

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 4 (1974)

**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:** 13.12.2025

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

# MADAME PRATIQUE A DES IDÉES MADAME PRATIQUE A DES IDÉES

## Si vous allez à Moléson

Un séjour en haute montagne, même au-dessus de 2000 m déjà, peut déterminer des troubles aigus. Un manque d'entraînement peut contribuer à ce qu'on appelle le mal des montagnes. Quelle en est la cause majeure? L'abaissement de la pression atmosphérique, d'une part, et la raréfaction progressive de l'oxygène de l'air, de l'autre, provoquent une diminution de la quantité d'oxygène dans le sang. Le malade éprouve alors des maux de tête, des vertiges, des nausées, des pulsations accélérées et parfois de la somnolence. Donc, si vous éprouvez l'un de ces malaises, mieux vaut rebrousser chemin, renoncer à l'excursion et regagner une altitude plus raisonnable. Seule la descente peut faire disparaître ces signes précurseurs que sont les bourdonnements d'oreille, une subite lassitude et des palpitations.

Avant votre montée à l'alpage, couvrez-vous suffisamment. Portez votre dévolu sur des vêtements à la fois amples et légers, assurant néanmoins une bonne protection contre le froid et, surtout, prenez le temps d'avaler un copieux petit déjeuner. Dès que vous

semblerez avoir l'estomac dans les talons, absorbez des fruits secs, du chocolat, du lait concentré sucré, des biscuits. Emporter avec soi un peu de thé sucré dans une gourde pour lutter contre la déshydratation résultant de la sécheresse de l'air est une sage précaution.



Sans paroles.

(Dessin de Richard-Cosmopress)

## Pour vos plantes grasses

Vos belles plantes grasses méritent bien un pot ou cache-pot original venu en droite ligne des îles. Pourquoi ne bricoleriez-vous pas le récipient exotique, dépaysant que voici: Achetez une belle noix de coco que vous scierez en deux. Vous la viderez de son eau et de sa pulpe. Moyennant un peu de colle à bois, collez les deux moitiés inversées et superposées. Avec un vilebrequin, percez un petit trou pour l'écoulement de l'eau. Cette idée ne mérite-t-elle pas d'être creusée?

## La chère pipe

Si vous êtes allergique à l'odeur écœurante du «brûle-gueule» de votre cher compagnon, saupoudrez-le, une fois éteint, de sucre, et «baptisez-le» de quelques gouttes de cognac. Aussitôt, l'odeur nauséabonde disparaîtra.

## Carottes et TV

Pour ne pas abîmer votre vue devant la TV, mangez tous les jours des carottes ou buvez leur jus. Ce faisant, vous y verrez toujours clair, car vos yeux ne manqueront pas de vitamines.

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

nous offrons un taux d'épargne spécial de

**5%**

Annoncez-vous à nos guichets ou produisez votre livret par correspondance avec une pièce d'identité.

## CRÉDIT FONCIER VAUDOIS

gérant de la

## Caisse d'épargne cantonale

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE

et ses agences

## DURS D'OREILLES GRANDE NOUVEAUTÉ

Enfin nous pouvons vous présenter un appareil acoustique avec le nouveau microphone directionnel, qui vous procure une excellente audition même dans une ambiance très bruyante. Venez l'essayer, sans aucun engagement dans la maison spécialisée

**J.P. SCHMID**

ACOUSTIQUE

Petit-Chêne 38 (face cinéma Georges V)  
Lausanne Tél. (021) 23 49 33

Etant fournisseur de l'Assurance invalidité et de l'AVS, nous nous occupons de toutes les démarches.



HOTEL ROSAT  
1837 Château-d'Œx  
Altitude 1000 m.  
Tél. (029) 4 6212

Cadre tranquille et agréable  
Grand parc, vue imprenable  
Idéal pour repos et convalescence - Tout confort - Lift  
Cuisine très soignée - Sur demande, cuisine à régimes

simples et prix réduits en  
mai-juin-septembre  
octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.