

LES MEILLEURS MOYENS POUR RALENTIR LA VIEILLESSE...

TOP **ICÔNE**

Le magazine de Référence de toutes les générations !

ISSN 0850-6809 • N°115 - Juillet 2021

1 000 FCFA • Afrique : 2000 F • Europe 8 € Amérique 15 \$



L'HÉRITAGE DE THIONE !
Un fardeau ou une sinécure
pour Wally ?

**Brenda Biya,
une beauté à
l'état pur**



LES CHRONIQUES DE MADIOR SALLA



LE BEAUF !

Apparemment le Beauf n'est pas petit. Il a du cran et de l'allant. Peut-être qu'il vit grassement de ses revenus sans jouir des largesses de sa sœur de Première Dame ni de la caisse noire de son beau-frère. Sans être dans l'opposition, il fait comme l'opposition. La lettre ouverte à son beau-frère de Président montre qu'Adama est à l'écoute de la brûlante actualité du pays. Il n'est pas non plus de ceux qui pensent que le pouvoir est éternel et le rappelle à Macky Sall. Sans l'air d'y toucher, il évoque le nouvel avion du Président et dans sa provocation, l'invite à le rentabiliser. Comment? Seul Adama sait. Macky pourra toujours le louer à ses homologues. Le beauf ne veut pas aussi s'aligner sur la pensée unique et attendre que le Président donne des décisions dans les différentes localités

pour les élections locales de Janvier 2022. Par cette volonté de son beau – frère, il y voit un signe d'abus de pouvoir. Le beauf brocarde même l'époux de la sœur, le considérant comme un dictateur aux habits de monarque. Défiant son beau-frère de président, Adama déclare sa candidature à la mairie de Grand Yoff. Et ce sera avec ou sans la volonté du président Sall. La guerre est déclarée. Mais en dépit de tout cela, on peut dire que le Beauf du Président n'est pas du genre à caresser dans le sens du poil. Peut-être qu'aussi, en famille, ils rigoleront de tout cela. Dans tous les cas, il a dit tout haut ce que beaucoup de personnes de la coalition BBY pensent. M'enfin !!

M.S.

CET ALASSANE MBAYE – LA !

C'est à croire que le Sénégal n'a pas subi la crise sanitaire de la Covid- 19. En tout cas, ce qui s'est passé lors de la soirée du griot Alassane Mbaye montre que la crise ne s'est pas encore installée dans ce pays. En effet pendant que la famine est presque à nos portes et que des familles peinent à assurer leur quotidien. Pendant donc que la pauvreté s'installe chaque jour, voilà un homme qui ne s'illustre que dans la flatterie des riches en tendant la main, se retrouve avec une fortune colossale. Le veinard se

permet même d'offrir des millions à des animateurs alimentaires. Et pour montrer qu'il n'est point un pauvre, il pare également son épouse d'or. Tout cela se passe au Sénégal. L'homme qui fait montre d'une telle ostentation n'exerce pourtant aucune activité si ce n'est de tendre la main et de flatter des nantis pour leur soutirer du fric. Autant dire qu'il vit dans la flatterie et la roublardise

M.S.

ABDOULAYE DAOUDA DIALLO, UN NAIN POLITIQUE ?

Voilà un ministre à qui il manque assurément l'étoffe d'un leader. On se demande même comment il s'est retrouvé sur le terrain de la politique. Déjà, au niveau du discours, on a tendance à écouter que des platitudes. Un homme sans panache ! Rarement un discours constructif et pertinent. Et on ne sait également par quel accident, il a été élu maire de Bokké Diallobé, un patelin dans le département de Podor. Et lors de la tournée économique du Chef de l'Etat, Macky Sall, on a entendu le ministre des Finances, A.D.D, déclarer faussement que grâce au Président Sall, tout va bien dans le département. « Podor n'a pas de doléances et ne manque de rien... », a-t-il dit. Le Monsieur a dû être maudit, à l'instant où il prononçait ce discours, par toute une population qui vit difficilement. Comment peut-il savoir les problèmes d'une ville quand il vit à Dakar, « bunkerisé », les pieds dans l'eau, loin de la chaleur de Podor ? Et venir déclarer que tout va dans un patelin dont les populations n'ont cessé de dire

leur mal. Il a d'ailleurs la fâcheuse habitude de nous présenter un tableau flatteur et fascinant des finances du pays. L'art de falsifier la réalité pour nous la présenter selon sa vision. Déjà, en déclarant que tout va bien dans le meilleur des mondes possibles et que Podor n'a pas de doléances, il donne raison à ceux qui déclarent que Macky Sall est dans la dynamique d'une campagne électorale déguisée. Il y a des abus de langage qui montrent l'inculture politique de certaines personnes. C'est ce genre de politiciens aux idées courtes qui font perdre Macky. C'aurait été plus positif de lister les doléances d'une ville où tout est urgence, que d'embellir la vérité pour faire croire que tout va bien dans le meilleur des mondes. Est – ce la preuve que notre ministre des Finances, Abdoulaye Daouda Diallo, est un nain politique ? En tout cas, il a encore à apprendre... Du chemin à faire pour porter le costume d'un vrai leader politique.

M.S.

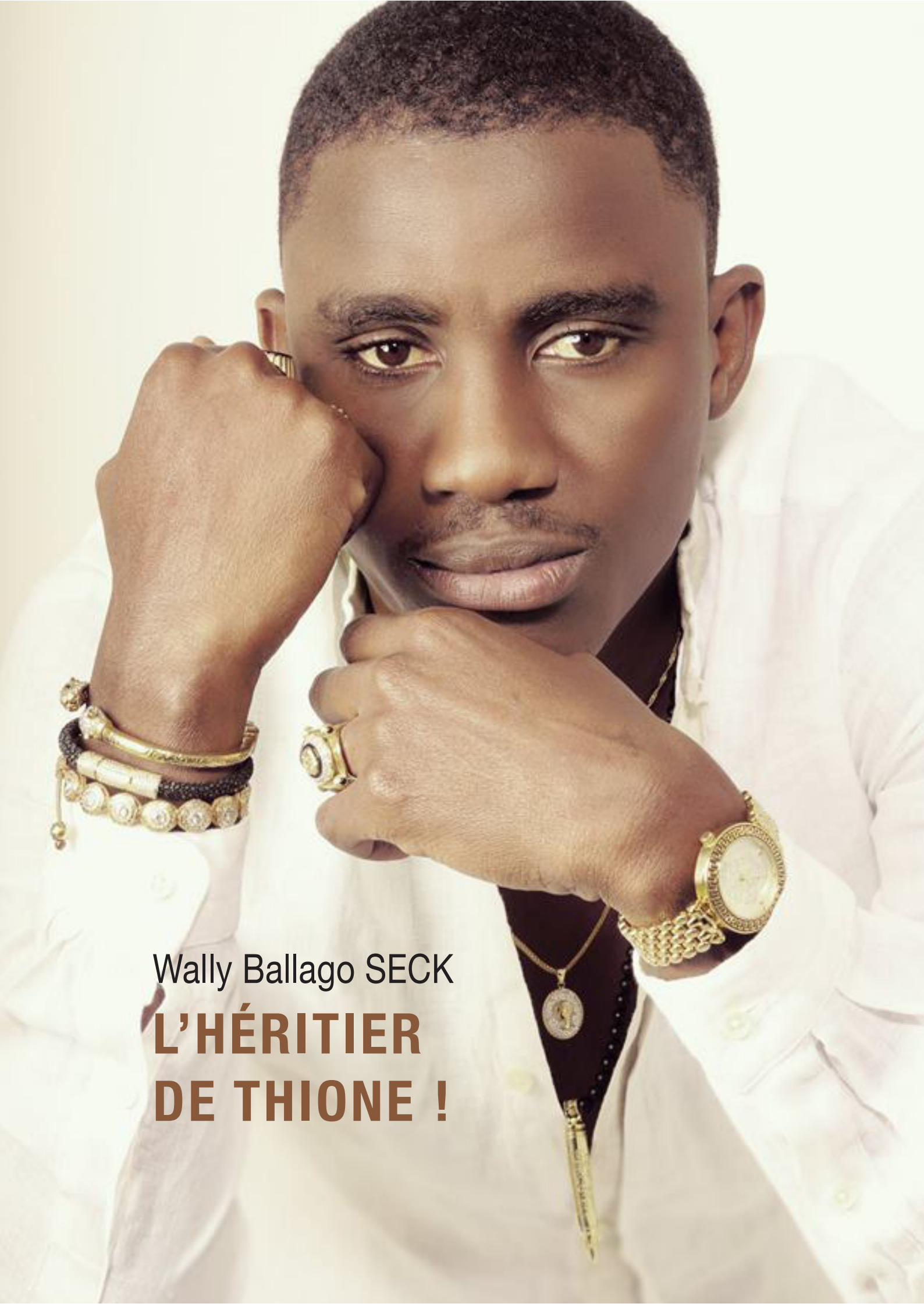
« Yee fitna », « tib tank » ou la stratégie du chaos !

