bras levés, il perdra plus facilement l'équilibre.
- Lui choisir des chaussures ou des vêtements trop serrés ou trop amples ;
- Le faire marcher uniquement sur des surfaces ou des sols durs ;
- Le mettre trop souvent dans un trotteur : le trotteur retarde la transition entre le déplacement à 4 pattes et la marche.

Qu'est-ce qui peut retarder la marche chez bébé ?

Dans ce genre de cas, le parent ne sait pas exactement ce qui arrive à son enfant et ne cesse de s'inquiéter de jour en jour. Le retard de la marche de votre enfant pourrait être dû à :

- une atteinte osseuse au niveau de la hanche ;
- Un retard de développement ;
- Une atteinte musculaire suite à une myopathie ;
- Un trouble d'apprentissage ;
- Une affection neurologique qui a entraîné par conséquent un trouble de la motricité ;
- Autres troubles physiologiques qui touchent les muscles et/ou les tendons ;



• Une maturation plus lente de certains muscles ou nerfs nécessaires à la marche ;

• Le confort ressenti grâce à des déplacements à quatre pattes rapides et faciles. Dans ce cas, le bébé ne voit pas le besoin de passer à une autre étape.

Que faire si votre bébé ne marche pas ?

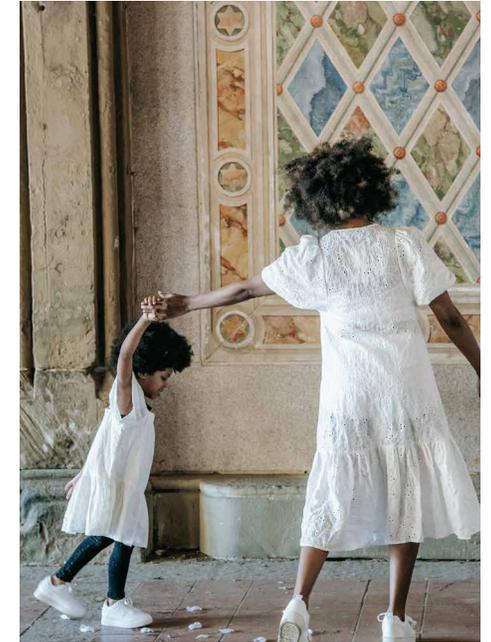
Il arrive parfois que passé 18 à 20 mois, votre enfant ne marche toujours pas. Dans ce cas, il est important de consulter un pédiatre qui pourra l'aider à apprendre à marcher.

Ils'en suivra alors des séances de psychomotricité ou des séances de kinésithérapie. Certains enfants prématurés peuvent avoir un retard dans leur apprentissage qui se compense souvent vers l'âge de 2 ans. Il est nécessaire de le prendre en charge très tôt si vous remarquez des déficiences motrices. Un handicap décelé rapidement permet de trouver rapidement des solutions.

Plus le temps passe, plus votre nourrisson grandit et un jour, il finira par marcher de la même manière que vous ! C'est un phénomène naturel pour un bébé qui ne présente aucune anomalie physique (sur les muscles inférieurs). Alors rien ne presse, respectez son rythme et ne sautez pas les étapes.

Comme tous les êtres humains, les bébés ne sont pas égaux face au développement moteur. Certains seront précoces et marcheront dès 9 mois, d'autres attendront jusqu'à 18 mois pour avoir une marche autonome. C'est vers 19 ou 20 mois que l'on considère que l'absence de marche indépendante est anormale, il faut donc en parler avec un pédiatre. En attendant, armez-vous de patience et de vigilance.

Bientôt, bébé gambadera comme un lapin et il vous arrivera parfois de regretter l'époque où son seul moyen de locomotion était vos bras !



QUELQUES LECTURES

- **Le grand livre du développement du bébé** par Hetty Van de Rijt - Edition Leduc
- **J'élève mon enfant** de Laurence Pernoud - Edition Albin Michel
- **De la naissance aux premiers pas** de Michèle Forestier - Edition Eres





LE VOILE EN FRANCE

Photo @ayaphotography

LE VOILE EN FRANCE, 30 ANS DE DISCORDE



Le voile : forcément un sujet sensible. Triste de constater que le port du foulard en France n'a jamais été abordé de manière apaisée dans le débat public. Ce débat apparaît à la fin des années 1980. Les partis de droite se sont emparés du sujet à coups de surenchères et de polémiques. Pourquoi ? Pour mieux stigmatiser les musulmans, attiser les divisions et déformer l'idée même de laïcité ?

LA LAÏCITÉ

Petit rappel sur ce qu'est la laïcité à la française car ce concept est unique au monde : la laïcité est un principe fondamental dans notre pays. Il permet à chacun de choisir librement sa religion et de la pratiquer dans le respect des autres. Il protège aussi contre la discrimination.

La laïcité a vu le jour en France avec une loi votée le 9 décembre 1905. Cette loi a imposé un principe nouveau pour l'époque : la séparation entre l'État et les religions. Depuis, la

France n'impose pas de religion et n'en interdit aucune. Elle respecte les idées et les religions de ses habitants. Ses habitants, eux, peuvent exprimer librement leurs idées, mais toujours dans le respect de celles des autres et de la loi. Ce respect permet à tous de vivre en paix les uns avec les autres.

Donc, en principe, la laïcité (Pena-Ruiz, 2003) est un idéal dont l'originalité est qu'il permet à tous, croyants et athées de vivre ensemble sans que les uns et les autres ne soient stigmatisés. La réalité est pourtant bien différente.

QU'EN EST-IL RÉELLEMENT ?

Force est de constater que le port du voile en France est devenu une thématique qui vire à l'obsession. Depuis près de trente ans, les politiques ont fait du voile un de leurs sujets de prédilection, cherchant à limiter l'autorisation de porter ce signe religieux, à grand renfort de polémiques et de discours tendant à stigmatiser une population et une religion qui ne serait « pas compatible avec la République ».

Le foulard fait irruption dans le débat public à la fin des années 1980, avec « l'affaire » du collège de Creil (1989) où trois jeunes filles gardaient leur foulard en classe.

Dans tous les partis politiques, à gauche comme à droite, on s'interroge sur son symbole et sa place dans la société française, dans les écoles en particulier. Avec la loi de 1905, l'État ne reconnaît pas l'habit religieux. Le conseil d'Etat est saisi par le ministre de l'Education nationale Lionel Jospin. Il statue sans réellement trancher: en laissant aux chefs d'établissement le soin de décider au cas par cas. À Creil, le proviseur, Ernest Chenière, refusera catégoriquement de réintégrer les trois jeunes filles. Ce sont elles qui capituleront et accepteront de retirer leur foulard au sein du collège.

Le voile a de multiples significations ; symbole d'appartenance religieuse, culturelle, de fierté ou même d'émancipation, il peut aussi être perçu comme un symbole d'oppression religieuse, dans les États ayant rendu son port obligatoire.

« Ces phénomènes d'asservissement ou de servitude volontaire existent en France, il faut les combattre, mais toutes les études montrent

"Dans notre société, le voile peut renvoyer à des craintes, liées notamment au fait qu'il a longtemps été imposé par l'Église catholique comme une marque de subordination aux hommes..."



que c'est très minoritaire, à l'inverse de ce que certains laissent entendre», précise Nicolas Cadène, rapporteur général de l'Observatoire de la laïcité.

Selon Nicole Pellegrin, historienne : « Dans notre société, le voile peut renvoyer à des craintes, liées notamment au fait qu'il a longtemps été imposé par l'Église catholique comme une marque de subordination aux hommes. » Elle rappelle que, « lorsque le sujet du foulard islamique est médiatisé en France, la révolution iranienne de 1979 est dans les têtes ».

LES MÉDIAS

Les propos à ce sujet se veulent, au fil des années, de plus en plus décomplexés et virulents.

Si les mots ne tuent pas, ils peuvent pourtant blesser et meurtrir...

Depuis des années, l'espace médiatique est saturé de débats sur l'islam et malheureusement, les amalgames entre musulmans et terroristes sont désormais réguliers. Souvent, la machine s'emballle, s'affole et s'autoalimente pour le plus grand plaisir des réactionnaires et des racistes.

Il est vrai que pendant la crise du covid, les musulmans ont eu un peu de « répit »... Mais avec la campagne présidentielle, le sujet est de nouveau sur la table.

Les chaînes dites « d'information continue » y contribuent énormément. Elles remplissent leur temps d'antenne par des sujets polémiques, dont le voile et les musulmans font partis.

Certains « journalistes » ou hommes politiques, ont en même fait leur succès et leur gagne-pain, plus préoccupés par le voile et les femmes qui le portent, que par les fins de mois difficiles de millions de français.

Les parlementaires se retrouvent « occupés » par des projets de loi comme celui déposé par « Les Républicains » du Sénat pour interdire aux mamans voilées d'accompagner leurs enfants en sortie scolaire.

La loi de 2004 est pourtant très claire et confirmée en 2013 par le conseil d'Etat : les accompagnatrices ne sont pas des agents de la fonction publique donc non soumises à cette obligation de neutralité religieuse.

La loi sur le séparatisme votée le 24 août 2021 a pour objet de réglementer l'instruction à la maison et les écoles hors contrat, de renforcer

LA LOI DE 2004

Les polémiques ne cesseront d'enfler. L'attaque décisive de la droite intervient en 2003, quand Jacques Chirac veut légiférer à la suite de l'affaire d'Aubervilliers, où deux adolescentes, Lila et Alma refusent de se découvrir la tête et sont exclues de leur lycée. Cela aboutira à la loi du 15 mars 2004 interdisant le port du voile à l'école publique et dans les établissements publics.

La crèche de Baby Loup, le burkini sur les plages, les repas sans porc à la cantine, le hijab de sport de Decathlon, l'affiche de la FCPE montrant une femme voilée avec le slogan « je vais en sortie scolaire et alors ? », la présence d'une femme voilée candidate à une élection départementale et plus récemment, le port du voile pendant les compétitions sportives: tout est bon pour relancer les débats sur la communauté musulmane.

“tout port de signe ou tenue manifestant ostensiblement une appartenance politique, philosophique ou religieuse est interdit.”

la laïcité dans les associations, de lutter contre les dérives sectaires et les groupes de « suprématisme » mais on peut se demander si elle ne vise pas directement les musulmans, même si le gouvernement s'en défend.

Marlène Schiappa a été bien claire lors de l'annonce de ce projet de loi : il visait « l'islam politique » et devait cibler tout projet en marge de la République.

ET DANS LE SPORT ALORS ?

Dernier débat en date : le hijab et le sport. Même si les faits ne sont pas récents, dès 2015, la FIFA a autorisé de manière définitive le port du voile durant les compétitions et seule la FFF (fédération de football française) a fait le choix de l'interdire. Les femmes musulmanes portant



la voile peuvent donc le porter à l'entraînement mais doivent l'ôter ou renoncer à participer à une compétition.

Un collectif « Les hijabeuses » créé en mai 2020 ne cessent de militer et revendique le droit de jouer au football en compétition en portant la voile.

Ces femmes s'opposent à la FFF depuis près d'un an et l'article 1 qui stipule que « tout port de signe ou tenue manifestant ostensiblement une appartenance politique, philosophique ou religieuse » est interdit.

Le hashtag #Letusplay (#Laisseznousjouer) gagne en visibilité sur les réseaux sociaux et des manifestations sont organisées.

Les hijabeuses et le syndicat des femmes musulmanes (Alliance citoyenne) ont saisi le conseil d'Etat mais la demande a été rejetée.

On peut se demander pourquoi ce mouvement est devenu tout d'un coup très médiatique.

Tout simplement, parce qu'un amendement a été voté par les sénateurs le 19 janvier 2022 «interdisant le port du voile dans les compétitions sportives ». Les députés ont immédiatement fait entendre leur désapprobation et le projet est toujours à l'étude.

Qu'en est-il des autres sports ? De nombreuses fédérations comme le karaté, le basket ou le handball autorisent ou tolèrent le port du voile en compétition, suivant les recommandations des instances internationales.

DANS LE MONDE

Pour autant l'herbe est-elle vraiment plus verte ailleurs ?

À travers le monde, de nombreuses femmes rencontrent des obstacles durant leur carrière

sportive à cause de leur choix de porter le voile, comme Bilqis Abdoul Qaadir, une jeune femme américaine et joueuse de basket qui a vu sa carrière brisée à cause de ses convictions religieuses.

Après un parcours remarquable en tant que joueuse de basket durant toute sa scolarité, elle a l'opportunité à 24 ans de devenir joueuse professionnelle. Seulement un problème se pose : La FIBA (fédération internationale de basket-ball) lui interdit de porter un voile sur le terrain.

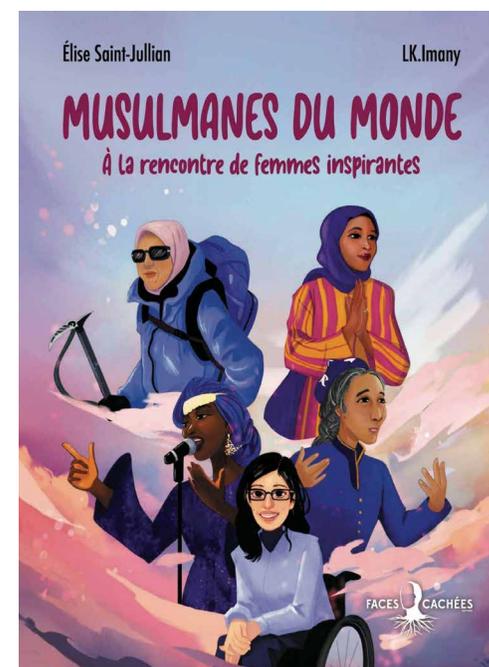
Bilqis choisit sa foi mais ne renonce pas pour autant. Elle mène un combat pour faire évoluer la législation. (Life without Basketball documentaire de Tim O'Donnel et Jon Mercer).

La FIBA cède au bout de 3 ans de lutte et finit par accepter le port d'un voile ou d'un turban lors de compétitions. Les propositions affluent mais trop tard, Bilqis est passée à autre chose. Elle est devenue professeure de sport dans une école musulmane de Memphis. La jeune femme vit aujourd'hui au Canada où elle a fondé Dribbling Down Barriers, une organisation qui permet des matchs entre joueurs et joueuses de toutes les religions.

Le « contre-exemple » à cette triste histoire est Ibtihaj Muhammad, escrimeuse américaine.

Elle est la première athlète voilée américaine à représenter les Etats-Unis dans des compétitions internationales et remporte plusieurs médailles aux championnats du monde (2011, 2012 et 2013) et aux JO de 2016 à Rio.

Elle aussi affiche son engagement et déclare aux JO : « Je souhaite que la vie des musulmans à travers le monde soit un peu plus facile, en particulier aux États-Unis. J'espère que ma présence dans l'équipe américaine pendant ces Jeux va aider à changer l'image que les gens se font de la communauté musulmane »



MUSULMANES DU MONDE - A la rencontre de femmes inspirantes - Elise Saint-Julian et LK. Imany - Editions Faces Cachées

Voici un ouvrage de jeunesse vraiment valorisant et très intéressant « Musulmanes du monde, à la rencontre de femmes inspirantes », d'Elise Saint-Julian aux éditions Faces cachées.

