

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 2 (1972)  
**Heft:** 7-8

**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>**

## Le déjeuner sur l'herbe

Un pique-nique réussi en pleine nature, ça n'est pas un quignon de pain sec et un morceau de fromage engloutis en hâte, c'est une petite fête qui requiert un rien d'organisation et un minimum de préparation. Il serait idiot, cependant, de concevoir le déjeuner sur l'herbe comme un repas de haute gastronomie et de se compliquer la vie à souhait. Trop et trop peu gâtent tous les jeux! Même champêtre, une fête se prépare avec cœur. Afin de ne pas fourrager sauvagement dans vos paniers, prenez le soin d'étiqueter vos divers emballages. Ajoutez à la nappe en plastique que vous emportez, quelques serviettes en papier qui tiendront lieu de buffet et qui éviteront de placer les aliments à même le sol. Si vous disposez d'un barbecue portatif, n'omettez pas le précieux petit sac de charbon de bois. Jouez de fantaisie pour vos brochettes — viande, champignons, poisson, volaille, etc. Avec un rien d'imagination, vous ferez de la gastronomie de braise...

Bien des personnes préfèrent renoncer au barbecue pour jouer avec le feu. Je

les engage à se montrer d'une extrême prudence dans le choix de l'emplacement: loin des arbres, des herbes trop sèches, des arbustes. Avant de quitter l'emplacement de pique-nique, noyez les dernières braises sous la cendre avec le contenu d'une bouteille d'eau. Laisser traîner des déchets, c'est porter atteinte au paysage. Souvenez-vous toujours que la nature n'est pas une poubelle.

## Des outils méritant d'être soignés

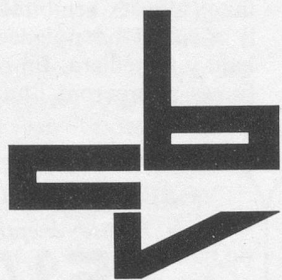
Grosses ou petites, effilées ou boudinées, fines ou musclées, nerveuses ou flasques, les mains sont les outils les plus précieux. Ne touchent-elles pas à tout: aux travaux rudes aussi bien qu'aux créations artistiques? Elles transmettent à la fois votre manière de penser ainsi que vos dons, votre dextérité, votre personnalité et votre tendresse. Aussi méritent-elles d'être traitées avec égard. Pour retirer un vernis à ongles, n'usez que d'un bon dissolvant gras. Faites des bains de mains dans une eau savonneuse et tiède; elle amollira les peaux mortes. Massez-les de haut en bas en les enduisant d'une crème adoucissante. Une petite brosse sèche débarrassera la base de vos ongles

des déchets qui les étouffent. Procédez au taillage de vos ongles avec une lime émeri. Evitez d'arracher les petites peaux. L'utilisation d'un objet en métal doit être évitée. Versez un peu d'amidon dans un bol. Diluez-le à l'eau tiède. Retrempez vos doigts pendant cinq minutes dans ce nouveau bain qui rendra plus aisée l'opération consistant à repousser les peaux pour donner une forme esthétique à vos ongles. Nouvelle application de crème grasse autour de chaque ongle avant de dégager la lunule à l'aide d'un bâtonnet. Avant de vernir vos ongles, séchez-les avec un peu d'alcool versé sur un bout d'ouate. Appliquez alors trois couches de vernis successives, en commençant par le milieu et en terminant par les côtés. Dix minutes d'attente sont nécessaires entre chaque couche. Voilà comment entretenir la santé et la beauté de vos mains.

## Châtiez votre langage!

Vous adorez vos petits-enfants et seriez parfois tentés de leur parler petit-nègre, pas vrai? De grâce, restez fermes et évitez de nommer un cheval coco, une voiture toto, etc. Ce faisant, vous ne feriez que ralentir et compliquer l'acqui-

*Nous rappelons aux personnes âgées domiciliées dans le canton de Vaud, qu'à partir de 60 ans révolus nous leur accordons sur leurs livrets de dépôts un intérêt de 5 %.*



# BANQUE CANTONALE VAUDOISE

Siège central:

14, Place Saint-François, LAUSANNE.

45 succursales et agences dans tout le canton.

sition du langage normal. Aidez-les à manier correctement les mots; c'est merveilleux un enfant en bas âge qui ne parle pas « bébé »!

#### Restaurer votre musculature

Voici un premier exercice qui vous aidera à lutter contre l'épaississement de la taille : Asseyez-vous sur le sol en écartant les jambes et en les maintenant tendues. Balancez-vous vers la gauche et, de la main droite, touchez l'orteil gauche et vice versa. Répétez cet exercice une dizaine de fois et, au bout de quelques jours déjà, vous réussirez quarante essais. En fléchissant les genoux, toute l'efficacité de l'exercice se perd.

L'exercice suivant galbera vos mollets, amincira vos genoux et affinera vos chevilles : prenez place sur une chaise et croisez la jambe droite sur la gauche. En vous aidant d'une ou deux mains, saisissez le pied droit pour le fléchir au maximum vers le tibia. Allongez ensuite le plus possible vers l'avant, soit dans le prolongement de la jambe. Cet échauffement musculaire vous aidera à faire tourner votre pied par une rotation complète de la cheville. Effectuez ces rotations dans les deux sens. Répétez l'opération avec le pied droit, puis avec le gauche.