« Où va le Sénégal ? » Nous sommes loin du cri du cœur du professeur Pierre Fougeyrollas dans un retentissant ouvrage écrit en 1971. Mais la question mérite une grande réflexion des fils et filles de ce pays. La barque « Sénégal » tanguerait dangereusement face à une indifférence généralisée. Après les événements de mars dernier, on pensait l'arène politique pacifiée. Mais depuis quelques jours, tout le monde concorde à dire que la situation politique est lourde de danger. On s'est pendant longtemps cru un peuple à part et que rien de grave ne pourrait nous arriver. Qu'il serait illusoire d'assister à une guerre civile. Grave erreur! Il nous faut prendre très au sérieux les déclarations guerrières des uns et des autres. Plutôt que de se regarder en compatriotes, on se voit en ennemis. D'un côté, les bons et de l'autre, les ennemis qu'il faudra exterminer. Si certains ont déploré la présence de nervis dans le cortège présidentiel lors de sa tournée économique dans le nord du pays avec des violences exercées sur des populations sans défense, il faudra aussi

se désoler de la prise de position guerrière de quelques leaders politiques, appelant à la violence. On ne devrait pas se faire face entre Sénégalais. Mais se parler, s'écouter pour faire de la politique en gentlemen. Chaque leader politique voulant le meilleur pour ce pays et non le pire. D'ailleurs, les Sénégalais pour qui ils disent se battre, sont aujourd'hui taraudés par un quotidien difficile. Pendant donc que la population cherche le diable pour lui tirer la queue, nos hommes politiques, qui jouent à se faire peur, s'adonnent à la danse du sioux au bord du précipice.

Ce que l'on peut appeler « Yee fitna » est la chose la mieux partagée. Et nos leaders politiques, sans coup férir, s'en donnent à cœur joie. Le « daasse paaka » est devenu de règle. Deux camps se font face et prêts à s'entretuer. Il urge d'arrêter la surenchère. Il est temps également de pacifier la scène politique. Personne ne s'en sortira indemne si le pays, qui nous appartient tous, sombre dans le chaos.

M.S.



Wally Ballago SECK

**L'HÉRITIER
DE THIONE !**

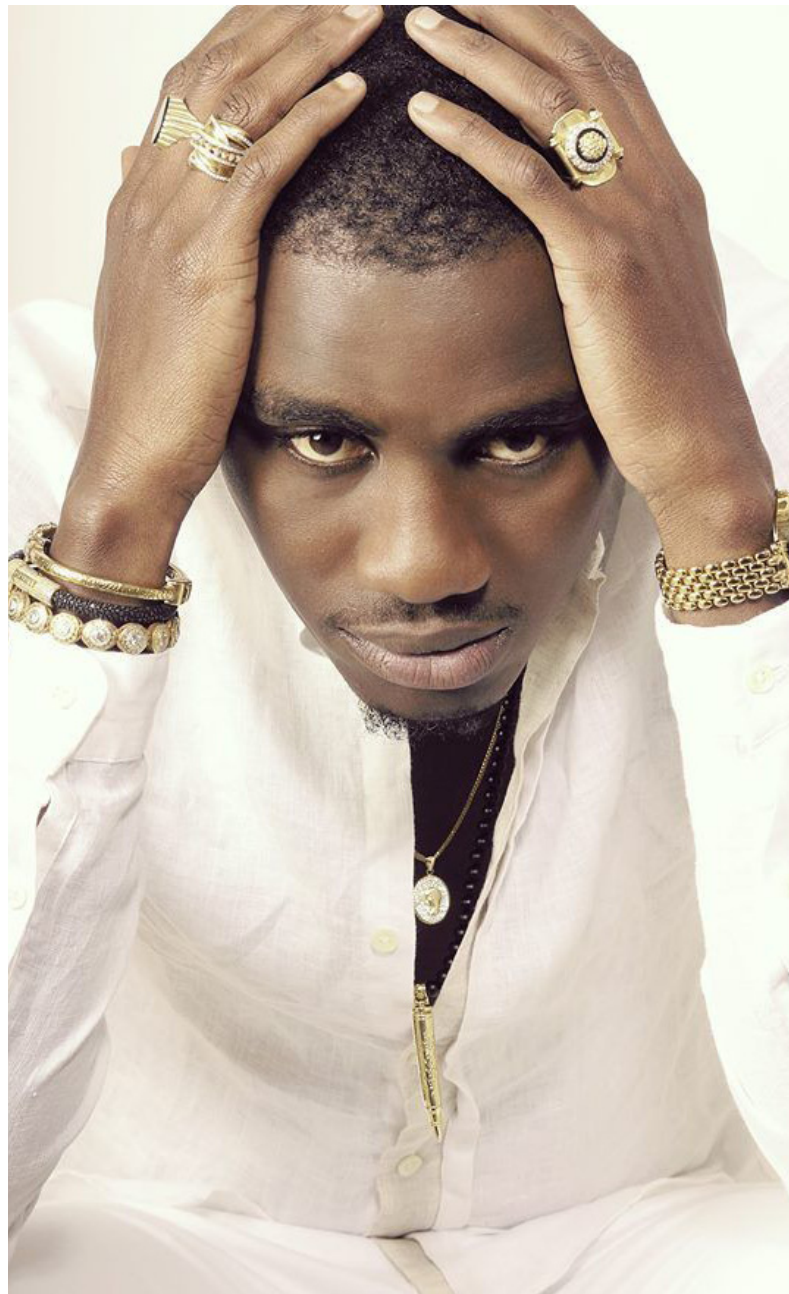
L'HÉRITAGE DE THIONE SECK !

Un fardeau ou une sinécure pour Wally ?

L'héritage de Thione Seck, un fardeau ou une sinécure pour Wally Seck ? Thione Seck est parti en ce funeste dimanche du 14 mars 2014. Il venait juste de célébrer deux jours au paravant, ses soixante six années d'existence. Le parodier d'exception et exceptionnel de la musique sénégalaise venait de se taire à jamais. Tout le Sénégal, sous le choc et atterré, lui a rendu un vibrant hommage. Thione Seck qui a connu un parcours sinueux, pour ne pas dire tortueux, à dû batailler durant toute son existence pour s'imposer au devant de la scène musicale sénégalaise. Très inspiré et prolifique Thione Seck a laissé un important héritage.

