

Beauté

Toutes les astuces pour une manucure parfaite !

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

**PAS** toujours simple de réussir sa manucure quand on s'y colle soi-même, en particulier quand il est temps de passer à la deuxième main. Si, en plus, on oublie de nous donner toutes les infos, le processus peut se transformer en cauchemar. Voici toutes les erreurs à éviter pour un vernis canon qui dure !

**Ne pas préparer ses ongles**

On ne peint pas un mur sale, tout comme on ne vernit pas des ongles en vrac. La manucure de grand-mère n'a pas pris une ride, et le meilleur moyen de bien poser son vernis reste de préparer ses ongles : laver, couper, limer, lisser, adoucir et repousser les cuticules.

**Utiliser les mauvais ustensiles**

Soigner, c'est bien, mais choisir les mauvais accessoires peut en ruiner les bénéfices. On oublie, donc, les limes ou repousse-cuticules en métal : on choisit des limes en carton ou en verre et un repousse-cuticules en bois, sans oublier de déposer une lotion



Photo : L.R.A

Réussir soi-même une manucure parfaite n'est pas toujours facile. IL faut donc préparer les ongles avant la pose du vernis.

émolliente sur les cuticules au préalable.

**Ne pas mettre de base**

Sans base sous le vernis, les ongles sont moins lisses et moins solides, l'application du vernis plus difficile. Et les pigments du vernis teintent la couche superficielle de l'ongle, laissant une charmante couleur jaunâtre une fois le vernis retiré.

**Se contenter d'une couche**

Le raccourci est vraiment trop tentant, et d'ailleurs, qui le devinera ? Personne d'autre que nous, jusqu'à ce que notre beau vernis commence à s'écailler deux

jours après sa pose. Alors qu'il aurait pu tenir une semaine si on se coltine les deux couches.

**Poser deux couches identiques**

Tant qu'à poser les deux couches, autant le faire dans les règles de l'art : la première doit être fine et bien étirée, pour délimiter la zone. Bonne nouvelle, elle sèche presque instantanément. La seconde, elle, doit être plus épaisse et pas trop étirée pour bien couvrir.

**Empiler les couches**

Aucun excès ne fonctionne jamais sur la durée, désolée... S'il n'est pas question

de zapper la deuxième couche, mieux vaut éviter la troisième ou quatrième couche cache-misère ! Trop épais, le vernis sauterait au premier choc, en plus d'afficher un aspect pâteux. On se motive, donc, et on recommence un ongle ou les deux mains.

**Ne pas mettre de top-coat**

Zapper l'étape du top-coat ? Autant être honnête, pas d'excuse pour une telle hérésie, tant sa pose est rapide et son séchage express. Sachant qu'il renforce la manucure, prolonge sa tenue et peut être rafraîchi tous les trois jours pour durer plus longtemps, on aurait vraiment tort de s'en priver.

**Vernir jusqu'aux cuticules**

Un ongle n'est pas une feuille de coloriage, inutile de remplir jusqu'au trait pour avoir une bonne note. S'arrêter à 1 ou 2 mm des cuticules, en revanche, afin de faciliter l'application du vernis et en évitant les paquets. Attention, en sens inverse, à bien vernir jusqu'au bord de l'ongle !

**Hydrater après le vernis**

Un truc simple, mais pas si connu : certaines crèmes hydratantes, appliquées

sur les mains après la manucure (sèche, tout de même...) peuvent ternir la couleur. On patiente de préférence plusieurs heures pour un séchage parfait à cœur, seul moyen d'éviter l'infiltration du gras dans le vernis.

**Aller trop vite**

On aura beau vous promettre monts et merveilles,

non, mettre du vernis ne réclame pas que cinq minutes... à moins de ne le faire que pour la soirée. Pour une manucure réussie et qui dure, la seule méthode éprouvée est de prendre son temps et de respecter les étapes : soin, base, deux couches de vernis, top coat et un séchage patient.

Coin cuisine

Brochette de crevettes marinées à l'ail

**Ingrédients :**

- 24 queues de crevettes
- 6 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 35 cl d'huile d'olive
- le jus d'un demi-citron vert
- persil ciselé
- sel, poivre

**Préparation :**

Pelez et pilez l'ail. Épluchez et coupez les échalotes en rondelles. Mélangez l'ail, les échalotes, l'huile d'olive, le jus de citron, du persil ciselé, du sel et du poivre dans un plat creux. Faites-y mariner les crevettes pendant 1 heure. Placez les crevettes sur des pics en bois. Faites cuire les brochettes de crevettes pendant 30 minutes environ au barbecue. Servez bien chaud avec du riz.

