

Bien-être

Comment se sentir bien dans sa lingerie ?

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

LA lingerie fait partie de notre garde-robe. Nous aimons nos sous-vêtements, car ils habillent notre intimité, s'adaptent à nos tenues et peuvent même nous rendre sexy. Pourtant, la lingerie peut aussi être source de problèmes. Voici des exemples ainsi que des solutions pour avoir une lingerie au top.

Ma lingerie vieillit mal
Il n'est pas rare qu'avec le temps, les sous-vêtements se déforment, changent de coloris et s'usent. C'est normal. Ce qui doit vous inquiéter, c'est si cela arrive trop fréquemment. Une usure rapide de la lingerie indique le plus souvent un mauvais entretien. La lingerie se lave à la main, dans une eau froide à tiède. Il est également recommandé de ne pas laver tous les sous-vêtements ensemble, et de ne pas trop les essorer.

Les bas s'usent plus vite que les hauts
Si les bas s'usent plus vite que les hauts, c'est parce que nous les portons plus ! Pour remédier à ce problème, il faut acheter différemment. Au lieu de prendre un haut et un bas, prenez un haut et trois bas, à savoir une culotte, un shorty et un string !

Quand on se sent à l'étroit
Il n'est pas rare que pendant notre cycle, nous souffrions de rétention d'eau. Ce phénomène impacte notre silhouette. Le résultat est sans appel : nous sommes à l'étroit dans tous nos vêtements, y compris la lingerie. Essayez

d'avoir deux tailles différentes dans vos tiroirs !

On voit ma lingerie à travers mes vêtements
Si la lingerie est visible à travers les vêtements, c'est que le choix de la couleur est mauvais. Pour des sous-vêtements invisibles, choisissez la couleur chair. Privilégiez les sous-vêtements lisses pour un rendu parfait.

Ma lingerie sent la transpiration
Si malgré le lavage, les odeurs persistent, il faut changer de lessive et en choisir une avec un antibactérien. Il est aussi possible de miser sur le bicarbonate de soude ou le vinaigre. Attention tout de même à ne pas endommager votre lingerie.

Le soutien-gorge est beau, mais inconfortable pour le sport
Il faut avoir un soutien-gorge pour toutes les occasions. Pour le quotidien, on choisit des modèles confortables en coton, pour les soirées, on opte pour le push-up et pour le sport, on choisit le maintien.

On ne connaît pas vraiment sa taille
Si vous ne connaissez pas votre taille, il faut aller dans une boutique spécialisée et demander à une vendeuse de prendre les mesures. Ainsi, vous connaissez votre taille et obtiendrez même des conseils sur les modèles à privilégier, en fonction de votre morphologie.

Je ne sais pas quoi mettre pour le sport
Pour faire du sport, on choisit

simplement des sous-vêtements de sport. En coton, ils assurent un maintien optimal, préservent le dos et s'entretiennent très facilement en machine.

Pas assez ou trop de sous-vêtements
Pour avoir toujours des sous-vêtements adaptés à la situation et en bon état, il faut avoir entre 8 et 10 ensembles : 6 pour le quotidien, 1 pour le sport, 2 pour les soirées et 1 couleur chair qui saura se rendre invisible. Si vous portez des sous-vêtements la nuit, misez sur les petites culottes et les shorty en coton.



Photo : L'Union

Pour se sentir bien dans sa lingerie, il faut privilégier les modèles en fonction de sa morphologie.

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE, DE LA PROSPECTIVE ET DE LA PROGRAMMATION DU DÉVELOPPEMENT DURABLE



SECRETARIAT GÉNÉRAL

DIRECTION GÉNÉRALE DES IMPÔTS

☎ : 45 - LIBREVILLE
☎ : 79.56.61
N° 0001 /MEPPDD/SG/DGI

COMMUNIQUE DE PRESSE

La Direction Générale des Impôts porte à la connaissance des contribuables, notamment les opérateurs économiques, les commerçants et les usagers des marchés situés sur les axes «Likouala, Batavéa, Carrefour Hassan, Akébé Ville, Pont d'Akébé- Akébé Frontière-Apostrophe Cosmopark et Awendje » que, dans le cadre de ses missions relatives notamment à la promotion du civisme fiscal, elle organise du 27 juin au 12 juillet 2017, une opération de recensement, d'immatriculation, de contrôle et de recouvrement auprès des commerçants exerçant dans ces espaces.

A cet effet, des équipes sillonneront ces zones pendant les heures ouvrables. Elles seront facilement identifiables par des badges nominatifs comportant leurs identités, photographies et numéros matricules.

Aussi, la Direction Générale sollicite t-elle de l'ensemble des opérateurs économiques une collaboration pleine et entière pour la réussite de cette opération, tout en présentant ses excuses pour les désagréments éventuels que pourrait occasionner la présence de ses agents dans la zone pendant cette période.

Fait à Libreville, le 23 JUIN 2017

Le Directeur Général des Impôts



Coin cuisine

Bœuf aux carottes

Ingrédients :

- Poivre du moulin
- Thym et laurier
- 6 carottes de bonne qualité
- Sel
- 3 ou 4 oignons de taille moyenne
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 kg de bœuf
- 1 verre de vin blanc
- 50 g de beurre

Préparation :

Dans une cocotte, faites fondre doucement 50 g de beurre, y ajouter un filet d'huile d'olive. Faites revenir le bœuf préalablement découpé en cubes. Il faut chercher la coloration de la viande. Faites blondir doucement les oignons avec la viande et ajouter le vin blanc. Saler, poivrer et ajouter thym et laurier. Couvrir d'eau et porter à frémissement. Assaisonner. Faites bouillir. Il ne vous reste plus qu'à faire mijoter deux heures environ. Lorsque le bœuf est devenu tendre, ajoutez les carottes épluchées et coupées en rondelles. Laissez encore mijoter quelques minutes et c'est prêt. Vous pouvez réaliser cette recette la veille, elle est encore meilleure. **Astuce :** ajoutez une pointe de cumin en poudre, qui s'accorde très bien avec les carottes... Coupez les carottes assez grosses pour qu'elles ne s'écrasent pas. Vous pouvez même rajouter une petite écorce d'orange.

Proposé par JMN