

10 Femmes

Hygiène

Bien entretenir ses sous-vêtements



Photo : D.R.

rage inférieurs à 1000 tours/minute.

La façon la plus douce pour préserver votre lingerie est de la laver à la main et à l'envers, car le filet de lavage protège votre lingerie. Le séchage en machine est à proscrire, tout comme le chlore et l'eau de Javel sont à éviter.

Côté lessive, vous pouvez choisir ce que vous voulez ! Lessive liquide ou en poudre, assurez-vous simplement de bien rincer vos sous-

vêtements à l'eau claire. Pour faciliter le rinçage, l'eau tiède est plus confortable. Faites sécher vos soutiens-gorge sur un étendoir. Posez le soutien-gorge à plat sur une serviette ou suspendez-le pour le sécher. Lors du séchage à plat, posez le soutien-gorge avec les bonnets vers le haut.

Les conseils de rangement de vos soutiens-gorge

Un soutien-gorge reste une pièce délicate et vos soutiens-gorge à

coques ou rembourrés le sont d'autant plus, car un soutien-gorge mal rangé peut très rapidement se déformer. Pour conserver les coques, nous vous conseillons de ranger vos soutiens-gorge en les emboîtant les uns dans les autres. Vous gagnez ainsi une place précieuse pour vos autres dessous !

Pour une lingerie blanche qui conserve son éclat

Sous l'effet de la pollution, la lumière et des

lavages répétés, la lingerie blanche a tendance à perdre de sa luminosité. Pour lui permettre de garder tout son éclat, nous vous conseillons de laver le blanc, à basse température. L'utilisation d'une lessive « spécial blanc » peut également vous permettre de conserver l'éclat de vos dessous blancs. Par contre, évitez l'eau de javel qui aura pour effet de jaunir et abîmer votre lingerie.

La façon la plus douce pour préserver vos sous-vêtements est de les laver à la main et à l'envers.

JMN

Libreville/Gabon

LES sous-vêtements ne sont pas des vêtements comme les autres. Ils sont plus fragiles et nécessitent un entretien particulier. Les soutiens-gorge soulèvent beaucoup d'interrogations. Comment les laver ? A quelle fréquence ? Aujourd'hui, nous allons vous donner une multitude de conseils pour prendre soin de vos soutiens-gorge.

Comment laver ses soutiens-gorge ?

Qu'ils soient en den-

telle, ornés de broderie, en tulle ou en satin, vos dessous sont précieux et quelques gestes simples vous permettront de profiter de votre lingerie plus longtemps... Parce qu'ils sont fragiles, les soutiens-gorge se lavent impérativement à la main s'ils ont des armatures. Les soutiens-gorge sans armature peuvent passer au lave-linge, mais uniquement si vous optez pour un programme destiné au linge délicat. Vous devez aussi vous assurer que l'essorage n'est pas trop puissant. Il faut, en effet, privilégier les programmes d'esso-

Coin cuisine

Boulettes de pommes de terre farcies à la viande

Ingrédients :

500g de pommes de terre

250g de viande hachée

2 c à s de mayonnaise

2 c à s de coriandre et persil

3 œufs

1 oignon blanc moyen émincé

1 bol de chapelure

1 bol de farine

Sel, poivre, et noix de muscade

Préparation :

Préchauffez votre four à 220°C. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur, épluchez, puis écrasez-les. Rajoutez le sel, un peu de noix de muscade râpée, la mayonnaise et mélangez bien le tout. Confectionnez des boulettes de taille moyenne. Dans un récipient, mélangez la viande hachée avec l'oignon, un œuf, 2 c à soupe de chapelure, la coriandre, le persil, le sel et le poivre. Confectionnez des boulettes deux fois plus petites et enfoncez-les dans chaque boulette de pommes de terre.

Roulez les boulettes dans la farine, puis les œufs battus et finissez par la chapelure. Faites cuire au four pendant 20 minutes. Servez chaud avec une sauce tomate ou du ketchup.

Proposé par JMN

COMMUNIQUE

DE LA DIRECTION GENERALE

DE LA DOCUMENTATION ET DE L'IMMIGRATION

Dans le cadre strict de l'organisation de la Coupe d'Afrique des Nations 2017, la Direction Générale de la Documentation et de l'Immigration (DGDI) met en circulation un visa spécial appelé «VISA CAN 2017 », dont les modalités d'obtention sont les suivantes :

1- PIECES A FOURNIR

- Un passeport en cours de validité
- Un laissez-passer en cours de validité, pour les ressortissants étrangers des localités frontalières du Gabon.

2- FRAIS DU VISA

- Vingt mille (20000) FCFA.

3- VALIDITE DU VISA

- De la date de délivrance au 15 Février 2017, non prorogable.

4- EXEMPTIONS

- Sont exemptés du visa CAN 2017, les détenteurs des passeports en cours de validité dont les pays ont conclu un accord d'exemption de visa avec le Gabon.

5- SITES RETENUS POUR LA DELIVRANCE DU VISA

- Sur le site E-visa de la DGDI (<https://www.dgdi.ga/>), en précisant le motif: CAN 2017 (pour les personnes arrivant par l'Aéroport International Léon MBA de Libreville).
- Dans les Ambassades et Postes Consulaires du Gabon suivants :

- Ambassade du Gabon en Algérie
- Ambassade du Gabon au Cameroun
- Ambassade du Gabon au Congo Brazza
- Ambassade du Gabon au Congo RDC
- Ambassade du Gabon en Côte-D'ivoire
- Ambassade du Gabon en France
- Ambassade du Gabon au Maroc
- Ambassade du Gabon au Sénégal
- Ambassade du Gabon au Togo
- Ambassade du Gabon en Tunisie
- Consulat du Gabon au Mali

NB : Les détenteurs du visa CAN 2017 ne sont pas autorisés à occuper un emploi salarié pendant la durée du séjour qui leur est accordée.