Un legs qui est difficile à porter pour ses héritiers. Le premier sur lequel convergent tous les regards est sans conteste Wally Seck. Pourtant après une analyse assez profonde de leurs deux parcours on peut noter que ce défi est à la fois titanesque et quasi insurmontable pour le Prince des Faramarènes. Wally Seck, un parolier hors air formé à l'école de la tradition Thione Seck a un parcours très différent de celui de son père. Repéré très jeune à l'entame des années soixante dix à Pikine par le célèbre saxophoniste Bira Gueye, Thione n'emporta pas longtemps avant d'éclorre au grand jour. Fils d'un policier rigoureux et très attaché à ses principes, les débuts ne furent pas faciles ni simples. Très jeune Thione qui venait d'abandonner les études à la fin du cursus primaire aimait jouer de la percussion à ses débuts.

Au cours d'une cérémonie familiale, il troqua le tam-tam contre le micro et c'est le déclic. Comme il aimait le rappeler avec humour, enchantant ce fameux jour il a récolté près du dixième de son cachet quand il jouait des percussions. Quel



Dossier



que temps plus tard, il a été repéré par le célèbre chanteur Ablaye Mboup. Celui-ci tombé sous le charme de sa voix le place sous son aile. Ablaye Mboup qui a vu en lui son potentiel héritier lui permet d'intégrer le fameux orchestre du Star band d'Ibra Kassé. Très vite, il prend ses marques et encore une fois son mentor décide de lui faire intégrer la célèbre formation du Baobab qui cartonnait à l'époque. Très rapidement Thione émerge du lot et son fameux tube « Séy » le propulse au devant de la scène. Tout juste âgé de 20 ans en 1975 il sort ce titre d'anthologie qui listait les droits et devoirs des époux unis par les liens sacrés du mariage. Depuis ce premier succès, Thione n'a jamais cessé de livrer des messages forts et porteurs. Très ancré dans sa tradition en tant qu'héritier des chanteurs de la Cour Royale du Baol et aussi du Cayor Thione a su parler à son peuple, tout en s'ouvrant à l'extérieur.

Très friand de musique orientale, il a su valser allégrement entre la musique moderne et le folklore traditionnel. Sa première vraie conciliation avec le public sénégalais a eu lieu suite à la formation de son ensemble traditionnel. Grâce à la magie de ses paroles édifiantes et sa profonde connaissance des préoccupations du peuple il a su admirablement capter et captiver son auditoire. Ce succès grandissant a fini par lui coûter son poste au sein de l'Orchestre Baobab. Très souvent absent, il décide de choisir son ensemble au détriment de l'orchestre mais pour pallier son absence il permet à son frère Mapenda d'intégrer à sa place l'Orchestre baobab.

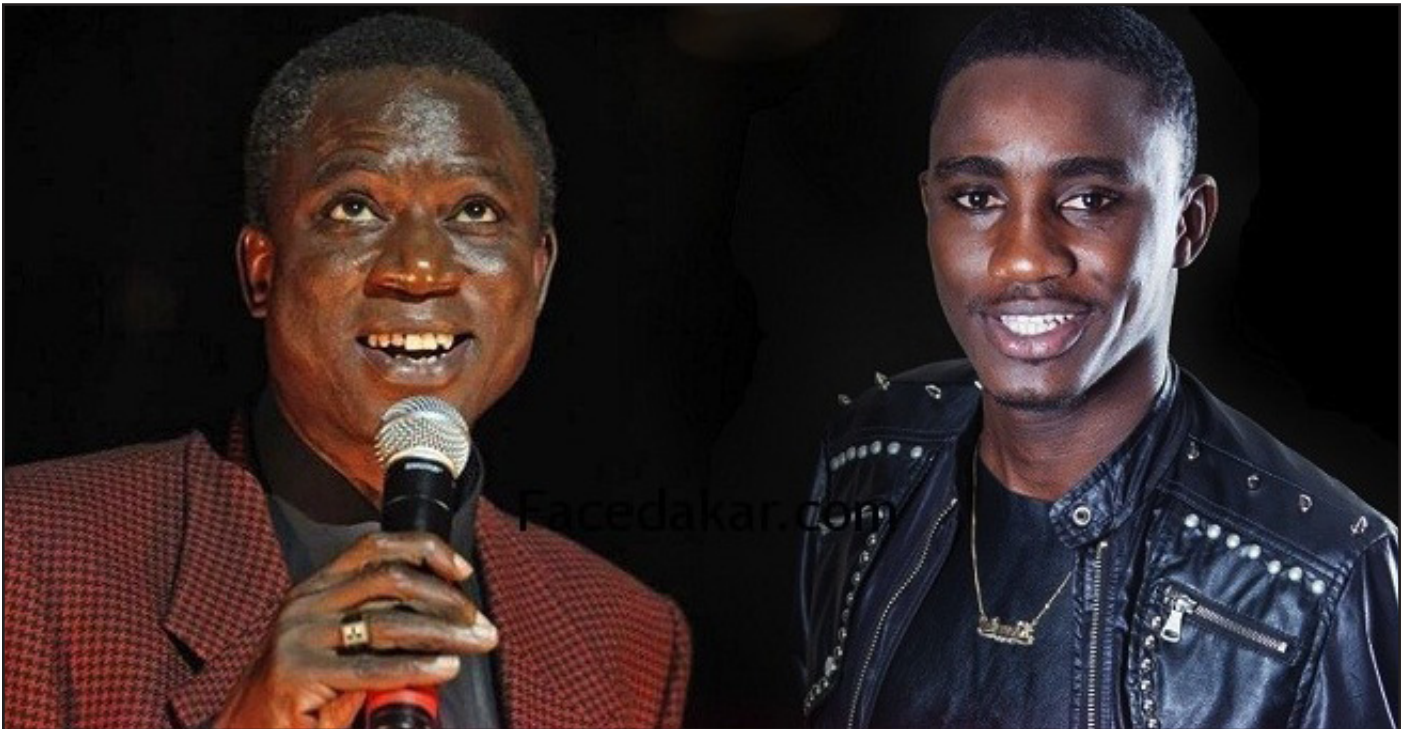
Après deux ans de succès, il décide de tout laisser tomber pour aller en France répondre à l'appel de Paco Rabanne

music. Mais après plus d'une année d'attente, il décide de rentrer au bercail en 1983 et forme dans la foulée son orchestre le Raam daan. Pour y arriver il place sous hypothèque la maison familiale et achète le matériel de l'Orchestre Dialoré » que Demba Ndir luicède à 12 millions de francs. Débute alors une longue période de succès jusqu'à l'avènement de son fils en 2008. Il se retire volontairement de la scène pour lui frayer un passage. Pourtant ce ne fut pas facile, car une partie du public le critiquait ouvertement en affirmant qu'il voulait imposer son fils. ..la suite est connue et très rapidement Wally devient la nouvelle coqueluche de la musique sénégalaise.

Deux parcours différents pour ne pas dire opposés Ce bref rappel s'impose car cela renseigne effectivement sur les différences de parcours. Contrairement à son père qui a dû trimer avant de voir le bout du tunnel ; Wally Seck a trouvé tout un dispositif sur place. Ce frêle jeune homme qui voulait devenir footballeur est devenu chanteur par accident pour ne pas dire par défaut.

