

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 2 (1972)
Heft: 1

Rubrik: La chronique de Madame Pratique

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: 17.04.2026

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

La chronique de Madame Pratique

La pensée du Jour de l'An

« Le premier janvier, seul jour de l'année où les femmes oublient notre passé grâce à notre présent. »

(Sacha Guitry)

Le grain de beauté

Pour lutter contre la patte d'oie qui se forme, souvent avant trente ans déjà, offrez-vous, une à deux fois par semaine, le masque suivant: Après avoir fait tremper de la mie de pain dans du lait chaud adouci de quelques gouttes d'huile d'amandes, enveloppez cette bouillie dans de la gaze. Appliquez cette compresse chaude sur les yeux fermés et rêvez à de belles choses pendant vingt-cinq minutes. Il faut savoir perdre quelques minutes pour gagner quelques années...

Notre jardin d'hiver

Peut-être avez-vous reçu quelques plantes d'appartement pour les fêtes? Sachez que les primevères sont des plantes qui savent se contenter de peu, qu'elles aiment les pièces froides et constamment un peu d'eau dans la soucoupe. Pour sa part, le caoutchouc rampant, originaire du Japon, croît aussi bien dans des pièces fraîches que chaudes. Peu exigeant, il s'accommode d'un endroit lumineux ou obscur. Quant au nephrolepis élevé, il respire d'aise dans un bassinage permanent. Le croton, lui, est plus délicat. Bassinez-le dans de l'eau ayant la température ambiante. Afin qu'il ne perde pas ses feuilles, il lui faut une température ainsi qu'une humidité atmosphérique plus élevées.

Les bricolages du mois

Un baril de poudre à lessive ou de détergent, c'est encombrant une fois vide, pas vrai? Et, pourtant, habillé de feutrine, garni d'un galon à franges sur le rebord (il faut compter un bon centimètre pour les rentrées), cela peut se transformer en un charmant pouf qui ravira vos petits-enfants. Avec un baril plus grand, vous confectionnerez une table et vos chers petits seront émerveillés de posséder un charmant salon de poupées.

Collectionnez aussi les bobines de fil vides. Peignez-les de couleurs optimistes. Elles deviendront un jeu de construction idéal pour les enfants de vos enfants.

La pluie sur vos escarpins

Si la pluie a taché vos chaussures, ne faites pas triste figure. Laissez-les sécher. Frottez-les avec de la vaseline pure. Essuyez-les vingt-quatre heures plus tard et nourrissez-les d'une bonne crème à chaussures.

L'anse du panier

A l'heure où tant de nos semblables ont faim, sachez respecter le pain! Voici la méthode la plus classique pour utiliser les restes: faites-en des croûtes dorées. Pour six à huit tranches de pain, comptez deux œufs, 2 dl de lait, quelques cuillerées de crème fraîche, 100 g de sucre et autant de beurre. Battez le lait sucré avec les œufs entiers. Faites tremper sommairement les fines tranches de pain dans ce mélange. Dorez ensuite chaque tranche de pain dans du beurre chaud. Servez brûlant avec du sucre parfumé à la cannelle. Ce mets peut être amélioré par du chocolat râpé, des noix, des noisettes, des amandes pilées. Ces croûtes s'accommodent très bien d'une marmelade d'abricots ou d'un reste de compote.

Saviez-vous que...

Un morceau de sucre que vous frotterez sur le zeste d'un citron vous soulagera d'une crampe d'estomac.

Singez les Russes...

Le sirop d'oignons, d'une efficacité insurpassable en cas de refroidissement, nous vient directement de Russie. Sa confection n'a rien de sorcier. Pour une livre d'oignons, comptez une demi-livre de sucre candi ou de miel. Coupez les oignons en rondelles et faites cuire à petit feu. Ce remède peut se garder très longtemps. En prendre une cuillerée pleine toutes les heures en cas de refroidissement.

Aînés loisirs

Cherchez le titre!

Pierre Benoit, père spirituel de « Königsmark », de l'« Atlantide » et de bien d'autres romans palpitants, a écrit, un jour « SUE A L'AGE DE SES CHANTS » (titre déguisé). A vous de rétablir le titre exact de cette œuvre. (Solution page 21).

