

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 3 (1973)  
**Heft:** 4

**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:** 15.01.2026

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

## L'erreur à éviter

*C'est de vouloir conserver les bananes au réfrigérateur. Ce faisant, elles noircissent et perdent totalement leur saveur.*

## Les jouets de vos petits-enfants

*Peut-être habitez-vous une de ces vieilles maisons retentissante de souvenirs, avec escalier et recoin sous la cage? Alors, tirez-en parti en rangeant, là-dessous, les jouets de vos petits-enfants. Et comme il régnera parfois un charmant désordre dans ce petit espace et que la terre est basse, masquez-les en fixant une barre que vous habillerez d'un rideau coloré. Ce faisant, vous cacherez aux indiscrets les joujoux faisant grève...*

## Les bons babas

Voici comment confectionner des babas économiques: Coupez de fines tranches de pain en les faisant dorer au beurre. Faites réduire, en même temps, 100 g de sucre dans un verre d'eau. Dès que ce sirop prendra le goût de caramel, incorporez-y deux cuillerées de rhum, voire de kirsch. Trempez-y les rôties et disposez-les en pyramides. C'est bon, simple, et surtout économique!

## Les vêtements dissociés

*En arborant une veste classique, d'étoffe bourrue et une jupe à plis de couleur contrastante, soit un tailleur en quelque sorte dépareillé, vous serez de jolies mamans ou grands-mamans parfaitement dans le vent. En effet, la loi des contrastes est la véritable coqueluche vestimentaire de cette saison. Donc, tout en réalisant des économies, rien ne vous empêche, d'être d'adorables «mammies».*

## Le pacte avec Morphée

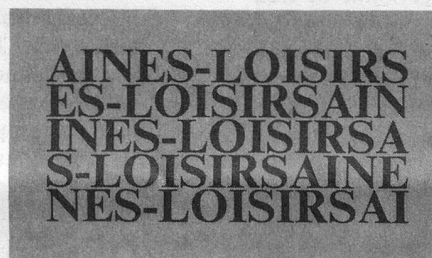
Les baies de l'aubépine blanche — dites vulgairement «poires à bon Dieu» — préparées en tisane, aident à lutter efficacement contre l'insomnie. Faites tremper les baies fraîches ou séchées à l'eau tiède durant une dizaine d'heures. Filtrez cette eau. Sucrez-la, réchauffez-la, buvez-en une tasse et, calmé, bien vite vous sombrerez dans un heureux sommeil.

## Flash sur votre bouche!

*Il ne faut pas craindre le ridicule pour tricher avec le dessin naturel de sa bouche; ça rend vulgaire et surtout, ça ne trompe personne. Quelle que soit la forme de vos lèvres, elle se marie à votre physionomie. Seules les femmes ayant une bouche pessimiste, soit tombante et triste, peuvent tricher un brin en évitant de se mettre du rouge jusqu'aux coins des lèvres.*

## Le grain de beauté

L'hygiène du visage contribue à la beauté de la peau. Or, pour être belle, la peau doit être saine et nettoyée à fond. Faites donc des bains de vapeur pour purifier votre épiderme et expulser les points noirs. Après avoir pris un tel bain, les pores restent dilatés. Aussi convient-il de les resserrer par un astringent qui affine également le grain de la peau. L'astringent active momentanément la circulation du sang et donne de l'éclat au teint. Encore faut-il connaître les produits astringents. L'alcool camphré, la teinture de benjoin, l'eau d'hamamélis en sont. Quelques cuillerées d'eau de rose, acidulée d'un peu de citron donnent un astringent doux. Usez d'astringents, mais n'en abusez pas, sinon vous provoqueriez, à la longue, la diminution, voire la perte d'élasticité de la peau.



## Cherchez le titre!

Le titre déguisé d'un roman du regretté Jean Giono donne ceci: «QU'EDMEE JOUE MARIE». A vous de rétablir le titre authentique de cette œuvre.

## Acrostiche

Ajoutez les initiales à ces neuf mots et, avec la somme de celles-ci vous obtiendrez le nom d'un Suisse, disciple de J.-J. Rousseau, qui a bien mérité de sa patrie!

-RIORITE  
-NTAILLE  
-OBRIETE  
-IRELIRE  
-BDIQUER  
-IBRAIRE  
-UTREMER  
-EPELIN  
-IBELINE  
-NJECTER

## La grève des consonnes

En ajoutant les consonnes qui font défaut à ces voyelles, vous serez à même de reconstituer un proverbe célèbre:

«aueemaueoeu»

## Atchoum...

Voici quelques trucs aptes à faire cesser le hoquet ou l'éternuement: a) pressez, pendant quelques secondes, avec un doigt, la lèvre supérieure au-dessous du nez; b) appuyez très fortement la pointe de la langue contre la face postérieure des incisives supérieures, à la limite de leur implantation et du palais, en évitant de respirer durant quelques secondes; c) ou respirez profondément, assez rapidement, une minute durant. En utilisant l'un ou l'autre de ces procédés, vous serez libérés des «atchoum»!

## La pâte et la forme

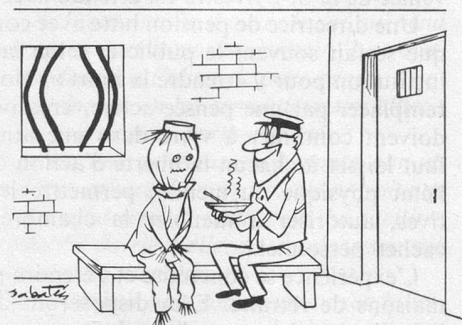
Pourquoi ne feriez-vous pas les galettes carrées plutôt que rondes? En changeant leur forme classique, vous aurez moins de pertes et devrez moins pétrir et repétrir les restes de pâte.

## Le jeu des plaques de voitures

Dites de quel pays viennent les voitures portant les plaques V, WAC, SU, HK et RA?

## Devinette

Pour venir me trouver, il faut plus que des pieds,  
Et souvent en chemin on dit sa patenôtre  
Mon tout est séparé d'une de ses moitiés  
La moitié de mon tout sert à mesurer l'autre?



— Allons... essayez de manger un peu! Ce n'est pas avec votre silence que vous arriverez à quelque chose! (Dessin de Sabates)

## SOLUTION DES JEUX

Cherchez le titre: «QUE MA JOIE DEMEURE».

Acrostiche: Pestalozzi.

Le jeu des plaques de voitures: V = Vatican; WAC = Ghana; SU = Union soviétique; HK = Hong-Kong et RA = Argentine.

La grève des consonnes: «Autres temps, autres mœurs».

Devinette: Angleterre.