Un livre pour découvrir en famille le parcours d'une trentaine de femmes brillantes, actives et souvent pionnières à travers le monde : sportive, scientifiques, militantes, entrepreneuses, bien loin des préjugés et idées reçues que certains se font de la femme musulmane.

« Ce livre est universel et n'importe qui peut s'emparer de ses valeurs ».

Loin de toute vision victimaire, ce livre propose une autre approche : « Casser cette image de la femme musulmane qui doit toujours se libérer de l'emprise d'un homme. »

Ce qui étonnant dans tout ça, c'est l'absence, et même « l'invisibilité » des femmes voilées sur les plateaux télé où les débats font rage.

Rarement invitées, elles sont reléguées à deux images très réductrices : « la femme forcée par un homme de porter le voile » ou la « femme instrument de propagande » de ce qu'ils appellent l'islam radical et politique. Ce sont donc d'autres (souvent des hommes) qui se permettent de parler en leur nom et qui se veulent leur « sauveur »...

Aujourd'hui, Miroirs Libres a donc voulu donner la parole à ces femmes, qu'elles puissent s'exprimer sur ce qui est considéré par certains comme un acte de foi et par d'autres comme un signe de domination : le port du voile...



TÉMOIGNAGES

HAWA - 33 ans - Française expatriée au Canada

Je m'appelle Hawa, j'ai 33 ans. Je suis mariée avec deux enfants. Actuellement je vis au Canada et je travaille dans le domaine des Ressources Humaines, et, en parallèle, je me concentre sur la création de mon entreprise en gestion de la diversité culturelle en entreprise. Je suis musulmane de naissance.

Je suis voilée depuis mars 2016. Disons que c'est une chose à laquelle je pensais depuis très longtemps mais je ne savais pas par où commencer. L'apprentissage de ma religion et certains événements de la vie ont été un déclic pour moi.

Pour ma famille et mes amis, cela n'a pas été une surprise. Je pense que mon évolution spirituelle a été ressentie dans mon entourage et que c'était la suite logique des choses. Je me souviens même d'un ami qui m'a dit qu'il ne l'avait pas remarqué, que pour lui, c'était

comme si je l'avais toujours porté.

Concernant ma vie professionnelle, cela a été une surprise pour certains mais pas pour d'autres... À cette époque, j'étais consultante en SIRH et travaillais pour un groupe international où le port du voile n'était pas mal perçu car certaines de leurs employées le portaient déjà. De plus, je portais mon voile à l'extérieur et uniquement un turban au sein des locaux. Mes collègues, ou même le client pour lequel je travaillais, ne m'ont jamais fait de remarque. Peut-être parce que j'étais dans une équipe très diverse culturellement. Cependant, les problèmes ont commencé à mon retour de congé maternité, lorsque j'ai dû retourner au siège et changer de client. Parfois, il n'y a pas besoin de mots, les changements de comportement ou les regards en disaient long. Avec le dernier client, ça n'est pas du tout passé. J'avais le droit à tout type de remarque du genre « tu ne ressembles pas à une consultante » ou à des remises en questions

"Peur d'être rejetée pendant des entretiens d'embauche, peur de perdre liberté et insouciance, que je ressens depuis 3 ans à Toronto."

de mes compétences. Je n'avais jamais vécu ça en cinq ans de travail. De fil en aiguille, on m'a gentiment fait comprendre que je n'étais pas à ma place chez ce client. Conséquence : retour au siège et quelques semaines après, j'ai donné ma démission pour suivre mon conjoint au Canada.

Avant de porter le voile, je pratiquais le handball. Je me souviens qu'avant la reprise de la saison, j'ai annoncé à mon entraîneur que je portais le voile que je ne comptais plus le retirer ni pour les entraînements ni pour les matchs (avant je le retirais pour pratiquer). Je lui ai demandé de sonder l'équipe et qu'en fonction de leur réaction je reprendrai la saison ou non. Il ne comprenait pas ma démarche de demander à l'équipe ce qu'elle en pensait. Lui qui me connaissait depuis longtemps m'a tout simplement dit que pour lui cela ne changeait pas et que ça faisait sûrement partie de mon cheminement spirituel. Certaines filles de l'équipe ont voulu savoir si j'allais me marier ou si cela m'était imposé.

Mon plus beau souvenir lié au voile est sans hésitation, ce sentiment de liberté de pouvoir le porter sans jugement. En France, c'est malheureusement presque devenu un combat alors je suis fière de pouvoir être celle que je veux être et non celle que l'on veut que je sois.

Je vis actuellement au Canada mais je pense revenir sous peu en France et honnêtement j'appréhende. Peur d'être rejetée pendant des entretiens d'embauche, peur de perdre liberté et insouciance, que je ressens depuis 3 ans à Toronto.

Ici le voile n'est même pas un sujet de discussion sauf dans la province du Québec. Mes collègues canadiens ne comprennent pas comment certains propos dévalorisants envers les musulmans peuvent être tenus à la télévision française.

De loin, la France fait peur. Elle fait peur par ses mots et ses actions politiques. On a l'impression qu'ils veulent effacer les musulmans ou nous rabaisser au point d'avoir honte de notre religion. J'ai l'impression qu'ils veulent nous diaboliser auprès de nos enfants, de nos voisins, nos collègues... Malheureusement les gens suivent et écoutent tout cela.

On nous parle de pénurie d'enseignants, de soignants, de fonctionnaires et pendant ce temps ils mettent des personnes de côté sous prétexte qu'elles sont voilées...

J'aimerais ajouter pour nos frères et sœurs musulmans que nous n'avons pas besoin d'eux pour savoir qui nous sommes réellement. À mes sœurs qui portent le voile, sachez que si une personne vous ferme la porte pour celle que vous êtes c'est une porte « de mal » qui se ferme et une « de bien » s'ouvrira.

Mes frères et sœurs en humanité ne nous laissons pas diviser. Ne sommes-nous pas des humains avant tout ? Il est triste de voir que nous perdons nos valeurs humaines pour des divergences de croyance...

LINDA - 40 ans - Thérapeute en médecine alternative

Moi c'est Linda, j'ai 40 ans. Je suis mariée et j'ai un enfant.

Actuellement, je suis thérapeute en médecine alternative mais j'ai exercé plein d'autres métiers : animatrice sociale et culturelle, cuisinière à domicile, assistante médicale, garde d'enfants... Je n'ai pas un parcours « classique » vu que j'ai soif de savoir : à chaque fois que j'obtiens un diplôme, j'ai envie de me spécialiser et donc je prépare un nouveau cursus...

Entre 1999 et 2008 (presque dix ans!), je ressens l'envie de me voiler. Je fais plusieurs tentatives, pas toujours assumées avec des bandeaux, des



turbans mais je ne me sens pas à l'aise avec cette décision, pas à l'aise avec le regard des autres. A l'époque, j'habite dans le quartier du Marais (Paris) et je sens des regards (réels ou non) et cela provoque de l'hésitation en moi et même du renoncement.

Mon père est Kabyle et chrétien. Le fait que j'essaie de porter le voile crée de gros conflits dans ma famille paternelle. Ils ont une peur, un rejet viscéral de l'Islam, des musulmans.

Du côté de ma mère, musulmane, les choses sont plus acceptées.

Je suis la seule femme voilée dans ma famille, je me sens isolée, pas forcément bien alignée dans mes choix.

En 2009, j'accouche de ma fille et là c'est la révélation : le port du voile devient une évidence.

D'un point de vue professionnel, ça devient forcément plus compliqué.

Pendant mes stages en milieu hospitalier, je n'ai rien le droit de porter même pas un bonnet.

Je comprends très vite qu'on me demande de laisser dans le champ privé ma religion, de dissocier ma vie privée et ma vie professionnelle. Cette fois, je suis certaine de mon choix ; je ne veux en aucun cas enlever mon voile car il fait partie intégrante de moi. Je suis prête à tout quitter, à me « tirer une balle dans le pied ».

Je ressens une grande frustration, je comprends mal qu'on m'oblige à choisir.

Je refuse de me plier à ces lois qui me paraissent injustes.

C'est une grande épreuve à l'instant T mais c'est aussi un grand tournant dans ma vie professionnelle : je découvre ou plutôt je redécouvre la médecine alternative. C'est un retour aux sources et aux enseignements de ma grand-mère.

La seule issue, pour concilier vie professionnelle et mon voile est de devenir auto-entrepreneur.

Entre 2011 et 2014, je passe plusieurs diplômes

: aromathérapeute, masseuse, naturopathe et nutritionniste. En 2015, j'ouvre mon premier cabinet à Paris.

Je passe par une période que je qualifierais d'agressivité (verbale, pas physique). J'assume à présent les regards mais je trouve cela oppressant. Pas envie d'être victime alors je deviens combattante.

Je veux me défendre sur tout, je deviens même provocatrice avec une certaine rhétorique.

Avec du recul, j'étais orgueilleuse. Avec maturité et humilité, j'ai appris à ignorer, à ne pas répondre.

Même si en France, certaines grandes entreprises jouent le jeu d'accepter d'employer des femmes voilées, ce sont souvent des emplois peu qualifiés. En Belgique, en Angleterre, c'est très différent : on peut être médecin et voilée.

J'ai grandi en voyageant « Outre Atlantique » et « Outre-Manche » et j'ai constaté une liberté de culte et professionnelle pour les femmes voilées. J'ai souvent eu envie de quitter la France et je le ferai peut-être un jour (incha Allah). La crise sanitaire a aussi mis quelques bâtons dans les roues de cette envie de départ en famille.

Beaucoup de femmes docteurs partent à l'étranger pour pouvoir exercer.

Mon plus beau souvenir lié à mon voile est la réaction de mes patientes non-musulmanes.

Avec les rendez-vous pris sur internet, elles ne savent pas que je suis musulmane et voilée. Quand j'ouvre la porte la première fois, il y a une réaction de surprise (le visage ne trompe pas) mais après une relation de confiance se met en place et de superbes relations naissent.

C'est génial car elles ne voient plus mon voile, elles me voient comme leur praticienne. En y réfléchissant, c'est un peu triste car ça devrait être naturel...

J'ai grandi en voyageant « Outre Atlantique » et « Outre-Manche » et j'ai constaté une liberté de culte et professionnelle pour les femmes voilées."

Mon pire souvenir remonte à 2017. Je me baladais avec ma fille à Paris. Un homme m'a craché dessus en me criant « On n'est pas en Syrie ici !! ». Il y a aussi les réflexions racistes sur les réseaux sociaux comme Twitter.

J'ai trouvé la solution : je me suis « auto-bannie » des réseaux et je me sens plus sereine.

Toujours dans la même lignée, je suis très sélective sur les infos, les médias.

J'ai toujours vécu à Paris et depuis quelques mois je vis en Seine Saint Denis.

J'avais une grande appréhension, des préjugés sur le fait de « passer le périph » et pourtant je m'y sens très bien, en sécurité (contrairement aux idées reçues).

Selon moi, « l'actualité » sur les musulmans, les polémiques sont des cache-misères pour occulter les vrais problèmes en France. La République devrait tendre à défendre chaque citoyen, au lieu de ça, les politiques créent des animosités, des tensions inutiles entre les citoyens.

Le voile en France n'est plus un problème, il ne gêne plus quand il y a des considérations financières. L'argent fait taire.

J'ai déjà fait l'expérience de me balader avec mon jilbab sur les Champs Elysées, d'entrer dans certaines boutiques très luxueuses en parlant anglais. Le regard est très différent...

Je regrette que la France tente de museler celles qui n'ont pas le statut nécessaire pour faire valoir leur droit d'être française et musulmane voilée. La France est atypique et « unique » en Europe dans sa façon d'accepter ou de rejeter les femmes musulmanes.

Il ne s'agit en aucun cas de se victimiser mais plutôt de connaître ses droits et de se faire respecter sans haine, ni violence.

Selon moi, la science et les études sont la meilleure réponse à l'ignorance et aux préjugés. « L'ennemi » à combattre de l'intérieur est l'inactivité intellectuelle : réfléchir, s'instruire permet de vivre plus sereinement sa foi et les épreuves subies dans son propre pays.



NADIA - 43 ans - Originaire des Vosges

Moi, c'est Nadia, 43 ans, je suis née dans les Vosges. Je suis mariée et j'ai quatre enfants.

Je suis musulmane de « naissance » et j'ai grandi en province dans une famille pratiquante.

Depuis mon entrée au lycée, je porte le voile. C'était une évidence, la continuité de mon éducation, sans me poser de questions, mes grandes sœurs le portaient aussi, elles sont un modèle pour moi.

En 1995, il y a eu la circulaire Bayrou et on m'a demandé de le retirer en classe. A vrai dire, je ne comprenais pas cet acharnement; j'étais une élève studieuse et je voulais continuer mes études sans cette contrainte... Je discutais beaucoup avec le proviseur lorsque j'étais convoquée. À ce moment-là, j'ai réalisé que le voile faisait partie de mon identité, de ma personnalité, je l'ai retiré contre mon gré en classe pendant les années du lycée, en me promettant de ne jamais le retirer après l'obtention du Bac...

Après l'obtention d'un Bac S, le voile n'étant pas interdit dans le supérieur, j'ai commencé mon cursus universitaire à la faculté de Nancy, c'était les meilleures années de ma vie ! Je me sentais enfin moi-même !

J'ai eu un Deug de biologie, puis j'ai suivi une filière universitaire professionnelle en licence et maîtrise d'Ergonomie et physiologie du travail.

Je devais faire des stages en entreprise pour valider mes années d'IUP. C'est à ce moment qu'ont commencé pour moi, les problèmes avec mon voile...

En licence, j'avais réussi à trouver un stage en Lorraine avec mon foulard. En maîtrise, c'était plus compliqué, car le stage devait durer six mois pour valider ma formation...

J'envoyais pleins de candidatures. J'ai passé plusieurs entretiens.

Je pense sincèrement que mon voile gênait, même si mon CV leur plaisait. Mais, je ne voulais plus faire de concessions : un stage avec mon voile.



Pour multiplier mes chances, j'ai donc décidé de quitter ma Lorraine natale pour l'Île de France. J'ai finalement trouvé un stage à Mantes la Jolie. Là, je dois dire que je découvrais un autre monde ; où on m'acceptait comme j'étais. Je me sentais vraiment épanouie, je me donnais à fond et j'ai obtenu ma maîtrise avec mention « très bien ».

J'ai alors décidé de rester vivre à Paris, puis en Île de France pour continuer mes études, et obtenir un Master en Ergonomie.

Je me rendais compte que je n'arrivais à trouver du travail que dans la communauté et surtout je ne travaillais jamais dans mon domaine.

A cette époque, j'ai commencé à m'investir dans l'associatif, le social et j'ai mis entre parenthèses ma carrière professionnelle.

