

Accidents



Coupable mais peut-être pas responsable !
P.5

COUPE DU MONDE RUSSIE 2018 : LES LOBBIES S'ACTIVENT... UNE LISTE SOUS HAUTE PRESSION !!!



Actualité



**Une nouvelle polémique au-
tour de Karim WADE P.11**

Actualité



**La bourde de TRUMP vue du
WEB P.4**

Grand Angle

**Réseaux sociaux : bénédic-
tion ou malédiction ? P.6 et P.7**

SANTÉ Les hôpitaux en Afrique

Un patient sur 5 souffre des complications post-opératoires en Afrique

Jade Boches, TopSante

D'après une étude parue dans *The Lancet*, les complications post-opératoires touchent un patient sur 5 en Afrique. Les décès y sont deux fois plus fréquents qu'ailleurs.



seneweb.com

Se faire opérer en Afrique est en moyenne deux fois plus risqué que dans le reste du monde. En cause, le manque de personnel et de ressources ainsi que des infrastructures et du matériel vétustes. Ce sont les résultats d'une étude de grande ampleur publiée dans *The Lancet*.

Les auteurs ont récolté les données de 11 422 patients, issus de 247 hôpitaux différents, qui avaient subi une opération chirurgicale en Afrique. Les chercheurs ont avant tout repéré les complications postopératoires classées comme légères, modérées ou sévères.

DES PROFILS POURTANT À FAIBLE RISQUE...

Au total, les hôpitaux ont effectué en

moyenne chaque année 212 interventions pour 100 000 habitants. C'est 20 fois moins que dans les autres pays du globe. De plus, le continent africain compte environ 0,7 spécialiste (chirurgien, obstétricien, anesthésiste) pour 100 000 habitants, ce qui est loin des 20 à 40 recommandés.

Concernant les opérations, les patients étaient plus jeunes avec une moyenne d'âge de 38,5 ans, ce qui est en temps normal un profil à faible risque. Sur les 11 422 patients, 6 504 procédures étaient urgentes et la procédure la plus courante était l'accouchement par césarienne (33%). Au total, 18,2% des opérations ont mené à des complications et 239 personnes (2,1%) en sont décédées. Ces décès sont survenus quasiment à chaque fois le lendemain de la chirurgie, l'infection étant la complication la plus fréquente.



hospitub.com

Ainsi, malgré un profil à faible risque et des interventions moins lourdes, les patients africains sont deux fois plus susceptibles de mourir après une chirurgie par rapport à la moyenne mondiale. Les auteurs espèrent une meilleure surveillance des patients après l'opération ainsi que le développement des ressources nécessaires pour y parvenir.

le SUPplément

VOTRE PUBLICITÉ ICI ?

Service commercial

Port : +221 76 270 79 60

Fixe : +221 33 835 93 39

E-mail : suphebdo@gmail.com

« Nous donnons du sens à vos insertions publicitaires »

le SUPplément

Recevez le format numérique du journal suphebdo@gmail.com

le **SUP** plément

**VOTRE
PUBLICITÉ
ICI ?**

Service commercial

Port : +221 76 270 79 60

Fixe : +221 33 835 93 39

E-mail : suphebdo@gmail.com

« Nous donnons du sens à vos insertions publicitaires »

INTERNATIONAL Encore une bourde de TRUMP

La bourde de TRUMP vue du web



Macky SALL @Macky_Sall · 1h
 Je suis choqué par les propos du Président Trump sur Haïti et sur l'Afrique. Je les rejette et les condamne vigoureusement. L'Afrique et la race noire mérite le respect et la considération de tous. MS

Jack Lang @jack_lang
 #trumppresidentdemerde
 09:10 - 13 janv. 2018
 228 459 626



U.S. Embassy Senegal @usembassydakar · 21 h
 Senegal est 1 partenaire important pour nous en Afrique Ouest. USA respecte profondément le peuple Africain & apprécie partenariat avec eux

63 106 193

le SUPplément

Un avion décolle en 2018 et atterrit en 2017

Le vol HA446 qui reliait Auckland à Hawaï a voyagé dans le temps: à cause d'un retard de 10 minutes, l'appareil de la compagnie Hawaiian Airline a quitté la Nouvelle-Zélande en 2018 mais a atterri à Honolulu en 2017, re-lève Franceinfo.

Vingt-trois heures de décalage horaire séparent la capitale néo-zélandaise de l'archipel américain. Au lieu de décoller le 31 décembre 2017 à 23h55, l'avion a quitté Auckland à 00h05 le 1er janvier 2018. Après avoir traversé plusieurs fuseaux horaires, il est arrivé à Hawaï le 31 décembre 2017 à 10h16.

Kemi Seba a ajouté 2 photos.
 12 Janvier, 16:43 · 🌐

[LA BARBARIE DE DONALD TRUMP NOUS FAIT GAGNER DU TEMPS]

Kemi Seba: "Le sanglier Donald Trump permet à toutes celles et ceux parmi les africains et afro-descendants, qui rêvaient des Etats Unis, et plus globalement de l'Occident, de se rappeler que ce pays, et plus globalement cette civilisation, s'est construite sur le génocide des amérindiens et l'esclavage des Noirs. Trump est la face décomplexée de la barbarie du suprématisme occidental dans toute sa puanteur. (Dire cela ne signifie pas que tous les Occidentaux sont des barbares bien évidemment.) Obama a fait l'objet d'une sélection (bien longtemps avant son élection) visant à permettre aux USA, par son intermédiaire, d'endormir la majorité des populations du monde pendant 8 ans en leur faisant croire que les l'Amérique était une nation de démocratie, voulant propager la justice et le droit des opprimés dans le monde. Obama a fait perdre du temps aux damnés de la terre (pour les naïfs qui l'ont cru). Sans le vouloir, son sanglier de successeur nous permet de comprendre (si nous ne le savions pas déjà bien sûr) que si nous ne nous prenons pas en charge nous mêmes, personne ne le fera pour nous. Il permet aussi à toutes celles et ceux qui rêvaient des financements de l'USAID, ou de l'ambassade des USA en Afrique, de saisir que l'heure est venue de ne plus attendre le poisson, mais bel et bien d'apprendre à pêcher.

