

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	4 (1974)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Madame Pratique épluche "J'achète mieux"... et 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>**

# MADAME PRATIQUE ÉPLUCHE «J'ACHÈTE MIEUX»... ET A DES IDÉES

« Exister et rien d'autre chose, cela suffit! Respirer suffit! Joie, joie! Joie partout! » c'est ce qu'écrivit W. Whitman dans « Feuilles d'herbe ». N'avoir pour baromètre que celui de l'optimisme, c'est partir du bon pied.

## Du thé en sachets

La qualité du thé en sachets est très faible, parce qu'il contient plus de tiges que de feuilles, de pointes et de débris. Or, compte tenu du poids plume que renferme un sachet (2,5 g), son prix est plus élevé que celui du thé en paquet. En outre, un sachet n'est pas favorable à la bonne conservation de l'arôme. Un bon thé exige un récipient hermétique, en verre ou en métal. Enfin, et surtout, pour mettre du thé en sachets, il faut abattre des arbres et éclaircir les bois. Donc, achetez du thé en paquet: vous en aurez pour votre argent et vous aiderez à sauvegarder la forêt!

## Côté jardin : les semis printaniers

A fin mars, on peut procéder au semis des pois à écosser et de leurs « cousins », les pois-mange-tout. En avril, il sera temps de semer les carottes, les épinards, les oignons et les radis. On fera également la première plantation de salades pommées, de choux hâtifs et de choux pommes.

Côté jardin d'ornement, dans une terre bien travaillée et finement apprêtée, on pourra semer, vers mi-avril, suivant les conditions de la météo et le réchauffement du sol, les fleurs d'été annuelles, celles qui fleurissent et meurent la même année. Voici la liste des plantes qu'on peut fort bien semer soi-même: l'alysson, blanc et lilas, le bluet bleu, blanc et jaune, la capucine, de diverses couleurs, naine et grimpante, la corbeille d'argent, blanche et violette, le lin, bleu clair et blanc, la nigelle, le pourpier qui ressort très bien, mélangé, le souci jaune, soufre ou or, le tournesol jaune soufre, or ou brun ainsi que le réséda. Toutes les espèces qu'il ne faudra pas repiquer, seront semées à la volée, le plus espacé possible. Arrosez à la pomme sans inonder. Recourez, alors, d'un demi-centimètre de terre meuble. Ce faisant, la surface du sol ne « croûtera » pas et la semence se trouvera dans la terre humide, ce qui favorisera la germination. Veillez à ce que les semis restent exempts de mauvaises herbes. Protégez-les contre les ravageurs avec les produits adéquats vendus dans le commerce.



Croiras-tu enfin que c'est le cas le plus difficile de ma longue carrière de professeur de ski?

(Dessin de Grove-Cosmopress).

## Les bottes de caoutchouc « encrottées »

Si elles sont souillées, lavez-les avec une brosse souple et de l'eau savonneuse. Laissez-les bien sécher. Frottez-les alors avec un blanc d'œuf battu en neige, voire avec un peu de lait cru qui leur rendront l'aspect du neuf.

## Adieu la culbute!

Afin de ne pas glisser dans l'escalier, recouvrez les marches et les rebords avec des chutes de moquette. En peignant la hauteur de la marche et la rampe en blanc, voire d'une autre couleur, votre escalier cessera d'être traître.

## Papier et environnement

Chacun connaît l'utilité du bois en tant que matière première pour la fabrication du papier: il entre aujourd'hui pour 94% dans la production mondiale de papier. C'est dire combien le papier est intimement lié à notre environnement: il faut déboiser 1,5 ha de forêt pour produire une tonne de papier. Chacun d'entre nous peut collaborer efficacement à la sauvegarde de notre environnement et de notre économie en mettant précieusement de côté les vieux papiers réutilisés dans des proportions importantes: pour le 31% en Suisse. Afin de faciliter le travail du récupérateur, ne gardez pas les plastiques, les cartons imprégnés (briques de lait), les papiers gras, les déchets ménagers ou de bureau, ni le papier carbone et les emballages en polyéthylène. Par contre, gardez religieusement les vieux journaux, les magazines, les livres de poche, les papiers d'emballage, les cartons couchés (boîtes détergents) et les cartons lisses et plissés. Songez qu'une tonne de vieux papier épargne 1,5 ha de forêt. Alors, vous qui aimez l'entendre chanter, aidez-la à rester vivante!

## Grippe!

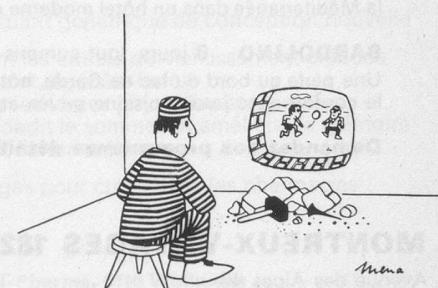
Vous échapperez plus facilement à la grippe en mangeant de l'ail ou des oignons, des navets, des choux-raves, des betteraves ainsi que des carottes, ces légumes étant diurétiques. Quiconque peut transpirer abondamment est habituellement guéri en trois ou cinq jours. Le thé de chatons de noisetier fait transpirer d'abondance.

## Haro sur la crasse

Pour faire durer les voilages, il faut les laver souvent. En effet, la poussière attaque autant les fibres que les rayons du soleil. Découpez les anneaux, si nécessaire. Les voilages ne doivent être ni frottés, ni tordus. Trempez-les à l'eau froide, pressez bien et agitez dans un bain savonneux tiède. Lorsqu'ils sont très sales, ajoutez une cuillerée à soupe d'ammoniaque pour 15 litres d'eau. Rincez, alors, à l'eau tiède, puis à froid jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit aussi claire que celle de roche. Les voilages ne nécessitant aucun repassage peuvent être suspendus après avoir été bien essorés. Quant aux autres, empesez-les légèrement et repassez-les à froid.

## Cet écran qui n'est qu'un leurre

Peut-être serez-vous tentés de faire l'achat d'un écran protecteur à placer devant votre télévision. Attention: c'est du bidon, s'il faut en croire les personnes compétentes. En effet, ce fameux écran (au prix de revient d'environ 40 francs, prix de vente 290 francs!) ne protège rien et surtout pas vos yeux! Dans la circulaire adressée aux concessionnaires, on peut lire que la vente de ce « miroir aux alouettes » procurera aux magasins qui s'en chargeront un « revenu plus que substantiel », c'est-à-dire un bénéfice de 90 à 115 francs selon le nombre d'écrans vendus. Alors, réfléchissez!



Sans paroles.

(Dessin de Mena-Cosmopress).