Mon plus beau souvenir lié au voile remonte à quelques années.

Je passais un entretien pour un stage avec un directeur général super sympa. Lorsque je reviens dans les locaux de l'entreprise, je vois des regards bizarres, j'entends des messes basses. Je ressens clairement un malaise. Des ingénieurs partent se plaindre de ma présence dans leurs bureaux. Puis arrive le directeur

général, il me demande : « vous aviez votre foulard lors de l'entretien ? » Je lui réponds que oui bien sûr, la secrétaire confirme. Il me répond en souriant « je n'avais même pas remarqué ! » et il dit aux salariés de retourner travailler. Un beau moment.

Comme je suis de nature positive, je préfère gommer de ma mémoire les mauvais souvenirs. Je ne veux pas m'encombrer de mauvaises choses, cela fait partie de ma detox mentale... Pour être franche, j'ai pensé de nombreuses fois à quitter la France.

Cela me semble plus difficile quand on a une famille... Je n'ai jamais pu sauter le pas.

Je me sens malgré tout française... on pense toujours que l'herbe est plus verte chez le voisin, j'ai des proches qui ont quitté la France et qui sont revenus...

Je n'ai plus de télévision depuis des années, je choisis mes medias, mes actualités, je m'informe autrement. La société en réalité est différente de celle dépeinte dans les médias... J'aime aller à la rencontre des « vraies personnes », me faire mon propre avis.

Concernant la politique c'est différent, je vote depuis mes 18 ans, j'ai l'impression que

ces dernière années on vote pour le moins pire...L'islam, le voile, l'immigration ...sont les sujets de prédilection utilisés pour faire oublier au peuple les vrais problèmes sociétaux.

Je me souviens quand j'habitais dans les Vosges, je regardais les scores du FN dans les villages reculés qui n'avaient jamais vu un étranger. Le Pen faisait ses plus gros scores...alors que dans les villes où il y avait une communauté étrangère qui travaillait, qui vivait en bons termes avec le voisinage, le score était plus faible.

Donc les personnes qui ont peur des étrangers en général ne les ont pas côtoyés...

Malheureusement, les médias véhiculent des messages de peur, mettent en lumière des anecdotes et ne montrent pas assez le vrai visage des musulmans citoyens français.

Si je devais ajouter quelque chose, je dirai : « merci pour cet article ».

PAULETTE - 38 ans - Française vivant au Sénégal

Je m'appelle Paulette (oui oui Paulette), j'ai 38 ans. Je suis mariée depuis 18 ans et j'ai 4 filles (Amina et Kayima 16 ans, Tasnim 14 ans et demi et Noussayba 11 ans). Je vis actuellement au Sénégal depuis 5 ans avec ma famille. Mais cela fait presque 10 ans que j'ai quitté la France.

Avant cela, j'ai vécu 4 ans et demi aux Emirats Arabes Unis. J'ai une petite activité artisanale (création de carnets en wax) que j'ai développée sur Dakar depuis 4 ans maintenant, et depuis environ 1 an, j'occupe un poste d'assistante de direction dans une entreprise distributrice de cafés et sirops aux professionnels dans le domaine de l'Ho.Re.Ca.

Je suis musulmane convertie depuis 19 ans.

J'ai grandi dans une famille chrétienne dite « basique » dans laquelle la religion n'avait pas une place très affirmée. On nous donnait le choix quant au fait ou non de prendre des cours de catéchisme.

J'ai, pour ma part, toujours été croyante et pratiquante et pendant de nombreuses années je me suis rendue assidûment aux messes et autres célébrations, en commençant par ma communion et en allant jusqu'à ma confirmation.

Vers l'âge de 16 ans néanmoins, j'ai eu une petite cassure avec le dogme chrétien qui ne me convenait plus complètement.

Mon retour vers la religion s'est fait l'année de mes 19 ans. Mon petit ami de l'époque (qui est par la suite devenu mon mari) s'est converti, et c'est à cette période que j'ai commencé à me renseigner sur l'islam.

J'ai passé plusieurs mois à prendre des infos sans en parler au dit petit-ami, car c'était un cheminement de foi personnel. Ma première réaction en apprenant ce qu'était l'islam a été la surprise, car je me suis aperçu que les gens connaissaient en réalité, plus les traditions de personnes musulmanes et non pas réellement ce qu'était l'islam.

Et bien sûr, je ne faisais pas exception à la règle. Après de nombreux signes, j'ai senti mon cœur appartenir à cette foi et j'ai pris la décision de me convertir sans en parler à personne.

Bien entendu par la suite les gens l'ont appris, et j'ai eu mon lot d'épreuves. Ma mère a rejeté mon choix au début. Mais aujourd'hui, grâce à Dieu, je suis toujours sur ce chemin que j'ai choisi à l'époque.

Je me suis voilée deux ans après ma conversion. Le cheminement a été assez naturel. Je n'ai pas brusqué les choses, que ce soit avec ma famille ou avec moi-même. Je voulais être prête à affronter le regard des gens et les difficultés qui allaient suivre.

Très rapidement après ma conversion, j'ai eu le désir de me voiler. Ma conviction s'est forgée sur le fait que la femme croyante se doit d'obéir à Dieu et doit s'efforcer de faire au mieux. En islam, mais aussi chez les Juifs et les Chrétiens, le voile de la femme représente la pudeur et caractérise une certaine piété (le voile ne fait pas de nous des personnes parfaites, c'est simplement un acte d'adoration supplémentaire qui nous

rapproche de notre créateur.)
J'y suis allée par étapes. Après le décès d'une sœur musulmane, mon envie s'est faite un peu plus importante. Je me suis rendue en Tunisie pour les obsèques de cette amie proche. Durant mon séjour là-bas, j'ai pu me voiler tout le temps. Avant de rentrer en France, je m'interrogeais vraiment car je ne voulais pas repartir en arrière. Alors que je me regardais dans le miroir et que j'avais ces réflexions, j'ai tourné ma tête et j'ai vu une petite boîte à bijoux sur laquelle était inscrit « don't worry ». J'ai donc eu la conviction que c'était le bon moment pour moi. Et lorsque je suis rentrée tout s'est très bien passé que ce soit avec ma mère ou mon entourage et j'y ai vu, là encore, un signe de Dieu.

Comme de nombreuses converties, ma conversion a été le point de départ d'innombrables conflits. Mais j'ai toujours eu beaucoup d'empathie pour ma famille et comme je l'ai dit, j'ai essayé de brusquer le moins possible mon entourage. Donc au moment où j'ai pris la décision de porter le voile, les réactions ont été assez apaisées. Je n'avais pas d'activité professionnelle à l'époque puisque je m'occupais de mes jumelles.

Au niveau de ma vie familiale, ça n'a pas changé grand-chose. Mon mari n'avait jamais abordé la question du voile avec moi, estimant que cela devait être un choix personnel. Il a seulement été un grand soutien quand je rencontrais parfois des difficultés.

Mon plus beau souvenir lié au voile, est sans doute, la réaction de ma maman. Je pensais que ma décision serait une nouvelle source de conflit et au final ça s'est super bien passé. Je dirai aussi quand mes filles se sont mises à porter le voile (émotion de maman).

Mon pire souvenir ? Ça fait longtemps que je n'ai plus eu de mésaventure négative par rapport à mon voile, donc c'est difficile de m'en rappeler. Mais en règle générale, je ne m'arrête pas trop aux points négatifs et j'essaye toujours de me raccrocher au positif.

J'ai quitté la France depuis 10 ans environ. En 2009, on a tenté de s'installer au Maroc, mais mal préparés on a du rentrer courant 2010. Puis en 2012, mon mari a eu une opportunité d'emploi aux Emirats Arabes Unis. En 2017 quand il a perdu son emploi on a cherché une autre alternative, car nous ne souhaitons pas rentrer en France et on a atterri au Sénégal.

La raison principale était effectivement la religion. Nous avons voulu aller nous installer dans des pays dans lesquels l'Islam ne posait pas de problème. Je ne voulais pas que mes enfants aient à choisir entre leur religion et leurs études. Le changement principal, c'est le fait de ne pas se sentir exclu par rapport à nos choix religieux.

Quand j'étais encore en France, je ne suivais pas du tout les actualités et la politique. Maintenant, c'est vrai que par le biais des réseaux sociaux et par le biais de la famille, j'ai des échos de ce qui se passe en France. Je n'ai pas d'avis précis, je trouve que le monde en règle générale va mal mais il est vrai que la situation des musulmans en France n'est guère facilitée. Maintenant, je vis depuis dans un pays où la vie est difficile et pour avoir vécu dans plusieurs endroits, je dirais qu'aucun pays n'est parfait. Seulement ici au Sénégal, je n'ai pas de problème par rapport à ma religion.

Le monde va mal, mais il est malheureux qu'on préfère s'attarder sur la façon de s'habiller de certaines personnes, plutôt que de se concentrer sur les vrais problèmes.

Témoignages recueillis par Déborah Seck



TENDANCE PRINTEMPS-ETE 2022

Les jours se raccourcissent, le ciel est moins lumineux, voilà nous sommes en hiver. De la couleur, différentes matières et des nouvelles coupes de fringues, c'est ce qu'il vous faut pour être stylée ce printemps-été. Même s'il y a des pièces qui diffèrent quelque peu de la saison dernière, en vrai en gardant vos pièces de l'an passé, vous ne serez pas du tout à côté de la plaque. Le trend est tellement large et varié que tout le monde y trouvera son compte. Mais voyons de plus près les principales tendances qui feront la différence en 2022, avec lesquelles vous brillerez.



LES PIÈCES PHARES

LA MINI JUPE

Déjà présente en hiver, elle est vue dans la majorité des défilés : de Chanel à Courrèges en passant par Miu Miu, qu'elle soit en cuir, en jean, en satin ou en tweed mais aussi sportswear avec la tendance tennis Skirt, il faudra compter sur elle cette saison et ne surtout pas l'occulter de votre dressing.

LES FRANGES

Inscrites dans un esprit bohème, on a vu les franges de manière timide les dernières saisons. Qu'elles soient sur une veste, sur une robe ou encore sur un sac, ce printemps-été, elles prennent un peu plus de place. Un détail qui fait toute la différence.

LES ENSEMBLES

Déjà présents l'année dernière, cette tendance continue encore cette saison pour notre plus grand plaisir. On garde nos ensembles tailleurs colorés ou nus, ça fonctionne toujours. On peut jouer également sur des ensembles de couleurs vives et des matières telles que le simili cuir. Le jean est toujours aussi incontournable.

LES RAYURES

Qu'elles soient verticales ou horizontales comme la marinère, elles restent très tendance cette saison, épaisses, colorées ou classiques, en total look ou par touche.

LE BLAZER XXL

La mode de l'oversize est bien présente depuis quelques années. Le blazer n'échappe pas à la règle du XXL.

On le surtaille, le choisit droit, l'emprunte au vestiaire de notre père, frère ou petit copain car la coupe est souvent mieux pour l'effet désiré. Pour créer un look masculin/féminin pointu, cette maxi coupe apporte beaucoup de style à tous nos outfits, c'est sûrement la pièce phare de ce printemps-été.

Il ne faut pas hésiter à l'accessoiriser avec par exemple des épaulettes pour une silhouette structurée ou une ceinture pour marquer la taille et féminiser la silhouette.

LE LOOK MINIMALISTE

Pour ce printemps-été, les vêtements fluides, monochromes et aux coupes aussi simples que belles sont la clé du look minimaliste.

Beaucoup de créateurs ont cédé à cette simplicité esthétique comme chez Jil Sander mais aussi chez Prada ou Max Mara qui ont opté pour des silhouettes hautement remarquables révélant la qualité des vêtements.

LA MAILLE

Avec son effet bohème, les mailles n'ont pas dit leur dernier mot cet été et s'inscrivent, à nouveau, dans les tendances du moment. Des robes pull oversize, des gilets en crochet et des laines portés à même la peau ou sous un t-shirt. La sape en laine est définitivement à inclure dans sa garde-robe de l'été 22.

LA LONGUEUR MAXI

Cet été, on troque la longueur midi pour la longueur maxi. Cette saison, on veut du long, du très long pour nos jupes ou robes. On peut choisir des matières fluides comme le satin, avec un imprimé fleuri ou animalier, avec des couleurs vives ou plutôt nus.



LES COULEURS

On mise sur les couleurs vives comme le bleu primaire, le vert flamboyant, l'orange intense. N'oublions pas « l'Orange is the new Black » et bien sûr il ne faut pas hésiter à porter du rose qu'il soit bonbon ou fuchsia. Pour un look plus pointu, le color-block est plus que jamais d'actualité.

La couleur phare de 2022 est le Véri Péri, un violet plus profond que la couleur star de ces dernières saisons, la lavande. On le retrouve dans la mode mais aussi dans la déco.

Les autres couleurs phares de la saison sont le bleu primaire, le blanc immaculé (qui reste la couleur par excellence de l'été). L'orange intense, déjà vu l'année dernière, vient vitaminiser votre outfit. Le jaune poussin fait aussi son apparition cette saison, on l'a vu dans plusieurs défilés (Proenza Schouler, Max Mara et Chanel) mais aussi la couleur caramel, cette teinte de nude qui est très présente cette saison.

LES AUTRES TENDANCES

Ce qui est certain, il y n'a pas une seule tendance à adopter, ce printemps-été, les trends de l'année dernière sont pour la plupart encore valables, et voici aussi d'autres tendances :

LES FLEURS

Pour cet imprimé que l'on ressort chaque saison, cette année il se veut très bohème, avec des grosses fleurs ou des fleurs plus petites type « liberty »

LE CUT-OUT

La forme ajourée que l'on a déjà vue l'an passé est toujours visible sur nos tops pour faire apparaître une partie de son ventre ou de l'épaule. Ces pièces donneront une touche branchée à vos tenues.



LE CORSET

Pièce de lingerie au combien sexy, le corset sort du rayon sous-vêtement. Déjà adopté depuis quelques années dans les maisons de luxe, toutes les modeuses ont succombé à cette tendance. Deux façons de le porter : par-dessus une robe printanière pour mettre en valeur ses hanches ou alors sur un t-shirt ou un top manche longue à la façon d'un veston.

Nous avons pu voir le retour du taille basse, très années 2000, la mode est complètement inspirée de cette décennie ainsi que les 90's. On y retrouve les chaussures plateformes vu chez plusieurs créateurs comme Stella McCartney, Lanvin ou chez Acne Studio. Egalement le cuir,

pas seulement de couleur noir, mais des pièces colorées, toujours incontournables. Le bermuda toujours présent et oversize que l'on féminise en l'associant avec une chemise et des sandales plates. Il fera toujours son effet.

Vous l'aurez compris, comme l'an passé, on a beaucoup de choix pour être lookées cette saison, différents styles pour contenter tout le monde, le choix des couleurs est également large pour égayer sa garde-robe. Il y a plus qu'à faire les boutiques maintenant.

Massam Meite
Instagram : @Neyzia



Créations Peulh Vagabon
<https://www.peulhvagabond.com/>



SPORT - Femme et sportive de haut niveau ISABELLE SÉVÉRINO Gymnaste mais pas que...