Bien évidemment, nos pays qu'il nomme, pays de merde, sauront se souvenir de ces propos, nous qui accueillons depuis trop longtemps vos bases militaires sans sourciller. Merci de permettre aux nombreux endormis, de se réveiller.

ACCIDENTS À qui la faute ?

Coupable mais peut-être pas responsable !

Souleymane NDIAYE, ingénieur-consultant

Chers compatriotes, qui parmi nous n'a jamais été victime de près ou de loin, de ce fléau qui ravage notre pays sans différence de catégorie sociale: les accidents !



seneplus.com

Par accident, très souvent fatal dans nos « pays pauvres », j'entends également les erreurs médicales dont nous reviendrons dans nos prochaines éditions. Il serait d'ailleurs temps et bénéfique que l'on puisse diffuser périodiquement des chiffres concernant les accidents.

Prenons un exemple simple qui illustre la vie quotidienne des populations résidant proche d'un fort trafic routier.

Un chauffeur de transport en commun perd le contrôle de sa voiture et percute une foule ou une autre voiture. Résultat, un mort et une dizaine de blessés. Pour tout aggraver, notre chauffeur était probablement dans l'un de ces cas de figure: fatigue, freins du véhicule défaillants ou sous emprise de stupéfiant. Rassurez-vous, le chauffeur n'a rien de grave et heureusement !

Quel que soit le cas de figure, notre chauffeur n'a la plupart du temps que deux choix qui s'offrent à lui: soit il prend la fuite et trouve refuge dans un commissariat, soit il passe un sale quart d'heure infligé par la population. Pour les plus chanceux, les secours arriveront rapidement et ils se voient offrir l'opportunité de répondre de leurs actes comme le veut la loi.

Malheureusement, nous avons désigné le seul et unique coupable : le chauffeur qui essaie de tout faire pour survivre. Posons-nous la question: est-il réellement le responsable? Ma réponse est clairement OUI, mais il n'est pas le seul !

Reprenons les hypothèses citées précédemment comme causes.

D'abord la fatigue : nous sommes à la veille de grande fête religieuse, notre chauffeur n'a pas arrêté de faire des allers et retours, pour une rentabilité imposée par le propriétaire du véhicule, son patron.



dakar-echo.com

Ensuite, les freins défaillants: il se trouve que le véhicule traîne des problèmes techniques majeurs mais le patron s'arrange toujours pour obtenir un contrôle technique valide et sans contre visite.

Enfin sous l'emprise de stupéfiants : Tout le monde, y compris son patron sait que notre chauffeur est sous dépendance d'un produit pouvant altérer sa conduite. C'est d'ailleurs sa principale réputation. Cela n'a pas empêché notre patron de lui confier le véhicule. Qui choisit et embauche le chauffeur ?

De mon point de vue, le principal responsable de ce drame est le Patron. En exigeant des résultats, il doit mettre les moyens nécessaires pour leur obtention. Il ne doit pas juste acheter une voiture et en attendre des versements sans contrepartie. Le Patron a le devoir de choisir le meilleur chauffeur possible et entretenir

au mieux le véhicule. Si en tant que patron, ma responsabilité pénale est la première engagée, peu importe la situation et avant même la définition des responsabilités de chaque partie, alors je serais très attentif à la personne à laquelle je confie mon véhicule. Surtout que le véhicule sera bien entretenu et en bon état de fonctionnement.



ndaminfo.com

C'est en sensibilisant les Patrons sur leur responsabilité, que l'on pourra prévenir bon nombre d'accidents dans notre pays. Pour ce faire, les victimes doivent demander des comptes. L'Etat doit également les aider dans cette quête de vérité. Tous ces efforts combinés nous épargneront d'autres drames.

Notre pays sera émergent, le jour où dans chaque situation nous chercherons les responsables mais pas uniquement les coupables. Le jour où les victimes et leurs proches arrêteront de dire que c'est le « NDOGUEUL ». Le jour où le Sénégalais arrêtera de prononcer ce mot, synonyme de résignation et demandera des comptes pour enfin savoir le pourquoi. Ce jour-là, marquera le début d'une nouvelle « ère ».

le SUPplément

1^{er} journal gratuit d'informations
générales édité et distribué par
Fitmarks Group

Réagissez sur nos articles [suphebdo@
gmail.com](mailto:suphebdo@gmail.com)

Lire votre journal en ligne sur : [www.
fitmarks-group.com](http://www.fitmarks-group.com)

Réseaux sociaux : bénédiction ou malédiction ?

