La chronique de Madame Pratique

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La chronique de *Madame Pratique*

La pensée du mois
« Il ne faut pas lier un navire à une seule ancre ni une vie à un seul espoir. »
(Epictète)

Saviez-vous que...
Ainsi que l'attestent les travaux des historiens, la perruque se portait déjà en Assyrie 8000 ans avant notre ère! C'est dire qu'elle n'est pas née hier!

Haro sur l'aphte!
Pour faire disparaître un aphte douloureux et gênant, traitez-le en douceur en le recouvrant à maintes reprises de sucre en poudre. Bientôt, cette petite ulcération s'évanouira.

Le conseil pratique
Pour rendre le chou-fleur plus digeste, évitez de recouvrir le récipient de cuisson. Le soufre qu'il contient est mal supporté par le tube digestif. Très volatil, ce soufre s'échappera sous forme de gaz avec la vapeur d'eau.

Dorez-leur la tasse et souriez!
Les malades sont fort sensibles aux apparences. Aussi, afin que les tisanes soient bues sans que les alités ne fassent la grimace, efforcez-vous de les leur servir dans une tasse élégante, ni trop petite, ni trop grande. Songez encore qu'un sourire, à lui seul, peut aider à guérir...

L'énigme du mois
Si mon second faisait le contraire de mon premier, il y aurait moins de mon tout ? (Solution, page 27)

Le coin du bricoleur
Vous aimez vos petits-enfants et vous languissez de ne pas les avoir assez souvent sous les yeux, pas vrai ? Il est un remède à ces maux: choisissez leurs plus belles photos et confectionnez un porte-photos allongé que vous placerez au-dessus de votre lit. Voici comment vous y prendre: Matériel: deux cartons de 15 × 50 cm, un coupon de tissu épais de même dimension; 2 m. 50 de galon en harmonie avec le tissu, de la bonne colle. Dans l'un des deux rectangles, découpez quatre cercles que vous aurez tracés au compas en fonction des photos que vous glisserez à l'intérieur. Recouvrez ensuite de colle l'une des faces des cartons, de même que le bord extérieur des rectangles. Rabattez soigneusement le tissu entre le carton de dessous et celui à hublots, placez le galon qui servira de « suspente ». Glissez vos photos à l'intérieur. Collez et galonnez le porte-photos de même que les cercles. Un bricolage sympathique qui vous permettra, « chaque jour, à chaque heure », d'être entouré des jeunes visages que vous aimez.

Affaire de peau
Vous savez certes la bien traiter et je vous en complimente! Si l'on ne veut pas la voir se durcir, la peau de daim, elle aussi, mérite quelque entretien. Lorsqu'elle est souillée, lavez-la dans plusieurs eaux salées tièdes. Sans la rincer à l'eau claire, essorez-la dans un linge et faites-la sécher à l'ombre (loin d'une source de chaleur). Durant le séchage, étirez la peau de daim humide à quelques reprises, en tous sens: vous l'assouplirez et la ferez durer.

Cela ne tient souvent qu'à un fil!
La vue s'use avec l'âge. Aussi, amies lectrices, lorsque vous tricotez et pour mieux repérer diminutions, augmentations, milieux, nombre de mailles déjà comptées, glissez donc entre deux mailles un bout de laine de couleur tranchante qui sera enlevé, une fois l'ouvrage terminé.

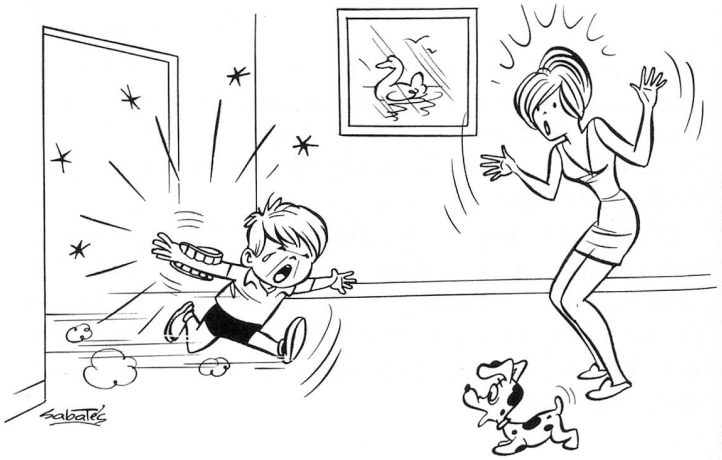
Cherchez le titre!
Louis Aragon, successivement dadaïste, surréaliste et communiste, écrivit, un jour « GOYA, ÉLÈVE IMPÉRIAL DE L'U.R.S.S.! » Comme vous vous en doutez, le titre original de l'œuvre de ce poète français a été astucieusement truqué. A vous de le retrouver! (Solution page 27)

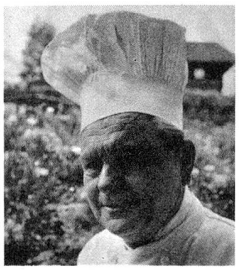
Viande et poisson
Deux fois par semaine, substituez le poisson à la viande. Sa valeur alimentaire égale celle de la viande. Les poissons de mer sont riches en iode, ceux de rivière en magnésium et en potassium. Si vous les digérez mal, portez de préférence votre choix sur ceux que l'on appelle les poissons maigres : le carrelet, le cabillaud, la limande, la raie, la sole, le turbot, pour les poissons d'eau salée; la perche, la truite, le goujon, pour ceux de rivière. C'est avoir tort que de se priver de soufre, de vitamines et de phosphore!