En devenant musulman quelques minutes par jour, vous fortifierez votre dos. Agencillez-vous sur vos talons. Posez les avant-bras à plat devant les genoux, la paume des mains contre le sol. Inclinez le tronc vers l'avant jusqu'à ce que la tête touche le sol. Elevez alors les cuisses en les détachant des talons, tendez vos bras de manière à vous retrouver à quatre pattes. Continuez l'élévation en arc-boutant le plus possible votre dos. Revenez à votre point de départ. Reposez-vous et reprenez cet exercice plusieurs fois.

Cet autre exercice redonnera des contours harmonieux à vos bras. Tendez les bras derrière le dos, le plus loin possible. Joignez alors les mains. Elevez celles-ci en deux fois le plus haut possible. Reprenez dix fois de suite; cet exercice tonifiera votre dos et sculptera vos bras.

*Et voici de quoi raffermir vos muscles mentonniers et atténuer vos rides : Ouvrez les yeux tout grands, comme si vous étiez ahuris. Tendez bien les muscles et la peau du visage. Reposez-vous et reprenez dix fois l'opération.*

#### Pour marquer une petite attention

Vous venez de recevoir un coup de fil annonçant l'arrivée imminente d'amis. Vite, prenez un morceau de savon et dessinez-leur un bref message de bienvenue sur la glace du vestibule (un coup de chiffon et il n'y paraîtra plus). Ce faisant, vous passerez pour une maîtresse de maison hospitalière et pleine d'idées originales.

#### Bannissez les roses très pâles

Si vous avez plus de 40 ans, les roses très pâles qui flattent les jeunes filles ne sont plus pour vous. Ne tenez pas compte de la mode pour rehausser l'éclat de vos lèvres. Optez non pour un « rouge-rouge » qui vous durcirait impitoyablement, mais plutôt pour un « rouge-rose ». Et, surtout, « dérougissez » vos lèvres avec un lait de beauté avant d'aller vous coucher. L'eau et le savon les flétriraient.

#### Du soleil plein les cheveux

L'exposition en plein soleil de même que les bains (d'eau douce ou de mer) dessèchent et décolorent les cheveux. Afin d'éviter qu'ils ne ressemblent à du foin, faites une application d'huile d'olives avant de les laver et séchez-les à l'ombre.

Si, d'autre part, vous avez les yeux fatigués, lotionnez-les à l'eau de rose à laquelle vous aurez ajouté un peu d'extrait d'hamamélis.

#### Avec une ou deux branches de rosier

Votre bouquet de gueules-de-loup se conservera plus longtemps.

#### La petite note rafraîchissante

vous sera apportée par la glace aux abricots. Eléments : 150 g d'abricots (poids net), 125 g d'eau, 100 g de sucre

gélifiant, 1/2 citron, 1 cuillerée de rhum ou de cognac, 125 g de crème fraîche. Portez l'eau à ébullition en y ajoutant le sucre gélifiant. Laissez frémir une minute durant. Retirez de la plaque et laissez complètement refroidir. Passez les abricots cuits. Incorporez-les, avec le jus de citron et le rhum ou le cognac au sirop froid. Battez la crème en Chantilly et ajoutez-la délicatement. Remplissez le bac à glace de cet appareil et laissez séjourner deux bonnes heures au réfrigérateur.

#### Les taches de soleil

Produites ou non par le soleil, elles s'aggravent constamment lors d'exposition prolongée. Seul un dermatologue est apte à les traiter. De votre côté, évitez ce qui les favorise : bannissez l'eau de Cologne ainsi que les huiles contenant de la bergamote (ce produit fixe la coloration).

#### Un cocktail estival qui fait « pschitt »!

Faites macérer dans un pot de grès 250 g de figues sèches, 4 baies de genièvre dans 2 litres d'eau fraîche. Durée de cette macération : dix jours. Passez alors ce liquide que vous mettez en bouteilles. Tenez ces bouteilles couchées une semaine durant. Servez cette délicieuse boisson avec un cube de glace.

#### Quand la glissière grince...

Votre robe estivale habillée est-elle devenue un peu étroite ? Donneriez-vous beaucoup pour la revêtir d'ici quelques jours ? Il n'en tient qu'à vous ! Faites une journée lait écrémé et ne croquez qu'un ou deux fruits. La joie d'entrer à nouveau dans une jolie robe vaut bien quelques légers sacrifices !

#### L'odeur du mois

Il arrive, en dépit d'une hygiène parfaite, que les armoires sentent un rien le mois. Une poignée de cristaux de bain y remédiera. En plus, ces sels parfumés pomperont l'humidité.

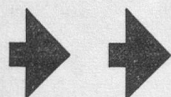


**Ces beaux bagages...**

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.



Utilisez le BON ci-contre



Contre remise de ce BON  
une remise exceptionnelle de

**5%**

sera accordée sur tout achat  
de maroquinerie chez

**Pellet** **cuirs**  
RIPONNE 2  
1000 LAUSANNE 17 ☎ 021 20 18 41

