

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 2 (1972)
Heft: 5

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: 12.01.2026

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

MADAME PRATIQUE A DES IDÉES MADAME PRATIQUE A DES IDÉES

Si vous partez en vacances

Pensez à tout!

Il flotte un je-ne-sais-quoi dans l'air qui nous invite aux vacances printanières. Le seul point noir au tableau: la valise à faire! Grâce à leurs formats réduits, les nouvelles valises se casent aussi bien dans le train que dans le coffre de la voiture. Bref, elles sont idéales également pour emprunter la voie des airs. Faire ses bagages réclame de la méthode. Commencez par dresser une liste de ce que vous comptez emporter avec vous. N'omettez pas la pharmacie — collyre pour les yeux irrités, aspirine, pansements rapides, médicaments, etc. — le petit nécessaire à couture, un foulard — ou un chapeau — un « imper », des souliers de rechange, des mouchoirs. Côté garde-robe: vêtements infroissables et pratiques. Souvenez-vous que les fibres synthétiques sont à la hauteur des climats les plus éprouvants. Elles ne se froissent pas, même lorsque l'air est saturé d'humidité. En outre, elles séchent plus vite que d'autres tissus. Emportez une paire de lunettes de secours ainsi qu'une bonne paire de

lunettes à soleil dans un étui. Au fond de votre valise, mettez les chaussures emballées dans des sachets en plastique, côté gauche, par exemple. À droite, vous rangerez les affaires de toilette. Pour faire tampon entre deux, logez vos mules, bas, mouchoirs, blouses et pulls ainsi que votre nécessaire à coudre. Ayant ainsi obtenu un fond solide, il vous sera facile de plier vos costumes et vos robes. Placez, en tout dernier lieu, votre chemise de nuit ou pyjama. Une fois la valise prête au grand départ, vérifiez votre liste. Collez-la à l'intérieur du couvercle de la valise et vous partirez parfaitement équipés et reviendrez avec son contenu intégral.

Avant de partir

Vérifiez si, dans votre sac à main, vous avez votre carte d'identité ou votre passeport, votre argent, un crayon pour écrire. Evitez de prendre trop de bijoux avec vous ou, si vous ne pouvez y résister, faites-les assurer. Si vous voyagez par avion, n'oubliez pas qu'il est interdit d'emporter des produits inflammables et que le poids des bagages autorisé est limité. Demandez à votre

pharmacien des comprimés contre le mal de mer, du chemin de fer, de l'air ou de l'auto. Si vous êtes sujets à ces malaises, ne partez surtout pas l'estomac vide. Evitez, cependant, de faire un repas trop riche. Si vous mettez le cap sur l'étranger, renseignez-vous sur les us et coutumes du pays que vous visitez et respectez-les. Vérifiez que vos robinets soient parfaitement fermés. Otez les fiches de la télé, de la radio, du réfrigérateur. Si votre séjour devait se prolonger, faites donc suivre votre courrier. Videz et lavez votre poubelle. N'ayez nulle part de denrées périsposables. Laissez votre clé et votre adresse au concierge ou à une amie voisine qui s'occupera de vos plantes.

Ne soyez pas la brebis galeuse!

Voyager en groupe implique un parfait esprit de coexistence. L'entente et l'harmonie sont basées sur la tolérance. Evitez d'être ces pénibles qui rechignent parce qu'ils ne sont pas assis vers la fenêtre, parce que celle-ci est ouverte ou fermée. Ralliez constamment votre opinion à celle de la majorité. Si chacun y met du sien, les voyages organisés,

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

nous offrons un taux d'épargne spécial de

5 ¼ %

Annoncez-vous à nos guichets ou produisez votre livret par correspondance avec une pièce d'identité.

CRÉDIT FONCIER VAUDOIS

gérant de la

Caisse d'épargne cantonale

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE

et ses agences

LOTERIE

TIRAGE
6 MAI

UN GROS LOT
DE
FR. 100.000

ROMANDE

Pour tous les âges



pour votre défense



Vivez mieux, achetez

formule qui vous libère de tout souci pratique, seront sympathiques, ce qui ne saurait être le cas, lorsque égoïstement, chacun veut faire la loi!

Argent perdu

Si vous perdez votre porte-monnaie, signalez tout de suite la perte à la police locale. Si la perte porte également sur les chèques de voyage, prenez contact avec la banque qui vous les avait délivrés, ceci par l'intermédiaire de son correspondant dans le pays.