C'est justement au cours d'une cérémonie familiale qu'il a pris le micro pour la première fois devant les membres de sa famille. Une découverte qui a surpris tout le monde et en premier son père. Papis Ndiaye le claviste et chef d'orchestre du Raam Daan qui est témoin de cette période est la personne la mieux indiquée pour parler de l'héritage de Thione Seck. « Il faut dire que Thione Seck est un chanteur exceptionnel très mélodique et très harmonique. Il est quasi impossible de le remplacer. J'ai cheminé plus de vingt ans avec lui et je sais que c'est un grand musicien qui avait le sens





du rythme mais aussi une excellente oreille musicale. Bien que friand de la gamme orientale, il était à l'aise sur tous les rythmes. Il est très différent de Wally seck car Thione est un chanteur très intelligent qui a toujours chanté juste. Il ne demandait jamais et ne tolérait aucune fausse note. A la différence de Wally qui a du faire ses preuves, il a très vite trouvé son chemin. Donc je peux dire que je fais partie de ceux qui ont formé Wally sur le plan musical et il a eu l'intelligence de ne pas faire du Thione Seck. Il a su trouver sa voix et se forger sa propre personnalité » a affirmé le patron du Studio Bleu.

Pour la journaliste Bigué Bob, Wally ne peut pas se défaire de l'emprise de Thione Seck « Wally Seck a déjà commencé à perpétuer le legs de son père. La preuve, explique la journaliste, Wally Seck n'a jamais eu son propre orchestre. Il a toujours joué avec les musiciens de son père. « On dit toujours Wally et le Raam Daan. Rien que faire vivre le Raam Daan, c'est perpétuer l'œuvre de son père. Il est obligé d'être toujours placé sous la tutelle artistique de son père.

A chaque fois qu'on parlera de lui on fera forcément référence à son père. Ce sera très difficile de faire abstraction de cette donnée fondamentale. Wally est très populaire mais il n'a pas le niveau de son père. Aussi, tout le monde s'accorde à dire que son père était un parolier hors pair. Dans ce contexte où l'on décrit la qualité des textes, il se démarquerait en proposant des textes à la hauteur de ceux de son père. Un grand défi certes mais pas une utopie. Il est bien possible qu'il y arrive s'il se donne les moyens.», a affirmé la rédactrice en chef du journal Enquête.

Pour le musicien Jules Guéye, Wally seck est obligé de faire un choix cornélien. « Soit Wally décide de marcher sur les traces de son père. Ce qui est très risqué à mon avis car il ne pourra jamais faire comme lui. Soit il poursuit sa propre route en mettant en avant sa propre fraîcheur et

son identité musicale. Je suis d'avis qu'il faut que Wally capitalise tout ce que lui a laissé son père tout en ayant sa propre personnalité. Je crois qu'il a bien compris cela. Il y a une très grande différence entre Thione et son fils. Ils n'ont pas le même parcours encore moins le même vécu musical » a asséné le trompettiste. Pour notre part nous sommes convaincus que Wally a intérêt à se démarquer musicalement de son père.

Thione est un monument et il n'est pas facile de l'égaliser en termes de talent d'inspiration et de qualité d'écriture. Ils n'ont pas le même pedigree ni la même sensibilité. Baba Maal a eu raison de dire que Wally a eu l'intelligence et le mérite de ne pas suivre les traces de son père. selon le leader du Dande Lenool, Wally qui parle à sa génération est un jeune qui a su s'adapter à son époque et c'est e qui a fait qu'il a su très rapidement tirer son épingle du jeu. Thione Seck a été très tôt abreuvé à la musique moderne.

Wally ne lui arrive même pas à la cheville au niveau de l'écriture de ses textes. Il écrivait ses propres textes. Ce qui n'est pas le cas pour Wally. Ce dernier semble avoir bien compris qu'il est attendu au tournant et aujourd'hui plus qu'hier il est obligé de poursuivre l'œuvre de son père. Lui-même a tenu à faire savoir au Sénégal que le chemin sera ardu mais il compte bien relever le défi. « Nous avons l'esprit tranquille, parce qu'on n'est pas seuls. C'est la première fois que nous traversons ce genre de situation. Papa Thione est parti, mais nous pouvons compter sur vous » disait-il au jour du décès de son père.

En effet l'héritage de Thione n'est pas seulement musical mais il est aussi médiatique. Outre le pharaonique CEDEAO en chœur il avait l'intention d'ouvrir une web radio et une web TV dénommée fort justement Ballago TV.



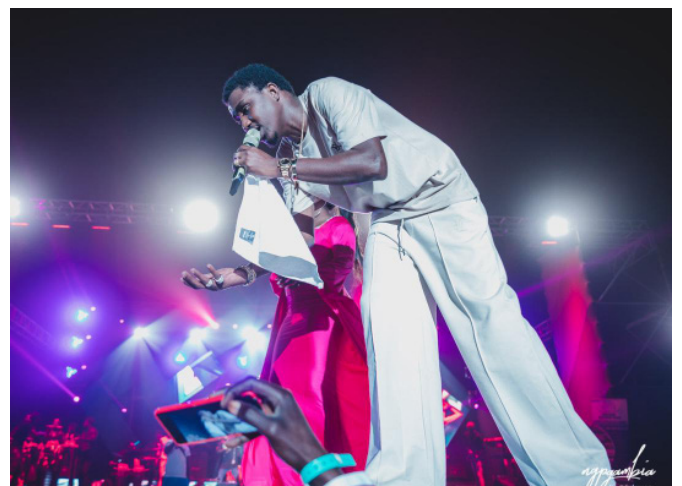
Wally Seck de retour sur scène

Les fans de Wally Seck étaient enthousiasmés de voir le retour sur scène du golden boy de la musique sénégalaise. Ils vont devoir attendre un peu, puisque leur musicien a repoussé de peu son concert tant attendu.

Initialement prévu le 05 Juin au Musée des civilisations noires, le chanteur a repoussé son concert jusqu'au 12 Juin pour des raisons techniques, révèle d'emblée son entourage.

Le musicien le confirmera plus tard : «Hello la famille le concert du 05 est reporté à la date Du samedi 12 juin sur l'esplanade du grand théâtre», a-t-il annoncé sur les réseaux sociaux. Le retour sur scène du fils de Thione Seck suscite une petite polémique, d'aucuns se demandent si l'artiste est réellement affecté par la disparition de son père, encore fraîche dans les têtes.

Pulse.sn



Prochainement

EN LIGNE



Pour vos Pubs :

Nous contacter au 77 503 00 10 / 78 293 48 48 / 33 827 33 31

www.jdj-online.com

SHOOTING

La sympathique Sokhna



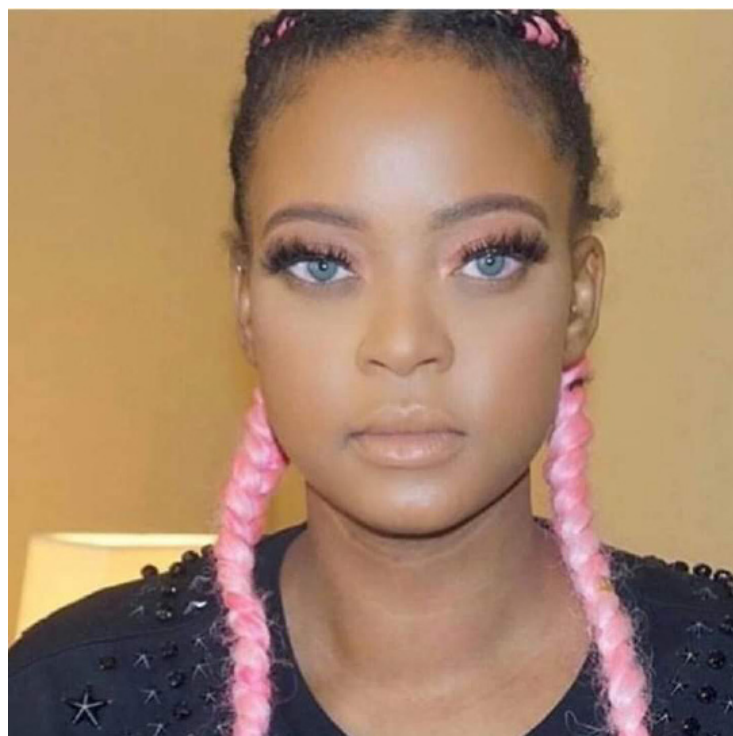
SHOOTING



La tenue de ce couple vous donnera l'envie de vous marier



Découvrez Brenda Biya sans maquillage ni make up, une beauté à l'état pur



Quand Brenda Biya, la ravissante fille du Président Paul Biya, décide de s'afficher toute naturelle pour faire parler d'elle.