A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, nous avons voulu mettre en avant les femmes qui ont marqué le sport féminin, les femmes sportives de haut niveau.

Qui sont ces femmes ? Elles sont nombreuses !! Pour citer quelques noms : Laura Flessel (Escrime), Marie-José Pérec (Athlétisme), Clarisse Agbegnenou (Judo), Amélie Mauresmo (Tennis), Estelle Mossely (Boxe), Eugénie Le Sommer (Football), Jeannie Longo (Cyclisme), Surya Bonaly (Patinage Artistique), Marie-Claude Pietragalla (Danse).

Isabelle Sévérino, gymnaste de haut niveau, a eu la gentillesse de répondre à quelques questions.

Peux-tu te présenter en quelques mots et nous dire ce qui est à l'origine de ta passion pour le sport et ce qui t'a poussée vers la Gymnastique Artistique Féminine ?

Bonjour, je suis Isabelle Severino, j'ai 41 ans. J'ai fait beaucoup de sports différents quand j'étais toute jeune, de la natation, de la danse, de l'équitation, du tennis. La gymnastique était le sport que je trouvais le plus ludique finalement comparée à la danse entre le « 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 », le piano et le solfège... Alors que la gymnastique me semblait beaucoup plus fun et amusant.

Quel est ton parcours en tant que gymnaste ?

J'ai commencé la gym à Soisy-Sous-Montmorency dans le 95. De Soisy, je suis allée à Créteil en sport-études, de la primaire (CM2) au début du collège (6ème). Puis j'ai basculé au club de Garges (CMG GYM). Ensuite je suis rentrée à l'INSEP en gardant ma licence au club Garges, j'avais 13 ans. Puis finalement, j'ai fini à Meaux.

Quelles étaient tes ambitions en tant que jeune gymnaste enfant ? Puis en tant que jeune femme gymnaste ?

Comme tout sportif qui a regardé les Jeux Olympiques, à un moment donné, on veut une médaille olympique, être championne olympique, atteindre l'Olympe. Moi c'est arrivé pendant les Jeux Olympiques de Séoul de 1988, en regardant la gymnaste Daniela Silivas, que je trouvais formidable.

Il faut passer par différentes étapes : les championnats départementaux, les championnats régionaux et les championnats de France et intégrer l'équipe de France. Porter le justaucorps et le survêtement aux couleurs de l'équipe de France : c'est un privilège et un rêve de gamine.

Puis, il faut forcément briller avec l'équipe de France, faire partie des meilleures et se confronter aux étrangères du monde entier. On constate qu'il faut travailler encore plus parce qu'on n'est pas forcément les meilleures...

Quel est ton palmarès ?

Championne de France au concours général en 1995, Multiples titres de championnes de France par appareil (Barres asymétriques, Sol), Double Championne d'Europe en 1994 et 2005, Double médaillée mondiale aux barres asymétriques en 1996 à Porto Rico et en 2003 à Aerobic Sportive

en trio avec Grégory Alcan et Xavier Julien.
J'ai fait deux fois les Jeux olympiques : en 1996 où j'ai fini 13e au Concours Général et 8e par équipe ; puis à Athènes en 2004 où on a fait 6ème par équipe.

En grandissant, comment as-tu vécu ton équilibre entre la vie d'athlète de haut niveau et ta vie de femme ?

J'ai toujours apprécié la gym parce qu'entre copines ça fait très colonie de vacances notamment lorsque l'on partait en stage, etc... Ma vie était plus autour de la gym qu'à l'extérieur. En revanche, j'avais la chance d'habiter en région parisienne et de voir mes parents tous les weekends. J'avais des amis du côté de chez mes parents avec qui je sortais au cinéma par exemple. J'adorais aller à la patinoire le week-end : faire encore un peu plus de sport alors que j'en avais fait toute la semaine (rires). C'était sympa!

Au niveau de ma vie amoureuse, comme tout le monde, j'ai eu des petits copains. La plupart du temps, c'étaient des garçons qui étaient dans le milieu du sport...forcément. On se côtoyait, se croisait toute la journée, on était tout le temps ensemble... D'ailleurs, je suis restée longtemps avec un gymnaste qui était à l'INSEP..

Pendant ta carrière, as-tu été victime d'inégalités Hommes/Femmes ?

La gym est un sport à 80% féminin. Tout au long de ma carrière sportive, je n'ai pas particulièrement été confrontée à des inégalités Homme/Femme. Mais plutôt à de la jalousie, de la concurrence. Ça oui ! Mais j'imagine, comme dans tous les sports, surtout quand on prétend à une place en équipe de France...

Concernant la parité, on avait très souvent des entraîneurs masculins et des entraîneurs féminins (notamment pour la chorégraphie au sol et à la poutre). Je pense qu'on a besoin de cet équilibre Homme/Femme, parce qu'il y a le côté artistique et le côté technique. Je pense que c'est très complémentaire au niveau de



l'encadrement des entraîneurs.

En revanche au niveau économique, comment te dire ? Je pense que mes parents ont plus payé pour que je fasse de la gym que je n'ai jamais été rétribuée. Sur ma fin de carrière, je suis partie à Meaux car c'est le seul club qui me proposait un salaire. J'étais plus âgée, 24 ans, avec un travail; j'avais besoin d'un complément de salaire. On avait également droit à des bourses, des primes selon nos résultats. Mais effectivement c'était «peanuts» par rapport à l'investissement et au travail effectué.

Après, je sais qu'aujourd'hui ça s'est quand

même nettement amélioré même si une grande majorité des athlètes ne vit pas forcément de son sport sauf pour certains. En revanche, à notre époque, il fallait être très passionné pour continuer. On ne faisait certainement pas ça pour l'argent.

Sur la représentation féminine, je sais qu'on n'a jamais eu de présidente de la Fédération. Pourtant, il n'y a que 20 % de licenciés masculins. Ils avaient souvent beaucoup plus de moyens par rapport à nous les femmes. Je dirais qu'heureusement que par nos résultats, on a fait en sorte que les choses s'équilibrent.

Penses-tu que le sport de haut niveau est un frein à l'épanouissement féminin ?

Je ne pense pas du tout que le sport de haut niveau soit un frein. Je pense que c'est une chance, un moteur dans la vie. Il faut distinguer "faire du sport" comme un épanouissement, un moyen de vecteur social, une école de la vie et le "sport de haut niveau".

Sur le sport de haut niveau, je sais que beaucoup disent "vous avez dû faire des concessions", "vous n'avez pas vécu votre jeunesse... ". Moi personnellement et pour beaucoup que je connais, on n'a certes pas fait exactement les mêmes choses que quelqu'un de lambda mais on a pratiqué notre passion. Et ça nous a appris énormément de choses. Ça m'a beaucoup ouvert l'esprit notamment à travers les voyages, la découverte des cultures... A travers le sport, j'ai appris à me connaître, à me dépasser, à aller chercher des ressources que l'on ne s'imagine même pas avoir ou encore à me remettre en question.

La gymnastique est un sport extrêmement ingrat et difficile : tu es obligée de tomber. Le mental est très important.

La gymnastique est un sport extrêmement difficile, extrêmement rigoureux et en plus dangereux. Il est évident qu'on ne peut pas aller tous les jours à l'entraînement avec une banane et que ce soit la fête. Je peux concevoir que quand on n'a plus envie ou qu'on a une blessure, on ait du mal à revenir, qu'on ait envie de faire d'autres choses, que l'on puisse passer à d'autres choses.

Mais je reste persuadée que dans le sport en général et même à haut niveau, on peut continuer à pratiquer sa passion tout en s'amusant.

Que penses-tu de la place de la femme dans le sport ?

La place de la femme est extrêmement importante. Ne serait-ce parce que les hommes et les femmes, qu'ils soient dirigeants ou entraîneurs, ont des idées différentes mais



complémentaires. Je pense que la place de la femme dans le sport est indispensable.

"Moi j'en ai fait jusqu'à 28 ans. Les gens me regardaient comme si j'étais une extraterrestre..."

Je pense à quelques amies qui ont été enceintes et qui sont revenues après leur grossesse et leur congé maternité.... On nous a mis beaucoup de choses dans la tête comme par exemple en gymnastique : "ce n'était pas possible de faire de la gym après 18/20 ans", "si tu as de la poitrine... si tu grandis trop, tu ne seras pas performante en gymnastique, tu ne pourras pas continuer....".

Moi j'en ai fait jusqu'à 28 ans. Les gens me regardaient comme si j'étais une extraterrestre... Les femmes arrivent à se surpasser et à faire des choses assez incroyables. Il est important de ne pas les limiter. Ce sont des stéréotypes, des préjugés que les femmes balayent de plus en plus. Je trouve que ça fait d'elles des exemples

incroyables et qu'il ne faut pas nous enfermer dans des moules.

Je pense fortement que la place de la femme dans le sport est un bel exemple pour la place de la femme dans la société en général.

Après ta carrière de sportive de haut niveau, quelle a été ta reconversion ? Est-ce que ça a été facile ?

En 2000, j'ai arrêté la gym à 20 ans et je suis partie au Cirque du Soleil. J'ai passé une année aux États-Unis à Orlando (Floride) sur le show "La Nouba".

Puis je suis rentrée en France et là, j'ai monté une société de communication sur tout ce qui est création d'arts graphiques. J'avoue que c'est mon père avec sa société de dessinateur industriel qui m'a mis le pied à l'étrier. J'ai eu cette société pendant 17 ans. J'y ai travaillé lorsque j'ai repris la gym puis l'aérobic de 2004 à 2008.

Ensuite, j'ai arrêté cette activité parce que je devais me marier avec quelqu'un qui était dans la restauration. J'ai ouvert et géré mon propre restaurant pendant 3 ans. C'était une super expérience. J'ai beaucoup aimé, c'était extrêmement intéressant : un métier de service, de proximité avec du public. Rien à voir avec être dans un bureau.

Et aujourd'hui, depuis 2019, je suis directrice administrative dans une société d'ingénieurs.

Ça a toujours été difficile de pas avoir fait des études secondaires et supérieures. J'ai plutôt appris sur le tas. Un petit peu difficile sur la forme, mais sur le fond, je pars du principe qu'il y a un énorme transfert de compétences qu'on peut faire justement grâce au sport. Je m'en suis beaucoup servi : sur l'esprit d'équipe, sur le challenge, sur la vie en entreprise avec les gens. Par contre ce qui n'est pas toujours simple, c'est le regard des autres ou les "formatages" que je n'ai pas dans mon bagage qui m'ont peut-être manqué par moment.

Ma reconversion passe aussi par mon élection

en tant que vice-présidente au Comité Olympique à la Commission des athlètes (CNOSF) pendant 8 ans. J'étais coprésidente bénévole avec David Douillet puis après avec Tony Estanguet. Être vice-présidente du CAHN m'a permis d'apprendre la politique et comment fonctionne le sport réellement. Quand on est athlète, on pense toujours que rien n'est assez bien, que rien n'est fait, mais quand on connaît un peu mieux comment ça fonctionne, on peut évoluer pour trouver des solutions, qui ne se trouvent pas toujours aussi simplement qu'on le voudrait.

C'est aussi à travers cette expérience d'élue dans le milieu du sport que là, en revanche, être une femme, jeune, sportive, a été très compliquée. On ne t'écoute qu'à moitié... On te dit que tu ne sais pas et que ça fait des millions d'années qu'ils font des choses.

Mettre les athlètes au cœur de tous les projets, dans les meilleures conditions que ce soit pendant leur carrière sportive et sur leur reconversion, c'était vraiment quelque chose de primordial pour moi. Je me disais que j'allais pouvoir aider des sportifs et des sportives comme moi j'aurai aimé qu'on m'aide.

Tu as justement beaucoup œuvré pour la reconversion professionnelle des athlètes de haut niveau

Pour ma reconversion, c'est vrai que je n'ai pas vraiment sollicité de l'aide mais j'avoue qu'on ne m'a pas vraiment proposé ou aidé à faire quoique ce soit non plus. Je me suis débrouillée mais sans mes parents, je ne sais pas comment ça se serait passé.

L'accompagnement n'est pas le même lorsque tu es en activité et lorsque tu es en reconversion ou que tu la prépares.

Mes objectifs au sein du CAHN étaient de réfléchir, optimiser et surtout de préparer les athlètes à leur reconversion. Parce que souvent ils n'y pensent pas. C'est vrai que ce n'est pas simple car il y a déjà beaucoup de choses

5 conseils d'Isabelle Sévérino aux jeunes sportives de haut niveau

- **1 : être passionné par ce qu'on fait.** Si tu n'es pas passionné, tu ne vas pas passer 8 heures par jour à t'entraîner et ce pendant des années. Ça va être très très difficile.
- **2 : ne jamais rien lâcher.** On dit « qui peut le plus peut le moins », avoir des objectifs extrêmement élevés. C'est important d'avoir quelque chose en ligne de mire, de ne pas se limiter dans ses objectifs même s'il faut savoir à peu près où se situer.
- **3 : regarder les autres sans être spectateur.** C'est bien de regarder les autres pour pouvoir se situer et savoir tout le travail qu'il y a à parcourir pour être meilleur que les autres. Donc se comparer mais pas trop non plus, suivre sa route et ne pas être dans la jalousie. Ton travail, ça sera le tien et les résultats seront les tiens.
- **4 : bien écouter son entraîneur mais dialoguer aussi.** L'échange entraîneur-entraîné est extrêmement important dans l'équilibre pour avancer. S'écouter mais pas trop non plus car on a aussi besoin d'être poussé. L'entraîneur et le sportif, si ça se passe bien, iront dans la même direction en s'adaptant pour faire en sorte d'être dans les meilleures conditions.
- **5 : apprendre de ses erreurs mais ne pas se focaliser dessus.** La remise en question doit être rapide mais on ne doit pas bloquer sur des choses. Il faut toujours aller de l'avant, c'est important.

à penser quand on est athlète. Il est donc important de les préparer pour qu'ils ne soient pas perdus après l'arrêt de carrière.

On a signé par exemple avec des entreprises et des gros groupes afin d'aider les athlètes à différents niveaux : aide à la recherche d'emploi



mais aussi tests et des bilans de compétences, aide à la rédaction de CV...

Beaucoup d'athlètes sont effrayés par ce nouveau monde, même s'ils peuvent être devant des millions de téléspectateurs ou des millions de personnes dans un stade, dans une entreprise ce n'est pas du tout un domaine qu'ils gèrent et dont ils ont l'habitude. Donc ça peut être extrêmement effrayant et un peu rebutant.

Quels sont tes prochains projets ?

Pour ma vie personnelle, j'aimerais avoir des enfants, mais je ne trouve pas la bonne personne. (rires) Je suis peut-être une grosse chieuse, j'ai peut-être aussi beaucoup de défauts. J'aimerais rencontrer quelqu'un et pouvoir fonder une famille. Je ne sais pas si c'est aussi à cause du sport. C'est vrai que je me suis posée la question... Est-ce que cela aurait été pareil si j'avais été un homme ? Je ne le pense pas.