La petite note de savoir-vivre
Si vous avez la chance d'aller passer quelques jours chez des amis, sachez respecter les règles que voici: 1. Efforcez-vous d'être ponctuel à l'heure des repas. 2. N'encombrez pas la salle de bain comme si vous étiez seul au monde. 3. Offrez vos services pour mettre le couvert. 4. Faites votre lit et tenez impeccablement la chambre d'amis. 5. Pour défatiguer la maîtresse de maison, mettez, un jour, la main à la pâte et confectionnez l'une de vos spécialités. 6. Même si vos amis n'ont pas à « jongler » avec leurs petits sous, offrez-leur un jour une modeste gâterie alimentaire. 7. Misez sur l'amabilité, la discrétion, le naturel bref, ne jouez pas les parasites. Alors, le jour de votre départ, vous serez regretté...

Grâce à la ristourne
coop
vous aide
à vivre mieux

— Voyons, Charles... As-tu fini d'énerver grand-papa ?
Dessin de Ramon Sabatès.





La recette de Jean Moro

(Hôtel «La Rocaille» — Château-d'Œx)

Biscuit au maïs

Pour confectionner ce biscuit, il faut: une tasse de farine, une tasse de semoule de maïs, une tasse de sucre fin, une tasse de lait, trois œufs entiers, cent grammes de beurre, cent grammes de raisins de Corinthe; quelques amandes, une petite cuillerée à café de levure, une pincée de sel.

Ramollir le beurre et tourner avec le sucre, puis la farine. Ajouter le lait petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, puis le maïs, le sel, la farine et les raisins. Beurrer et fariner une plaque à gâteau de moyenne grandeur. Ajouter la levure à la masse et garnir la plaque. Parsemer les amandes. Glisser la plaque à four moyen, doux. La cuisson dure environ 40 minutes. Le gâteau est à point lorsqu'une pointe de couteau reste blanche après avoir piqué la masse.

Ce biscuit se conserve très bien dans une boîte de métal.

En a-t-elle une couche ?

Rassurez-vous, il ne s'agit que de la douche! Il arrive, en effet, que l'eau calcaire obstrue les trous de la pomme. Si c'était le cas de la vôtre, ne faites pas venir le plombier. Pendant quelques heures, laissez tremper la pomme de la douche dans du vinaigre et vous pourrez, alors, à nouveau vous doucher à votre aise.

Le grain de beauté

Il n'est rien de plus mauvais pour l'équilibre d'une part, et pour la beauté, de l'autre, que de vivre perpétuellement sur les nerfs. La fatigue flétrit la femme avant l'âge et, indéniablement, les traits burinés, tirés, enlaidissent. Alors, Madame, pour être belle, usez du remède-beauté le plus naturel: le sommeil. Dormez, si vous le pouvez, huit heures par nuit. Souvenez-vous que le sommeil d'avant minuit est non seulement le plus enrichissant, mais le plus embellissant. Afin de profiter de cette cure de beauté, surélevez les pieds de votre lit. Votre visage de demain est entre vos mains. Avec un soupçon de discipline personnelle, longtemps encore, vous serez belle.

Dessin de Ramon Sabatès.

Les lettres éparses

Sous-vêtements. Exclure, chasser. Indéfini, sans bornes. Masse de grains de pollen. Machine à faire des comprimés. Prendre de la bouteille. Rebondir, ricocher (participe passé).

(Solution page 27.)

L	I						
	L	I					
		L	I				
			L	I			
				L	I		
					L	I	
						L	I

Pour les libéraux

la vie humaine forme un tout. A chaque âge, l'être humain peut et doit assumer des responsabilités.

Pour les libéraux

il ne faut pas opposer jeunes et vieux, les personnes âgées ne doivent pas être l'objet d'une ségrégation.

Pour les libéraux

l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées ne dépend donc pas seulement de la Confédération mais d'abord de la modification d'un état d'esprit.

Jeunes et vieux sont solidaires pour créer cet état d'esprit nouveau, valable pour tous les Suisses. C'est dans ce sens que les libéraux ont travaillé et travaillent encore aux Chambres fédérales.

PLV M. MEYLAN