Proposé par JMN

Beauté

Un masque pour les aisselles, la nouveauté détox

JMN

Libreville/Gabon

**LA** détox envahit tout, jusqu'aux aisselles. La preuve, avec la dernière tendance du web consistant à appliquer un vrai masque détoxifiant pour débarrasser nos replis des bactéries importunes. Le but ? Éradiquer les mauvaises odeurs et éliminer les déos trop chimiques.

Le dernier-né des masques détox n'a d'original que son emplacement. Pour le reste, le principe reste le même : on mélange les ingrédients, on applique, on laisse poser 10 minutes bras en l'air, puis on rince abondamment.

Pour quoi faire ? Nettoyer les aisselles en profondeur, en les débarrassant des toxines accumulées par de longues années de produits chimiques.

Vous l'avez forcément constaté, les déodorants antitranspirants révolutionnaires dans les années 2000 n'ont plus la cote, et pour cause : leur composition chimique fait grincer.

Les sels d'aluminium contenus dans la plupart d'entre eux sont même, aujourd'hui, pointés du doigt comme possibles facteurs de cancer du sein. Dans le



Photo : D.R

L'argile verte est un puissant détoxifiant naturel.

même temps, le simple fait de bloquer la transpiration semble contre-nature, puisque le blocage empêche la peau de s'oxygéner et la pousse à accumuler les toxines. Résultat, nombre d'entre nous ont, à leur insu, les aisselles intoxiquées, phénomène qui devient flagrant en passant au déo naturel : les toxines accumulées se libèrent alors en masse et amplifient les odeurs désagréables. Pour quiconque a usé et/ou abusé de déodorants chimiques ou antitranspirants, la détox des dessous de bras est donc potentiellement utile !

**Ça marche, le masque pour les aisselles ?**

Oui, selon ses adeptes interrogées par le site Fourchette et Bikini. La plupart des sondées rapportent une diminution, voire une

disparition des odeurs de transpiration même sans porter de déodorant. Vrai ou pas, on ne risque rien à tenter, ou presque. Gare, cependant, aux peaux très fragiles ou hypersensibles, une réaction cutanée étant toujours possible.

L'ingrédient essentiel du masque pour les aisselles est l'argile de bentonite, ou argile verte, un puissant détoxifiant naturel. Mélangez 1 cuillère à soupe d'argile en poudre + 1 cuillère à café de vinaigre de cidre + 1 à 2 cuillères à café d'eau, jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez ensuite le mélange en couche épaisse sur les aisselles et patientez 5 à 10 minutes bras levés. On préfère vous prévenir, une très légère sensation d'échauffement est possible, inutile de paniquer... A la moindre douleur en revanche, rincez aussitôt.

Dans tous les cas, mieux vaut toujours commencer par 5 minutes de pose les premières fois, avant de rincer abondamment. Quant à la fréquence ? Tout dépend de la peau et des besoins. Certaines s'y astreignent tous les jours jusqu'à disparition des odeurs, d'autres optent plutôt pour un masque hebdomadaire.

CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE

**DIRECTION GENERALE**

**COMMUNIQUE**

**(Portant enrôlement biométrique des retraités)**

Dans le cadre de la nouvelle stratégie d'identification de ses assurés, la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) informe tous les retraités résidant dans la province du **Moyen Ogooué et de l'Estuaire (BIKELE)** et ses environs) qu'elle procédera à leur enrôlement biométrique dans ses locaux à :

- **Bikélé** du 05 au 22 juin 2018 de 7h30mn à 15h30mn
- **Lambaréné** du 05 au 22 juin 2018 de 7h30mn à 15h30mn
- **Ndjolé** du 05 au 12 juin 2018 de 7h30mn à 15h30mn

Les retraités non recensés en janvier 2017 doivent se munir de :

- ✓ Une pièce d'identité en cours de validité (Carte d'Identité Nationale, passeport, carte de séjour) et une copie de celle-ci.
- ✓ Un acte de naissance ;
- ✓ Un bulletin de paiement ;

**NB :** Les pensionnés qui ne se présenteront pas verront leurs pensions suspendues au prochain paiement.

Les récépissés des cartes d'identités sans photos ne seront pas acceptés.

P. Le Directeur Général  
P/O .Le Secrétaire Général

Romarc Ghislain YOUNOU MBOLU'

1432  
01 79 73 05

Notre ambition : mieux vous servir

Boulevard de l'indépendance • B.P. : 14 Libreville - Gabon  
Tél : (+241) 01 79 12 00 • Fax : (+241) 01 74 64 25 • Centre d'appels : 1432  
www.cnss.ga • facebook : caissenationaledesecuritesocialegabon-officiel