Votre peau au soleil

Evitez l'emploi de l'eau de Cologne si vous désirez flirter avec le soleil. Sur-tout, allez-y progressivement, à raison

de quelques minutes le premier jour, après avoir enduit votre visage et vos bras d'une crème antisolaire, plus grasse pour la montagne que pour la plage. Voici la formule d'un antisolaire pour peau normale: demandez la composition suivante à votre pharmacien: 20 g de salicylate de menthol, autant d'huile de coprah ainsi que 10 g de beurre de cacao. Et si vous avez la peau sèche, ordonnez à votre pharmacien de vous fabriquer cette autre formule: 2 g d'antipyrine, 20 g d'eau de fleur d'oranger, 20 g de lanoline et autant de vaseline. L'intensité du coup de soleil varie avec l'âge et selon la nature de la peau. Les personnes âgées y sont plus exposées que l'enfant.

Jean Cocteau dit un jour à la femme d'André Maurois : « Plus je vieillis, plus je vois que ce qui ne s'évanouit pas, ce sont les rêves! »

Un bricolage pour les petits

« Il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille » et les « enfants de vos enfants » s'ennuent à mourir. Voici un jeu faisant appel à leur habileté manuelle qui les séduira: Teignez dans divers gobelets d'eau colorée des grains de riz, des petits bouts de ficelle ainsi que des graines. Egouttez-les bien. Prévoyez pour

chaque enfant un carton de même grandeur. Enduisez-le de colle. Opérez un partage équitable du matériel afin d'éviter les bagarres. Laissez chaque « mioche » créer sa propre composition. La mosaïque ou le collage une fois terminé, encadrez-le d'un papier collant de couleur. Et c'est fier comme Artaban que chaque bambin, œuvre en main, retournera chez ses parents.

La boisson de mai

Connaissez-vous le vin de mai, appelé « Maitrank » outre-Rhin ? C'est fort

bon, à condition, bien sûr, de ne pas en abuser. Eléments: 250 g de sucre, une bouteille de bon vin blanc, une pincée de feuilles d'aspérule odorante. Versez le sucre dans une soupière. Mouillez de vin blanc. Ajoutez les feuilles d'aspérule. Couvrez et laissez infuser pendant une bonne demi-heure. Filtrez et servez.

Pour éliminer un cor au pied

Appliquez une fine tranche de citron sur l'endroit douloureux avant de vous coucher. Fixez-la avec du sparadrap. En répétant cette opération plusieurs fois, votre cor au pied s'en ira.

Le grain de sel

Lorsque vous dessalez un morceau de viande, placez-le dans une passoire ne touchant pas le fond de la terrine pleine d'eau. Ce faisant, le sel se déposera au fond du récipient. Il est nécessaire de changer d'eau plusieurs fois.

Plus de bile!

Si vos dents ne sont plus assez tranchantes, un rien branlantes pour croquer les radis, dégustez-les râpés en salade. En mangeant quelques radis par jour pendant trois semaines, vous éliminerez la bile qui n'a pas été rejetée du foie et, grâce à cette cure, vous protégerez contre les autres maladies de cet organe.



Ces beaux bagages...

sont vendus actuellement au prix le plus étudié:

dès Fr. 28.-

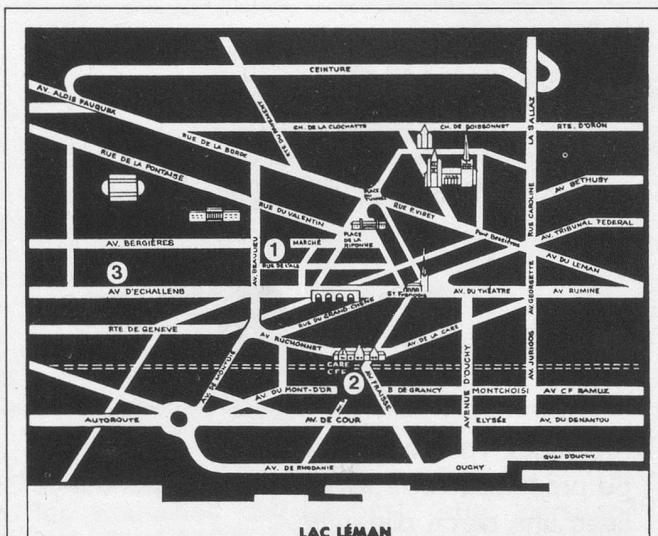
En visitant notre magasin, vous découvrirez un énorme choix de cadeaux de tout prix, articles de voyage, parapluies, sacs de dame en skai et en cuir. Toutes fournitures en cuir pour bricoleurs, etc.

J.FELLET
CUIRS
Riponne 2,
1000 Lausanne 17
Tél. 021/2018 41

5 %

de remise exceptionnelle contre ce **BON** sur tout achat de maroquinerie chez **PELLET-CUIRS**

(Valable en 1972)



Pharmacies Populaires

Officines :

- 1** Rue de l'Ale 30
22 38 61
- 2** Av. Fraisse 3
26 38 62
- 3** Av. d'Echallens 81
24 08 54

Ristourne progressive de 7 1/2 % à 10 % (Art. régl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

Livraisons rapides à domicile