Bassirou KANE

On dit souvent qu'on n'arrête pas la mer avec ses bras. Cela s'illustre bien aujourd'hui avec les multiples mutations que nous sommes en train de vivre avec les technologies de l'information et de la communication. Qui l'eut cru il y a vingt ans qu'on en arriverait à ce stade, une véritable révolution dans les domaines des medias et des télécommunications.



nouvelles.umontreal.ca

Il y a quelques années seulement dans une de ces chansons, Youssou Ndour déplorait le manque de convivialité créé par le téléphone. « L'accessibilité du téléphone nous rapproche d'avantage, mais d'autre part il nous éloigne du fait qu'on ne se voit plus. » Que dirait-il aujourd'hui des réseaux sociaux qui ont fini par supplanter le téléphone ? Même s'ils ne le disent pas, facebook, whatsapp, imo, etc... portent aujourd'hui un sacré coup au chiffre d'affaires des opérateurs téléphoniques. Mais que voulez-vous, c'est la loi de la nature, et on n'arrête pas le progrès me dirait on.



medium.com

Du sms au snapchat, du début des années 2000 à nos jours on aura tout vu en matière de technologie et en un temps record des fois. Seulement si cette technologie nous a rendu des services, de nombreuses fois elle nous aura aussi porté préjudice comme pour paraphraser encore Youssou Ndour dans sa chanson « téléphone ». Les réseaux sociaux m'ont permis de retrouver d'anciens camarades de classe perdus de vue depuis plus de 20 ans, de communiquer avec des membres de la famille qui sont à l'extérieur, de construire un pont entre amis du monde entier pour des discussions fructueuses et instructives dans divers domaines. Il n'y a pas de doute, l'avancée de la technologie a changé notre monde.



byfilling.com

Mais il faut le dire en bien comme en mal. Combien de couples ont été brisés par les réseaux sociaux ? Combien d'honnêtes gens ont été dépossédés de leurs biens à cause de leur naïveté ? Ou d'autres qui ont été entraînés dans la boue à cause de leurs photos ou vidéos compromettantes qui ont été publiées sans leur consentement sur la toile ?

Il me revient alors la célèbre citation de l'écrivain français François Rabelais : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. »

Tout le monde est conscient aujourd'hui des dérives qui sont notées dans les réseaux sociaux et tout le monde le déplore : des insultes à tout va, des images indécentes qui sont publiées chaque jour, tout y passe : les escrocs, les criminels, on est

le SUPplément

1^{er} journal gratuit d'informations générales édité et distribué par

Fitmarks Group

HAMO 2 Villa S34 DAKAR

Service commercial

33 835 93 39 – 76 270 79 60

suphebdo@gmail.com

Rédaction & Technique

A. FALL

S. NDIAYE

A. DIOUF

M. NDOUR

M. NDIAYE

Direction

Abdoulaye FALL

Souleymane NDIAYE

Malick NDIAYE

Journal imprimé par AFRICOME SA

tous exposé devant la cybercriminalité.



lastlinesolutions.com

Et dans tout cela ce sont surtout les enfants, les adolescents qui en font plus les frais. Déjà avec la télévision, il était difficile de contrôler ce que nos enfants consomment. Maintenant avec l'avènement d'internet, des réseaux sociaux, on court vers la catastrophe si l'on n'y prend garde.

le SUPplément

Réagissez sur nos articles suphebdo@gmail.com

RÉSEAUX SOCIAUX Son effet sur le comportement

Bassirou KANE

D'autre part, la liberté d'expression à outrance noté dans les réseaux sociaux constitue une porte ouverte à toutes les dérives.

Si une radio a pu causer un génocide dans un pays (Radio 1000 Collines au Rwanda), avec internet on pourrait s'attendre au pire. Nous autres Sénégalais nous devons rendre grâce à Dieu pour la particularité de notre peuple. Malgré tous les problèmes qu'on peut avoir, on arrive toujours à s'entendre quelque part.

Seulement depuis un certain temps, certains signes peuvent faire froid au dos.

Quand une personne se permet d'insulter toute une communauté à travers les réseaux sociaux, c'est que vraiment on a touché le fond. D'ailleurs, il y avait déjà des prémices dans des forums sur la toile, avec des individus aux objectifs inavoués qui profèrent des insanités pour atteindre des religions ou les communautés. Il faut simplement se féliciter de la maturité des Sénégalais qui pour l'essentiel n'ont pas cédé à la provocation.



Il faut saluer aussi la promptitude de l'état qui a décidé de sévir face à ces dérives, même si cela ne suffit pas. Il faudrait plus de fermeté, avoir plus de regard sur tout ce qui provient des réseaux sociaux comme cela se fait dans certains pays comme la Chine.

Une chose importante qu'il ne faut pas perdre de vue, c'est que le spectacle auquel on assiste dans les réseaux sociaux, n'est en fait que le reflet de notre société.



té. Des comportements qui peuvent être sommeillaient en nous et qui ont été révélés au grand jour grâce ou à cause de la magie des TIC. Osons le dire, l'éducation de nos enfants a pris un sacré coup depuis quelques années. On accuse à tort ou à raison les medias d'y avoir contribué. Il est vrai que ces derniers y ont leur part de responsabilité. Mais si le socle est bien bâti au niveau de la maison, rien ne peut l'ébranler. La preuve avec ce proverbe wolof : « fou ndokh doon taa batay soo fa demé fekk fa tepp tepp ». Ce qui signifie littéralement : là où on a l'habitude de trouver des flaques d'eau à chaque fois qu'on y retourne, il y a toujours des ruissellements. C'est pour dire que les bonnes habitudes qui sont ancrées ne changent jamais.

En somme, les mauvais comportements notés dans les réseaux sociaux ne sont en fait que transférés. Ce sont ceux que l'on retrouve dans la rue, dans les transports en commun, au marché et autres lieux publics.

On devrait donc commencer par une introspection, changer nos comportements et surtout éviter certains débats inutiles et dangereux.

Les progrès de la technologie devraient être utilisés dans le bon sens, pour nous développer et améliorer notre quotidien.

Mais ce serait du gâchis, si cela devait être utilisé pour nuire à l'humanité.

le SUPplément

De la neige dans le désert du Sahara

C'est assez inhabituel, puisque c'est la 4ème fois que ce phénomène se produit en 37 ans : il a neigé dans le désert du Sahara, en Algérie, le dimanche 7 janvier.

