

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: 63 (1975)

Heft: 12

Artikel: Soufflé au citron (2 pers.)

Autor: Alexandra

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274323>

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: 08.02.2026

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

Cours de soins de beauté destiné aux aveugles et handicapés physiques

Dès les premières brumes automnales, alors même que l'été n'a pas encore dit son dernier mot, tous les magazines féminins se sont fait un devoir de présenter au public la nouvelle mode et le maquillage 1975-1976. Mais pour les jeunes femmes malvoyantes ou handicapées physiquement, qu'est-ce que la mode ? On en a fait l'expérience, l'automne dernier lorsqu'a été mise sur pied la première fois à Lausanne une présentation de mode destinée aux handicapées de la vue : c'était une nécessité. En l'occurrence, j'ai également réalisé qu'une robe neuve, un manteau à la mode, méritait une peau belle et soignée.

C'est ainsi qu'à la demande de plusieurs handicapées de la vue, j'ai eu le plaisir, avec la maison Juvena, d'organiser ce premier cours de beauté en Suisse romande, destiné exclusivement aux jeunes femmes handicapées.

Il ne s'agissait pas, bien entendu, de suivre la mode nouvelle du maquillage, mais plutôt d'apprendre à connaître sa peau, à la soigner en profondeur, à la rendre plus belle, à souligner les lèvres de rouge à lèvres, à apprendre peut-être aussi à poser un fond de teint ou un masque de beauté.

La véritable élégance est une certaine sobriété. Pour une handicapée de la vue, cette remarque est plus impérative encore : il ne s'agit pas d'attirer les regards, mais d'être tout simplement pareille aux autres, soignée et naturelle.



C'était de la plus grande importance pour le psychisme de jeunes femmes obligées d'assumer leur lourd handicap, et le résultat a été concluant. Car, elles sont venues d'un peu partout, de Genève, de Peseux, d'Yverdon, de Bex, de Morges, de Vevey et de Lausanne bien sûr. Le plaisir de ces jeunes femmes me permet d'ailleurs de dire qu'un prochain cours sera organisé l'an prochain.

Le plus émouvant ? Assister, nous voyants, à un cours de maquillage sans miroirs.

Madeleine Bernet-Blanc

BUDGET DES AUTRES

BUDGET DE CRISE, CRISE DE BUDGET

La "prospérité", mot magique des années 60 dans nos sociétés industrielles, cède brutalement sa place à la crise. L'illusion est terminée, le mauvais rêve devient réalité. Et pourtant, certains économistes ne nous avaient-ils pas avertis ?

Leur cri, dénonçant les injustices de notre système fondé sur la richesse et le gaspillage des uns au détriment des autres deviendra-t-il le cri des sans-travail d'aujourd'hui ?

Plus rien n'est comme avant, les chiffres et les faits inexorables s'accumulent. Au-delà des faits, nous redécouvrions que la pauvreté en Suisse existe. Pour les services sociaux, c'est une confrontation quotidienne avec les plus démunis de notre société : les chômeurs, les personnes âgées, les malades, les jeunes, etc.

Cette année, Caritas et les Centres sociaux protestants romands (CPS), en lançant pour la cinquième fois l'action "Budget des autres", ont choisi de donner la parole à quatre groupes parmi les plus défavorisés : les chômeurs, les étudiants-boursiers, les personnes âgées et les mères chefs de famille. (Les documents ci-joints présentent chacun les particularités concrètes de ces quatre groupes distincts).

Rappelons que la cible romande commune s'élève à Fr. 80 000.— et que vos dons sont versés intégralement aux personnes suivies régulièrement par Caritas et CPS, les frais administratifs étant supportés intégralement par ces deux institutions.

Dès maintenant donc, participez à ce mouvement d'entraide en versant vos dons aux CCP :

**CARITAS - Genève 12 - 2726
CSP - Genève 12 - 761**

**CARITAS - Lausanne 10 - 10936
CSP - Lausanne 10 - 252**

**CARITAS - Neuchâtel 20 - 5637
CSP - Neuchâtel 20 - 7413**

**CARITAS - La Chaux-de-Fonds 20 - 5637
CSP - La Chaux-de-Fonds 23 - 2583**

**CARITAS - Delémont 25 - 601
CSP - Moutier 25 - 6651**

CARITAS - Fribourg 17 - 40

en précisant au dos de votre bulletin "Budget des autres".