Au niveau du travail, pour le moment, je suis ravie de ce que je fais. Je participe, en plus, de temps en temps, à des conférences sur les transferts de compétences, sur la motivation, sur l'esprit d'équipe. C'est plutôt sympa. D'ailleurs beaucoup de sportifs le font. Ce que j'aime dans ces partages d'expériences, c'est que tu peux faire des parallélismes hyper simples avec

l'entreprise.

Je suis aussi toujours à la commission des sanctions de la FLD, c'est-à-dire que je fais partie d'une commission qui inflige des sanctions aux athlètes qui ont triché et qui ont été pris en dopage. On examine les cas et selon les cas il y a sanction ou pas. C'est important pour moi car les tricheurs dans le sport, ce n'est pas cool du tout. Je suis contente de pouvoir apporter ma petite pierre à l'édifice de ce côté-là.

Et puis enfin concernant Paris 2024, je serai disponible, je pense comme tous les sportifs. Pendant la semaine olympique par exemple, je suis allée dans un lycée à Enghien-les-Bains où j'ai échangé avec les jeunes pour voir leur vision sur le sport. C'était plutôt très très sympa!

De par mon expérience au Conseil économique et social, je sais que plus les enfants vont faire du sport, moins il y aura de maladies (diabète, obésité, etc.).

Avec Paris 2024, la jeunesse française va pouvoir vivre des Jeux Olympiques à la maison, c'est une chance incroyable !

J'espère que Paris 2024 va apporter beaucoup de choses au sport en général. Il faut savoir que le sport c'est le plus petit budget de l'État... Tout le monde se gargarise, quand on a des médailles, à prendre des photos et à nous inviter partout. En revanche, quand il s'agit de payer et de nous mettre dans les meilleures conditions, ce n'est pas toujours le cas.

Le sport est vraiment un outil qui nous permettrait de faire des économies sur beaucoup de sujets et notamment sur la santé et le bien-être.

**Propos recueillis Olivia Mirval aka Miss' O
Danseuse, Chorégraphe
Présidente de l'association OMAD**

Pss j'ai un secret pour vous : je connais personnellement Isabelle. Enfant, c'était un honneur et une chance de partager les entraînements avec elle. Aujourd'hui je suis fière de pouvoir interviewer mon amie en tant que femme et sportive de haut niveau !

Offrez-vous un moment de bien-être !

Venez vivre une expérience unique alliant le **SPORT** et la **SOPHROLOGIE**



Parenthèse bien-être

Inscriptions :
laparenthese.b.etre@gmail.com

Samedi 2 avril - Détox 1
Samedi 23 avril - Détox 2
de 11h30 à 13h30

3, rue de l'Est, Paris 20^e
(Juste Debout School)

Ouvert à tous - places limitées
Tarif : 40€ par stage ou 70€ les 2

SPORT ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les coachs qui vous feront du bien

Aurélie Mével Coaching

Enseignante d'EPS, danseuse et coach en développement personnel, spécialisée en libération émotionnelle par le mouvement (la danse, le yoga, le sport, la méditation).



"Elle vous amènera à vous reconnecter avec votre corps et votre cœur pour vivre avec douceur et bienveillance"

Aurélie, en tant qu'enseignante, a rencontré beaucoup de personnes (jeunes, femmes, collègues) stressées en quête d'un bien-être professionnel et personnel. Souhaitant aider et apporter des solutions à ces interlocuteurs, Aurélie a décidé de se former afin de mieux comprendre leur cheminement et d'avoir les outils pour apporter les meilleures consignes et aides adaptées.

De par son parcours en STAPS et sa passion pour la danse, elle a tourné ses séances de coaching vers une approche particulière : utiliser le mouvement, la respiration, la danse, le yoga ou le sport pour harmoniser et rééquilibrer nos 3 C : le corps, le cœur et le cerveau. Le cœur donne la direction, le corps met en mouvement et agit et le cerveau trouve le plan d'action.

Ses mantras :

"Travailler par le mouvement est une manière de revenir à son corps et de libérer, faire circuler les émotions qui ont tendance à se cristalliser dans le corps."

"Le mouvement est un outil puissant pour se transformer, pour apprendre à s'aimer, pour se sentir vivant et pour avancer dans la vie."

"Dans notre société actuelle, on peut vite être dépassé par le cerveau ! Se reconnecter à soi, à sa nature, se recentrer, et retrouver un ancrage passe par le mouvement selon moi."

Donc, si vous avez des adolescents avec des problématiques différentes (sportif de haut niveau, gestion du stress et des émotions liés à la scolarité) ou si vous êtes vous-même une femme avec une charge mentale importante ou qui ne se sent pas elle-même, ou qui a du mal à s'accepter ou à accepter son corps, Aurélie sera là pour vous guider avec douceur et bienveillance.

A travers différents types d'ateliers (individuels ou collectifs) sur des thématiques spécifiques autour de vos problématiques (confiance en soi, estime de soi...), Aurélie travaillera avec vous sur des séances essentiellement basées sur le mouvement, le yoga, le sport, la danse vous permettant de vous reconnecter à vous et à votre corps.

Vous pouvez retrouver Aurélie tous les mois lors de son atelier MOVE, atelier en visio pour danser la vie, au cours duquel vous passerez par le

mouvement pour se reconnecter à votre corps et votre cœur.

Prochainement, une nouvelle formule de coaching (individuel et collectif) vous sera proposée.

Vous pourrez aussi accéder à son E-book dans lequel vous retrouverez plein d'exercices pour augmenter votre estime de vous-même et vous aimer un peu plus chaque jour.

Il est très ludique pour notamment les femmes qui n'ont pas beaucoup de temps pour elle. On peut même le faire avec les enfants (testé et validé par ses élèves).

Contact :

Instagram : aurelie_mevel_coaching

Mail : aurelie.mevel.coach@gmail.com

Facebook : Orel Mev L

Nella aka Nella Vibes

Nella, 32 ans. Artiste, danseuse, chorégraphe, Coach certifiée en programmation neuro-linguistique et Créatrice du mouvement Girly Vibes

Dès son adolescence, Nella danse et prend des cours de Hip Hop avec Abibou Playmo Kébé.

Après une longue pause de 7 ans, Nella souhaite renouer avec sa passion et se reconnecter à la danse. Elle part donc en solo aux USA. Elle y découvre, en intégrant l'univers "heels dance" - la danse en talons, que l'on peut danser le hip hop tout en restant féminine. Elle se forme donc dans les plus grands studios d'Hollywood et L.A. La danse l'aide à se sentir mieux dans son corps et dans son esprit.

De retour en France en 2018, elle décide de partager son expérience en proposant des cours et workshops de danse autour de la féminité et du bien-être. C'est le début de l'aventure Girly Vibes !

La mission de Girly Vibes, c'est le bien-être du corps et de l'esprit.

A travers ses cours, Nella est déjà coach mais elle décide tout de même de se former en PNL (programmation neuro-linguistique) pour acquérir de profondes connaissances et des techniques afin d'enrichir sa pédagogie et d'offrir les meilleurs outils à ses participantes.

Forte de cette double expérience, **Nella propose des coachings sous la forme de stages intensifs collectifs ou individuels en one to one, par visio ou en présentiel.** Elle développe des outils pour accompagner les personnes, plus



particulièrement les femmes, dans l'amélioration de leur bien-être et l'expression de leur féminité notamment via un ensemble d'exercices qui permet de travailler en même temps sur les techniques de danse et sur le mindset.

Son mantra : Bien-être, féminité, confiance en soi, estime de soi, amour de soi...

Toutes les femmes qui souhaitent reprendre confiance en elles, prendre plus soin d'elles, se reconnecter à leur féminité, avoir une meilleure estime d'elles-mêmes, se sentir bien dans leur peau... tout en passant un bon moment, doivent suivre les cours de Nella.

Où retrouver le mouvement du Girly Vibes?

Nella organise régulièrement des stages de danse Girly Vibes pendant lesquels vous pourrez vous lâcher et laisser s'extérioriser toute votre féminité.

Restez connectées !!! Le prochain arrive aux mois de Mars/Avril !!!

Contact

Site web : www.nellavibes.com

Instagram : @girlyvibesmovement & @nellavibes

Facebook : @nellavibes

Youtube : Nella Vibes

Olivia Mirval

DEUX COACHS À SUIVRE



Qui ? Lo' - Loïza Luperon

Quoi ? Accompagnement des femmes dans l'atteinte de leurs objectifs grâce à du coaching à distance ou privé. 3 challenges sportifs disponibles internet : 5 entraînements par semaine pendant 4 à 5 semaines (Perte de gras tout en gardant sa masse musculaire, avec une concentration sur les fessiers et la ceinture abdominale)

@Sisterkamp : Entraînements extérieurs ouverts uniquement aux femmes.

NB : les fonds recueillis pendant ses séances sont reversés à des projets solidaires.

Où ? Site internet: www.trainwithlo.com

Youtube: <https://www.youtube.com/c/TrainwithLo>

TikTok : <https://www.tiktok.com/@trainwithlo?lang=fr>

Instagram : @trainwithlo / @sisterkamp



Qui ? Lou Andrea Tara Mc Cloud, plus communément appelée Tara's body

Quoi ? Programme de dance workout, mêlant 50% de fitness et 50% de danse sous le nom de "Enjoy Your Body", pour sculpter, galber, perdre du gras mais aussi de travailler sa résistance musculaire et son endurance et surtout de développer sa confiance en soi. Live qui durent entre 20 et 35 minutes accompagnées par un large choix musical (House, RN'B, funk Brésilienne, Reggaeton, Hip-Hop, Afrobeat.. etc). Un programme ciblé de 4 séances : haut du corps, bas du corps, abdos, danse.

Ebook également disponible

Où ? Instagram : @Tarasbody

TikTok: <https://www.tiktok.com/ZMLAd9S2m>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCQXSTJAoqNh5HK5Ae6iwwjA/>

Site Internet : <https://tarasbody.com>



Le masque de grossesse

Avant même d'être enceinte, la femme entend souvent parler du fameux masque de grossesse (mélasma). Il s'agit d'une pigmentation cutanée qui apparaît sur le visage : tâches brunes sur le front, les joues, les tempes, autour de la bouche. Elle peut apparaître également sur le corps. La peau devient plus foncée par endroit.

La formation de ces tâches est souvent liée à l'augmentation de la production de mélanine qui accompagne la haute concentration d'hormones féminines dans l'organisme. Les femmes noires et métissées sont beaucoup plus sujettes à ces problèmes de pigmentation. Cependant, les femmes qui prennent la pilule peuvent également voir apparaître un masque de grossesse sur leur visage.

Comment prévenir son apparition ?

La mélanine est un pigment de la peau qui réagit à l'exposition solaire, il est donc conseillé d'éviter l'exposition au soleil pendant la grossesse

ou au moins de mettre de la protection solaire anti-UV, un chapeau et des lunettes.

L'application de produits alcoolisés ou parfumés, l'utilisation d'un topique à base de cortisone sont également déconseillées. Une règle primordiale à respecter : l'hydratation, interne en buvant beaucoup d'eau mais aussi externe en hydratant votre peau et en prendre soin matin et soir.

Cela peut passer par :

- l'utilisation de produits naturels tels que le beurre de karité.

- l'alimentation peut également aider à garder une peau saine. Les fritures et aliments gras peuvent favoriser un taux élevé de sébum.

- se nettoyer la peau systématiquement tous les soirs avant de se coucher (même si vous ne vous maquillez pas)

Dans la plupart des cas, le masque de grossesse disparaît tout seul après l'accouchement. Si ce n'est pas le cas, le mieux est de consulter un dermatologue qui pourra vous aider à trouver une solution à votre problème de peau.

Et la ligne noire sur le ventre alors ?

Il n'est pas rare de voir apparaître sur le ventre d'une femme enceinte une ligne brune qui part du pubis pour rejoindre le sternum, la linea nigra. C'est la même hormone que le masque de grossesse qui agit ici. Les mêmes précautions sont à prendre pour votre ventre que pour votre visage.



Beurre de karité de [chez Karethic](#)
Prix : 14 euros



Crème ma jolie peau de [Omum](#)
Prix : 26,70 euros



Huile [Bio Oil](#)
Prix : 9,98 euros

4 POUDRES À CONNAÎTRE ABSOLUMENT

« Que ton aliment soit ta seule médecine » Hippocrate

Les superaliments ne sont pas nouveaux et existent en réalité depuis plusieurs siècles. Très populaires de nos jours, les superaliments sont des baies, des graines, des fruits, des légumes ou même des algues qui possèdent de fortes teneurs en substances nutritives bénéfiques pour la santé.

Les superaliments sont des aliments 100 % naturels ayant une forte valeur nutritionnelle procurant de nombreux bienfaits pour la santé. Ces qualités nutritionnelles sont dues aux quantités élevées de nutriments variés composant l'aliment et permettant de couvrir nos besoins journaliers. Les superaliments peuvent ainsi servir de base à une alimentation saine ou bien permettre de compléter certains apports insuffisants.

Utilisation simple des poudres

Il est possible d'incorporer une à deux cuillères à café de poudre dans une boisson, un smoothie, un jus de fruit ou encore dans un dessert ou un plat.

LA SPIRULINE

- Riches en fer, en potassium, en magnésium, en cuivre, en manganèse, en sélénium, en chrome, en acide folique
- Riche en vitamine K

- Riche en protéines et sources de fibres

La spiruline est une micro-algue apparue sur terre il y a 3 milliards d'années.

C'est l'une des premières formes de vie sur la planète. De son nom latin (*Arthrospira platensis*), la spiruline est une algue bleue verte d'eau douce de la famille des cyanophycées.

Elle se développe à l'état naturel dans les lacs de la ceinture tropicale, au Mexique, dans les Andes, au Tchad, au Kenya, au Maroc, en Inde, en Chine; Elle est naturellement riche en fer, manganèse et en cuivre qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. Le fer ainsi que le cuivre contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Le fer contribue également à réduire la fatigue. Elle est enfin riche en protéines végétales qui contribuent à l'augmentation et au maintien de la masse musculaire.

Recette Energy Balls à la Spiruline

Ingredients

100g d'avoine
100g de noix de coco râpée
10g de spiruline en poudre BioSavor
1 c.s d'huile de coco
3 cs de miel liquide
de l'eau

Préparation de la recette :

- Mélangez l'avoine, la noix de coco et le miel dans un saladier.
- Dans un bol, recouvrez la spiruline d'eau. Ajoutez à ce mélange l'huile de coco fondu.
- Mélangez bien le tout, formez les Energy Balls et mettez au réfrigérateur pendant 3h.

Vous pouvez déguster !

LA MACA

- Riche en calcium, en fer, en magnésium et en fibres
- Source de protéines et de zinc
- Réduit la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- Contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang
- Contribue au maintien d'une peau et de cheveux en bonne santé

La maca est cultivée dans les hautes Andes Péruviennes depuis la Préhistoire, connue pour ses vertus nutritionnelles et médicinales.