Les flocons ont surpris les habitants de la ville d'Aïn Sefra, au nord du Sahara et au sud-ouest de l'Algérie. Il s'est mis à neiger, avec plus de 10 centimètres de neige à certains endroits, et les images sont spectaculaires. Les habitants n'ont pas perdu de temps pour profiter de la neige, ainsi que les photographes amateurs venus pour immortaliser ce moment.

Malheureusement, le manteau blanc qui s'est posé sur le sable orange des dunes du Sahara n'a pas tenu très longtemps...

ladepeche.fr

MOTS MELANGÉS

La règle du jeu est de retrouver l'ensemble des mots proposés dans la liste à côté de la grille. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale ou en diagonale.

E	S	B	T	R	E	V	A	E	E	A	A	L	P	H	A
E	F	U	O	E	C	P	T	T	P	S	E	R	P	A	D
D	I	L	R	L	N	H	S	P	T	E	E	D	I	O	A
R	H	C	E	E	E	E	A	A	D	S	R	E	U	G	I
A	C	O	E	G	L	R	B	N	E	E	S	V	U	O	M
B	I	E	L	R	U	E	O	R	T	E	R	E	I	O	C
M	R	D	E	U	P	T	V	N	E	A	T	I	R	E	P
A	N	I	M	S	O	E	A	E	G	S	G	N	V	T	R
R	E	V	A	G	R	J	D	E	R	R	E	E	E	E	S

AGUETS -
ALPHA - APNEE - AP-
PARU - APRES - BAS-
TA - BOLERO - CHAN-
TAGE - COUDE - DAIM
- DEPRECIE - DERIVE
- DEVEINE - EBATS
- ELFE -
ENRIVHI - ENTE -
EPERVIER - ERRE
- GAVER - IDEE -
JANTE - JETER - LEST
- MELEE - MORNE
- OPULENCE -
OUVRAGE - PERI -
PRESERVER -
RAMBARDE - STRESS

- SURELEVER - SURGELER - TENEBRES - VERT - VIDEOCLUB

Points de vue des lecteurs

Ousmane GOMIS - Etudiant UCAD

J'ai été très surpris de recevoir un journal gratuitement devant l'UCAD. J'ai trouvé le journal très pertinent et intéressant.

Assane Diaw - Retraité

Vous savez ce n'est pas une chose facile d'acheter tous les jours un journal. J'étais agréablement surpris de voir un journal gratuit d'informations générales. J'apprécie l'innovation sur la taille du journal. J'apprécie aussi la diversité des thèmes. A mon avis, c'est très important de prévoir des jeux car les retraités comme moi y accordent beaucoup d'intérêt.

William - Demandeur d'emploi

C'est dans une revue de presse que j'ai entendu parler de votre journal. Je pense que c'est une bonne idée de rendre l'information gratuite et accessible à tous et surtout aux jeunes. Cependant, il faut aussi des articles qui parlent d'économie.

Ce serait pas mal aussi de publier des offres d'emploi. Bonne continuation.

Mohamed - Banquier

Le journal a été directement distribué à l'accueil de notre entreprise. Ce qui a permis aux collègues de s'informer sans quitter le lieu de travail. Le concept est à encourager. Par contre je recommande plus d'attention pour rendre certains articles moins touffus.

Soda Diop - Responsable communication

C'est avec plaisir que j'ai croisé votre équipe sur le chemin du travail. J'ai lu religieusement votre journal, et je souhaite vraiment vous dire un tout grand BRAVO pour ce nouveau concept qui vient à son heure. Vous traitez des thématiques intéressantes et vous rendez accessible l'information. Il faut dans vos prochaines parutions, plus d'articles sur les grands hommes qui ont marqué l'histoire du Sénégal.

Blague



fitmarks

Group



Media &
Market

Technologies

Speed
Services

Formation

Fitmarks accompagne ses clients à tous les niveaux de la chaîne de valeur. Notre mission est d'apporter valeur et performance en continu à travers :

- La promotion de votre entreprise et de vos produits/services
- L'optimisation de vos process
- La création et/ou l'optimisation de vos applications métiers
- La mise à disposition d'expertises spécifiques (consultants nationaux et internationaux)

Comment entretenir ses cheveux crépus : les 8 règles d'or de la Nappy girl

En parcourant les forums et blogs dédiés au sujet, je me suis vite rendue compte que laisser mes cheveux naturels représente plus qu'une simple décision : c'est un véritable choix, celui de la liberté d'être soi mais il induit aussi une certaine discipline. D'où, je l'avoue aujourd'hui, ma longue hésitation devant le 'boulot' annoncé.



pinterest.fr

Car, en effet, pour avoir de beaux cheveux, il faut d'abord apprendre à les connaître, savoir ce dont ils ont besoin. Nos cheveux sont autant de fibres délicates qu'il convient de manier avec précaution pour éviter qu'ils ne se cassent. Et cela se révèle d'autant plus complexe car il n'y a pas une seule et unique nature de cheveux crépus ! Fort heureusement, il existe un certain nombre de facteurs communs à tous les cheveux d'origine africaine pour les maintenir en bonne santé. Petit tour d'horizon de ces quelques règles dont certaines ne valent d'ailleurs pas seulement que pour notre type de cheveux...

Des beaux cheveux = Des cheveux sains

On ne le répètera jamais assez mais ce qui se passe l'intérieur de votre corps se reflète à l'extérieur, sur votre peau, vos ongles et bien sûr, vos cheveux. Il est donc essentiel de respecter les règles de vie et d'hygiène les plus élémentaires et c'est d'autant plus vrai pour le cheveu crépu qui est particulièrement fragilisé lorsqu'il ne « vit » pas dans le climat humide prévu pour lui 'à l'origine'.