**Blaise DORET
Centre social protestant, Genève
Tél. (022) 20 78 11**

PROTÉGEONS NOTRE ENVIRONNEMENT

Vous aimeriez certainement, vous aussi, contribuer à la protection de l'environnement ? Rien n'est plus facile, et le petit graphique ci-après vous y aidera.

Vous pourrez remarquer que la fabrication de 1000 kg de papier de première qualité nécessite 5,3 stères de bois, alors que le papier dit "recyclé" n'exige pas d'ajonction de bois.

Chaque fois que cela vous sera donc possible, utilisez par exemple des enveloppes produites à l'aide de papier recyclé 100% ; c'est un papier fabriqué sans pollution des eaux, sans blanchiment et sans coloration.

Pour 1000 kg de papier	Papier de première qualité	Papier de qualité moyenne	Papier recyclé 100 %
BOIS	5,3 stères	3,8 stères	pas d'ajonction de bois, ni de nouvelles fibres
EAU	440 m ³	280 m ³	1,8 m ³
ENERGIE	780 kW	760 kW	275 kW

Le prix des enveloppes C6 autocollantes est de Fr. 3.— le cent. Le prix des enveloppes C5 autocollantes est de Fr. 5.— le cent.

On peut également obtenir des blocs A4 et A5.

Pour les commandes, s'adresser à la

LIGUE SUISSE POUR LA PROTECTION DE LA NATURE
Wartenbergstrasse 22
4052 BALE

L'Union des Femmes de Lausanne cherche

pour sa

Maison de la Femme
un couple résident.

L'épouse devrait régler et surveiller l'occupation des locaux par les sociétés féminines ; un peu de secrétariat éventuel. Le mari devrait, à côté de son métier, avoir le temps pour petits travaux dans la maison et le jardin. Un couple retraité AVS pourrait remplir ce poste.

Appartement ensoleillé de deux pièces au 1er étage. Entrée en fonctions début mars 1976.

Renseignements :
Mme Marie Palud, présidente de l'Union des femmes de Lausanne, «Beau-pré», 1099 Carrouge, Vaud.



Uu peu de haute cuisine !

Mois noirs, mois mélancoliques par excellence et l'on n'a qu'une idée : rester à la maison.

C'est donc l'occasion ou jamais d'essayer de reproduire le délicieux menu ci-joint, récemment proposé au Restaurant de l'Aéroport par Serge Mignot, le maître-queux de la célèbre Auberge de Noves.

Filet de turbot aux concombres (5 pers.)

Faire suer au beurre 2 échalotes hachées ; ajouter un demi dl de Noilly-Prat, le jus d'un citron, un quart de litre de crème double, 2 concombres pelés et débités en fines lamelles, crus ; saler et poivrer au goût.

Mettre un filet par personne dans un plat beurré, napper avec la sauce et passer dix minutes au four.

Canard farci au poivre vert (2 pers.)

Farcir un canard nantais de la préparation suivante : faire rissoler dans une poêle 100 g de lard gras coupé en cubes, ajouter 100 g de foies de volaille, une cuillerée à café de poivre vert, laisser refroidir, passer au mixer et assaisonner selon ses goûts.

Faire rôtir le canard farci. Le mettre sur le plat de service, au chaud. Jeter la graisse de cuisson, ajouter dans la lèche-frite une cuillerée à soupe de poivre vert, 1 dl de cognac et 2 dl de jus de rôti. Faire bouillir, ajouter une noix de beurre et servir avec des pommes paille.

Soufflé au citron (2 pers.)

Travailler 2 jaunes d'œufs au fouet avec 125 g de beurre, jusqu'à ce que le mélange soit bien blanc, ajouter le zeste d'un citron, son jus, puis les blancs, battus en neige. Mettre cette préparation dans un moule à soufflé beurré, sucré, puis mouillé. Cuire 20 minutes à 280 degrés.

Alexandra

Si l'homme pouvait se libérer...

Dans son dernier livre*, Michèle Perren avoue sa préoccupation première : Où en est la relation de l'homme et de la femme à notre époque des premiers balbutiements de la femme "libérée" ?