La maca, aussi nommée gingembre ou ginseng péruvien, est une plante tuberculeuse de la famille des crucifères. Cette plante capable de pousser dans des conditions extrêmes est originaire du plateau des Andes au Pérou. Depuis quelques années, la maca est devenue un super-aliment incontournable en France. Pour cause, elle aurait de très nombreuses vertus pour la santé.

Elle permettrait d'augmenter la libido, la fertilité ainsi que la force musculaire. La poudre de maca est particulièrement riche en minéraux et est connue pour favoriser de meilleures performances physiques et mentales.

Recette chocolat chaud à la maca et au sucre de coco

Une recette pour se reposer au coin du feu ou sous un plaid en mode cocooning. Essayez cette recette de chocolat chaud à la maca et au sucre, vous allez vite devenir accro !

Ingredients

25cl de lait végétal au choix (ici du lait d'amande)
2 cuillères à café bombée de maca en poudre
50g de chocolat noir (bio de préférence)
1 petite cuillère à soupe de crème végétale

Préparation de la recette :

- Versez le lait dans une casserole et mettez-le à chauffer à feu doux
- Une fois le lait tiède, ajoutez le chocolat noir et remuez délicatement jusqu'à ce que le chocolat soit fondu
- Ajoutez de la crème végétale et mélangez avec un fouet pour éviter les grumeaux
- Versez le sucre de coco, la poudre de maca, mélangez et c'est prêt !

LE BAOBAB

- Riche en vitamine C, en calcium, en potassium et en fibres
- Maintien le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense
- Réduit la fatigue
- Contribue au fonctionnement normal du système nerveux

La poudre de baobab est en fait la pulpe du fruit du mythique arbre africain. Le fruit est aussi appelé « pain de singe », puisqu'il plaît également à ces animaux, qui aiment grimper aux arbres pour cueillir les fruits. L'arbre produit un fruit qui sèche naturellement sur l'arbre avant d'être récolté. On en retire les graines et on réduit la pulpe en poudre pour finalement la tamiser. Il en résulte un superaliment hyper nutritif à ajouter à vos collations, boissons et repas.

Le Baobab est l'arbre typique de l'Afrique tropicale sèche. Ses fruits ronds sont récoltés à la main puis broyés pour obtenir cette poudre au goût acidulé et délicat. Dotée de très bonnes valeurs nutritionnelles, la poudre de Baobab est riche en vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à réduire la fatigue. Elle est riche en calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. Le Baobab est riche en fibres qui sont traditionnellement connues pour améliorer la digestion. Il est enfin riche au potassium qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux. Combiné à une de nos poudres riches en fer, la vitamine C présente dans le baobab contribuera à accroître l'absorption du fer.

Recette de panna cotta

Ingrédients :

40 cl de crème fraîche
20 cl de lait
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillère à café rase d'agar-agar soit environ 2g (sinon 3 feuilles de gélatine)
50 g poudre de pain de singe
1/4 de fèves tonka
100 g de fraises
20 g de sucre

Préparation de la recette :

- Si vous utilisez des feuilles de gélatine, mettez-les à ramollir dans un bol d'eau froide. Moulez ou râpez la fève tonka et réservez.
- Coupez les fraises en morceaux, mettez-les dans un récipient et versez 40 g de sucre en poudre. Brassez pour bien les imprégner de sucre et mettez le récipient au réfrigérateur.
- Versez le lait et la crème fraîche dans une casserole et faites chauffer sur feu doux.
- Quand le mélange commence à chauffer, ajoutez le sucre et le sucre vanillé. Saupoudrez ensuite la poudre de baobab et la fève tonka. Mélangez énergiquement.
- Faites chauffer jusqu'à ébullition.
- Quand ça commence à bouillir, sortez du feu et ajoutez l'agar-agar (ou la gélatine préalablement essorée). Mélangez à nouveau et laissez reposer.
- Versez la panna cotta dans des verrines et placez-les au réfrigérateur au moins 4h. Servez la panna cotta en ajoutant une bonne cuillère à soupe de fraise sucrée sur le dessus de la verrine.





LE MORINGA

Il s'agit de l'un des aliments les plus nutritifs au monde.

- Riche en vitamines A, E et K
- Riche en protéines et en fibres
- Contient les 8 acides aminés essentiels au corps

Utilisé depuis la nuit des temps, le moringa est une plante médicinale autrefois méconnue, mais aujourd'hui très appréciée sur tous les continents. Réputé pour ses vertus médicinales, le moringa est également très intéressant dans bien d'autres domaines. On lui reconnaît des bienfaits en cosmétique, en nutrition, en perte de poids, et en tant que superfood, il s'invite facilement dans nos assiettes. Tout est bon dans le moringa : de l'écorce aux fruits, en passant par les racines, les graines et les fleurs.

En Inde, il représente la base alimentaire des habitants. Il existe en 13 espèces différentes. Actuellement, il est cultivé dans plusieurs pays tropicaux d'Afrique et d'Asie. À l'île de la Réunion et de Maurice, on le connaît sous le nom de « brède médaille » ou encore « brède mouroum ». Cet arbre se caractérise surtout par sa croissance

rapide. Parfois, il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. Durant sa première année, il peut atteindre les 5 mètres de haut.

Le Moringa est une plante originaire d'Afrique et d'Inde qui est entièrement comestible : racines, fruits, graines, écorce, et en particulier ses feuilles. Le Moringa est riche en Vitamine A qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, en Vitamine E qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et enfin Vitamine K et en protéines qui contribuent au maintien d'une ossature normale. Les protéines contribuent également à augmenter la masse musculaire. Le Moringa est enfin riche en fibres végétales, traditionnellement connues pour favoriser une bonne digestion.

Recette barres au moringa

Ingrédients pour 5 barres de 40g :

- 80 g de noix de cajou
- 120 g de dattes megool
- 1 1/2 c à c de poudre de moringa

Préparation de la recette :

- Retirez les noyaux des dattes, coupez-les en morceaux et disposez-les dans le bol d'un mixeur.
- Ajoutez les noix de cajou, pulsez plusieurs fois jusqu'à ce que les ingrédients soient réduits en morceaux.
- Saupoudrez de poudre de moringa, pulsez de nouveau et arrêtez dès qu'une boule se forme.
- Coupez la pâte en parts égales et moulez-les dans des moules individuels en silicone, en tassant en humectant vos doigts si besoin*. Entreposez au réfrigérateur et laissez raffermir une nuit.





KADHY

Une femme

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je suis Khady Savané Sy, j'ai 44 ans. Je suis née et j'ai grandi en France, à Paris puis en région parisienne. Je suis d'origine ivoirienne et sénégalaise, maman de 3 enfants. Je suis la fondatrice de la marque de vêtement Mia Dreams, de l'application Ma Petite Robe en Wax et de l'espace La Tribu à Dakar, où je vis actuellement.

Comment s'est passée ton enfance en France ?

J'ai grandi à Champs-sur-marne dans une petite ville de la Seine-et-Marne. C'était vraiment top. On vivait tous ensemble à cette époque. J'ai grandi dans cette culture hip-hop de l'époque, dans toute la dynamique des zoulous, des Kriss Kross...Etc

Je suis allée à l'école mais j'ai très vite arrêté. Je suis devenue mère à l'âge de 19 ans. Je suis rentrée dans la vie active très rapidement également

Quels ont été tes premiers emplois ?

J'ai d'abord travaillé à bord des trains de banlieue dans lesquels je vendais des petits déjeuners. Ensuite, grâce à la politique publique mis en place par Lionel Jospin à

SAVANE SY

aux multiples expériences

l'époque, j'ai bénéficié des emplois-jeunes. J'ai passé le concours pour entrer dans la police et je l'ai réussi. J'ai donc été policière durant 3 ans.

Policrière ?! Qu'est-ce que tu en as tiré et pourquoi avoir arrêté ?

Ma première affectation a été faite au commissariat de Noisiel, pas loin de là où j'avais grandi. Je retrouvais donc tous les petits frères de mes copines ou de gens que je connaissais un peu. Ce n'était vraiment pas agréable. J'ai demandé à changer de commissariat et à être affectée à Meaux plus proche de chez moi. J'attendais mon deuxième enfant, c'était plus pratique pour moi.

Comme j'étais enceinte on m'a mis au service de dépôts de plainte. J'accueillais les gens et les orientait vers les services concernés, brigade des mineurs, de la circulation routière...Etc

Ce fût une période assez difficile pour moi. Toute la journée recevoir les gens pour différentes raisons : du problème de voisinage au viol d'enfants, j'y voyais vraiment beaucoup de violences et de malheurs. J'avais presque des regrets d'avoir mis au monde des enfants dans un monde aussi atroce.

Et puis, il y avait aussi ce côté injuste que je ressentais, ce deux poids, deux mesures où tu vois que nos enfants d'origines étrangères ne sont pas traités comme les autres.

Pour moi, rentrer dans la police c'était une façon d'aider ma communauté mais une fois dedans je me suis dis que ce n'est pas la bonne façon de faire. J'ai remis en question mon engagement. C'est là que m'est venue l'idée de partir en Afrique pour aider ceux qui en avaient réellement besoin, c'est-à-dire les africains qui sont en Afrique et qui eux vivent vraiment dans des situations différentes.

Tu as donc quitté la police pour aller en Afrique ?

Pas tout de suite. J'ai travaillé ensuite dans la restauration pendant 10 ans encore.

J'ai notamment travaillé chez Campanile et c'est là que j'ai eu un premier choc émotionnel: le décès d'une de mes cousines. Elle est décédée avec quatre de ses enfants dans l'incendie volontaire du Boulevard Vincent Auriol, à Paris dans le 13ème arrondissement. C'était en août 2005. Là j'ai ressenti une injustice tellement profonde.... Avec la lourdeur du décès, on allait quand même au gymnase où étaient regroupés les rescapés pour les aider, apporter de la nourriture et des produits de premières nécessités. Ce qui a été difficile à vivre c'était aussi de voir toutes ces ONG et ces associations qui venaient et essayaient d'utiliser cet événement pour leur image.

Et puis là, je me suis posée la question, pourquoi il n'y avait pas une seule association présidée par des afro-descendants présente.

Il y avait quelques jeunes qui étaient présents, mais c'était une goutte d'eau.

Même pendant la marche que l'on a organisé, il y avait beaucoup plus d'occidentaux.

Donc je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose.

Un jour, j'ai réuni mes copines, mes sœurs, je leur ai dit que je voulais créer une association que je voulais nommée l'UFAPES : l'Union des Femmes Africaines pour la Paix, l'Émancipation et la Solidarité. C'est via cette association qu'est né le concours Miss African Beauty. On voulait réunir toutes les personnes de la communauté lors d'un événement sympa tout en faisant passer nos messages.

Ce fût un succès total, qui a dépassé nos attentes.



"Je me suis dis que ce n'était pas possible de faire ça puisque j'étais française."

Mais alors qu'est-ce qui t'a poussée à aller vivre à Dakar ?

Durant cette période, j'ai subi un autre choc qui m'a confortée dans le fait qu'il fallait que je parte en Afrique.

C'était en 2009, pour la soirée des miss que je préparais, j'étais allée au Bénin pour y faire fabriquer des tenues. À mon retour, je tombe sur une femme policière qui fait semblant de ne pas me reconnaître sur la photo de mon passeport. Elle me demande de sourire comme sur mon passeport, je dis non et lui dis que si elle veut elle peut prendre mes empreintes ou autres. Mais elle persiste et elle affirme que ce n'est pas moi sur le passeport et décide de me rapatrier au Maroc puisque c'était le dernier pays où j'avais fait escale et, qu'en plus, ils allaient me retirer mon passeport français.

Au début, je prenais ça un peu comme une blague, un peu à la légère. Je me suis dis que ce n'était pas possible de faire ça puisque j'étais française.

Donc, à un moment donné, je leur dis que j'ai travaillé dans la police et que j'ai même gardé de bonnes relations avec mes anciens collègues. Je leur donne le nom du capitaine des renseignements généraux du service à Meaux et je leur propose de l'appeler. Ils le font, sachant qu'il était plus gradé qu'eux, et mettent même le haut-parleur.

On échange avec le capitaine qui leur confirme bien que c'est moi et se porte même garant pour moi, qu'ils peuvent me laisser sortir. Ils disent ok mais ne le font pas !

Ils avaient décidé qu'ils n'allaient pas me laisser entrer en France.

Je n'étais pas la seule à être bloquée. Il y avait même un monsieur originaire des Antilles. On était dans la politique de Nicolas Sarkozy, politique de quotas de rapatriement.

Ils nous emmènent donc à l'hôtel et nous disent que le lendemain nous allons prendre un vol pour le Maroc, sans pièce d'identité. Nous n'avons même pas eu le droit à un avocat.

Vous êtes passée par la case prison ?

Heureusement non. Entretemps, mon meilleur ami, avec qui je faisais le voyage, a prévenu ma famille, mes amis, les associations avec lesquelles je travaillais et ça commençait à bouger dehors. Les gens venaient à l'aéroport pour me soutenir.

Les policiers m'ont laissée voir ma mère et ma sœur. Cette dernière m'a remis son téléphone, et en me disant que la radio RFI allait m'interviewer en direct. Et c'est ce qui s'est passé.

J'explique la situation en direct, tout le monde comprend qu'il y a un gros problème. Panique à bord, ils reçoivent l'appel d'un haut fonctionnaire de l'État qui leur demande de me libérer tout de suite.

Je vais donc sortir au bout de plus de 10h.

Mais j'aurais pu aller en prison !

C'est à ce moment-là que j'ai compris que je ne serai jamais française, quoique je fasse. Ça m'a donc confortée dans le fait de vouloir partir.

Comment s'est passé le départ ?

J'avais déjà commencé à travailler sur ma marque de vêtement Mia Dreams et à faire mes créations quand je travaillais sur le concours de Miss.

J'ai vendu tout ce que j'avais et je suis venue m'installer à Dakar pour la développer, accompagnée de mes deux enfants âgés de 12 et 5 ans, l'ainée de 16 ans souhaitant rester en France.

Les premiers mois se sont très bien passés. J'ai eu beaucoup de visites de ma famille et de mes amies, j'avais l'impression d'être en vacances.

Mais après six mois, la réalité m'a rattrapée. Je n'avais plus beaucoup d'argent. J'ai donc commencé à faire des allers-retours en Paris et Dakar.

Cela n'a pas été trop dur de quitter la France pour tenter l'aventure sur un autre continent ?

Une fois que tu décides de prendre une décision claire, cette peur n'existe plus car en fait cela n'existe que dans ta tête.

Je pense que la femme a un pouvoir, une carte à jouer dans l'humanité. Il ne faut pas que l'on reste cloisonné à notre cercle familial.

Aujourd'hui tes enfants vivent en France et toi à Dakar, ce n'est pas trop dur ?