Prendre soin de son cuir chevelu

L'usage intensif de certains produits capillaires tels les défrisants peut donner lieu à l'apparition de rougeurs ou de pellicules sur le cuir chevelu. Lors du retour au naturel, on veillera donc à assainir le cuir chevelu en utilisant un lait riche

en végétaux hydratants. N'hésitez également pas à masser votre cuir chevelu afin d'irriguer les racines, ce qui favorisera leur plein épanouissement et donc, la pousse. Attention, masser ne veut pas dire frictionner : les doigts ne doivent donc pas bouger de leur point de pression durant le massage.

Hydrater, hydrater et encore hydrater



mishbeautendter.blogspot.fr

Tous les 2 ou 3 jours et si besoin, tous les jours. Dans la logique du retour au naturel, on privilégiera dès lors les hydratants naturels. On fonce direct chez son droguiste pour acheter un vaporisateur dans lequel on mélangera de l'eau de source avec une huile végétale (amande douce, jojoba, monoï, ricin, ...) et l'huile essentielle (HE) de son choix pour nourrir la chevelure. Petit conseil : l'étape du 'vapo', c'est mieux le soir si vous ne souhaitez pas attraper un rhume en sortant de chez vous le matin avec les cheveux mouillés...

Laver ses cheveux

Le cheveu sec n'a pas besoin d'être lavé aussi souvent que le cheveu gras (ou caucasien) et ce, d'autant plus s'il est crépu car il se salira moins vite. Sa forme elliptique empêche en effet les saletés de s'y accrocher. Ecoutez donc vos cheveux et ne les lavez que si nécessaire !!! Pour ce faire, adoptez la méthode Low Poo (faible fréquence d'utilisation d'un shampoing, par exemple: une fois par mois) et misez sur un shampoing sans alcool et sans silicone (sodium laureth et lauryl sulfates) : ces éléments contrecarrent toute action nutritive. Lisez donc attentivement les notices de vos produits ! Petit indice : plus un shampoing mousse, plus c'est mauvais signe...

Le soin après-shampoing

Sans doute l'étape la plus importante de votre routine capillaire. L'après-shampoing sert à hydrater, réparer et faciliter le démêlage. Petite astuce : pour les che-

veux secs à très secs, on privilégiera les masques et les crèmes qui sont plus nourrissants. On recourra au soin après-shampoing au moins une fois par semaine au début, quitte à espacer les soins par la suite.

Démêler ses cheveux

Pour cette étape, deux instruments : un peigne à larges dents (ou une brosse adaptée) et vos doigts. Règle parmi les règles : ne JAMAIS manipuler vos cheveux à sec, pour éviter toute casse. Au quotidien, coiffez vos cheveux mouillés à l'aide de vos doigts. Quant à réellement les peigner : les forums spécialisés conseillent un démêlage mèche par mèche, lors de la pause hebdomadaire de l'après-shampoing. Pas plus, pas moins.

De la racine à la pointe

On veillera aussi à ce que les pointes de nos cheveux – et qui en sont aussi la partie la plus vulnérable – soient suffisamment nourries. Si vous constatez trop de nœuds ou de fourches, pas d'hésitation : coupez les pointes trop fragilisées pour éviter que le cheveu ne soit atteint sur toute sa longueur. Petite astuce pour bien visualiser ses pointes : natez vos cheveux façon 'twist' (2 mèches) ou 'braids' (3 mèches) et recourez à des ciseaux professionnels pour couper ce qui ne va pas.

Au coucher



vivi-b.com

Protégez vos cheveux hydratés et si possible, nattés (oui, oui !) pour aller dormir. Notez que le coton absorbe les éléments hydratants et pourrait rendre vos cheveux encore plus secs. Quant aux tissus synthétiques, ils favorisent un excès de transpiration et donc de perte en eau. Mais sur quoi dormir, alors ? Privilégiez la soie (foulard, taie d'oreiller)...

Afrique femme

POLITIQUE Une nouvelle polémique autour de Karim
« Karim Wade souhaitait visiblement rentrer... »



rfi.fr

RFI

Au Sénégal, Karim Wade, malgré son exil au Qatar, continue de secouer la vie politique sénégalaise. Condamné à six ans de prison et plus de 200 millions d'euros d'amende pour enrichissement illicite et gracié par le président Macky Sall en juin 2016, le fils de l'ex-président sénégalais Wade, affirme, en effet, avoir été contraint à un exil forcé. Des affirmations démenties par les autorités.

propre pays pour prendre le chemin d'un exil forcé », écrit Karim Wade. Ces propos ont provoqué la colère des autorités. « Cette allégation est rigoureusement fausse », a rétorqué Seydou Gueye, porte-parole du gouvernement.



senegal-news.net

le SUPplément
 1^{er} journal gratuit d'informations générales édité et distribué par **Fitmarks Group**
 HAMO 2 Villa S34 DAKAR
Service commercial
 33 835 93 39 – 76 270 79 60
 suphebdo@gmail.com

Les autorités ajoutent que c'est suite à une lettre de l'émir du Qatar, appuyant une demande de la famille Wade, que Macky Sall a accordé sa grâce. Il s'agit d'une grâce et non pas d'une amnistie. A un an de la présidentielle, alors que le fils de l'ex-président est toujours le candidat du PDS, le gouvernement menace et indique que Karim Wade doit toujours rembourser sa dette et qu'il pourrait avoir des ennuis s'il ne le fait pas, en cas de retour au pays.



rfi.fr

Karim Wade souhaitait visiblement rentrer au Sénégal pour présenter, comme tous les membres de la communauté mourides, comme tous les acteurs politiques, ses condoléances à la famille du Grand Khalife disparu cette semaine. Aller à Touba comme il a souhaité le faire au moment de son départ en juin 2016. Dans son communiqué, le fils de l'ex-président sénégalais affirme, qu'on l'en a empêché.

