

Beauté

Comment traiter les ongles selon leurs types?

JMN  
Libreville/Gabon

**POUR** être plus longs, vos ongles doivent être plus forts. Et pour les fortifier, il faut d'abord connaître leurs caractéristiques, c'est-à-dire de quel type ils sont afin de mieux adapter les soins.

**Secs et dédoublés**

Les ongles de ce type ont tendance à s'écailler et à se fendiller rapidement. Et comme ils se déshydratent plus facilement avec l'âge et le froid. Il est recommandé de les soigner régulièrement. Il leur faut une hydratation quotidienne. Offrez-vous une huile pour les ongles (plus efficace que les crèmes «deux en un» mains et ongles) et gardez-en un flacon dans la salle de bains, un sous



Photo : DR

tous les types d'ongles ont besoin de soins adaptés..

l'évier et un dans votre sac. Massez quelques gouttes sur les ongles et les cuticules à chaque fois que vous vous lavez les mains. Cela maintient le lit de l'ongle hydraté et camoufle les ongles dédoublés. En cas d'oubli, vous pouvez utiliser un tube

de baume à lèvres.

**Astuce :** utilisez un dissolvant sans acétone, car l'acétone tend à dessécher encore plus les ongles.

**Mous et gras**

Les ongles de ce type sont souples et se tordent facilement. Ils

ont certes moins tendance à casser, mais ils se dédoublent. Par ailleurs, leur surface plus grasse réduit considérablement l'adhésion d'une base ou d'un vernis. Ces ongles ne nécessitent pas d'hydratation particulière: un massage hebdomadaire du lit de l'ongle avec une crème pour les mains suffit à stimuler la pousse et la circulation. Les ongles mous profitent des propriétés asséchantes des dissolvants à base d'acétone. Les durcisseurs, qu'on n'utilise qu'en cure de quelques semaines, car ils peuvent affiner et fragiliser les ongles, renforcent également ce type d'ongles.

**Astuce :** Ne laissez pas vos mains tremper dans l'eau longtemps car cela ramollit davantage vos ongles.

**Fins et cassants**

Les ongles de ce type sont les

moins solides de tous. Ils se craquelent et cassent facilement. Et plus ils sont longs, plus ils sont fragiles. Ils sont alors particulièrement difficiles à faire pousser. Ils doivent être hydratés quatre fois par semaine avec une huile adaptée qui les rendra souples et résistants. Un polissage excessif peut les fragiliser encore. Les vernis durcisseurs protègent l'ongle et peuvent être utilisés comme base.

Évitez les vernis qui contiennent du formaldéhyde ou du toluène, ils peuvent rendre les ongles encore plus cassants.

**Normaux**

Ces ongles sont sains et solides, et poussent à un bon rythme. Il faut cependant leur apporter des soins réguliers pour qu'ils restent en bonne santé. Car, s'ils ne sont pas entretenus, ils peuvent se casser ou se dédoubler. Massez de la crème pour les

mains et les ongles sur les cuticules trois fois par semaine pour éviter qu'ils se dessèchent. De temps en temps, massez-les avec de l'huile pour ongles pendant 5 minutes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une formule durcissante, mais pour obtenir une finition plus durable de votre vernis, appliquez deux couches de base.

**Astuce :** une fois par semaine, massez le lit de l'ongle avec de l'huile de ricin et de l'huile d'olive.

**Conseils**

Pour préserver la force de vos ongles, n'en limez pas les côtés car ils supportent le bout. Lorsque vos ongles dépassent le bout de vos doigts, donnez-leur une forme carrée, ou légèrement arrondie, pour maintenir le support. Plus vous laissez vos ongles longs, plus ils sont fragiles

Trucs et astuces

**Gardez la saveur de la viande dans un bouillon**

Si vous mettez votre morceau de viande dans l'eau froide, il donnera toute sa saveur au bouillon mais la viande restera sèche et sans goût. Si vous le mettez dans l'eau en ébullition, le bouillon sera moins riche mais la viande sera moelleuse à souhait. Quelques pelures d'oignons dans une boule à thé donneront une belle couleur ambrée au bouillon.

**Éviter les points noirs avec un cataplasme**

Pour éviter les points noirs, utilisez l'effet hydratant des fruits et légumes. Déposez des rondelles de tomates et de concombres sur les zones à points noirs. Aidez-vous de bandes de compresse pour les maintenir. A effectuer plusieurs fois par semaine pour lutter contre l'apparition des points noirs.

**Nettoyer l'argenterie**

Que ce soit vos couverts, plats ou objets, c'est super simple. Dans un récipient, style saladier ou bassine, déposez et tapissez le fond avec une feuille d'aluminium. Versez de l'eau bouillante et ajoutez le gros sel ( 2 cuillères à soupe au moins) et un verre de vinaigre blanc. Remuez légèrement pour bien dissoudre le gros sel. Plongez l'argenterie et laissez agir environ 1 heure. On peut voir l'oxydation disparaître. Sortir ensuite l'argenterie, rincez et essuyez.

Proposés par JMN

Coin cuisine

Salade de fruits exotiques



Photo : DR

La salade de fruits présentée dans une pastèque.

**Ingrédients :**

- 1 ananas
- 1 papaye
- 1 pastèque
- 2 grosses mangues
- 2 pamplemousses
- 4 caramboles
- 1 noix de coco
- 2 citrons verts
- Extrait de vanille, sucre de canne

**Préparation :**

Pelez l'ananas, la papaye, les mangues et la pastèque. Coupez-les en dés dans 1 grand saladier. Coupez les caramboles en tranches. Râpez la chair de la noix de coco. Mélangez tous les fruits dans un grand saladier, sauf les pamplemousses. Ajoutez une cuillère à soupe d'extrait de vanille, la chair de la noix de coco, le sucre de canne et le jus des citrons verts pressés. Mélangez à nouveau et réservez au frais pendant une heure. Épluchez les pamplemousses à vif, séparez délicatement les quartiers et mélangez-les à la salade bien fraîche.

Proposé par JMN

*Quoi que méconnue, calomniée, menacée, trahie, traquée tu demeures debout enracinée*

*au maître Jésus Christ,*

*tu triomphes de toute*

*adversité oh !! Flamme*

*de Feu Mondiale!!!!*

*Joyeux anniversaire*

*maman Daniel Déborah,*

*Tes enfants du Combat*

