

# AMFA MAG

Novembre 2023

## CINÉMA

Amadou Mbow, du  
Casting surprise à Netflix

## INTERVIEW

Dans la peau de  
Vénus Touré, créatrice de  
Vénus Univers

## SANTÉ

Les fibromes

# BIJOU NGONE

La “Boss lady” à la sénégalaise





## **EDITO**

Pratiquer la gratitude et l'appréciation est un moyen puissant de cultiver de bons sentiments et d'améliorer le bien-être. En nous concentrant sur les aspects positifs de notre vie, nous pouvons changer notre état d'esprit vers une vision plus optimiste et pleine d'espoir. S'engager dans des actes de gentillesse et d'altruisme peut également contribuer à améliorer le bien-être. Lorsque nous aidons les autres, non seulement nous leur bénéficions, mais nous éprouvons également nous-mêmes un sentiment d'épanouissement et de satisfaction. Ce numéro d'AMFA MAG tourne sur le thème du bien-être et du partage. Alors soyons bien avec les autres pour être bien dans notre peau.

# SOMMAIRE

---



3.

**INTERVIEW  
VENUS TOURE**



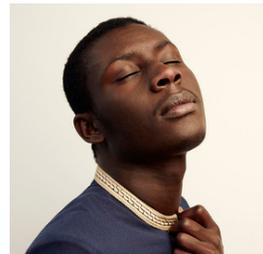
8.

**COVER  
BIJOU NGONE**



16.

**SANTE  
LES FIBROMES**



20.

**INTERVIEW  
AMADOU MBOW**



24.

**VOYAGE  
LE BENIN**

# VENUS TOURÉ

**Cadre et Créatrice de mode**





**Bonjour Vénus, présentez-vous à nos lecteurs?**

Je m'appelle Vénus Findy TOURE, cadre dans une société et également une entrepreneure. Titulaire d'un MBA en marketing et communication.

**Vous êtes cadre dans une grande entreprise de la place, comment allez-vous concilier travail et business?**

Allier mon travail dans l'entreprise qui m'emploie et mon entreprise, "Venus Univers", demande une gestion efficace du temps. Je m'assure de dédier des plages horaires spécifiques à chaque aspect de ma vie professionnelle. De plus, mon expérience professionnelle m'aide à apporter des compétences et des perspectives utiles à la gestion de ma propre entreprise.

**Comment a commencé l'aventure Vénus univers ?**



L'aventure "Venus Univers" a commencé en 2015 lorsque j'ai décidé de concrétiser mon rêve de créer ma propre marque de vêtements. J'ai puisé dans mon expérience en marketing et communication pour développer la marque, en mettant l'accent sur l'authenticité et le "Made in Africa". C'était un chemin passionnant, mais aussi exigeant, de donner vie à ma vision

**Quels sont vos objectifs pour les années à venir ?**

Mes objectifs, c'est de faire connaître la marque VENUS UNIVERS à l'international, en dehors des ventes privées. Je vais essayer de travailler avec des concept stores et aussi j'aimerais ouvrir un showroom à Dakar.

**Quel conseil donneriez-vous à nos jeunes lecteurs ?**

Mon conseil principal pour les jeunes lecteurs serait de poursuivre leurs passions avec détermination, de s'entourer de mentors et de collaborateurs de confiance, et de ne pas avoir peur d'innover. Le succès demande du travail acharné, de la persévérance et une vision claire de leurs objectifs.





RUGIE  
Home fragrance  
Mairam Exquise Gourmand  
Diffuseur  
Chewing Gum - Berries - Musc  
100ml

RUGIE  
Home fragrance  
Mairam Exquise Gourmand  
Room Spray  
Chewing Gum - Berries - Musc  
500 ml / 16.9 FL. OZ. e

NATHAN WILLIAMS  
THE KINFOLK HOME



ME ART EYLÖL 2021

vilagyma

cooklife

VOLUME 17

# RUCGIE

Home-Fragrance

A portrait of a woman with dark, wavy hair, wearing a white lace top and a gold watch. She is smiling and looking towards the camera. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with a lamp.

# BIJOU NGONE

La “Boss lady” à la sénégalaise

## Qui est Bijou Ngoné ?

Bijou Ngoné est tout d'abord une femme, une fervente religieuse, qui a travaillé dur pour arriver au niveau où elle en est aujourd'hui.