Dr EL HADJI ONA ARA
 Grand Guérisseur en médecine traditionnelle

MALADIES A TRAITER

- Hémorroïde intérieur et extérieur - Ndokhoum Siti - Dermatos - Ballonnement - Mauvaise haleine - Faiblesse sexuelle - Ejaculation Précoce - Infections - Prostate - Hépatites - Asthme - Hernie - ulcère - Fibrome, Stérilité - Sinusite - Maux de reins - Pipi au lit - Femme de nuit - Mari de nuit - Aide-mémoire - Orientation de travail - Protection - Quelqu'un qui a un problème avec son travail ou société - Entreprise qui cherche de l'avancement sur son commerce - Problème de couple.

ALLEZ CHAMPION
 Pour la faiblesse sexuelle, par la grâce de Dieu tous vos problèmes seront résolus.

Adresse : Parcelles Assainies U8
 Villa N°139 en face SONATEL (ORANGE) au 2ème étage Croisement 22
 Tél : 221 77 516 89 27



« Je regrette d'avoir été empêché d'aller à Touba et d'avoir été expulsé de mon

Masque anti-âge fait maison



Matériel nécessaire : un bol, un blender, une cuillère à soupe.

Ingrédients : 2 cuillères à soupe de yaourt nature, 1 cuillère à soupe d'huile d'amandes douces, 1 cuillère à soupe de miel, une petite poignée de graines de raisin.

- 1) Ecrasez les graines de raisin au blender jusqu'à obtenir une poudre.
- 2) Dans un bol, mélanger le yaourt avec le miel et l'huile d'amandes douces. Ajoutez la poudre de graines de raisin en dernier.
- 3) A l'aide d'une cuillère en bois, mélanger votre préparation afin que votre pâte soit suffisamment homogène pour être appliquée sur le visage.
- 4) Laissez reposer le masque sur votre visage durant 20 minutes minimum, avant de le rincer à l'eau tiède à l'aide d'un gant de toilette.

Faire son shampoing clarifiant tout seul



Matériel nécessaire : un récipient, un couteau.

Ingrédients : un gros morceau savon noir africain, 50cl d'eau source ou minérale, 1 cuillère à café de poudre d'hibiscus, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe.

- 1) Couper votre savon noir africain en plusieurs petits dés et les mettre dans votre récipient d'eau.
- 2) Ajoutez la poudre d'hibiscus et les gouttes d'huile et secouez vigoureusement pendant une bonne minute.
- 3) Laissez reposer pendant 5 minutes et secouez à nouveau pendant une minute. Petit à petit, le mélange se formera tout seul.
- 4) Avant chaque utilisation, n'oubliez pas de secouer votre shampoing. Lavez vos cheveux comme d'habitude en massant votre cuir chevelu.

Comment enlever un bouton de fièvre ?



Saviez-vous que l'ail peut être utile pour une multitude de trucs et astuces dont celui de traiter les boutons de fièvre? Alors quoi faire pour réussir cette astuce ? Couper la gousse d'ail en deux, frotter le bouton de fièvre avec l'ail, répéter matin et soir pour faire disparaître le bouton. Grâce à ce remède de grand-mère vous vous sentirez vite mieux et le bouton d'herpès disparaîtra beaucoup plus rapidement sur votre bouche.

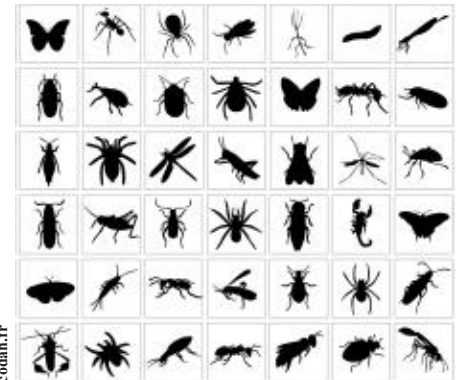
Une recette maison pour déboucher un évier



Prenez un grand verre dans lequel vous ajoutez du vinaigre blanc, deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude et deux

cuillères à soupe de gros sel. Mélangez bien la composition et versez ensuite le tout dans l'évier pour vite le déboucher. Au bout de 10 à 15 minutes rincez votre évier en laissant aller un peu d'eau tiède. personne contaminée est identifiée, il est indispensable de l'isoler le temps du traitement. Il est essentiel de s'assurer de la guérison totale du patient avant de lui permettre de retourner à la vie sociale.

Les solutions naturelles pour se débarrasser des nuisibles de la maison



Les solutions naturelles ou les astuces de grands-mères ont fait leur preuve depuis longtemps lorsqu'il s'agit de se débarrasser des nuisibles de la maison. En voici quelques-unes :

Les moustiques : pour éloigner les moustiques de votre habitat, utilisez des bougies à la citronnelle le soir venu. Vous pouvez également les piéger en fabriquant un piège maison à base d'eau chaude, de sucre (roux ou blanc) et de levure de bière (ou levure de boulangerie) ;

Les fourmis : bien qu'utiles à l'écosystème, les fourmis peuvent vite devenir envahissantes lorsqu'elles trouvent refuge dans la maison. Saupoudrez alors de la menthe écrasée ou de la cannelle en poudre dans les 4 coins de votre maison pour les tenir éloignées ;

Les cafards : peu ragoûtants, les cafards sont un vrai fléau. Pour s'en débarrasser, les grands-mères vous recommandent de mélanger une tasse de bicarbonate de soude avec une tasse de sucre. Il ne vous reste plus qu'à répandre ce mélange dans toute la maison !

