

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 60 (1972)

Heft: 9

Artikel: Ne gaspillons plus !

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-273171>

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: 25.02.2026

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



Premiers résultats de l'enquête sur le budget temps-ménage

Ménage d'une personne

Nous avons divisé les ménages d'une personne en deux catégories : 1. La ménagère qui travaille à l'extérieur, elle est souvent célibataire et exerce une activité à temps plein.

2. La ménagère qui reste à la maison, elle ne travaille plus à l'extérieur, elle est retraitée.

MOYENNE OBTENUE SUR TOUS LES QUESTIONNAIRES DÉPOUILLÉS

	femmes seules qui travaillent	femmes seules retraitées
Age	43	65
Nombre de pièces de l'appartement	4,5	5,5
Nombre d'appareils ménagers à disposition	5,3	5
Aide, femmes de ménage, nombre d'heures hebdomadaires	3	0,5
Nombre d'heures de travail salarié par semaine	42	—
Temps mis pour :		
— cuisine	4,5	10,5
— vaisselle et nettoyage de la cuisine	2,5	5,5
— lessive	3,5	5
— repassage	1,5	2,5
— achats pour le ménage	2,5	3,5
TOTAL	15,5	29,5
Couture	1,5	5
TOTAL	17	34,5

REMARQUES

La femme de 64 ans qui vit seule a également une aide ou une femme de ménage à sa disposition, alors que la femme qui travaille en dehors, et qui gagne plus qu'une rente AVS, trouve encore relativement facilement une femme de ménage pour 2 à 4 heures par semaine. A Genève le prix de l'heure varie entre 5 et 10 francs.

APPAREILS MÉNAGERS

Les personnes âgées ont, en moyenne, seulement cinq appareils ménagers, alors que la moyenne générale de notre enquête (1300 ménages) se situe vers 7,5. C'est dommage, dans la mesure où ces appareils ménagers économisent l'effort et facilitent le travail. Nous pensons en particulier aux petites machines à laver la laine, aux petites marmites à vapeur, mixer... Une lectrice constate, avec raison, que les machines à laver des immeubles sont énormes, 7 à 8 kg, et qu'il n'y a pas à disposition des locataires d'autres machines, plus petites, adaptées aux ménages d'une ou deux personnes. « Il me faut attendre deux mois pour pouvoir remplir à moitié la machine de notre immeuble. Et je ne suis pas un cas unique », écrit une lectrice de 62 ans avec un appartement de 5 pièces (3 pièces + cuisine + salle de bain).

Il est intéressant de rappeler ici que la Fédération des associations de ménagères d'Allemagne fédérale a demandé, lors de son dernier congrès, en 1972, que des prêts à faibles intérêts soient alloués aux ménagères qui exercent une activité professionnelle, pour faciliter l'achat d'appareils ménagers qui gagnent du temps et épargnent l'effort. Cette revendication a été formulée également par une commission d'experts du BIT en 1972. Nous pensons qu'un effort dans ce sens pourrait aussi être fait en faveur des personnes âgées.

TEMPS MIS POUR LES ACHATS

Pas une seule lectrice ayant répondu au questionnaire ne se fait livrer à domicile ; chacune doit faire ses courses tous les jours ou tous les deux jours pour que le sac à provisions ne soit pas trop lourd. La livrai-

son à domicile n'existe que pour les gros ménages ou les pensions ; la personne seule doit tout porter elle-même. Sur ce problème aussi, les associations féminines pourraient faire des propositions.

Jacqueline Alexandre.

Dans le prochain numéro nous donnerons les résultats des ménages de deux et cinq personnes.

La multiplication des pains

Pourquoi ne pas vendre un demi-sandwich au prix d'un sandwich entier ? se sont demandé deux vendeuses de casse-croûte d'un train de banlieue soviétique.

C'est ainsi que, voulant renouveler un miracle vieux de vingt siècles, et pour leur plus grand bénéfice, Mmes Belaev et Koldotnikov eurent l'idée un beau matin de couper en deux chacun des 75 sandwiches qu'elles avaient reçus le matin et de vendre chacun des 150 demi-sandwiches au prix d'une unité.

Les deux vendeuses, note le quotidien « Commerce soviétique » qui rapporte cette histoire, ont été condamnées à deux ans de prison.