Les animaux et leur poids

Ce jeu vous permettra de faire le point de vos connaissances zoologiques et, surtout, de constater si votre jugement a du poids! Essayez donc d'accorder nos deux listes et d'indiquer le poids correspondant aux animaux suivants:

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1. la panthère | a) quelque 1500 kg ? |
| 2. le cerf | b) 800 kg ? |
| 3. la girafe | c) guère plus de 80 kg ? |
| 4. l'éléphant | d) 200 kg ? |
| 5. le lion | e) 5 à 7 t ? |
| 6. le buffle | f) 150 kg environ ? |

(Solution page 21)

Devinette

En ajoutant une seule lettre aux mots précédant le tiret, vous formerez les noms des choses indiquées en face de chaque mot. Quant à la totalité des lettres ajoutées, elles formeront, elles, un proverbe. A vous donc de faire travailler fébrilement votre matière grise:

AIL - liquide	TOI - au milieu de l'eau
NIE - nulle chose	AIR - ligne
BIS - combustible	DON - cercle
LIANT - siège	LUE - astre
VOIRE - épice	PILE - eau
TOUT - bonne carte	
ADEL - prolongation	
ECHO - pierre	CHERI - trompe au jeu

Afin de vous mettre dans le bain, nous vous donnons la clé du premier mot: en ajoutant un T, on fait avec les trois lettres du mot AIL, le mot LAIT qui est un liquide et le T ajouté se trouve être la première lettre du proverbe à reconstituer. (Solution page 21)

Les lettres éparses

Attirer dans un parti, une société. Nymphé d'Artémis. Donner ou prendre moyennant une rente. Dispute, dissension. Besogneux, misérable. Ceindre. Florissant, heureux. (Solution page 21)

R	E						
	R	E					
		R	E				
			R	E			
				R	E		
					R	E	
						R	E

Le message caché

Pour le déchiffrer, il vous suffira de prendre une lettre, constamment à la même place dans chacun des mots suivants et vous obtiendrez ce que Shakespeare a écrit dans « HAMLET ».

EFFARANT - ERAILLEMENT - CAGIBI - EGOISTE - NIER - ILLETRE - MINESTRONE - ETUDIANT - MELASSE - ETUVE - BONHEUR - INSCRIPTION - INSEMINATION - BOYAU - OMELETTE - JETER - ESPRIT - ETABLISSEMENT - EFFAROUCHEMENT - GERBOISE - EMPOIGNE - EMPRISONNEMENT - DEMELOIR. Solution p: 21

Une bonne recette :

La crème chipolata

Éléments : 4 jaunes d'œufs, 150 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille, 5 dl de lait, biscuits à la cuiller, fruits confits, rhum ou marasquin, quelques macarons brisés, 2 dl de crème fouettée.

Mélangez dans une casserole les jaunes d'œufs, le sucre. Glissez également le bâton de vanille. Incorporez alors le lait que vous aurez fait bouillir au préalable. Tournez le tout sur feu doux. Retirez avant l'ébullition. Tapissez un compotier de fruits confits. Déposez-y une couche de biscuits à la cuiller, des fruits confits macérés dans un petit verre de rhum ou marasquin ainsi que des macarons brisés. Imbibez peu à peu avec la crème. Gardez au réfrigérateur. Avant de servir, égayez ce dessert de choux de crème Chantilly et de cerises confites.

Solution des jeux
1. Cherchez le titre. « La chaussée des géants. »
2. Les animaux et leur poids : 1. la panthère : guère plus de 80 kg 2. le cerf : 150 kg environ ; 3. la girafe : quelque 1 500 kg ; 4. l'éléphant : 5 à 7 t ; 5. le lion : 200 kg ; 6. le buffle : 800 kg.
3. Devinette :
AIL + T = lait TOI + L = flot
NIE + R = rien AIR + E = raie
BIS + O = bois DON + R = rond
LIANT + P = pliant
LUE + N = lune
VOIRE + P = poivre
PILE + U = pluie TOUT + A = atout
ADEL + I = délai
ECHO + R = roche
CHERI + T = triche
Preuve constituée par les lettres ajoutées : TROP PARLER NUIT.
Le message caché : « Fragilité, ton nom est femme ! »
Les lettres éparées : RECRUTER, ARETHUSE, ARRENTER, QUE-RELLE, MISEREUX, ENTOURER, PROSPERE.

Des vacances au soleil

Une action d' « Aînés » à un prix incroyable

Départs :
les lundis
14 et 28
février 1972

Pour tous renseignements et inscriptions :

Rédaction de la Revue « Aînés »,
téléphone (021) 22 34 29.
VEILLON-VOYAGES,
téléphone (021) 27 71 21.

En collaboration avec VEILLON-VOYAGES, « Aînés » lance une action-voyages qui permettra à beaucoup de ses lecteurs de passer **15 jours de vacances au soleil**, dès le début de 1972, à des conditions sans précédent. But : l'île de Majorque où des millions d'amandiers sont en fleurs.

Durée : 15 jours au départ de Genève.

Transport : 90 minutes en avion à réaction.

Pension confortable, chambre à 2 lits avec bain, bonne nourriture. Situation : tranquille, environs immédiats de Palma.

Et à quels prix ?

Pour les abonnés à « Aînés » : Fr. 315.—.

Personne accompagnante : Fr. 345.—.

Vacances (personnes âgées) + un abonnement d'un an à « Aînés » : Fr. 325.—.

