

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	3 (1973)
Heft:	11
Rubrik:	Madame Pratique a des idées : madame Pratique épluche "J'achète mieux"

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: 14.01.2026

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

MADAME PRATIQUE A DES IDÉES MADAME PRATIQUE A DES IDÉES

Madame Pratique épluche «J'achète mieux»

L'humidité que sécrète la peau

En sa qualité d'organe régulateur, la peau sécrète de l'humidité, non seulement sous forme de transpiration, mais de vapeur. C'est ce qu'on appelle la «perspiratio insensibilis». Or, selon les dermatologues, cette sécrétion naturelle ne doit pas être entravée par les produits utilisés. Le corps gras que contient la crème a un effet couvrant. Selon la manière dont celle-ci est utilisée, cet effet peut se prolonger une à deux heures durant, ce qui provoque une hydratation supplémentaire de l'épiderme. Sitôt après l'emploi du produit, la sécrétion d'humidité est très élevée. Une heure après, l'effet est en nette diminution et deux heures plus tard, on retrouve, dans la plupart des cas, les conditions de départ. Voici le temps nécessaire à la peau, en partant de la valeur 0 de sécrétion de l'humidité, pour retrouver son état antérieur (test effectué sur 14 produits): Crème 21: 45 min.; BD de Luxe: 55 min.; Nivea: 85 min.; Helena Rubinstein: 90 min.; Binella bleue: 100 min.; Max Factor: 100 min.; Juvena: 100 min.; Winstons: 100 min.; Hamol Medium: 100 min.; Elizabeth Arden: 105 min.; Rachel Cesar: 115 min.; Ponds: 125 min.; Jana: 125 min.; Bio-Kosma Crème aux concombres: 130 min.

Donc, si vous avez la peau très sèche, choisissez une crème dont l'effet couvrant est de longue durée. Si, au contraire, votre épiderme est bien hydraté, optez pour un produit moins couvrant.

Les manches de casseroles

Lorsqu'ils ne sont pas en même matière que la casserole, mais en matière isolante, il arrive que des particules alimentaires aillent se loger vers la fixation des manches de casseroles. Un pinceau dur et de l'eau savonneuse en viennent à bout.

Prolongez-leur la vie!

Le nettoyage à sec prolonge la durée des vêtements. Les particules de poussière fixées sur les tissus pénètrent entre les écailles des fibres textiles et provoquent leur usure prématuée. La saleté grasseuse contient des acides gras qui attaquent la matière colorante des tissus.

Pilulomanie

En automne, la publicité paramédicale nous propose des cachets, des poudres et des drogues-miracle vendus sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries. S'il est tout normal d'avoir recours au sirop pectoral, aux gouttes nasales et aux pastilles contre les maux de gorge, qu'en est-il de la fameuse vitamine C? Selon le président de la Société suisse des pharmaciens, «le besoin en vitamine C d'un individu est de 50 mg par jour. Cette dose est largement dispensée par une alimentation équilibrée. Le surplus est automatiquement éliminé par les urines!» Toutefois, un tonique et fortifiant s'avère appréciable, par exemple chez les personnes du troisième âge qui se nourrissent mal et auxquelles manquent un minimum de vitamines et d'oligo-éléments. Il en va de même pour les convalescents qui ont besoin d'un sérieux coup de fouet pour regrimper la pente.

Attention, cependant, aux stimulants et dopants antifatigue qui ne recharge nos «accus» que quelques heures durant pour nous laisser, une fois l'effet coupé, plus fourbus qu'avant!

Bouclez vos ceintures

Les études faites sur le port de la ceinture de sécurité ont démontré l'efficacité remarquable de ce que trop d'automobilistes ont encore tendance à considérer comme un gadget inutile. Saviez-vous qu'on peut se tuer à moins de 20 km/h si le freinage n'est pas progressif? Les spécialistes évaluent que le port systématique de la ceinture de sécurité pour tout déplacement, même en ville, diminuerait le nombre des conducteurs et des passagers tués de plus de 2000 par an.

Le test des tissus

Si vous flottez dans l'identification d'un tissu au toucher ou par son aspect, livrez-vous à ce test facile: faites brûler un fil pris au préalable dans une couture: la laine se consume lentement et grésille; la soie brûle gentiment et exhale une forte odeur de corne brûlée; le coton flambe d'une seule traite pour ne laisser qu'un mince filet de cendre; la rayonne de même que la fibranne se consument rapidement et dégagent une odeur de papier brûlé; l'acétate brûle en fondant et forme une boule noire; le nylon se consume en formant une boule dure et fleure fortement le céleri.

En résumé, la laine et le nylon sont aisément identifiables par cette méthode simple comme bonjour. Pour les autres tissus, et de manière à pouvoir comparer, les personnes qui n'ont guère l'habitude de mettre ces tests à profit ont intérêt à les exécuter en même temps sur un tissu connu.

Comment régaler les convives imprévus

Les fruits en conserve accompagnent avec un égal bonheur les entremets froids ou chauds. Avec une boîte de pêches, un bloc de glace à la vanille et quelques fruits confits, deux à trois choux de crème Chantilly, régalez vos amis d'une bonne pêche Melba. Si vous ne disposez que d'une boîte d'abricots, alors misez sur le «riz Mirabeau»: Faites cuire le riz au lait et garnissez-le d'oreillons d'abricots. Nappez le tout de purée d'abricots et de choux de crème blanche.

Si vous ne disposez d'aucune conserve de fruits, la confiture peut également venir à votre secours et accompagner royalement une omelette.



Tu connais maman; elle aura voulu profiter des soldes!
(Dessin de Chen-Cosmopress).