## Pourquoi avoir choisi le métier d'animatrice ? Était-ce un choix ou quelque chose qui vous a été imposé ?

Personnellement, on ne m'a jamais rien imposé. J'ai toujours fait ce que j'aimais et ce qui me passionnait. Je pense que le fait d'être une personne qui croit en elle a fait partie des choses qui m'ont conduit à la télévision. Parce qu'à l'époque, être une femme foncée de peau et en surpoids de surcroît ne faisait pas partie des critères d'une animatrice de base. Comme je le dis souvent « Pata, nioule, niaw », ce n'est pas courant à la télévision, surtout dans un monde où l'on est constamment exposé à la critique. C'est surtout pour cela que je dis que c'est le fait d'avoir cru en moi et en mes capacités qui m'a fait tenir à la télévision sénégalaise. Quand on me décrédibilisait, je continuais à croire en moi. Si aujourd'hui on parle de mon émission Confrontation qui est l'une des émissions les plus regardées au Sénégal et encore une fois, je ne cesserai de le dire, c'est parce que j'ai toujours cru en moi. Ma passion pour ce monde a commencé depuis Dakar Live, où nous faisons la même chose que toi, c'est-à-dire de la presse écrite, avec une collègue Khadija Dème ou Adja, maintenant connue sous le nom de « Adja national ». Nous nous étions directement disqualifiées du métier d'animatrice télé car, selon nous, seules les femmes claires, grandes et belles avaient leur place. Nous ne nous considérions pas comme légitimes à cause du fait que nous étions en surpoids. Nous restions toujours en retrait à cette époque, ce qui nous semblait être normal. Et tu sais quoi, aujourd'hui malgré cette évolution, je continue d'entendre des méchancetés comme « Bijou pata », mais je m'aime quand même, alors j'ai envie de te dire.

**D'où vous vient le courage qui fait que ces commentaires déplacés ne constituent pas un frein à votre épanouissement et à votre évolution dans ce travail, qui finit par vous rendre vulnérable en raison de l'exposition qu'il implique ?**





Je pense que ma force à ce moment venait de l'état d'esprit que j'avais réussi à créer au fil des années et aujourd'hui je dis à qui veut l'entendre « Je m'aime ». Et ce parcours n'a pas été de tout repos, parce qu'au Sénégal le 'Body shaming' est une réalité. J'ai rencontré énormément de jeunes qui y faisaient face et qui ont vécu des traumatismes dus à des réflexions. Jusqu'à présent, elles traînent des complexes qui impactent leur quotidien et qui les empêchent de faire tellement de choses. Aujourd'hui la plupart de ces jeunes femmes, quand elles se mettent en face de moi et me parlent de à quel point j'ai été une source d'inspiration pour elles, je ressens une immense fierté. D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle j'ai créé mon association « Woman Power » qui compte plus de 400 femmes et nous nous aidons mutuellement dans tous les aspects de la vie d'une femme, de la jeune fille à l'épouse, en passant par la femme enceinte qui subit du body shaming et qui aimerait s'en sortir. Nous recevons également beaucoup d'aide de personnes qui aimeraient aider ces femmes en contribuant au développement de cette association, que ce soit financièrement ou autrement.

*“ Au Sénégal, le ‘Body shaming’ est une réalité ”*

**Parlez-nous de votre émission phare. Qu'est-ce que cache le concept de votre émission Confrontation?**

L'idée derrière Confrontation était de mettre en avant des célébrités, particulièrement celles prétendant s'aimer sous les yeux du public quand la réalité était toute autre. Le but de cette émission était de les exposer face à leurs problèmes et de faire en sorte qu'ils puissent les régler.

*“J’ai fait des études de  
management aux États-Unis  
à l’American University”*

**Comment avez-vous commencé votre  
aventure entrepreneuriale ?**

Je suis dans le milieu de l'événementiel. J'ai fait des études de management aux États-Unis à l'American University. Honnêtement, de tout ce que je fais maintenant, la télé et tout ce que je fais aujourd'hui...L'événementiel, c'est ce qui me rend le plus heureuse. J'ai créé ma boîte de communication et d'événementiel BD360 qui emploie des jeunes et les forme. C'est l'une de mes plus grandes fiertés. Il y a énormément d'engouement autour de cette entreprise et je m'y épanouis énormément. Nous avons réalisé tant de choses, des plateaux de la CAF aux plateaux de la Coupe d'Afrique. En réalité, c'est réellement ça mon quotidien, c'est ça mon travail à temps plein, et ça fait plaisir de voir les jeunes sortir de là avec un réel savoir-faire.