Brenda Biya est la fille du Président camerounais, Paul Biya et de Chantal Pulchérie Vigouroux, la première dame du Cameroun. La fille du Président est très active sur les réseaux et son train de vie est souvent beaucoup critiqué. Âgée de 23 ans aujourd'hui, Brenda est une fille qui fait beaucoup parler d'elle tantôt pour sa beauté et pour d'autres actualités qui tournent autour d'elle.

Pour ce qui concerne l'aspect de beauté, la princesse camerounaise a décidé de dévoiler un visage naturel, sans maquillage ni make up. Sur cette photo que nous avons trouvé ce jour sur la page Facebook de First Magazine et une autre sur les réseaux sociaux, c'est bien une Brenda Biya dans un état presque naturel que nous découvrons.

L'avocate Jamila Babuba (45 ans) épouse Adam Dalla (23 ans)



Jamila Babuba (45 ans) et Adam Dalla (23 ans) se sont dit oui. L'âge n'a pas d'importance s'il y a de l'amour et de l'affection. C'est pourquoi beaucoup de gens ne regardent pas les années dans l'amour. C'est ce qui est arrivé au Nigérian où Adam Dalla, 23 ans a épousé une femme politique de 45 ans.

De belles photos et des cartes d'invitation de mariage se sont répandues sur les réseaux sociaux et les gens ont montré leur intérêt pour cet amour entre le couple.

En réponse à la publication, un utilisateur d'Instagram @ju_sapphire a écrit : « Pour ceux d'entre vous qui aiment compter les années, continuez à compter. Vous pouvez aussi venir me voir. L'âge n'est rien, détendez-vous! Trouvez l'amour, allez et trouvez le bonheur. Nous ne durerons pas dans le monde, alors vivons une vie pleine de plaisir. Les gens parleront, mais qu'importe »

senenews.com



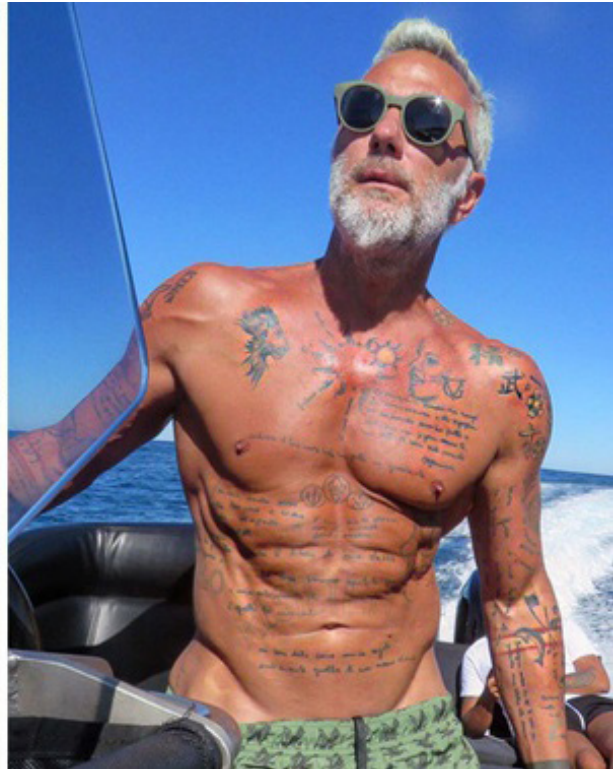
Les Fun girls de Dakar





**Quand la
bimbo exulte !**

Les 16 meilleurs moyens pour ralentir la vieillesse et rester toujours jeune



1-Réduisez vos graisses. Si vous avez plus de 20 % de graisse corporelle en tant qu'homme et plus de 25 % de graisse corporelle en tant que femme, vous aurez l'air beaucoup plus âgé. Alors, laissez tomber la graisse.

2-Développez vos muscles. Les muscles ne vous font pas seulement paraître plus jeune, ils vous rendront beaucoup plus sain. Le muscle peut ralentir le vieillissement et préserver beaucoup de force et de coordination dans la vieillesse.

3-Faites du cardio. Un cœur en bonne santé et un grand «réservoir de carburant» ont de nombreux avantages. J'aime les burpees et les arts martiaux. Choisissez quelque chose qui accélère votre rythme cardiaque et faites-le régulièrement.

4-Restez naturel et ne sautez pas sur des doses de stéroïdes. Sans trop entrer dans les détails, les stéroïdes accélèrent le processus de vieillissement en régulant l'IGF-1 à la hausse. Il s'agit d'une hormone qui fait croître les tissus. Mais les tissus ne se limitent pas aux muscles... Les cellules cancéreuses se développent également en étant exposées à l'IGF-1.

5-Surveillez votre alimentation. Mangez sain 90 % du temps. Des légumes. Protéines maigres. Des glucides amy-lacés. Des graisses saines et riches en acides gras oméga-3.

6-Mangez moins de viande et plus de plantes. Il a été démontré que la viande, en particulier la viande rouge, produit du TMAO lorsqu'elle est cuite. Le N-oxyde de triméthylamine (TMAO), est ensuite transformé dans votre vie lorsque vous mangez de la viande rouge et peut entraîner des maladies cardiovasculaires ainsi que le cancer.

7-Jeûnez. Il a été démontré que le jeûne permet de réguler la faim et présente une tonne de bienfaits pour la santé, comme la régénération des cellules.

8-Prenez froid. Il a été démontré que l'exposition au froid active les gènes de la longévité, augmente le flux sanguin et réduit l'inflammation. Alors, douches froides, exercices dans le froid et bains de glace sont au menu.

9-Transpirez. De nombreuses études ont montré que les saunas, suivis de douches froides, réduisent la mortalité toutes causes confondues.

10-Ne fumez pas. Évidemment.

Pathé'O, le tailleur de quartier devenu couturier des chefs d'Etat africains



La publicité apportée par l'icône anti-apartheid est extraordinaire. Dans les jours suivants, ses boutiques sont dévalisées par les clients qui affluent. Le roi du Maroc Mohamed VI, le président du Rwanda Paul Kagame, le milliardaire nigérian Aliko Dangote - l'homme le plus riche d'Afrique -, entre beaucoup d'autres personnalités et stars du show-biz, figurent aujourd'hui parmi ses clients.

Success story de la mode africaine, la Maison Pathé'O compte des boutiques dans une dizaine de pays africains et emploie une soixantaine de personnes.

