Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 3 (1973)

Heft: 7-8

Rubrik: Madame Pratique a des idées

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

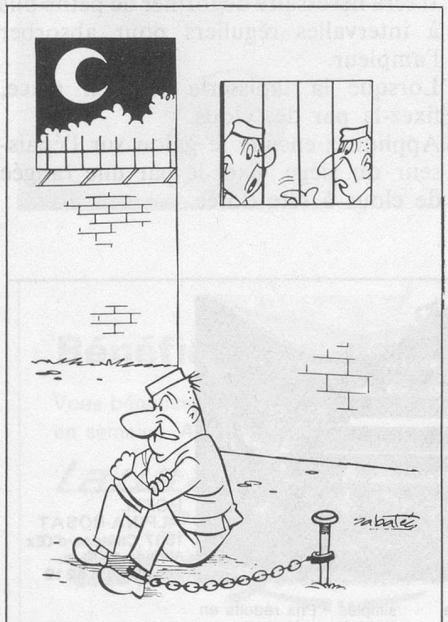
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La pensée du mois
« *Le cœur n'a pas de rides.* »
(Madame de Sévigné)

« Avoinez » vos mains!
A la cuisine ou à la salle de bain, déposez un bocal à large ouverture rempli de farine d'avoine. Chaque fois que vous aurez passé vos mains sous le robinet et que vous les aurez essuyées, plongez-les dans l'avoine et frictionnez-vous bien la peau. L'avoine absorbe l'humidité et rend l'épiderme doux comme du velours.

La lumière qui jaunit
Une nappe en dentelle jaunit à la lumière. Aussi, une fois lavés et repassés, pliez donc nappes et napperons dans du papier bleu-foncé avant de les ranger.

Adieu aux points noirs
Le nettoyage de la peau fait partie des soins les plus importants de beauté et de santé. Aussi, une fois par semaine, si vous l'avez grasse, débarrassez-la de vos points noirs. Versez de l'eau bouillante dans une cuvette. Ajoutez-y une poignée de feuilles de tilleul ou quelques fleurs de camomilles. Puis, la tête enfouie sous une serviette, offrez votre visage à ce bain de vapeur pendant un petit quart d'heure. Les quinze minutes écoulées, vous l'essuyerez et l'aspergerez d'eau fraîche pour le tonifier.



Il est condamné à vivre à l'extérieur parce qu'il est spécialisé dans les vols d'appartement. (Dessin de Sabatès)

Avant l'heure de la soupe!
Faites appel à votre imagination pour donner une saveur nouvelle à la soupe. Une ou deux tomates, une branche de céleri transforment agréablement un potage un peu fade. Ajoutez le beurre au dernier moment ; il fondra ainsi sans cuire. Ce n'est qu'avant de servir que vous incorporerez cerfeuil ou persil haché, riches tous deux en vitamines. Une poignée de légumes secs tels que haricots et lentilles peuvent être ajoutés aux potages de légumes frais. Votre soupe sera alors plus riche encore en protéines et en fer. La santé commence dans l'assiette!

Flash sur les salades
Minéralisante et vitaminée, une salade peut se composer de bien d'autres choses que de feuilles tendres. Selon vos goûts, ajoutez-y des bâtonnets de carottes, des rondelles de radis, de concombres, de pommes de terre cuites, des tomates, des olives, des lamelles de poivron, des quartiers d'œufs durs. Pourquoi ne pas incorporer aussi à vos salades de petits restes de viande, de poulet ou de poisson, des languettes de jambon, de petits dés de fromage, un peu de riz froid? Avec un peu de fantaisie et un rien d'entraînement, chacun peut réussir à préparer un plat ravigotant presque complet et fort savoureux lors des grandes chaleurs.

Pour rompre la glace
Pour éviter que les glaçons ne s'amalgament dans le seau à glace, rompez la glace en les arrosant d'un peu d'eau gazeuse.

l'Inutile leçon
Le mioche : « Monsieur, quelle heure est-il ? »
Le monsieur (voulant donner une leçon de politesse) : « Comment dit-on ?
— L'heure si... si... »
Le mioche : « Si vous avez une montre, pardine! »

Pour perdre quelques centimètres
Voici un exercice de culture physique qui vous permettra de mincir et d'affiner vos hanches et votre tour de taille. Placez-vous à 30 cm d'un mur, le côté droit ou gauche perpendiculairement à celui-ci. Levez le bras le plus éloigné du mur, passez-le par-dessus la tête et posez la paume de la main bien à plat contre le mur. Poussez aussi fort que possible contre le mur en comptant jusqu'à vingt. Ceci fait, tournez-vous et faites le même exercice avec l'autre main. Répétez dix fois pour chaque côté.

Bière et toison
Afin de faire durer votre mise en plis, une fois les bigoudis mis, passez donc un peu de bière avec un gros pinceau. Votre coiffure n'en tiendra que mieux.

La petite note sucrée
vous est apportée, ce mois-ci, par le sabayon.
Eléments pour 4 personnes: 6 jaunes d'œufs, 125 g de sucre, 2 dl de porto blanc, xérès ou marsala, 2 feuilles de gélatine.
Travaillez dans une casserole hors du feu les jaunes d'œufs et le sucre. Battez-les au fouet de manière à rendre ce mélange bien mousseux. Ajoutez ensuite le porto blanc (xérès ou marsala). Placez alors la casserole sur un bain-marie où vous ferez prendre lentement la crème tout en la battant au fouet jusqu'à ce qu'elle soit devenue mousseuse. Ajoutez-y la gélatine préalablement trempée dans de l'eau et que vous aurez pris soin d'essorer. Retirez la casserole du bain-marie avant toute ébullition.

La tisane de l'« immortalité »...
La pervenche en est le symbole. Pour atténuer l'amertume de la tisane de feuilles de pervenches qui est aussi un bon gargarisme, mélangez-y de la sauge en parties égales. Cette tisane soulage les maux de gorge ainsi que l'inflammation des glandes. Sacrifiez donc à la tisane de l'immortalité!

La beauté de vos bras
Celle-ci est souvent négligée pendant l'hiver et quand arrive le temps des petites robes estivales, l'épiderme de vos bras est granuleux. Pour y remédier, lavez-les avec un savon spécial salicylé et massez-les quotidiennement avec un peu de lait à la lanoline.

A nous trois on fait dix-huit ans; on peut entrer alors ?...
(Dessin de Pelotsch – Cosmopress)