WOMEN  
**POWER**

BATIR UN MONDE MEILLEUR POUR LES FEMMES

# OBJECTIFS



Nous voulons que toutes femmes d'âges, d'horizon et de secteurs mitigés . Entrepreneurs, travailleuses ou a la quete de revenus et financements rejoignent notre organisayqui comporte en son sein les volets :

*social , economique , culturel , psychologique etc.....*

- Assurer , assister et creer un mouvement solidaire pour les femmes*
- Formation et accompagnement des femmes entrepreneurs, d'associations ou de groupements.*
- Aide au montage et développement de projets*
- Montrer le pouvoir et l'influence de la femme dans la societe*
- Assurer des emplois, aides et financements pour une croissance et une stabilité quotidienne*
- Proposer un suivi post traumatique pour les femmes en situation de désespoir ( agression sexuelle , inferilite, body shamming ,*



# OBJECTIFS



*grossesse compliquée , habits émotionnelles, tabous.....)*

*-Former les professionnels et les accompagner pour la concrétisation et l'aboutissement de leurs projets.*

*-Développer et mettre en exergue toutes actions en matière de lutte contre les discriminations et toutes formes de violences faites aux femmes .*

*-Travailler en partenariat avec tout organisme public , privé ou associatif partageant les mêmes valeurs.*

Promouvoir des actions sociales et culturelles visant l'épanouissement des femmes

Dans ce sens nous mettons en place une campagne de communication virtuelle qui aura pour objectif de faire connaître notre organisation et inciter ces femmes , nos alliées à adhérer en masse !





WOMEN POWER officielle



womenpowercontact@gmail.com

# SANTE

---

## *LES FIBROMES*



Les fibromes sont des excroissances non cancéreuses qui se développent dans l'utérus. Les symptômes des fibromes peuvent varier en fonction de la taille et de l'emplacement des excroissances.

Certaines femmes peuvent ne ressentir aucun symptôme, tandis que d'autres peuvent ressentir :

- Douleur ou inconfort pelvien
- Saignements menstruels abondants ou prolongés
- Ballonnements abdominaux
- Douleur pendant les rapports sexuels
- Mictions fréquentes ou constipation

Ces symptômes peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie d'une femme, et il est important de consulter un médecin si l'un de ces symptômes est présent

La cause exacte des fibromes est inconnue, mais les recherches suggèrent que les fluctuations hormonales, en particulier les œstrogènes et la progestérone, pourraient jouer un rôle dans leur développement. D'autres facteurs pouvant augmenter le risque de développer des fibromes comprennent :

- Prédisposition génétique ou familiale
- Obésité
- Âge (plus fréquent chez les femmes entre 30 et 50 ans)

Il existe différentes options de traitement pour les fibromes, en fonction de la gravité des symptômes ainsi que de la taille et de l'emplacement des excroissances. Dans certains cas, des médicaments peuvent être prescrits pour aider à gérer les symptômes, comme l'acide tranexamique pour réduire les saignements abondants. Cependant, il n'existe actuellement aucun nouveau médicament efficace spécifiquement pour le traitement des fibromes.

Dans les cas plus graves, une intervention chirurgicale peut être nécessaire, comme une hystérectomie ou une myomectomie.

Avant la chirurgie, un traitement médicamenteux peut être utile pour réduire la taille des fibromes.

Il est important de discuter de toutes les options de traitement avec un professionnel de la santé afin de déterminer le meilleur plan d'action en fonction des besoins et des circonstances de chacun.

