

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** La chronique de Madame Pratique : Aînés-Variétés

#### 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:** 13.01.2026

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

La chronique de Madame Pratique

# Aînés-Variétés

## La pensée du mois

« Chaque minute de vie porte en elle sa valeur de miracle et son visage d'éternelle jeunesse. »

(Albert Camus)

## Trois petits trucs

Comme ce qui brille est rarement or, empêchez donc de laisser se ternir vos boutons dorés ou argentés en les protégeant d'un enduit de vernis à ongles incolore. Symbole de la Création du Monde, l'œuf n'aura décidément jamais fini de faire parler de lui! Non seulement il opère des miracles en cuisine et en pâtisserie, mais encore dans la vie domestique. Tenez, par exemple: un blanc d'œuf parviendra à rendre pimpante une toile cirée un peu fatiguée.

Pour qu'un plat reste chaud, enveloppez-le dans une feuille de papier aluminium et glissez-le au four chaud, mais éteint. Ainsi, il ne se desséchera pas.

## Saviez-vous que...

... passer rapidement un chiffon humecté de vinaigre sur vos meubles avant de les encaustiquer aura pour effet de leur faire jeter des feux tels, que vous aurez peine à en croire vos yeux!

## L'énigme du mois

Pourquoi Anglais et Français devraient-ils constamment être bons copains? (Solution, page 23).

## Votre « toutou » et vous

Il est temps de secouer les hérésies selon lesquelles on ne devrait jamais donner ni sel ni sucre à un chien. En effet, un vétérinaire m'a dit qu'un peu de sel et une cuillerée à ras de sucre devaient faire partie de l'alimentation des chiens. Dosez donc subtilement et votre ami à quatre pattes restera longtemps en parfaite santé, tout en conservant son précieux flair et sa vue claire.

**PRAXIMED** S.A.

**Tout pour le confort du malade et de l'infirme**

Fauteuils roulants pliables  
Appareils pour soulever et transporter les malades  
Moyens auxiliaires pour la marche, le bain et la toilette

VENTE ET LOCATION Rue de Bourg 11-13 1003 Lausanne

## Cherchez le titre!

Si vous ne connaissez pas « Nier lire O. Caché », œuvre au titre travesti de Cecil Saint-Laurent, vous l'aurez assurément vue sur le grand écran. Pour vous mettre sur la piste et pour rafraîchir la mémoire des messieurs, j'ajouterai que l'héroïne de l'histoire avait une bien jolie poitrine... Rares seront ceux à ne pas avoir pu rétablir le titre exact de ce volumineux roman. (Solution, page 23).

## Avec quelques glaçons

ajoutés, le matin et le soir, à l'eau du vase où sont harmonieusement disposées vos fleurs coupées, vous les ferez durer plus longtemps.

## Le conseil du bricoleur

Avez-vous une corniche en zinc ou une toiture non étanche? Vite, appliquez une généreuse couche de peinture caoutchoutée et le mal sera réparé. N'étendez la peinture que sur une surface sèche et propre.

## Celles qui font reculer l'âge

Ce sont, bien entendu, les frictions. Celles à l'eau de Cologne conviennent aux peaux grasses. Les personnes ayant une peau normale useront d'un peu de glycérine, et les autres, qui ont la peau très sèche, d'un soupçon d'huile de bain parfumée. La friction étant le complément de la douche et du bain; elle doit être effectuée avec une serviette un peu rugueuse, voire un gant de crin, et constamment en direction du cœur, soit des pieds vers les hanches et des poignets, en remontant, vers les épaules. Quant au ventre, frictionnez-le énergiquement dans le sens des aiguilles d'une montre. Votre peau y gagnera en douceur.

## Aiguisez leur sens de l'observation!

Vos petits-enfants adorent-ils les jeux inédits? A la bonne heure! Disposez une vingtaine d'objets sur un plateau. Faites-les observer aux enfants, l'espace d'une minute. Recouvrez alors les objets d'une toile. Chaque petit joueur devra énumérer de mémoire la liste des objets

Grâce à la ristourne



vous aide  
à vivre mieux

observés, voire même situer encore leur emplacement sur le plateau. C'est amusant et excellent pour la mémoire!

# **Savoir bien manger sans se compliquer la vie**

L'alimentation peut être une source de santé ou à l'origine de multiples maladies.

S'il faut manger pour vivre et non vivre pour manger, comme l'a fait remarquer un sage dont le nom m'échappe, se négliger dans ce domaine est un manquement grave envers soi-même.

La nourriture a une influence primordiale sur notre moral. Un petit plat savoureux, qui flatte notre palais et notre odorat, a quelque chose d'encourageant. Si, par surcroît, il n'a pas coûté cher, se digère facilement, apporte à notre organisme ce dont il a besoin et se prépare sans trop de peine, cela devient un véritable petit miracle. « Oui, mais les miracles cela n'existe plus », me direz-vous. Je n'en suis pas si sûre. Il suffit, souvent, d'un peu de courage, de quelques minutes de réflexion pour que surgissent les souvenirs. Hier, une amie m'a donné la recette du :

## Potage aux céréales

1 litre d'eau non salée, une carotte, un petit poireau et une branche de céleri. Couper le tout en julienne et faire cuire doucement pendant une dizaine de minutes. Ajouter le tiers d'un sachet de potage aux quatre céréales et laisser mijoter encore une bonne dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

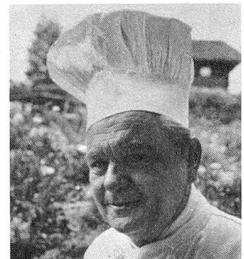
Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre frais ou une cuillerée à soupe de crème fraîche.

Avec une pomme crue râpée ou un petit morceau de fromage, voilà un excellent souper dont le parfum vous chatouillera agréablement les narines.

Je sais, le soir, vous préférez le café au lait et le pain trempé, mais cela ne suffit pas. Alors, un petit effort!

Dimanche soir, le café au lait, lundi la bonne soupe, mardi... Eh bien! nous verrons la prochaine fois ce que me proposera un vieux garçon qui ne déteste pas se mettre aux fourneaux.

A. Scherler



# La recette de Jean Moro

(Hôtel « La Rocaille » — Château-d'Œx)

## Sauté de veau chasseur

Pour préparer ce plat savoureux, il faut, pour 4 personnes: 600 g. de veau coupé en carrés. De l'huile, du beurre, sel, poivre; un bouquet garni; échalottes, une gousse d'ail, 200 g. de champignons,  $\frac{1}{2}$  verre de vin blanc, un dl. de crème, et de la tomate. Assaisonner les morceaux de veau avec sel et poivre. Sauter vivement dans le mélange d'huile et de beurre, avec le bouquet garni. Quand les carrés de viande ont pris une belle couleur blonde, égoutter l'huile et le beurre, saupoudrer de farine, repasser dans la poêle, puis ajouter les échalottes finement hachées, et mouiller au vin blanc. Réduire, ajouter quelques tomates fraîches hachées et une gousse d'ail écrasée. Laisser cuire. Vers la fin de la cuisson, ajouter les champignons frais escalopés et la crème. Dresser en cocotte, saupoudrer de fines herbes, servir avec des pommes mous-seline et de la salade verte.

## Les lettres éparses

1. Appliqué ? 2. Pieux, vertueux ?
  3. Rabâcheur ? 4. Libéral ?
  5. Caractère de ce qui est valable ? 6. Sinistre ?
  7. Habile, débrouillard ? (Solution, page 23).

**EPARGNE BCC = PROFIT ET SÉCURITÉ**

**Carnet d'épargne  
à partir de 60 ans**

**5½%**