Entrepreneur accompli, marié et père de trois enfants, Pathé'O, continue de se rendre tous les jours dans ses ateliers de Treichville, où une équipe de l'AFP l'a rencontré.

Des dizaines d'ouvriers - tailleurs, couturiers, repasseurs - s'y activent serrés dans trois grandes pièces aux allures de fourmière, à peine rafraîchies par des ventilateurs au plafond. Tous les vêtements sont fabriqués entièrement à la main, avec des vieilles machines à coudre Singer en fonte.

Pathé'O contrôle le travail, reprend lui-

même une coupe.

C'est «un homme simple, toujours disponible, qui prend du temps pour écouter et expliquer», raconte son chef d'atelier, Léon Ouedraogo, qui travaille avec lui depuis 40 ans.

«Dans ce métier il faut savoir tout faire», confirme le couturier, intarissable sur ses fameux tissus de coton aux motifs complexes, teints dans un autre atelier du même quartier, qu'il montre avec amour.

Le savoir-faire de la maison est unique: il y a la teinture «mouchetée», la «mouchetée imprimée», la «salade», la teinture «nuage», les tissages en «Faso Danfani» (un tissu du Burkina Faso)...

- Changer l'image de la mode -

«Il faut créer tous les jours, surprendre les clients, tout le monde veut des nouveautés», confie Pathé'O qui dit s'inspirer de la rue, des femmes qui vont au marché parées de vêtements et de foulards multicolores.

«Il a apporté la fierté de porter les tissus africains», explique le créateur ivoirien en vogue Gilles Touré, qui considère Pathé'O

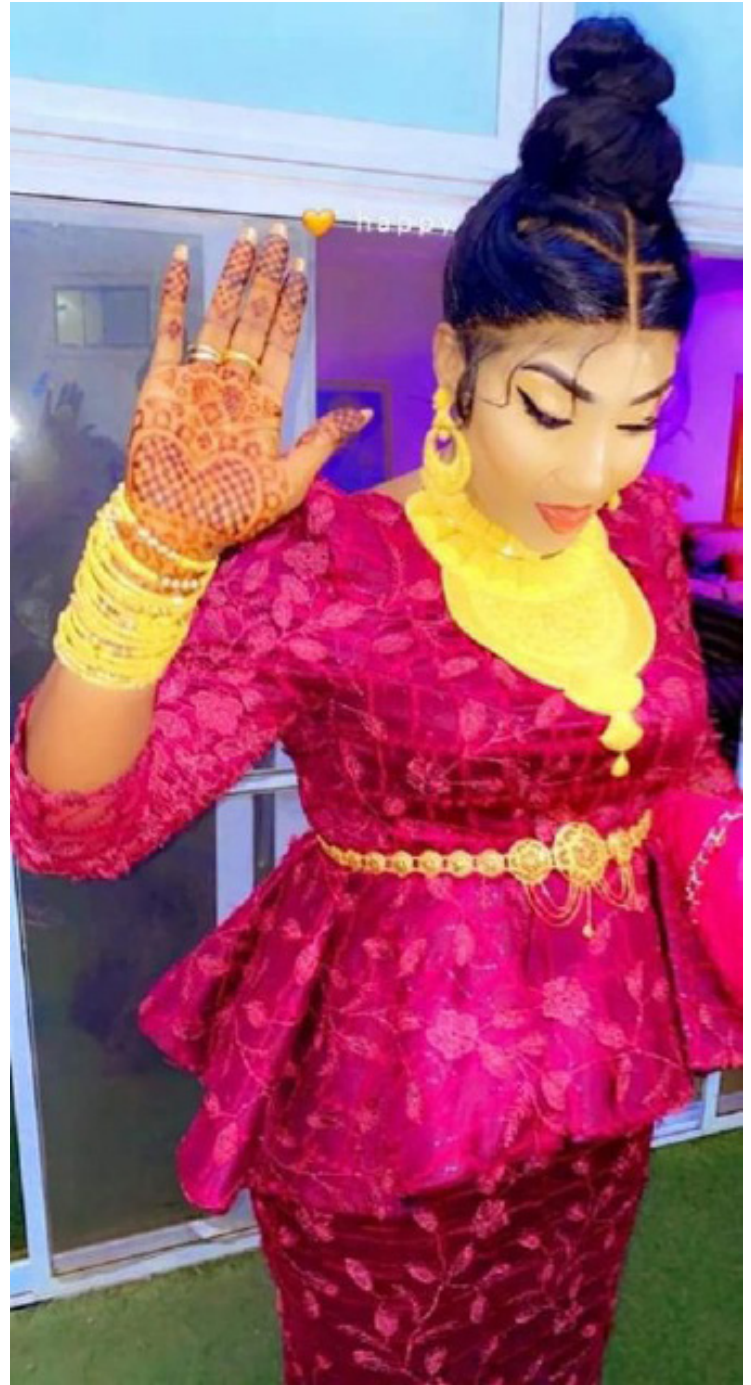
comme son «mentor» et celui qui lui a donné la chance d'embrasser le métier de styliste.

Le succès commercial, les honneurs, Pathé'O entend les mettre au service de son «combat»: changer l'image de la mode en Afrique, la faire reconnaître comme un secteur économique à part entière et un instrument pour le développement.

«Dans l'esprit de beaucoup de gens ici, tailleur c'est un métier pour ceux qui ne sont pas allés à l'école, un métier de raté», dit-il en souriant. «Or la mode africaine, les tissus africains intéressent le monde entier ! Et il y a abondance de créateurs, de talents. Nous devons passer de l'artisanat à l'industrie, produire plus, pour faire avancer l'Afrique».

La maison Pathé'O vient d'inaugurer son nouveau siège social, un bâtiment moderne et vaste dans le quartier huppé de Cocody, qui abritera aussi la fondation éponyme, dont l'objectif est de «faire émerger une nouvelle génération de créateurs africains».

Photos de Ngoya Fall. Elle exhibe sa beauté et ses parures en or. Elle maintient l'équilibre de la toile !



Ngoya Fall exhibe son collier en or et affole la toile. De très belles photos qui déchirent les cœurs.

Regardez les images ! Une belles femmes, elle les là, on le voit. Ornée de parures en or. Elle brille telle en astre. Elle est ravissante.

Ngoya se montre et révèle qu'elle est belle. Tout le monde, regardez, une magnifique dame.

Elle a des atouts de femmes, qui a les moyens !

sunubuzzsn.com

Voici dix conseils pour sortir de la pauvreté

1) Prenez la décision de devenir riche

La principale raison pour laquelle les gens sont pauvres au moment de prendre leur retraite est qu'ils n'ont jamais pris la décision de devenir riches. Prenez donc cette décision dès maintenant. Dans la vie, on a tous le choix : être pauvre ou être riche. L'argent ne fait peut-être pas le bonheur, mais il nous enlève de la pression et contribue à la bonne humeur.

2) Payez vos dettes en premier

Qui paie ses dettes s'enrichit. Cessez immédiatement de dépenser de l'argent que vous n'avez pas encore en votre possession. Par exemple, ne mettez jamais un voyage, des billets de spectacles ou une soirée au restaurant sur votre carte de crédit si vous n'avez pas déjà les fonds nécessaires dans votre compte d'épargne. De plus, le fait d'économiser pour s'acheter quelque chose vous procurera un sentiment de satisfaction supérieure.

3) Payez comptant

Si vous n'avez pas la discipline pour payer votre solde de carte de crédit au complet tous les mois (taux d'intérêt à 18%), payez vos achats en argent comptant seulement. Vous réaliserez ainsi beaucoup plus la valeur de l'argent et vous dépenserez moins, garanti!