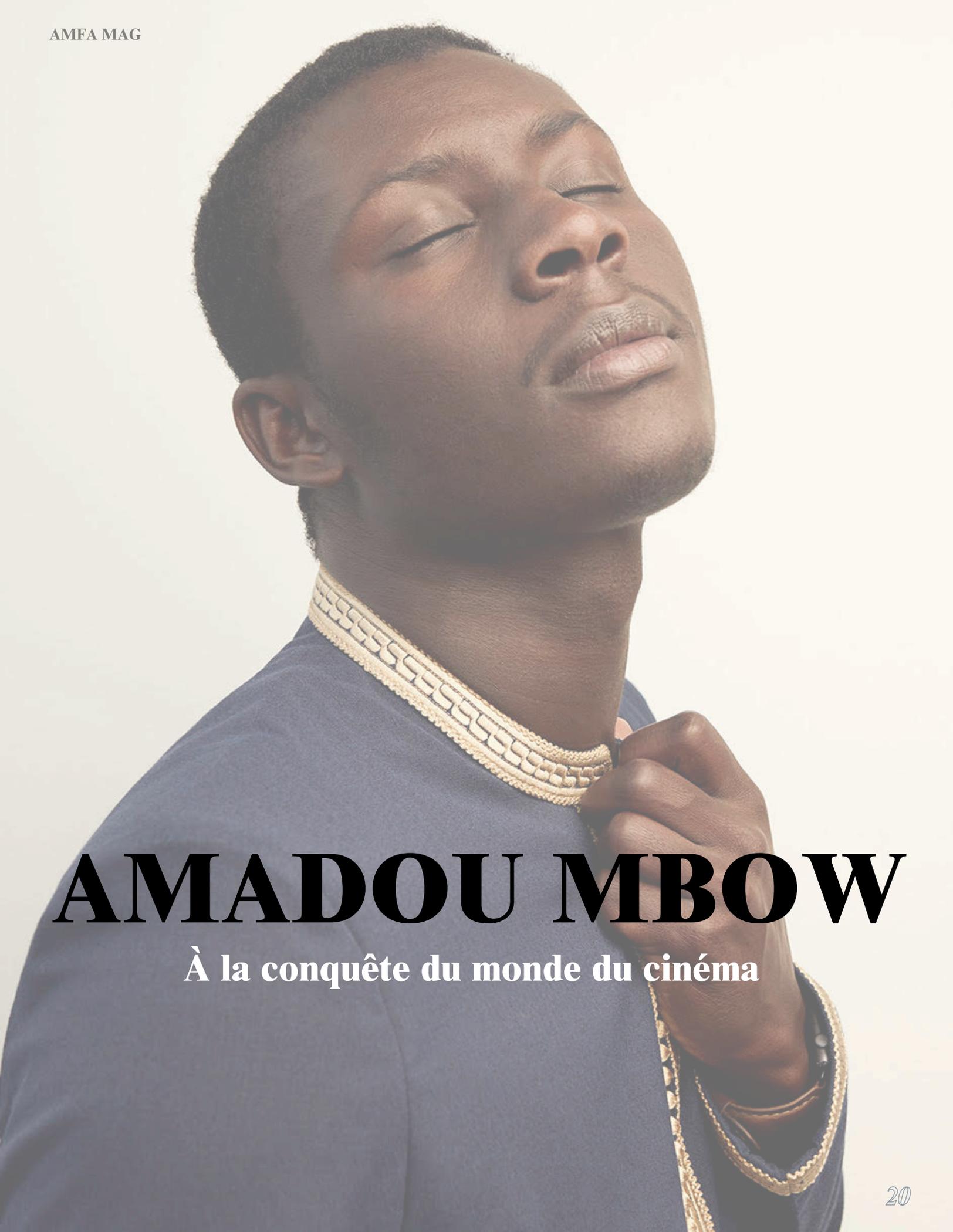




amfa

TRÉSOR DE BEAUTÉ





# AMADOU MBOW

À la conquête du monde du cinéma



### **Présentez-vous à nos lecteurs. Qui est Amadou Mbow ?**

Amadou Mbow est un jeune homme originaire du pays de la Teranga, ayant grandi au Sénégal. Il évolue dans le domaine de l'audiovisuel depuis 2013 et est devenu acteur en 2017.

### **Comment êtes-vous devenu acteur ?**

Je suis devenu acteur de manière très hasardeuse. C'était en septembre 2017, un samedi soir où j'étais sorti avec mes amis aux Almadies. En attendant un taxi pour rentrer, un groupe de personnes est venu vers moi pour me parler d'un projet de film. Ce fut le début d'une nouvelle carrière dans ma vie.

### **Qu'est-ce que cela a changé dans votre quotidien?**

Ma vie a changé et a pris d'autres tournures, positivement parlant bien sûr. Devenir acteur a ajouté un élément important dans ma vie : la maturité. Cela m'a aussi renforcé en expérience de vie. Le point positif est que je ne suis pas assez célèbre pour ne plus pouvoir marcher seul dans la rue.