SUPERBA, EMBRU, ELITE, DUNLOPILLO...

les grandes marques ne sont pas chères !

voyez DAMON-LITERIE

Carouge, 8, rue des Moraines, tél. 420838.
Ouvert de 14 à 19 h. et le samedi toute la journée. Stationnement privé.

Ne gaspillons plus!

Il semble que, plus la vie devient chère, plus les gens gaspillent. On dirait que la société ne tient plus à rien. On achète beaucoup, pour quelques mois, quelques semaines, une saison. Puis on jette. Qu'il nous paraît loin, ce temps bénit, où non seulement les meubles, mais encore le tressoir « faisaient » plusieurs générations !

Il est vrai que ce n'est pas toujours la faute du consommateur. Chacun sait que le fabricant du 20e siècle est un fabricant de camelote. Le commerce avant tout ! Il ne faut surtout pas que la marchandise soit solide. Elle dure ! Il faut, au contraire, faire en sorte que le consommateur achète le plus souvent possible...

Par bonheur, tous les consommateurs ne sont pas stupides. Les plus malins sont des conservateurs de la première heure : ils ont gardé leur tout vieux frigo qui est incroyable, leur vieille machine à écrire, qui a presque le poids d'un piano mais n'a jamais besoin d'être réparée, leur ancienne machine à coudre. Ce sont des sages.

Mais les autres, ceux qui n'ont rien gardé et qui doivent si souvent remplacer leurs affaires ? Eh ! bien, il faudrait qu'ils commencent par gaspiller moins. Tout le monde gaspille, d'accord. Il existe, dans notre société, une avalanche de choses dont on pourraît se passer. Et tout d'abord le papier ! Tout le papier qui remplit nos boîtes aux lettres (prospectus publicitaires, que personne ne lit). Du papier ciré, magnifiquement imprimé, qui a coûté si cher et qui n'est même pas regardé par ses destinataires, lesquels n'ont qu'un geste pour le chiffonner et le jeter (à la corbeille), et tout le papier dont les commerçants se servent pour emballer... Remarquez ici qu'en France, le papier destiné à l'emballage est moins recherché, plus grossier, meilleur marché. De plus, les Français, qui sont pourtant gros mangeurs de pain, emportent leurs cinq ou six « baguettes » sous le bras ou sur leur vélo, en général non emballées. Parfois, les pains dégringolent sur le trottoir, mais il ne viendrait à personne, ou presque, outre-Jura, l'idée de demander un papier pour ces « parisines » si pittoresques en vêtement d'Eve... Je trouve aussi que l'Administration utilise beaucoup trop de beau papier pour y rédiger son courrier. Ainsi il n'est pas rare de recevoir une grande feuille de bloc à machine pour un simple accusé de réception, alors qu'il existe, dans le commerce, une minifeuille nommée « mémo », qui suffit amplement pour les communications d'une ou deux lignes. A noter que, si le destinataire de ces grandes pages à demi vierges est un être raisonnable, il gardera précieusement le folio verso de chacune d'elles pour ses brouillons de lettres et travaux. Car il serait absurde d'aller acheter des cahiers de brouillons ou des paquets de feuilles attachées quand on reçoit à domicile un tel trésor de papiers...

Papiers d'emballage

Tout papier d'emballage devrait être soigneusement plié et mis de côté. Le consommateur qui reçoit un paquet pourra se resservir à la fois du papier d'emballage (qui retournera) et de la ficelle (on peut se monter des pelotes entières en nouant, bout à bout, les morceaux de ficelle usagée). Les grandes enveloppes, elles aussi, sont précieuses. Leur destinataire s'en resservira en masquant la partie écrite avec un rectangle de papier blanc qu'il collera dessus et où il pourra inscrire une autre adresse. Il est, au surplus, une façon bien simple d'ouvrir ces grandes enveloppes sans les déchirer : on les décolle à la vapeur. Il n'y aura qu'à y mettre un peu de colle au moment de les expédier ailleurs.