4) Recherchez les aubaines et magasinez avant d'acheter

Comme vous l'avez sûrement déjà expérimenté, deux ou trois coups de téléphone peuvent vous faire sauver des centaines de dollars sur une assurance automobile ou habitation.



5) Achetez de l'usagé

Devez-vous absolument acheter du neuf? Voici une statistique intéressante pour vous, 80 % des millionnaires conduisent des voitures de seconde main. Pas parce qu'ils n'ont pas les moyens d'avoir du neuf, mais parce qu'ils savent qu'une voiture n'est pas un investissement et qu'elle perd environ 40 % de sa valeur dans les deux premières années.

6) Négociez

Lorsque vient le temps d'acheter quoi que ce soit d'une certaine valeur, demandez toujours un rabais ou un escompte. Le pire que le vendeur peut vous dire est non. Imaginez combien d'argent vous épargneriez dans votre vie, si on vous accordait un rabais de 20 % chaque fois que vous en faites la demande. Dans le cas d'une maison, les économies que vous ferez peuvent se chiffrer à des dizaines de milliers de dollars.

7) Mettez en place un système pour économiser de l'argent automatiquement

Demandez à votre institution financière de prendre automatiquement tous les mois au moins 40 % de vos revenus nets et de placer pour vous ce montant dans un véhicule d'investissement quelconque.

8) Augmentez votre valeur

L'argent n'est qu'une mesure de la valeur du service rendu. Augmentez tout simplement votre valeur et la société, c'est-à-dire que votre employeur ou vos clients seront prêts à vous payer davantage pour le travail que vous faites. Comment faire pour augmenter votre valeur? Faites de la formation continue une priorité dans votre vie. Lisez des livres, écoutez des programmes de formation audio et embauchez des coachs pour vous aider à atteindre vos objectifs. Personne n'a dit que devenir riche serait facile.

9) Ayez plusieurs sources de revenus

Les gens les plus riches de notre société ne se contentent pas d'une seule source de revenus, ils en ont plusieurs. Idéalement, vos sources de revenus supplémentaires ne devraient pas vous demander beaucoup de temps et devraient générer des revenus sans que votre présence physique ne soit exigée. Il peut s'agir, par exemple, de revenus de votre entreprise, de votre business, de vos actions, d'un site Internet transactionnel, de revenus de location, etc.

10) Investissez vos économies dans des actifs plutôt que des passifs

Un actif vous rapporte de l'argent et sa valeur croît avec le temps : un immeuble à logements par exemple.

Un passif vous coûte de l'argent et sa valeur diminue avec le temps : une grosse voiture pour faire le malin dans la capitale par exemple:

Environ 80 % des millionnaires le sont devenus par eux-mêmes. Ils ont commencé avec de l'ambition, de l'énergie et de la discipline, rien de plus; c'est-à-dire avec la même chose dont nous disposons, vous et moi.

Prenez immédiatement la décision de devenir riche et de cesser de vivre d'un chèque de paie à l'autre. Le facteur clé de votre succès financier futur n'a rien à voir avec l'économie, mais plutôt avec votre philosophie (votre MINDSET)

«La Bnde veut s'affirmer comme un acteur de référence»



Cette nouvelle identité exprime l'ambition de la Bnde de s'affirmer davantage comme un acteur de référence dans le paysage économique du Sénégal. « Aujourd'hui, la Bnde est devenue un acteur dans la vie économique du Sénégal. Elle s'est forgé une expertise locale reconnue par l'ensemble des acteurs au Sénégal.

Sur la base de son expérience et des perspectives économiques du pays, elle a décidé de changer son identité pour que celle-ci soit beaucoup ancrée dans la stratégie économique du Sénégal », a fait savoir le directeur général de la Bnde Thierno Seydou Nourou Sy. Il souligne que depuis sa création, il y a de cela 7 ans, la Bnde ne cesse de présenter, au terme de chaque exercice, une ascendance aussi bien qualitative que quantitative.

« Dans un contexte aussi difficile que celui de la Covid-19,

nous avons su se montrer résilients en dégageant un résultat net de 2,573 milliards de FCFA en 2020 et poursuivons, par la même occasion, la montée en puissance de notre structure. Un résultat qui a été réparti en 35% de dividendes et 65% de réserve », se réjouit-il.

Abordant la problématique de l'emploi des jeunes, le Dg de la Bnde annonce que des conventions ont été signées avec des structures pour permettre aux jeunes de disposer de lignes de crédits. « Nous avons des conventions avec la fondation Master Card qui va nous allouer des lignes de crédits qui seront destinées au financement des jeunes. Cela va permettre de booster le projet sur l'emploi des jeunes. Nous avons aussi signé des conventions avec la fondation Bill Gates qui va nous permettre d'accompagner les jeunes dans des secteurs particuliers », a-t-il laissé entendre.

sen360.sn

Calebasse de l'Excellence : Wally Seck désigné meilleur artiste de l'année

Wally Seck a une nouvelle distinction. Le Faramareen est lauréat du prix de l'artiste de l'année à la Calebasse de l'excellence.

Pour la 14^e édition de la Calebasse de l'Excellence, Wally Seck a été primé. Avec son dernier Ep "Xippil Xol", l'artiste a été désigné meilleur artiste de l'année.

senego.com



Prochainement

EN LIGNE



FLORENCE
La liane de Port-gentil

Pour vos Pubs :

Nous contacter au 77 503 00 10 / 78 293 48 48 / 33 827 33 31

www.jdj-online.com

Si vous arrêtez de prendre du sucre, voici ce qui arrivera à votre corps



Qu'est-ce que le sucre?

Le sucre est le plus généralement connu comme une substance indénombrable (saccharose) qui apparaît sous forme de petits cristaux. La substance est obtenue à partir de la canne à sucre ou de la betterave à sucre et utilisée pour sucrer les aliments et les boissons.

Cela ne s'arrête pas là, la plupart de nos aliments contiennent du sucre, y compris certains fruits et légumes. Les aliments les plus populaires tels que le riz, l'igname et les pommes de terre contiennent tous du sucre, en particulier les boissons gazeuses.

Types de sucre:

Il y'a deux types de sucre, à savoir le sucre naturel et le sucre transformé. Le sucre transformé est connu pour augmenter rapidement le taux de sucre dans le corps, mais il diminue également rapidement. Bien que le sucre naturel prend plus de temps pour un tel effet, il peut également prendre du temps à baisser lorsqu'il augmente.

Comment notre corps fonctionne-t-il avec le sucre?

Notre corps utilise des enzymes pour décomposer le sucre en glucose dans l'intestin grêle, aidant ainsi le corps à se recharger en énergie si nécessaire, mais des quantités excessives de glucose dans le corps se transforment en graisse, ce qui entraîne un gain d'attente et une obésité.

Pourquoi est-il difficile d'arrêter la consommation de sucre?

Depuis l'évolution de l'agriculture, le sucre a été utilisé dans la préparation de nombreux aliments aujourd'hui, augmentant ainsi la consommation de sucre.

La première chose à considérer est que le sucre est naturellement délicieux, mais cela va bien au-delà. Le sucre active les récepteurs opioïdes dans votre cerveau, ce qui vous rend émotionnellement heureux. Cependant, prendre trop de sucre peut entraîner un déséquilibre hormonal, des collisions énergétiques et des maux de tête.

Alors qu'arrive-t-il à votre corps si vous arrêtez de prendre du sucre?