Cependant, des gens me reconnaissent souvent dans la rue et me complimentent ou m'encouragent sur ma carrière d'artiste.

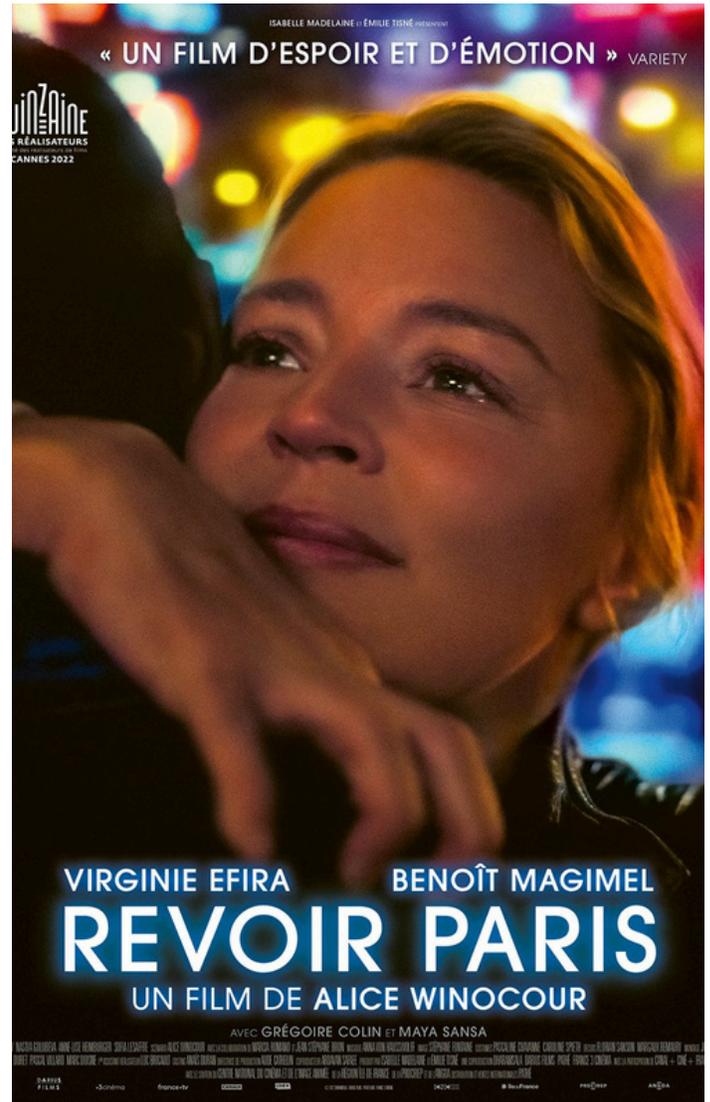
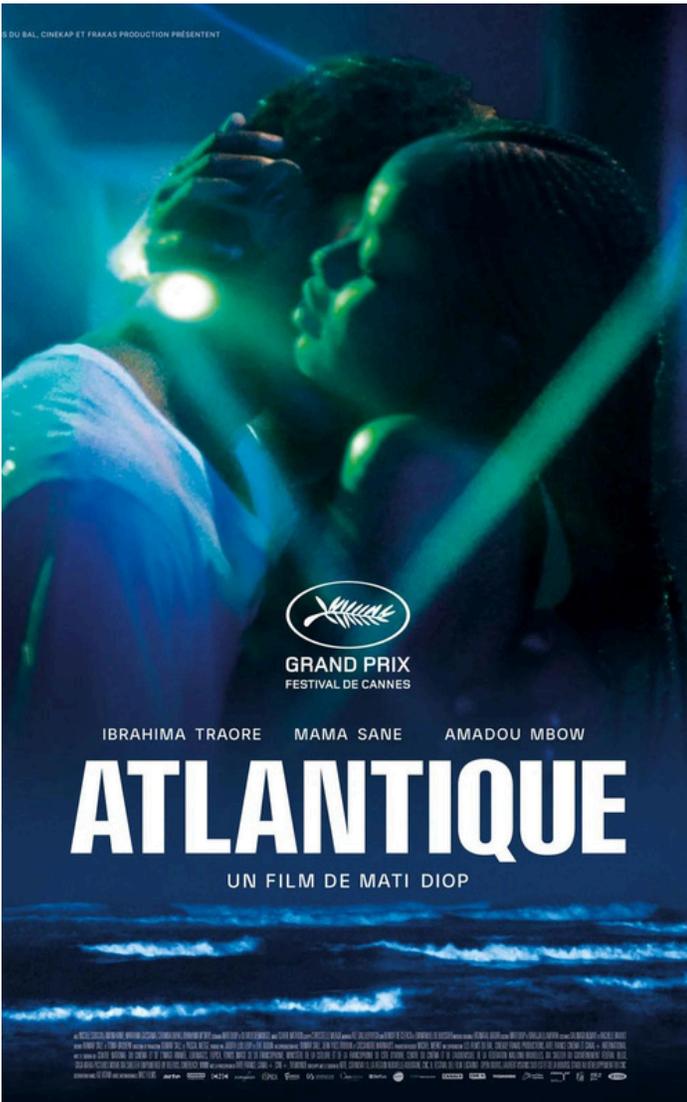
**Atlantique a été un grand succès. Comment vous et vos proches avez-vous réagi quand vous avez su que le film dans laquelle vous avez joué était sur Netflix?**

