

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 4 (1974)
Heft: 1

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: 15.12.2025

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

La pensée du mois

«L'épreuve a pour but de faire connaître avec certitude la valeur d'un être.»

Lacordaire

Le mot pour rire: Son ennui!

- Pourquoi donc, très chère, ce petit air ennuyé?
- Oh! pense donc... Julie m'a confié un secret l'autre jour et je ne puis te le dire.
- Mais pourquoi?
- Je l'ai stupidement oublié.

Comment déguster les spaghetti

Surtout, et même s'ils sont très longs, ne les coupez jamais. Enroulez-les autour des dents de votre fourchette par petites quantités. Si vous êtes un rien maladroits, aidez-vous d'une cuiller. Vous la tiendrez dans la main gauche, tout en prenant, de la main droite, quelques spaghetti avec la fourchette que vous ferez tourner dans le creux de la cuiller. Au bout de deux à trois fois, vous vous sustenterez comme un Italien bon teint!

La recette du mois: Le boudin pimenté aux pommes

Eléments pour 2 personnes: 500 g de pommes, 250 g de boudin en une seule pièce, 1/2 cuillerée à café de Tabasco, 1 cuillerée d'huile, poivre, 30 g de beurre.

Mélangez la sauce Tabasco et l'huile. Roulez le boudin en l'enduisant au pinceau avec cette sauce. Laissez macérer. Epluchez et coupez les pommes en gros quartiers. Faites-les sauter et doré rapidement à la poêle dans le beurre, simplement un rien poivrées. Placez le boudin dans une lèchefrite sur la grille du four et faites-le parfaitement griller des deux côtés. Le gras coulant dans le plat, il sera alors délicieux. Servez les pommes bien caramélisées sur un plat chaud, le boudin enroulé par-dessus.

Evitez de pasticher Faust!

Une dame était en train de «ripoliner» une salle de bain. Afin d'obtenir un résultat plus spectaculaire, elle mélangea de l'Ajax et du Régina (eau de Javel), ce qui provoqua une émission abondante de chlore fort toxique. Prise de malaise, la dame dut être transportée à l'hôpital. En mélangeant du Harpic à de l'eau de Javel, le gaz provoqué peut être mortel dans un endroit clos et petit (WC). Donc, ne mélangez pas les produits de nettoyage.

«Tachographie»

Les taches de sang peuvent être humectées et saupoudrées de talc. On les laissera sécher et on les brossera ensuite. Les taches de café disparaîtront avec du jaune d'œuf et un peu d'eau. Celles de rouille n'y paraîtront plus si vous les frottez avec du citron et du sel. Quant aux taches de fruits ou de vin, vous les couvrirez de sel ou les rincerez à l'eau chaude et vous tremperez la partie souillée dans du lait avant de la laver. En procédant ainsi, vous détacherez et nettoierez «écologiquement».

Les plantes diurétiques

Si vous souffrez d'insuffisance de la sécrétion urinaire, il est, bien sûr, toujours prudent de consulter votre médecin. Sachez cependant que les plantes diurétiques sont légion. Parmi elles, l'ache, la bruyère, la bugrane, la barbe de maïs, le chident et les queues de cerises.

Tout dépend, il va bien sans dire, de l'état de vos reins et, comme déjà dit plus haut, prenez conseil auprès de votre médecin avant de fixer votre choix sur l'une ou l'autre de ces plantes qui augmentent la quantité d'urine éliminée.

Du plomb dans la vaisselle

Il ressort d'analyses effectuées en France, il y a quelques mois, que de très nombreuses faïences décorées contenaient des traces appréciables de plomb, tandis que les casseroles «mises sur le gril» en Angleterre, se révélaient riches en cadmium. L'un et l'autre de ces métaux sont extrêmement toxiques. Or, dans un article paru dans le *Démocrate* de Delémont, rendant compte du rapport du Laboratoire cantonal bernois, 65% des verres à boire analysés recelaient des quantités de plomb inadmissibles. Sur la paroi extérieure du bord de certains de ces articles, il a été décelé des quantités de 340 mg au dm² de plomb et de 60 mg au dm² de cadmium, alors que le seuil de tolérance est de 3 mg au dm²...

Ce même article nous apprend que la tolérance suisse est deux fois plus large que l'américaine ou l'allemande.

En résumé, ne placez aucun produit acide (boissons de jus de fruit ou vin, salades ou choucroute) dans des verres, de la céramique ou de la vaisselle ayant des dessins de couleur. Quant à la céramique d'une seule teinte, elle peut également être dangereuse.

Le bon droit du locataire

On croit bien souvent qu'un locataire n'a qu'à subir des hausses de loyer et se taire. Tenez, saviez-vous, par exemple, que vous êtes en droit d'exiger de connaître les comptes détaillés de chauffage de votre immeuble? Donc, avant de supporter un montant fou, souvenez-vous que vous avez la loi pour vous.

Et si vous êtes surchauffés, essayez de vous entendre entre colocataires pour demander à la gérance ou au «propriétaire» un chauffage plus modéré de votre immeuble. En ayant douillettement les pieds au chaud, et plus de 21° dans votre appartement, ce sont rhumes et angines qui vous guettent.

Comment réduire votre facture d'électricité

Comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, contractez, dès aujourd'hui, de bonnes habitudes, telles que: éteindre la lumière en quittant une pièce, ne mettre la radio ou la TV que lorsque vous avez vraiment envie de l'écouter, utiliser le four intelligemment, c'est-à-dire pour y faire cuire deux plats à la fois ou successivement, de n'enclencher les machines à laver que pleines, d'utiliser la marmite-vapeur chaque fois que faire se peut, de remplacer les bains chauds par des douches plus tonifiantes, d'éviter le gaspillage inutile d'eau chaude. Et si vous n'êtes pas possesseur d'un poste TV couleur, consolez-vous. En effet, la TV couleur est une puissante consommatrice d'électricité. On prétend que si chacun possédait un tel poste, il faudrait une nouvelle usine électrique pour pallier le surplus de consommation! Donc, faites d'une certaine discipline votre copine, et vous économiserez vos précieux deniers.

Etre dans le vent

Il peut paraître difficile parfois de suivre la mode tout en restant raisonnable. Et, pourtant, avec un peu d'astuce, c'est faisable. Misez dans les grosses pièces classiques (manteau, veste, pantalon, robe, costume) et offrez-vous uniquement quelques attributs dans le vent, tels que ceinture, bijou fantaisie, boutons originaux. Ces détails mettront votre mise classique en valeur et ils attireront l'œil. N'est-ce pas là l'effet que vous recherchiez? Alors, grâce à ces petits riens, vous vous sentirez fémininement dans le coup!