Voici ce qui arrivera à votre corps une fois que vous arrêterez de prendre du sucre:

1) Vous aurez souvent des sautes d'humeur:

Étant donné que votre corps ne reçoit plus de dopamine et de sérotonine (elles vous font vous sentir bien), votre humeur bégaié fréquemment. Cela signifie que plus vous prenez de sucre, plus vous vous sentez bien.

2) Vous aurez l'air plus jeune:

L'une des causes de l'inflammation de la peau est le sucre, car le sucre affaiblit l'élastine et le collagène, augmentant ainsi l'inflammation de la peau.

Ainsi, moins vous consommez de sucre, plus vous paraissez jeune, car ce serait mieux pour votre teint.

3) Vous aurez des nuits de sommeil plus paisibles:

Éviter la consommation de sucre aide à avoir une bonne nuit de sommeil, car votre tension artérielle diminue.

4) Vous perdrez certainement du poids:

Une fois que le niveau de sucre dans votre système est réduit, votre corps a tendance à utiliser l'énergie stockée sous forme de glucose, entraînant ainsi une perte de poids.

Voici les plus grands avantages de réduire votre consommation de sucre:

1) Augmentation de l'énergie:

Le sucre est l'une des principales sources d'énergie, car il stimule rapidement le corps, mais le fait est que cette énergie ne dure pas longtemps dans le corps. Cependant, ce sont d'autres alternatives plus saines qui peuvent fournir à votre corps toute l'énergie dont vous avez besoin. Les fruits et légumes sont des exemples de telles alternatives.

2) Gestion du poids améliorée:

La gestion du poids deviendra certainement plus facile pour vous lorsque vous arrêtez ou réduisez votre consommation de sucre, cela vous aide à perdre du stockage de la

graisse du ventre et à rester en forme.

3) Amélioration de l'humeur, de la clarté mentale, de la concentration et de la santé:

Des études ont montré que les personnes qui ont arrêté de manger du sucre ont un état émotionnel meilleur et plus clair, que celles dont l'humeur est influencée par le sucre. Bien qu'elle se sente généralement bien, l'ingéniosité est inévitable car la personne semble avoir peu ou pas de contrôle sur ses émotions. Éviter le sucre peut grandement améliorer votre capacité à rester concentré.

4) Inflammation réduite:

L'inflammation cutanée appartiendra presque au passé, ce qui vous fera paraître beaucoup plus jeune. Cela comprend également la réduction du niveau de douleurs articulaires, musculaires et corporelles.

Pour les personnes quelque peu accrochées au sucre, s'abstenir totalement de prendre du sucre peut être mortel. Et dans de tels cas, une attention médicale doit être recherchée pour la meilleure thérapie.

Réduire la consommation de sucre avec une consommation accrue d'eau et une alimentation saine, le tout couplé à un bon exercice, est une très bonne pratique qui vous aidera à vivre une vie saine. Assurez-vous donc de maintenir votre taux de sucre à un niveau sain.

Babachein



Ce «fils à papa» couchait avec les jolies filles du lycée. Deux (2) ans après, le VIH l'a détruit

Ses parents étaient nantis financièrement. Toute la ville ne tarissait pas d'éloges à l'endroit de cette famille, dont le seul nom inspirait respect. Selon les indiscrétions, le père de T. Cissé, fit fortune dans l'agro-industrie. Il était à la tête d'une importante entreprise d'achat et de transformation des produits de rente, notamment le cacao et le café. Il détenait également, une unité industrielle de transformation de la mangue. Les mangues «quinte», étaient transformées en mangues séchées, et exportées dans les pays asiatiques et européens.

Autant vous dire que le père de Cissé, était assis sur une importante fortune. La famille comptait trois enfants, un peu étonnant pour un père musulman. Les deux soeurs de Cissé, étaient inscrites dans les grandes universités américaines et européennes. Seul Cissé, était resté auprès de ses parents, le temps de décrocher son bac.

Cissé était un très beau jeune homme, toujours bien habillé et la senteur de son parfum était unique et très agréable. On venait le descendre chaque jour de cours devant le portail du lycée. Il changeait de voiture à volonté. Grâce à lui, je connus plusieurs marques de voiture.

Il n'était pas brillant en

classe. Toujours entouré des jolies filles du lycée. Elles étaient de tous les calibres. Elles voulaient toutes, s'afficher avec lui. Parfois, il était au centre de nombreuses palabres entre elles. On racontait qu'il sortait avec plus d'une dizaine.

Les cours n'étaient pas sa priorité. Ses heures d'absences étaient énormes.

à ses études. Néanmoins, ils n'ont pas oublié d'attirer son attention sur le port des préservatifs, avec ses multiples partenaires sexuelles.

Evidemment, s'il y a avortement, c'est qu'il y a eu grossesse. Et, s'il y a eu grossesse, c'est que Cissé ne se préservait pas. Il était connu dans tout le lycée. Il invitait certains de ses professeurs

moyenne. Les rares fois que son père s'était rendu au lycée, il fit don de plusieurs équipements pédagogiques et d'une enveloppe en numéraire.

Deux ans que Cissé, avait quitté le lycée, avec à la clé, le bac série D. Selon ses proches, il serait aller au Canada, pour ses études supérieures.

Grande fut ma surprise de le voir, dans un centre de prise en charge des personnes vivant avec le VIH, situé dans une des communes du district d'Abidjan. Finalement, il avait choppé le virus du sida. C'était prévisible, avec le nombre important de ses partenaires et son refus de se protéger et protéger les autres. Quel désastre! combien de jeunes filles avait-il contaminé?

Aujourd'hui, le voici pensif, méconnaissable, complètement défiguré. Il n'a pas su que j'étais là. A l'appel de son code secret, il se leva pour récupérer ses anti-rétroviraux. Ma soeur à qui j'étais allé rendre visite, est assistante sociale, et s'occupe de plus de 400 personnes de tout âge et sexe, porteuses de ce maudit virus.

C'est l'occasion de sensibiliser les uns et les autres sur la nécessité de se protéger du virus du VIH. Connaître sa sérologie, est un impératif. Cela permet de savoir vivre avec les autres. Le VIH-sida, est une triste réalité.

gnagnissan



Les encadreurs avaient convoqué à cet effet ses parents. Mais si ce n'est pas le boy, c'est la servante ou le chauffeur qui répondait aux convocations. Ses parents n'avaient jamais eu le temps, toujours entre deux avions.

Cissé, était l'auteur de plusieurs avortements de filles du lycée. Les éducateurs, l'ont à plusieurs reprises interpellé, afin de se consacrer

à prendre «un pot», dans des maquis, bars et boîtes de nuit les plus huppés de la ville.

Il parvenait au prix de billets de banque, «à acheter» ses notes de classe. Il comptait beaucoup d'amis parmi les professeurs et le personnel administratif. Malgré son manque d'assiduité et de ponctualité aux cours, il avait en général la

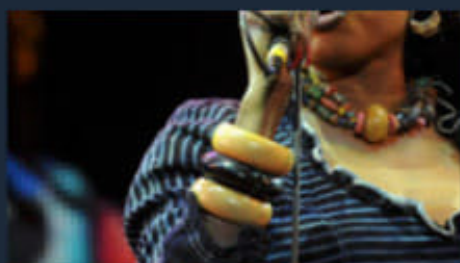


D & D

DIENG & DIENG
COACHING



**HOMMES
D'AFFAIRES**



ARTISTES



**LEADERS
POLITIQUE**

GESTION D'IMAGES
COMMUNICATION D'ENTREPRISE
COMMUNITY MANAGER

Tél : 00 (221) 33 827 33 31
00 (221) 77 299 49 60
00 (221) 77 376 07 10

email : iconecrea@gmail.com
www.lconenews.net