Les mites alimentaires : pour éviter que les mites s'introduisent dans vos aliments (farine, sucre, céréales...), nous vous conseillons de disposer des clous de girofle, des feuilles de laurier ou des noix de muscade dans vos placards.

FOOTBALL Influence des médias sur l'équipe du mondial « Certains paient-ils pour influencer... ? »



dakarbuzz.net

Maodo NDIAYE, consultant

Un choix n'est jamais facile, Aliou CISSE ne dira jamais le contraire. A l'heure où le coach du Sénégal est en train de pister les joueurs qui vont composer sa future équipe du mondial 2018 en Russie, tous les lobbies s'activent. Tout le monde souhaite voir son poulain participer à la prochaine coupe du Monde.

A travers les Médias, nous assistons tous les jours à des séries de reportages, documentaires, mettant en avant des joueurs, potentiellement sélectionnables selon eux. Ce qui est très surprenant car la quasi-totalité des joueurs mis en avant dans ces reportages est méconnue du public ou restée très longtemps sans être rappelée en équipe nationale.

Ces documentaires sont-ils commandités ? Certains paient-ils pour influencer cette fameuse liste tant attendue des joueurs devant participer à la coupe du monde 2018 en Russie ? Ces questions méritent

Mondial 2018 : le Brésil favori ?



lequipe.fr

Lequipe.fr

Le «World Cup Predictor» d'Opta estime que la sélection brésilienne a le plus de chances de remporter la prochaine Coupe du monde en Russie.

vraiment d'être posées, quand nous savons qu'en général, beaucoup de vidéos, surtout celles circulant dans le web sont payées pour être diffusées de façon très large.

Heureusement que nous pouvons encore compter sur le professionnalisme du coach Sénégalais pour choisir les meilleurs du moment afin de représenter dignement non seulement le Sénégal, mais aussi l'Afrique.

le SUPplément

1^{er} journal gratuit d'informations générales édité et distribué par

Fitmarks Group
HAMO 2 Villa S34 DAKAR

Service commercial
33 835 93 39 – 76 270 79 60
suphebdo@gmail.com

Réagissez sur nos articles suphebdo@gmail.com

Lire votre journal en ligne sur : www.fitmarks-group.com

le SUPplément

Téléphone : 76 270 79 60

Fixe : 33 835 93 39

E-mail : suphebdo@gmail.com

HOROSCOPE

Bélier

N'espérez pas profiter d'opportunités intéressantes, vous manquez sérieusement de lucidité pour prendre des décisions sensées cette semaine. Reportez les rendez-vous décisifs qui vous obligeraient à être explicite. Votre manque de clarté pourrait vous apporter des ennuis évitables. Votre esprit est en ébullition et cela vous rend fébrile, il va falloir trouver un moyen d'évacuer votre mauvaise humeur discrètement.

Taureau

C'est avec panache que vous exprimez vos opinions et ce n'est pas pour déplaire à vos proches qui reconnaissent vos talents d'orateur en ce moment. Vous n'avez aucun tabou et vous pouvez changer d'avis face à un interlocuteur assez convaincant. Mais vos raisonnements complexes vous apportent des réponses qui mettent tout le monde d'accord.

Gémeaux

Neptune en carré crée des situations troubles qui vous empêchent de garder une ligne de conduite claire, notamment sur le plan relationnel. Les idées qui tourbillonnent vous font douter des vôtres et provoquent quelques hésitations. Il faut apporter des améliorations à vos projets et faire des efforts avec votre entourage si vous voulez conserver des liens harmonieux.

Cancer

Votre monde relationnel se réveille avec l'entrée de Mercure dans votre signe complémentaire. Les échanges, surtout avec votre partenaire, seront plus dynamiques et plus enrichissants car débordants d'idées neuves et de projets partagés. Vos rencontres sont rapides, faciles, spontanées mais souvent marquées par un certain égocentrisme des uns ou des autres.

Lion

Jupiter carré à votre Soleil natal vous expose à une expansion de l'ego et à l'orgueil. Vous avez tendance à en faire trop, à réclamer trop, à promettre plus que vous ne pouvez donner, à prendre des engagements que vous ne pourrez pas tenir. Vous risquez de devenir arrogant, d'agir de manière autoritaire et de provoquer des personnes qui ne manqueront pas de vous remettre à votre place.

Vierge

Vous vous adaptez bien à toutes les situations et vous avez un sens de la repartie hors du commun cette semaine avec Mercure en Trigone. Votre esprit vif et votre enthousiasme inébranlable vous permettent de surmonter tous les obstacles avec aisance et rapidité. C'est le bon moment pour mettre vos idées par écrit et envisager des projets plaisants

à réaliser avec des personnes motivées.

Balance

L'ambiance des échanges de ces derniers temps vous convenait mais elle va changer avec ce transit. Vous devrez gérer beaucoup de nouveautés, vous serez contraint de changer de méthodes et de vous adapter à une communication moins traditionnelle, plus surprenante, voire excentrique.

Scorpion

L'arrivée de Mercure dans un signe ami teinte ces semaines d'un bien-être voluptueux au niveau de votre vie quotidienne, de votre travail et de toutes vos relations aux autres. Rien ne risque de venir bousculer la course tranquille de vos activités. Le climat général est certes un peu décousu mais si plein de douceurs et d'attentions que vous devriez Oeuvrer, au travail comme à la maison, dans une très agréable ambiance propice à la créativité.

Sagittaire

Vous devriez vous éloigner de votre univers habituel, ce serait une véritable bouffée d'oxygène, vous en avez vraiment besoin. Vous avez soif d'expérimenter de nouvelles façons de vivre car vous estimez que votre quotidien devient trop étiqué. Cette impulsion vous donne une véritable ouverture sur les autres et sur le monde. Il est enfin temps de changer certains aspects de votre existence pour aller vers un renouveau !