Emballages de chocolats et de produits de beauté

Avouons que, quand on achète quelque chose qui « présente » bien, on achète aussi l'emballage, ce qui rend la marchandise évidemment beaucoup plus chère. Essayez d'acheter des pralines au détail, et vous verrez la différence ! Mon amie, très amateur de bons chocolats, a trouvé la « bonne combine ». Elle payait relativement cher quelques chocolats dans leur boîte magnifique. A présent, elle se fait servir au détail, ce qui lui permet non seulement de ne plus avoir à payer la boîte (pour le même prix, elle a plus de chocolat), mais encore de choisir, dans l'assortiment présenté, ses pralines préférées (les plus clairs !).

Même remarque pour les produits de beauté. Certains sont présentés, me dit-on, dans des coffrets de cuir véritable ! A-t-on vraiment besoin de

tels coffrets ? Le petit flacon de plastique ne suffit-il pas ? Le récipient n'ajoute rien à l'efficacité du lait ou de la crème de beauté. Ce qui doit intéresser le consommateur, c'est le contenu, et non le contenant. Choisir de préférence l'emballage le plus simple...

Sagesse dans la quantité

Beaucoup de gens croient que « plus on en met, plus c'est efficace ». Ils vident un gros paquet de lessive tout entier dans leur lavabo de salle de bain. Ils recouvrent entièrement leur brosse à dents avec de la pâte dentifrice. On dirait qu'ils ignorent que ces choses se conservent aisément, si on a soin de les refermer soigneusement après usage. Un soufflon de poudre à lessive, un demi-centimètre de pâte dentifrice, une noisette de crème nourrissante pour le visage, tout cela moussera ou grassez aussi bien quand on en met peu que quand on exagère les doses. De tels produits peuvent durer des mois (A noter qu'il ne faut jamais rouler un tube sur lui-même, ce qui, à la longue, le fendillerait et sécherait son contenu).

Électricité

Elle est chère, surtout en hiver. En principe, ne jamais laisser brûler une lampe derrière soi. On travaille sous une seule lampe, en tâchant d'grossir les membres de la famille, et cette lampe aura 75 watts plutôt que 100 (les 100 watts fatiguent les yeux...). Sur la cuisine électrique, le reste de l'eau du thé ou du café servira pour la cuisson des œufs ou pour les bouillottes de la famille. De plus, il faut s'habituer à cuire « juste à point » les aliments, non seulement parce que cela revient moins cher, mais encore parce que c'est plus sain.

Téléphone

Il y a des heures où les conversations téléphoniques reviennent moins cher. Il faut donc sérié les entretiens téléphoniques à ce moment-là. D'ailleurs, quand il s'agit de conversations « interville », il vaudrait mieux réapprendre à manier la plume... La conversation coûte assez vite dix francs !

Friandises

Y renoncer absolument. Elles sont malsaines pour les dents, la ligne et la santé. A la fin de la journée, en sortant victorieux de tant de tentations abusives (plaques de chocolat, « petites pièces », caramels, pâte de fruit, etc.), on a facilement économisé une thune.

Moyens de locomotion

En principe, jamais de taxi, à moins d'être très malade ! Et aux bus bondés préférer la marche en plein air. Il vaut la peine d'essayer une fois d'effectuer à pied le trajet qu'on faisait en trolley. Ce n'est pas si loin, ce n'est pas si pénible... On est tout étonné. Et l'on se sent bien. C'est un excellent exercice pour la circulation du sang et pour la ligne. Quand c'est régulier, l'économie devient considérable.

Produits de beauté

Aux produits les plus naturels : pour le visage un peu d'huile d'olive ou de miel ou une rondelle de concombre, et, en lieu et place des shampoings hors de prix, s'enduire la tête avec un peu d'huile d'amande, qu'on éliminera ensuite au savon de Marseille (les cheveux sont alors souples et brillants).

Savonnettes

Il faut savoir aller jusqu'au bout d'une savonnette. Garder soigneusement les tout petits morceaux restants, dans un mouchoir. Au bout de quelques mois, les pétir à ensemble pour en faire une grosse savonnette.

Nourriture

Alors qu'une bonne partie de notre monde est sous-alimentée, on devrait s'intéresser de jeter quoi que ce soit. Et tout d'abord le pain. Souvenez-vous du slogan lancé pendant la dernière guerre : « Du vieux pain n'est jamais dur. Pas de pain, ça, c'est dur ». Il reste valable. Le pain sec n'est pas poison ! On peut en faire des petits pains grillés ou de la soupe au pain ou des croutés ou un pudding au fromage. Autrefois, les ménagères faisaient beaucoup de choses avec les « restes » de la semaine ou du jour précédent (purée de pomme de terre, soupe à la bataille, etc.). Cela économiserait

tellement de potages en sachets ! Et l'eau de cuisson des légumes n'est-elle pas plus saine et moins chère que le potage en boîte ? surtout de nos jours où nous avons l'avantage d'avoir le frigo.