Dès le départ, j'ai impliqué mes enfants dans mes choix. J'ai beaucoup discuté avec eux et ils m'ont beaucoup encouragée, même

si il y a eu des périodes difficiles. Pas facile à gérer mais j'ai la chance d'être avec quelqu'un très à l'écoute, très pédagogue. Et ils sont grands maintenant !

Cela fait maintenant plus de dix ans que tu es au Sénégal, comment se passe l'entrepreneuriat là bas ?

J'ai eu une mésaventure avec une couturière à Dakar, ce qui m'a poussée à ouvrir mon propre atelier de confection et à comprendre comment les artisans fonctionnaient dans cette ville. J'ai pu produire ma collection à Dakar et aller la vendre à Paris. Ça fonctionnait assez bien.

J'ai même eu un temps une boutique dans le 18ème arrondissement. Mais les attentats de



MIA DREAMS

afro touch' frenchy chic



2015 ont un peu stoppé l'élan du shop. Pour redynamiser tout ça, j'ai eu l'idée de lancer un événement sur Facebook que j'ai nommé « ma petite robe en wax », un événement durant lequel les femmes venaient, je prenais leurs mensurations. Elles pouvaient choisir leur tissu, leur robe et quelques temps après elles recevaient leur commande avec leurs robes sur-mesure.

J'ai fait deux événements comme ça qui ont vraiment cartonné. J'ai reçu plein de messages de femmes de province qui souhaitaient avoir des robes.

C'est comme ça que j'ai eu l'idée de créer l'application « Ma petite robe en wax ».

Dans l'entrepreneuriat, il y a pas mal de haut et de bas, donc je suis encore dessus. J'ai un premier prototype que je continue à développer.

Ici à Dakar, je suis accompagnée par la CTIC, un accélérateur de croissance pour les entrepreneurs. Ils m'aident pour le développement de mon application. Ça prend du temps mais ça se passe super bien.

J'ai également ouvert un petit point de restauration au sein de l'incubateur qui s'appelle La Tribu.

Entreprendre a vraiment été une évidence pour moi. Etre mon propre patron me permet de mettre en avant mes valeurs avec pour objectif d'avoir une Afrique meilleure pour moi mais surtout pour mes enfants, pour nos enfants.

J'ai dû m'adapter à de nouvelles réalités à Dakar, un nouvel environnement, un autre rythme, d'autres façons de travailler mais je tiens et j'y crois plus que tout.

Une phrase pour nos lectrices qui hésitent encore à se lancer dans l'entrepreneuriat ?

C'est le sacrifice qui rend sacré.

Propos recueillis par Makamoussou Traoré

Où retrouver :

Khady Sy Savane :

LinkedIn :

<https://www.linkedin.com/in/khady-sy-savane-55900271/>

Blog :

<https://authenticmiacom.wordpress.com/>

Mia Dreams :

<https://mia-dreams.com/>

https://www.instagram.com/miadreams.paris_brand/

La Tribu :

https://www.instagram.com/latribu_dakar/

Adresse : CTIC 3 Rue Berenger Feraud, Dakar, Sénégal

ENVIE DE VOUS INSTALLER A DAKAR POUR UNE AVENTURE ENTREPRENARIAL ?

Voici une liste non-exhaustive des entreprises et structures qui pourront vous accompagner :

LA DELEGATION GENERALE A L'ENTREPRENARIAT RAPIDE DES FEMMES ET DES JEUNES : <https://der.sn/>

RESEAU ENTREPRENDRE DAKAR : <https://www.reseau-entreprendre.org/dakar/>

LES 3FPT : FONDS DE FINANCEMENT DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE : <https://3fpt.sn/>

PULSE : <https://www.groupe-sos.org/>



AÏSSATOU SAGNA DIALLO

La star des César - Meilleure second rôle dans LA FRACTURE



Son sourire éclatant a illuminé la scène de l'Olympia, à Paris, qui accueillait la 47ème cérémonie des César.

Aïssatou Sagna Diallo y a remporté le César de la meilleure actrice dans un second rôle pour son interprétation de Kim dans le film "La Fracture" réalisé par Catherine Corsini. Pour une première expérience dans le cinéma, c'est un merveilleux début pour elle.

En effet, cette mère de famille, de trois enfants, est dans la vie de tous les jours aide-soignante. Avec ses collègues de travail, lorsqu'ils entendent parler du casting du film qui était à la recherche d'aide-soignant de métier, elle tente sa chance, et elle a bien fait ! "La Fracture" relate une nuit dans un hôpital parisien, au bord de l'asphixie.

Ce trophée, il est pour tous les soignants : "Ce César, il est à nous, les soignants. C'est notre récompense. [...] J'ai une grosse pensée pour

mes collègues soignants. Ils m'ont soutenue depuis le début, tous comme les soignants qui étaient avec moi sur le film", a-t-elle lancé selon les informations relayées par Le Figaro.

Aïssatou Sagna Diallo est la première comédienne non-professionnelle à recevoir un prix dans cette catégorie. Son exploit est à saluer.

D'autant plus s'il permet aux femmes et aux petites filles, de rêver encore plus. Une femme aux origines africaines aux Césars, c'est une belle représentation ! Une représentation que l'on a pu voir également à travers sa propre maman, présente pour la cérémonie, avec qui elle a foulé le tapis rouge. Cette récompense marque le début d'une nouvelle aventure pour Aïssatou et toutes celles qui suivront.

Nous avons pu poser quelques questions à Aïssatou Sagna Diallo.



AÏSSATOU SAGNA DIALLO

Interview

Pourriez-vous vous présenter ?

Je suis Aïssatou Sagna (Diallo), j'ai 38 ans, je suis sénégallo-guinéenne, je suis mariée depuis 14 ans et je suis maman de 3 garçons.

Vous avez remporté un César !

Ouiiiii !

Quel sentiment avez-vous ressenti lorsque vous avez entendu votre nom ?

La joie !

Pour rappel, c'était votre premier rôle en tant qu'actrice, revenons un peu sur le casting. Comment cela s'est passé ?

Julie, la directrice a publié une annonce de casting ouvert au personnel soignant, sans aucune expérience de jeu exigée, avec une expérience de la médecine d'urgence. Il n'y avait aucun détail sur le sujet du film, ni même sur le type de physique recherché.

À la première rencontre, le 21 juillet 2020, nous étions plusieurs soignants, chacun s'est présenté et nous avons mis en scène une réunion d'équipe.

À la deuxième rencontre, j'avais une scène à apprendre et un comédien était là pour me donner la réplique.

Par la suite, j'ai rencontré Catherine Corsini, la réalisatrice, qui avait bien-sûr vu les essais filmés. C'est là qu'elle m'a proposé le rôle de Kim, infirmière, initialement prévu pour une comédienne et le 5 septembre, elle m'a appelée pour m'annoncer qu'elle me choisissait pour le rôle de Kim.

Qu'est-ce qui vous a poussé à passer le casting ?

La curiosité. Je voulais savoir pourquoi elle s'intéressait à nous, les soignants. J'avais envie de faire parti de ce projet et y apporter mon expertise afin de mettre notre réalité en lumière.

Vu que c'était votre premier rôle, comment s'est passé le tournage ?

Julie m'a proposé 4 séances de coach pour apprendre à interpréter les émotions, c'était laborieux, je n'étais pas encore consciente que je pouvais percer la « bulle protectrice » que je m'étais créée.

Vous êtes maman de trois enfants. Comment ont-ils vécu cette expérience ?

En effet, j'ai la chance d'avoir 3 garçons merveilleux, qui ont 7, 9 et 12 ans. Jusqu'à la sortie du film en salle, c'était difficile pour eux de comprendre. Maman était moins à la maison et j'entendais des « on voit rien et on peut pas l'accompagner ». Ma famille m'a soutenu depuis le début et ils sont très fiers de moi.

Comment avez-vous géré votre vie professionnelle et votre vie de famille lors des tournages ?

Le tournage a duré un mois et demi. Il s'est principalement déroulé à Suresnes (92) donc je rentrais chez moi chaque soir et je pouvais même passer plusieurs jours à la maison. Ça n'a donc pas bouleversé nos habitudes car, de par ma profession, j'ai aussi de longues journées de travail et des repos en semaine. J'ai pu obtenir un mois de congé sans solde.

Quels sont les principes, les valeurs que vous souhaitez inculquer à vos enfants ?

Le respect de l'autre, la générosité, la persévérance.

Votre discours était rempli d'émotions. Pensez-vous que c'est facile pour une petite fille avec des origines afro-caribéenne de rêver aujourd'hui ?

Je ne sais pas mais ça devrait l'être en tout cas. À nous parents, professeurs de lui permettre de rêver. Tout peut arriver, je suis bien placée pour l'affirmer. Donnons de l'amour, de la confiance, du respect à la jeune génération.

D'ailleurs, comment s'est passée votre enfance ?

J'ai grandi en Seine et Marne, dans un hameau de 150 habitants. J'ai 3 grands frères et l'une des petites sœurs de ma maman vivait avec nous à l'époque. Mes parents nous ont transmis la double culture, bien qu'ils soient arrivés en France jeunes, à 17 ans pour ma mère. Mais ils n'ont rien « perdu » de nos traditions.

Ils ont tous deux trouvé leur place, sans jamais oublier leur point de départ et avec cette responsabilité de transmettre.

J'ai des souvenirs de partage, de réunions de famille, de tables garnies, de séances de danse...etc

Une belle image lors de la cérémonie, c'était de vous y voir avec votre maman. C'était important qu'elle vous y accompagne ?

Oui, c'est la première à m'aimer de manière inconditionnelle, à me soutenir. C'est ma mère quoi !!!

La suite ? Vous voyez-vous continuer dans le milieu hospitalier après avoir remporté un César ?

Je travaille toujours à l'hôpital, et j'ai un césaire dans mon salon. J'ai hâte de voir ce que Dieu a prévu pour la suite.

Avez-vous déjà d'autres propositions ?

Motus et bouche cousue....

Un message pour toutes les femmes, toutes les mamans qui lisent Miroirs Libres ?

Je fais un constat amer, pourquoi cette rivalité entre femmes, entre nous. C'est tellement bon la sororité.

Propos recueilli par Makamoussou Traoré



PODCAST LES YAYAS par Sira et Tiphanie

Les Yayas est un podcast dans lequel les créatrices discutent de tout avec un peu de sérieux et beaucoup d'humour.

Un lundi sur deux, elles proposent une discussion sur l'actualité, sur la culture, sur leur vie.

Nous avons voulu mettre en avant ce podcast car il est tellement cool.

Ce n'est pas un podcast de développement personnel, ce n'est pas un podcast de professionnels, ce n'est pas un podcast de motivation, ce n'est pas un podcast sur la maternité ou autres, non c'est un podcast pour passer du bon temps.

On aime écouter ces deux femmes afros qui parlent anglais et français, nous raconter leur histoire.

C'est une discussion entre copines, tout simplement, des discussions que chacune d'entre nous pourrait avoir avec sa bande de copines.

Elles donnent leur avis sur des sujets qui ont fait l'actualité. Et ça fait du bien !

C'est également intéressant d'entendre des avis qui proviennent de l'autre côté de l'Atlantique.

Elles sont sans filtre.

Ce qui est intéressant également c'est qu'elles n'hésitent pas à partager ce qui se passent réellement dans leur vie.

On peut les entendre dire qu'à des moments elles s'ennuient dans leur vie, qu'elles ne sortent pas, que personne ne les appelle par exemple. Elles sont franches, elles sont fraîches.

Elles sont jeunes c'est vrai, et des fois leurs paroles devraient être nuancées mais on aime leur insouciance.

A écouter, à découvrir dès maintenant !

À NE PAS MANQUER



Je me relève, Maimouna Coulibaly, 2021 - Editions Anne Carrière - 19,90 €

Avec virulence, énergie et authenticité, Maimouna fait le récit de son parcours, dans lequel elle a puisé une force, une puissance hors norme, qu'elle transmet aujourd'hui à travers la danse.

Si Maimouna fait bouger le corps des femmes, grâce à son concept "Booty Therapy", ce livre fait bouger les mentalités et apporte un autre regard sur sa vie tout ce qu'elle a pu subir : excision, viols, violence....etc

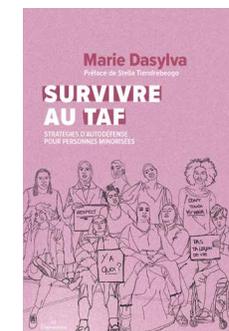


Les chiffons bleus, Baký Meité, 2022 - Edition du Seuil - 18,00 €

Ce rugbyman professionnel ne pouvait pas rester sans rien faire: au lieu de rester chez sa soeur en région parisienne durant le premier confinement en mars 2020, il enfile sa blouse bleu et parcourt de long en large les couloirs d'un établissement de santé afin de désinfecter les rampes, les poignées de porte ou encore les interrupteurs.

Baký Meité embrasse ce métier d'agent d'entretien qui pour certains peut passer pour un "sous-métier".

Il raconte son expérience dans ce livre qui nous emmène au coeur de l'hôpital.



Survivre au taf - Stratégies d'autodéfense pour personnes minorisées, Marie Dasylyva, 2022 - Edition Daronnes - 16,00 €

Suivie par presque 30 000 personnes sur Twitter, Marie Dasylyva a créé l'agence Nkaliworks, un réseau de spécialistes pour affronter notamment le racisme dans le monde du travail. Elle a lancé le #JeudiSurvieAuTaf, qui lui permet de partager avec les internautes des stratégies au prisme de l'intersectionnalité. Marie a aussi lancé son podcast Better Call Marie pour continuer à diffuser ses techniques.

L'autrice a réuni dans ce livre son expérience et ses conseils les plus sollicités. En utilisant neuf cas, que Marie appelle «les Pépites», elle permet à la personne qui la lit de trouver les réponses à sa propre situation.

Et si on parlait de CINDY !

Pour la majeure partie d'entre nous, le 11 Août 1973 est la date-repère de toute la culture HIP-HOP. Elle correspond à la première Block-party qui, de par sa nature, l'engouement qu'elle suscite, son enracinement culturel et la formidable énergie qu'elle va permettre de libérer, va donner vie à ce mouvement artistique.