Les rôles féminins, ou la persistance de la domination masculine

La femme continue à être séduite par l'image de l'Agneau : Amoureuse de l'Amour, décidant d'aimer une fois pour toutes, elle s'aliène dans le "don total" d'elle-même à un homme jugé une fois pour toutes admirable. Elle gomme tout simplement sa personnalité.

Quant à Barbara, la dompteuse, plus elle griffe, plus elle séduit ! Moins elle aime et plus elle attire !

Et Reine ? Inaccessible, supérieure tant qu'elle résiste, elle devient prole lorsque elle est possédée.

La personnalité féminine, ou la "grande peur" de l'homme

Lorsqu'une femme refusant les rôles aliénants, se découvre personnalité à part entière, elle aspire à être reconnue, aimée dans son être inextricablement corps, cœur, intelligence. Mais elle se heurte à la peur de l'homme désespérément devant cet être à la fois cerveau délié et corps séduisant. D'où provient cette peur, bien souvent inconsciente ? Pourquoi l'homme redoute-t-il la femme libre ?

L'origine de la peur de l'homme

Voici les réflexions de l'auteur sur un sujet encore tabou : le mythe de la domination de l'homme.

L'homme n'éprouverait pas, comme la femme, le besoin de se connaître ; fuyant cette connaissance de soi, il se lance dans l'action, il est puissant. Si l'homme osait se connaître, il découvrirait sa fragilité sexuelle et son agressivité compensatrice. Il nous verrait, nous les femmes, complices de cette image de la virilité dominatrice. Mais comment prendrait-il conscience de ce qui est inconscient, de ce mépris qu'il nourrit à l'égard de l'acte sexuel et qui rejouit sur la personne avec laquelle il accomplit cet acte ?

Les amis seuls estiment, les amants possèdent

La femme est capable d'estimer l'homme qu'elle aime dans son corps. Mais l'homme ? Pourquoi lui suffit-il de penser qu'une femme lui appartient pour que, inconsciemment, il l'estime moins ?

Si l'homme s'aimait, la femme serait libre

L'auteur se prend à rêver d'un homme qui, s'aimant, c'est-à-dire acceptant sa fragilité autant que sa force, serait capable d'aimer la femme, donc de la reconnaître non seulement dans son corps mais aussi dans son cœur.

Si l'homme s'aimait, il n'y aurait plus de rapports de force, l'homme n'aurait plus besoin de dominer.

Ch. Raymond

* Michèle Perren, *Le Mâle aimant*, Paris, Juillard, 1975.

PLAISIR DE LIRE

PLAISIR DE DONNER

Femmes du Vietnam

d'Arlene Eisen Bergman
(Edition « des femmes »)

Ce livre a été élaboré aux Etats-Unis par un groupe de femmes de diverses tendances du Women's liberation movement, en 1974. Il a été traduit de l'américain en 1975. Document très intéressant, souvent émouvant, que cette esquisse de l'évolution de la condition féminine au Vietnam, de l'origine à nos jours, en passant par les dominations chinoises (10 siècles), françaises (Ier siècle) et américaines. Il est bouleversant de penser que les Vietnamiennes ont pris conscience de leurs droits les armes à la main et que leur Union des Femmes n'est pas une de nos pacifiques associations féminines. « Quel livre on pourrait écrire sur le rôle politique exceptionnel des femmes vietnamiennes ! » écrivait Louise Blanquart en 1974. Eh bien ! voilà, c'est fait !

La femme, antiféminisme et christianisme

de Jean-Marie Aubert
(Edition Cerf-Desclee)

Nous avons déjà parlé de ce livre, dans notre numéro de juin, mais il convient de rappeler ici que c'est peut-être l'ouvrage le plus important qui ait paru cette année. L'Eglise catholique, comme le dit l'auteur, « reste probablement un des derniers bastions de la masculinité » et ceci malgré « la grande annonce libératrice de l'Evangile que tous les êtres humains, étant fils de Dieu, participent à la même dignité et ont les mêmes droits ». Le chanoine Aubert analyse de façon magistrale les causes historiques et sociologiques de cette contradiction. (C'est un livre à mettre dans toutes les chaînes de lecture, à étudier en groupe !).