C'était un choc pour moi, car je ne m'y attendais pas du tout. J'avais cru que ça allait, au mieux, être diffusé sur TV5, puis on passerait à autre chose. Mais être acheté par Netflix, ah non, ça, je ne m'y attendais pas du tout, mes proches non plus. Il est à noter que l'achat d'Atlantique par Netflix a eu un gros impact sur ma carrière, car non seulement le monde m'a découvert via cette plateforme de streaming, mais aussi cela a permis à d'autres réalisateurs de me découvrir.

D'ailleurs, Barack Obama lui-même a dit que le film était dans le top 10 de ses films préférés de cette année. Donc, une preuve que le monde m'a regardé performer.

**Le Festival de Cannes a dû être l'un des plus beaux événements de votre vie. Parlez-nous de votre expérience à ce festival ainsi que de votre nomination aux César. Comment se passe votre vie professionnelle cinématographique ?**

Effectivement, le Festival de Cannes a été l'événement qui m'a le plus marqué dans ma vie. Non seulement je découvrais un nouveau monde, mais aussi je vivais un conte de fées tout au long du festival. À un moment, j'avais l'impression d'être dans un rêve. Tout le monde était attentionné. Certains voulaient prétendre me connaître, d'autres voulaient prendre des photos avec moi, mais aussi tout le monde était content pour moi et me souhaitait le meilleur. Pour les César aussi, c'était une grosse surprise d'être sélectionné à la liste des meilleurs espoirs du cinéma français. Ce n'est pas donné à tout le monde et j'en suis très fier, et cela prouve tout simplement que j'avais bien travaillé en tant qu'acteur.



**Avez-vous de nouveaux projets à venir ?**

Jusqu'à présent, tout se passe bien dans ma carrière d'acteur. J'ai travaillé sur de très beaux projets depuis mon premier film. D'ailleurs, je suis retourné à Cannes en 2022 pour un film dans lequel je jouais aux côtés de Benoît Magimel et Virginie Efira, deux icônes du cinéma français. J'ai également travaillé sur d'autres projets qui sont toujours en post-production. Récemment, une série internationale dans laquelle je joue un rôle important est sortie le 3 novembre. Cette série s'appelle "Unwanted" et est produite par Sky. C'est pour le moment la plus grosse production sur laquelle j'ai travaillé.

*“ J’ai travaillé sur de très beaux projets ”*

**Chez Amfa Mag, nous demandons toujours quels conseils vous donneriez à nos jeunes lecteurs. Votre mot de la fin?**

Peu importe ce que vous faites, donnez toujours 110 % de vous-même. La persévérance et l'audace de rêver sont également deux points très importants. Merci à Amfa Mag de m'avoir donné la parole, et merci à vous d'avoir pris la peine de me lire jusqu'au bout.