Le jeter aucun récipient avant d'être sûr qu'on n'en a tiré parti jusqu'au bout. Avec le papier du beurre on peut encore beurrer une plaque à gâteau ou un plat de riz, de spaghetti ou de légumes. On peut allonger les sauces en recueillant les fonds de boîtes avec un peu d'eau.

Et quand, vraiment, on ne peut faire autrement que de laisser quelques morceaux de pain, il y a les oiseaux, les chevaux... Tirer profit de tout, pour tous.

Enfin, ce n'est pas un déshonneur de choisir, à la boucherie, les bas morceaux. C'est aussi de la viande. Et c'est tellement moins cher ! Bien cuisinés, les bas morceaux sont excellents.

Vêtements

Prolonger leur vie, les ménagères. Pas de lessives trop fréquentes et trop fortes. Pas de feu trop chaud. De plus, un vêtement peut être transformé. S'arranger, avec les amies dont les gosses ont des âges différents. On peut se passer les vêtements, les skis, les patins... Utiliser, la nuit, ou en cas de maladie, les jaquettes un peu usées. Cela revient moins cher qu'une liseuse ! Enfin, il vaut mieux tricoter soi-même ses pull-overs. Ils seront moins coûteux... et plus chauds et tellement plus durables.

Acheter de préférence des bottes sans fermeture-éclair. Car ces fermures sont vite bloquées par l'humidité, et les bottes deviennent inutilisables, à moins de payer une forte somme pour faire remettre une fermeture. Préférer aussi les bonnes bottes en caoutchouc fourré. Ce sont, en définitive, les seules qui ne « prennent pas l'eau ». Et elles sont vraiment bon marché. Plutôt cela que de payer pour avoir des rhumes tout l'hiver...

Trousseau

Bien sûr, tout est moins solide, à présent. Et les draps subissent les outrages non plus des ans, mais de la machine à laver... Qu'à cela ne tienne ! Avec un grand drap troué, on peut faire au moins un petit drap. Et avec deux petits draps, on refait un grand drap... Il suffit de la machine à coudre, pour cela.

De même qu'avec des lambeaux de grand drap, on peut confectionner une tunique d'oreiller. Ou simplement un ou deux linges de cuisine ou essuie-mains.

Chaussage central

On peut l'économiser en fermant tous les radiateurs, les jours où il fait vraiment trop chaud (cela vous évitera des rhumes...), ou en fermant les radiateurs des chambres que vous n'utilisez pas. La nuit également, n'hésitez pas à fermer les radiateurs, surtout si vous dormez la fenêtre ouverte.

Eau chaude

Ne jamais la laisser couler pour rien. Contrôler vos robinets, afin d'éviter le goutte à goutte (les petits ruisseaux...). Habitez-vous aussi à vous laver à l'eau froide. C'est une saine discipline et une source de bonne santé.

Si vous relavez la vaisselle à l'eau courante, opérez rapidement. Là, le temps c'est de l'argent...

Certains récipients vides...

...font de ravissants vases à fleurs ou des pots à confiture.

Les parapluies

Ils s'oublient et se laissent facilement échanger. Il ne vaut donc pas la peine de les payer cher. Il existe d'ailleurs dans nos garages des parapluies en plastique transparent qui se vendent, sauf erreur, 2 fr. 50 pièce. C'est amplement suffisant pour un « pépin », et ceux-là font moins envie aux... échangeurs.

Vidange et graissage suffisent

Oui, nous pensons que ces obligations que les garagistes nomment « services » ne sont pas aussi indispensables que cela. D'abord, est-on bien sûr qu'un « service » est vraiment fait dans toutes les règles ? Beaucoup s'en passent très bien. La vidange et le graissage réguliers, et un contrôle avant et après la mauvaise saison doivent suffire, surtout quand l'automobiliste sait ménager sa voiture, économiser ses freins et son moteur. L'Helvétie.