

Beauté

Choisir sa trousse à manucure : ce qu'il faut savoir

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

LA santé et la beauté des ongles, c'est important. Et pour bien faire les choses, rien de mieux que d'avoir une jolie trousse à manucure bien garnie. Il en existe tout un tas de modèles dans le commerce, toutes faites ou à remplir, bon marché ou luxueuses, sobres ou fantaisistes...

Pour le choix d'une bonne trousse, suivez ces quelques conseils. **Les accessoires indispensables à avoir dans sa trousse à manucure**

Tout d'abord, que vous vouliez acheter un kit ou garnir vous-même votre trousse, il faut connaître les bases en matière d'accessoires. Votre trousse à manucure devra contenir au moins : un coupe-ongle et/ou une paire de ciseaux à ongles (selon votre préférence), une lime à ongles (évitée celles en métal), un repousse-cuticules et un polissoir. Il est par ailleurs recommandé d'y ajouter une brosse à ongles pour travailler sur des ongles bien propres.

Un second compartiment pour les produits

Idéalement, la trousse doit pouvoir également contenir les produits de

la manucure : du dissolvant, du coton, une base de vernis (transparente), du vernis, un crayon correcteur (de préférence), un top coat (transparent, pour fixer le vernis). Vous pouvez mettre ces produits dans une seconde trousse, surtout si vous achetez un kit tout préparé qui n'offre pas souvent la place pour intégrer vernis et autres flacons. Mais si vous achetez une trousse à remplir vous-même, pensez à la choisir avec plusieurs compartiments : un pour les accessoires et un autre pour les produits. Cependant, pensez également à la place que votre trousse occupera dans votre sac si vous voyagez.

Les trousse toutes faites : du kit de base au kit de luxe

Vous trouverez de nombreux kits de manucure dans le commerce (en grande surface, en parfumerie ou sur des sites de vente en ligne). En fonction de votre budget, vous pourrez opter pour un kit de base classique (veillez alors qu'il contienne bien les accessoires indispensables) ou un plus équipé et plus esthétique. Le mieux étant de miser sur un bon rapport qualité/prix, en mettant l'accent sur la durabilité et l'efficacité de



Photo : D.R

Le choix d'une trousse à manucure est fonction de vos goûts.

la trousse dans son ensemble.

Remplir soi-même sa trousse en fonction de ses besoins

Pour une trousse qui réponde bien à vos besoins, à vos envies et à vos goûts, le mieux est de la garnir vous-même. Ainsi vous pourrez choisir une trousse personnalisée qui vous plaît esthétiquement d'une part, et qui, d'autre part vous permettra d'organiser comme bon vous semble son contenu. De plus, vous pourrez ainsi choisir vous-même des accessoires de qualité et intégrer ceux que vous

avez déjà !

Choisir le bon modèle : chacun ses goûts !

Au-delà de l'aspect fonctionnel, les modèles de trousse à manucure varient. Matières, formes, couleurs... Il y en a pour tous les goûts ! Vous êtes plutôt classique ? Optez pour une trousse en métal ou en cuir bruts. Romantique ? Le tissu fleuri est fait pour vous ! Excentrique ? Pourquoi ne pas opter pour des imprimés funky et colorés ? Une fois que vous aurez bien pensé au contenu, faites-vous plaisir !



CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE

DIRECTION GENERALE

COMMUNIQUE

RELATIF A LA RECEPTION DES PIECES DE MAINTIEN DE DROIT POUR L'EXERCICE 2017-2018

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) rappelle à l'ensemble des pensionnés et rentiers que, l'opération de réception des pièces de maintien de droits (**Certificats de vie, certificats de non remariage, certificats de vie et entretien**) et ce conformément aux dispositions de l'article 151 du Décret d'Application du Code de Sécurité Sociale qui dispose : « **le bénéficiaire d'une pension est tenu de faire parvenir chaque année à la Caisse un certificat de vie...** ».

Tous les bénéficiaires sont tenus au strict respect de cette exigence au risque de voir **leurs prestations suspendues à compter du 1^{er} janvier 2018**.

Par ailleurs, lors du dépôt de ces pièces, les bénéficiaires doivent se munir des pièces suivantes :

- Une (01) photo d'identité récente ;
- Une copie de la pièce d'identité en cours de validité (CNI, Passeport, Carte de Séjour et Récépissé biométrique) ;
- Un bulletin de paiement de prestation.

NB :- pour les veuves ou veufs fournir un certificat de non remariage,

- Pour les enfants à charge un certificat de vie et entretien.

Fait à Libreville, le 12 octobre 2017



Arsène Lessy MBECKANDJA

Coin cuisine

Avocat farci au thon

Ingrédients :

- 3 avocats mûrs
- 350 g de thon au naturel ou sardine
- 2 échalotes
- 2c. à soupe de mayonnaise
- 1/4 c. à café de Tabasco
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron pressé
- Paprika en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

Pelez et hachez finement les échalotes. Dans un bol, mélangez le thon émietté avec les échalotes hachées, le tabasco, l'huile d'olive et la mayonnaise. Coupez les avocats en deux sur la longueur et retirez les noyaux. Arrosez les moitiés d'avocat de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Farcissez les moitiés d'avocat avec le mélange au thon. Saupoudrez d'un peu de paprika et servez sans attendre.

Astuce : vous pouvez rajouter quelques feuilles de persil plat en guise de décoration.

Proposé par JMN

Notre ambition : mieux vous servir



Boulevard de l'Indépendance • B.P : 04 Libreville - Gabon
Tél : 01 79 12 00 • Fax : 01 74 64 25 • www.cnss.gi
Centre d'appels : 1432