# VOYAGE

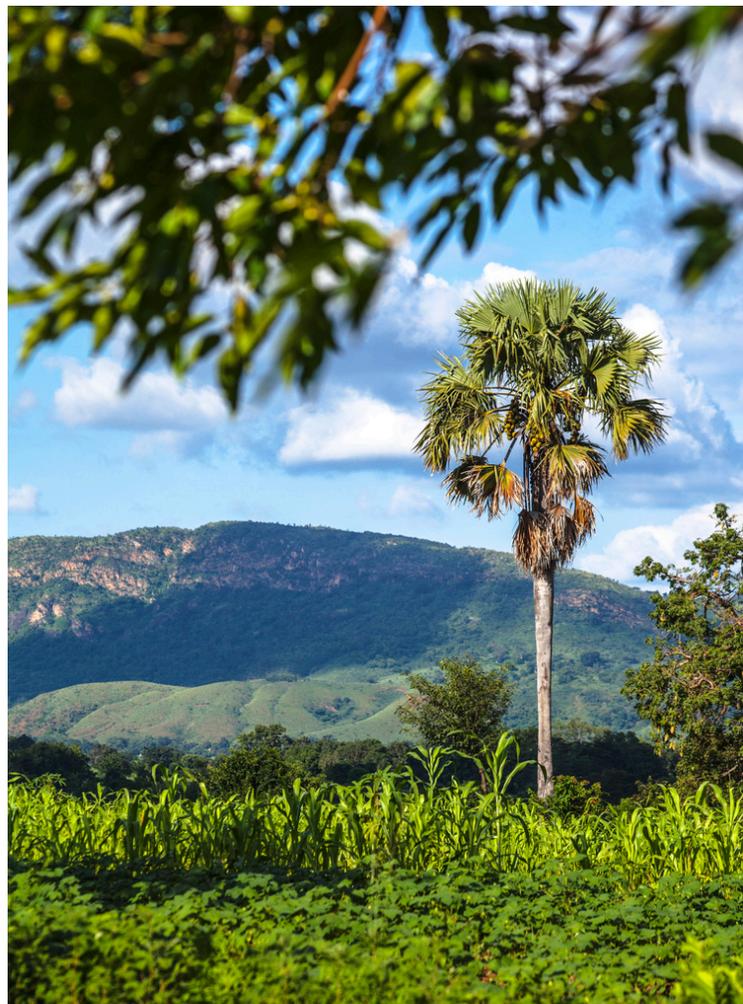
## *LE BENIN*

Le Bénin est la destination idéale pour ceux qui souhaitent découvrir la culture africaine authentique et explorer les sites historiques du pays. Le Bénin est également connu pour ses festivals colorés et ses marchés animés, offrant aux visiteurs une expérience unique. De plus, le Bénin est un pays relativement sûr et convivial pour les touristes étrangers.

Visiter le Bénin est l'une des meilleures expériences touristiques que vous pouvez vivre. Les sites touristiques comblent les attentes des visiteurs sur tous les plans culturels, historiques et artistiques. Le Bénin est l'un des pays les plus accueillants de l'Afrique. On peut y visiter le temple de la religion Vodoun, les collines atypiques qui recouvrent le département des Collines, les belles montagnes arides du département de l'Atakora, le parc de la Pendjari qui offre un magique Safari, mais aussi les maisons sur pilotis de Ganvié et les lagunes, les forêts sacrées et les savanes arborées, la rivière noire d'Adjarra et les plages ombragées de cocotiers de l'Atlantique.

Pour la gastronomie, le Bénin possède de nombreuses spécialités. Les plus célèbres d'entre eux sont l'akassa, une pâte de polenta fermentée servie avec une sauce, l'amiwo, une pâte à base de semoule de maïs et de cacahuètes cuite dans une sauce composée de condiments, de tomates et de bouillon de poulet ; et l'akpan (une polenta fermentée servie avec du sucre ou du lait). , alako (chips de plantain frits), et même ablo (un riz cuit à la vapeur et une tortilla) ; vous pouvez également trouver des crevettes d'eau douce fumées et des ignames frites ainsi que des burritos aux cacahuètes.

Il n'y a plus de temps à perdre. En route pour le Bénin



# AMFA MAG



Rédactrice en Chef Awa M. TALL

---

Credit photo @Dm\_soumi  
@tala\_niang  
@sky, Aude de cazenove  
@canva, Matthew Tamaro  
@pinterest

Hairstylist @amfabeautyhouse

Direction Artistique Maimouna fadiga  
Assistante Editoriale Myriam Coly  
Redactrice Beauté Fatou Ball MBAYE  
Web Designer Cheikh Abdou Khadr Mballo

AMFA MAGAZINE

134, Route de l'ancien Aéroport Résidence Dia par Senci RDC  
+221774465997 / +221338234023 amfamagazine@yahoo.com

[www.amfabeauty.com/amfamag](http://www.amfabeauty.com/amfamag)