Celui que l'on désigne, à raison, comme son principal acteur est Clive Campbell ou Kool Herc. Mais, la jeune adolescente qui va initier cet événement, dont le retentissement planétaire n'est pas à contredire, est sa sœur, Cindy. C'est elle qui, parce que vivant dans le Bronx, et ne pouvant avoir accès aux clubs

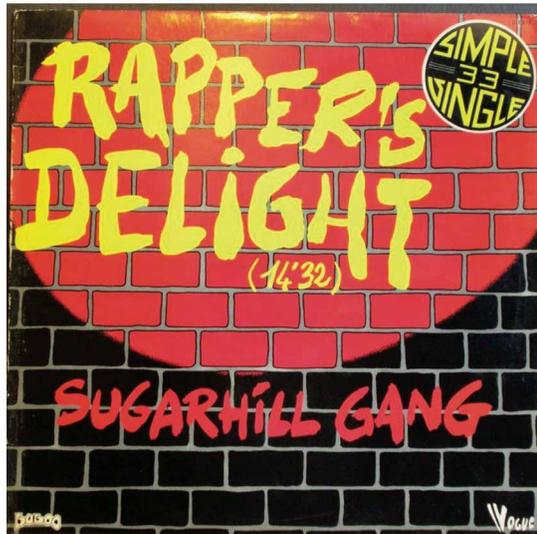
branchés de New-York, a eu l'idée de faire cette soirée payante. Soirée rendue accessible aux plus démunis de par son coût d'accès, 1 dollar pour les garçons et moitié moins pour les filles et qui lui laissait entrevoir, en cas de succès, un renouvellement inespéré de sa garde-robe. L'immense succès qui couronna son entreprise amena d'autres événements, tout aussi réussis, dont les racines jamaïcaines : le Sound-system, permirent une solide pérennité. Kool Herc en fut la cheville ouvrière, Cindy la tête pensante. L'étudiante en commerce et marketing qu'elle

fut, obtint plus tard, pour son frère, de donner sa première interview payée... Bref, une pionnière comme beaucoup de femmes dont les noms surgissent dès que l'on gratte le vernis de l'Histoire.

Si Campbell fut l'initiatrice, Sylvia Robinson se fit visionnaire. C'est elle qui, pour redonner un sens à sa très prolifique carrière, va penser à révéler le potentiel économique de l'un des aspects de la culture Hip-Hop : le rap. Un livre pourrait d'ailleurs lui être consacré. En fondant un label et en donnant naissance au premier groupe du genre dont on achètera les disques : Sugarhill Gang, Sylvia Robinson,

véritable meneuse qui a toujours travaillé avec des hommes sous sa coupe, sort le rap de son anonymat et installe la dimension que nous lui connaissons, avec le succès planétaire de "Rappers delight".

L'influence féminine sur la culture, la société, a toujours été capitale et connue, mais moins bien respectée à l'heure de distribuer lauriers et hommages. Même si de nos jours, les choses évoluent et que l'on voit poindre moult biopics sur ces femmes à qui l'ombre va si



Dans cette quête d'absolu musical, son mariage, bref, avec Miles Davis lui permettra aux côtés de deux génies musicaux du 20ème siècle de nourrir curiosité et soif d'un projet abouti.

Car, en plus du sublime trompettiste, c'est de Jimmy Hendrix dont elle sera très proche. De la fougue et de la virtuosité du jeune guitariste, elle soufflera à Miles l'idée de la fusion entre Jazz et Rock, influence qu'il reconnaîtra sans mal. C'est en 1973 que sort le premier de ses trois albums officiels "Betty Davis", dont l'impact fut immédiat, sa musique d'une

mal, nombreuses sont celles dont le talent, la conviction, la vision et l'influence ne sont pas assez souvent cités. Que serait le Blues sans une Ma Rainey ou une Bessie Smith ? Que serait-il advenu du Jazz sans le talent de Mary Lou Williams ? Parlerait-on du Rock-n-Roll sans le travail de Big Mama Thorton ? Et où Martin Luther King aurait-il parfois trouvé le courage de ses actes sans la voix bienveillante de Mahalia Jackson qui l'appelait avant les grandes échéances ?

En février est morte l'une des pionnières du Jazz Rock. Betty Davis, qui doit son patronyme au plus illustre de ses compagnons : Miles Davis, était une fan absolue de Rock et de Funk. À l'instar d'un George Clinton, elle puisait son inspiration dans le rock débridé de groupes légendaires comme CREAM, pour alimenter ce Funk pas encore totalement psychédélique, mais au fort relent de LSD.

maturité incroyable surprend, et ses paroles, qui rosiraient les joues de Cardi B, lui ont valu une mise au ban des radios, les remontrances de la NAACP (National Association for Advancement of Colored People) et la reconnaissance de tous les amateurs éclairés. À sa façon, elle a surtout choisi d'ouvrir grand les portes de la liberté et de sa féminité assumée, avec un caractère ravageur, et une éthique qui la verra se retirer dès lors que cette vie ne lui conviendra plus.

Sa disparition mérite, tout comme le parcours de ces héroïnes citées, que nous leur permettions d'apparaître dans le miroir de notre connaissance, libres. Non pas parce que la journée des droits des femmes est d'actualité, mais parce que c'est leur rendre justice.

Jean-Philippe Mano
Dj, directeur artistique et passionné de
musique - @djipmano



ACTIVITÉS

A LA DÉCOUVERTE DES ABORIGÈNES



Allons à la découverte d'une nouvelle culture avec les enfants : les aborigènes !
Direction le musée du quai Branly - Jacques Chirac (Paris 7ème) !!
L'un des musées préférés des enfants.

Situé en bord de Seine, non loin de la Tour Eiffel, il met en lumière et en valeur les Arts et Civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques. Il propose la plus grande collection permanente française d'arts non-occidentaux. Avec un parcours initiatique, chacun pourra découvrir les fascinantes œuvres réunies sur un immense plateau à mezzanines, qui dialoguent entre elles à des continents et des siècles de distance.

Une véritable promenade au milieu de différentes civilisations, avec un espace extérieur ombragé très agréable.

Pour intéresser le jeune public, le musée organise des visites sous formes de jeux de piste et des dizaines d'ateliers très ludiques et pédagogiques.

Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se déplacer, le musée propose des visites virtuelles très sympa.

A tous les points de vue, la visite de ce musée est un incontournable pour une sortie d'une richesse incontournable.

Alors n'hésitez pas et foncez découvrir ces merveilles !

Mais qui sont les aborigènes ?

Pour la petite histoire, les aborigènes sont les premiers habitants de l'Australie. Chaque tribu a ses habitudes, ses chants, ses danses...

Ils vivaient autrefois de pêche et de chasse. Les aborigènes sont des peintres extraordinaires! Les dessins et figures qu'ils peignent ont tous une signification bien particulière apparentée à la mythologie du rêve et pouvant être assimilée à une forme d'écriture. Donc leur art s'inspire du « dreamtime ». Ces rêves racontent les aventures de leurs ancêtres qui ont créé le monde, les animaux et les hommes. Chaque peinture raconte l'histoire des ancêtres, de la création du monde et du lien spirituel des humains avec la terre.

Pour les aborigènes, leurs ancêtres ne sont pas des hommes mais des animaux géants : kangourous, koalas, fourmis à miel... Ces animaux seraient à l'origine du relief actuel de l'Australie. A titre d'exemple, le Serpent arc-en-ciel aurait creusé le lit des rivières en ondulant avec son corps.

Pour découvrir de manière ludique, pas mieux que la littérature de jeunesse, voici quelques pistes :



Yapa le petit aborigène : Magnifique album sur les aborigènes pour découvrir leurs modes de vie et leurs coutumes



La petite fille qui voulait voir le désert : un album top avec une jolie histoire, très authentique.



Kim, le gardien de la terre : Un autre conte musical vraiment très sympa.



La couleur des oiseaux : Un conte musical avec de magnifiques illustrations. Vous pourrez entendre des sonorités et des musiques aborigènes . Un conte sur les origines de la couleur des oiseaux.



Vivons le monde en Océanie : Un superbe documentaire. Il s'agit d'une petite parisienne qui rencontre des enfants de chaque pays.

A partir des années 1970, et pour éviter la disparition totale de leur culture, les aborigènes ont abordé la peinture acrylique sur toile. Ces toiles contemporaines gardent la technique ancestrale des points et des bandes de couleur. Elles utilisent souvent les teintes dérivées des terres ocres, blanches et noires. La symbolique reste celle de cartes stylisées figurant des parcours initiatiques, des traces d'animaux, des points d'eau.

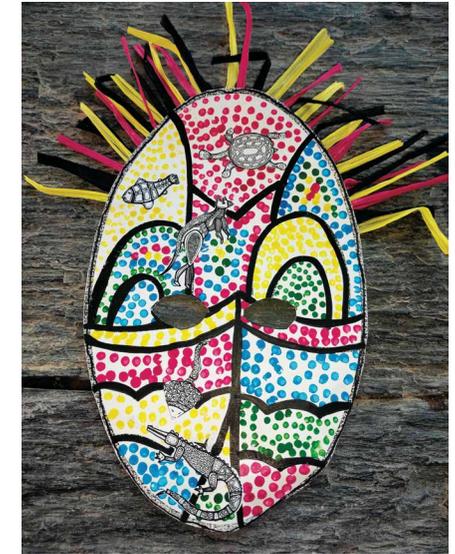
De plus, ces toiles ne sont jamais signées. Même si l'auteur est connu, il estime qu'il n'est pas propriétaire de son œuvre, mais que celle-ci appartient à toute sa communauté.

La peinture aborigène est reconnue comme un art tribal mais a aussi acquis, ces 20 dernières années, un statut d'art moderne. Un style apparenté au pointillisme. Ils peignent avec des petits bâtonnets ou leurs doigts. que la littérature de jeunesse.

UN MASQUE ABORIGENE

Matériel :

- 1 feuille canson blanche A4 (224 gr minimum)
- Quelques cotons tiges
- Peinture gouache : rouge, jaune, vert, bleu
- Un marqueur noir
- Du raphia de différentes couleurs (facultatif) ou du crépon
- Colle liquide
- Photocopie de silhouettes d'animaux (doc disponible sur notre site)
- Des ciseaux
- 30 cm d'élastique ou de la laine
- Une agrafeuse

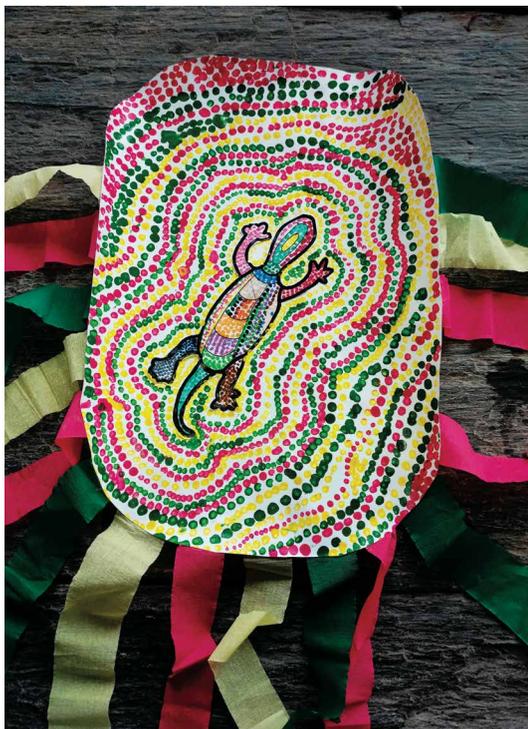


Les différentes étapes :

- Tracer un grand ovale sur la feuille Canson et dessiner plusieurs lignes à l'intérieur de l'ovale, afin de créer des zones.
- Prévoir la place des yeux et découper avec un cutter ou des ciseaux.
- Petite astuce pour la peinture, vous pouvez utiliser des bouchons de lait que vous mettrez à la poubelle à la fin. Cela facilite la vie et donne davantage envie de refaire de la peinture avec les enfants.
- Mettre la peinture dans quatre bouchons différents et prévoir plusieurs cotons tiges.
- Dans chaque zone, faire des petits points à l'aide des cotons tiges trempés dans la peinture.
- Découper et coller plusieurs animaux de la fiche.
- Vernir avec de la colle liquide (facultatif).
- Découper du raphia et coller sur le masque.
- Agrafier l'élastique



UN BOUCLIER ABORIGENE

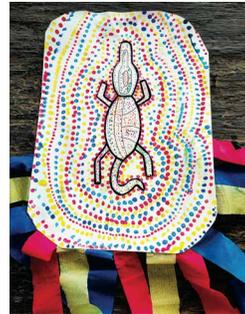
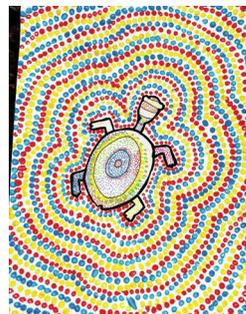


Matériel :

- 1 grande feuille Canson blanche A3 (200 gr minimum)
- Peinture gouache 3 couleurs au choix (rouge, jaune, vert, bleu)
- Des cotons tiges
- Du rafia ou papier crépon
- Colle liquide
- 1 ficelle ou du bolduc
- 1 silhouette d'animaux (dispo sur notre site)
- Des feutres

Les différentes étapes :

- Découper la grande feuille en forme ovale (facultatif, selon l'envie de vos enfants)
- Choisir un animal et le décorer de petits points avec des feutres.
- Découper et coller l'animal au milieu de la grande feuille
- Mettre la peinture dans des bouchons de lait, faire des petits points autour de la forme de l'animal (une couleur après l'autre)
- Découper du raphia ou du crépon et le coller autour du bouclier
- Agrafer une ficelle pour pouvoir attacher le bouclier.



UN TABLEAU ABORIGENE

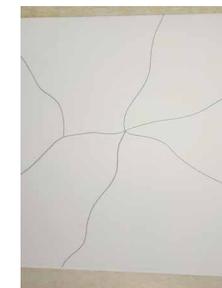
Matériel :

- 1 feuille canson blanche A4
- Des craies grasses
- 1 crayon à papier
- De la peinture (blanche et noire)
- Des cotons tiges
- 1 silhouette d'animal (dispo sur notre site)

Les différentes étapes :

- Tracer des zones sur la feuille.
- Colorier les zones à l'aide des craies grasses.
- Découper et coller l'animal choisi.
- A l'aide de cotons tiges, tracer des petits points sur les séparations et autour de l'animal.

Petite astuce, pour fixer la craie grasse, vous pouvez vaporiser sur le tableau de la laque pour cheveux.



Il ne vous reste plus qu'à scanner ce QR code pour télécharger vos modèles d'animaux !



Les enfants sont des artistes en herbe, partagez avec nous les photos de leurs créations via instagram sur @kiddyfiesta ou @miroirslibres.

DEBORAH SECK
Enseignante et

directrice de l'agence Kiddy Fiesta
[@kiddyfiesta](https://www.instagram.com/kiddyfiesta) [lafetealamaison](https://www.instagram.com/miroirslibres)

À VOS COLORIAGES !



Prenez en photo votre coloriage terminé et partagez-le
avec nous sur Instagram : @miroirslibres

Tilali Concept Store

votre nouveau magasin bien-être



7 passage de l'aqueduc 93200 Saint Denis
Ouvert du mardi au samedi
De 11h à 18h

Poudres - Tisanes - Pierres - Savons - Encens - Crèmes



Retrouvez-nous également sur instagram

@tilaliconceptstore



VOUS SOUHAITEZ APPARAÎTRE
DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO ?
CONTACTEZ-NOUS AU :
+33 6 61 90 25 98 / +221 77 597 37 11

PRIX UNITAIRE EN FRANCE METROPOLITAINE : 5,90 €
PRIX UNITAIRE EN AFRIQUE : 3000 FCFA
PUBLICATION TRIMESTRIELLE
VENTES ET ABONNEMENTS EN LIGNE SUR :

MIROIRSLIBRES.COM