Capricorne

Comme souvent à cette époque de l'année, les planètes rapides transitent votre ciel. Mercure chez vous ajoute le ramage à votre plumage, déjà très séduisant. En d'autres termes, votre esprit sera aiguisé comme un scalpel et, plus que jamais, que ce soit pour critiquer ou louer, vous aurez des mots d'une extrême justesse, une belle éloquence.

Verseau

Cette semaine, le climat invite aux discussions et aux mises au point. Vous devrez lâcher du lest et développer votre tolérance pour faire évoluer vos relations dans la bonne direction. Si vous arrivez à avoir et à faire confiance, vous serez en pleine possession de vos moyens pour atteindre vos objectifs.

Poisson

Votre vivacité d'esprit est très utile pour régler les problèmes actuels. Vous développez de bonnes dispositions pour vous lancer dans des réflexions compliquées et vous ne manquez pas d'aplomb pour défendre vos intérêts. Vous arriverez probablement à décoincer des situations figées depuis un moment, si vous profitez subtilement des opportunités qui se présentent.

BLAGUE

Niane Khaliss

Chers parents, j'ai vraiment honte de toujours vous écrire pour vous demander de l'argent. Et même si cette fois encore, je dois vous demander de m'envoyer à nouveau 30 000 Francs, toutes les cellules de mon corps se rebellent. Je vous demande humblement de me pardonner. Je sais que pour vous la vie est dure... Votre fils Modou.

P.S : « J'étais tellement mal en écrivant cette lettre que j'ai voulu cou-

rir après le facteur qui ramassait le courrier dans la boîte aux lettres au coin de la rue pour reprendre cette lettre et la brûler. J'aurai vraiment aimé le rattraper, et j'ai prié le Bon Dieu pour y arriver, mais il était trop tard. »

Quelques jours plus tard, l'étudiant reçut une lettre de son père qui disait :

« Le Bon Dieu a entendu ta prière : ta lettre n'est jamais arrivée ! »

Le paiement par téléphone « mobile money » prend le large en Afrique

Go Africa

De plus en plus prisé, le service de paiement mobile « Mobile Money » est devenu incontournable en Afrique. Aujourd'hui, de véritables portefeuilles électroniques, les comptes bancaires mobiles sont plus utilisés que les comptes bancaires classiques par les populations et permettent le paiement par mobile. Autant dire que le « Mobile money » a bien changé les habitudes des populations africaines. Et selon les prévisions, l'avenir du Mobile Money est plutôt que radieux sur le continent.

Les raisons de l'émergence du Mobile Money en Afrique : internet, Smartphones, faible taux de bancarisation

Le phénomène de paiement, de retrait et d'envoi d'argent par téléphone mobile connaît, depuis quelques années, une expansion dans la plus part des pays africains.

Un environnement bancaire favorable



La bancarisation des Africains n'étant pas élevée, et l'essor des téléphones portables et autres smartphones en pleine croissance, le terrain était donc prêt pour accueillir un nouveau mode de règlement : paiement par téléphone portable.

Peu d'Africains ont accès aux cartes bleues comme les cartes visa premier ou MasterCard; les services de banque à distance ne sont pas populaires; et une partie très faible de la population a accès aux services comme les comptes sur livret...



Les raisons d'un succès

L'un des éléments les plus importants de ce succès, c'est le fait qu'il est utilisable sur n'importe quel type de téléphone. Il suffit juste de créer son compte gratuitement. Que vous soyez à Abidjan, Bamako, Cotonou, Lomé, Sénégal... ces services se sont rendus véritablement accessibles. En outre, la révolution internet et des téléphones portables avec les Smartphones ont également boosté ce service mobile. Selon les données d'une enquête datant de 2014 du cabinet Boston Consulting Group (BCG), en Afrique, moins de 30% de personnes ont accès aux services bancaires traditionnels, Mais, en 2019, environ deux cent cinquante millions de personnes pourraient avoir accès aux services de banque grâce au mobile money.

Une expansion justifiée par la facilité de création d'un compte, la rapidité des opérations sans compter le coût des différentes opérations qui est moins élevé. Le phénomène est perçu comme une solution au faible taux de bancarisation sur le continent. « Environ un milliard de dollars de gains sera tiré à travers ces services. Ce chiffre pourra évoluer si ces services prennent en compte aussi les opérations d'épargne, d'assurance et de

crédit», souligne le cabinet BCG.

Dans l'innovation des services Mobile money en Afrique, le premier et le plus célèbre étant M-Pesa de l'opérateur kenyan Safaricom (filiale du britannique Vodafone). Depuis, Orange, MTN, Airtel, Zain et de nombreux autres lui ont emboîté le pas. Si le service convainc et continue d'intéresser, c'est bien parce qu'il a su allier simplicité, accessibilité et faibles coûts.

Au Congo, par exemple, le Mobile Money a du succès depuis 2013 avec les opérateurs de téléphonie mobile MTN et Airtel. En Côte d'Ivoire, il faut compter avec les leaders de la téléphonie mobile que sont Orange(Orange money), MTN(Mtn Mobile money), et Moov (Flooz) qui revendiquent plus de 1,5 million d'abonnés au Mobile Banking pour un réseau de plus de 2 000 points de vente répartis sur l'ensemble du territoire national. En Tanzanie, Ouganda., Kenya, Afrique du Sud, le Mobile Money connaît un franc succès.

le **SUP** plément

1^{ER} JOURNAL

gratuit d'informations générales !

Sup Hebdo : informer vite et bien,
promouvoir, donner espoir
« Nous donnons du sens
à vos insertions publicitaires »

Service commercial :

Mobile : +221 76 270 79 60

Fixe : +221 33 835 93 39

Email : suphebdo@gmail.com