

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	4 (1974)
Heft:	7-8
Rubrik:	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

La pensée du mois

Le chagrin est comme le riz dans le grieu: chaque jour il diminue un peu.

(Proverbe malgache)

Faites des touches...

... de piano plus blanches en les passant au jus de citron. Le citron blanchit les ivoires jaunis.

Pour qu'ils conservent leurs vitamines

Il est des vitamines sensibles à l'air, d'autres à la lumière. Aussi importe-t-il de préparer les légumes avec soin. Voici quatre règles à observer: *a)* ne les laissez jamais séjourner dans l'eau et passez-les rapidement entiers sous l'eau courante; *b)* une fois coupés, il faut les cuire tout de suite et ne pas les exposer inutilement à l'air; *c)* ne les cuisez qu'un minimum de temps, car ils doivent rester légèrement croquants; *d)* si le repas doit attendre, cessez-en la cuisson. Mieux vaut réchauffer les légumes juste avant de les servir. En suivant ces règles, vous servirez aux vôtres force vitamines sur assiette.

La conservation du riz

Le riz normal, y compris le «parboilé», peut être gardé un an au maximum, et ceci dans son emballage original (carton ou papier) perméable à l'air, à l'ombre, au frais et au sec. Attention aux mites! Quant au riz complet semi-brut, sa durée de conservation est très courte: 4 à 6 mois au grand maximum. Donc, achetez votre riz dans des emballages datés et dans des magasins à gros débit.

Le riz et la ligne

Sacrifiez au riz précuit deux fois par semaine et vous perdrez 1 à 2 kg. Le riz précuit ne contient ni graisse ni sel,

mais beaucoup de sucre et de vitamines B. Ce régime est donc à déconseiller aux diabétiques. Cent grammes de riz ne font que 340 calories. Un jus le matin, 100 g de riz à midi, «rejus» l'après-midi et 100 g de riz pour le souper.

Sacrifier à la mode?

La mode estivale est nettement plus longue. Les jupes et robes descendent au-dessous du genou. Ce changement décidé par les messieurs de la haute couture intervient juste au moment où les tissus renchérissent et les matières naturelles — laine ou coton — se raréfient. Faut-il dès lors abandonner des vêtements encore portables pour en acheter d'autres? Faisons-les durer en les rajeunissant par un colifichet et quel que soit leur âge, disons «non» au gaspillage!

Ça se paie

Filopur, vous connaissez? Il s'agit d'un filtre qui se place sur le robinet d'eau courante pour purifier celle-ci de tous résidus de rouille, calcaire, sable, ainsi que des bactéries. Ce dispositif coûte Fr. 80.-. Or, renseignements pris auprès du Service des eaux d'un canton romand, l'eau de nos villes n'a pas besoin d'être «filopurisée». En effet, l'eau peut être consommée en toute quiétude sans être filtrée ou purifiée. Donc, Fr. 80.- à économiser.

La recette du mois:

Croustade aux légumes

Eléments: 500 g de pâte brisée, 250 g de viande hachée, 500 g de légumes étuvés (à choix, chou-fleur, haricots, petits pois, carottes, etc.), herbes aromatiques. Préparez la pâte brisée. Faites revenir le hachis comme d'habitude et étuviez les légumes à part. Dans un plat creux, pla-

cez les deux tiers de la pâte en tapissant parfaitement le fond et les bords du moule. Remplissez par couches alternées de hachis et de légumes. Assaisonnez à volonté d'herbes aromatiques. Recouvrez du reste de pâte. Soudez les bords à l'eau froide. Pratiquez une ouverture circulaire au centre de la croustade (comme une pièce de Fr. 2.-) afin que la vapeur puisse s'échapper. Enduisez de jaune d'œuf et cuisez à four moyen pendant 45 minutes. Servez avec une onctueuse sauce hollandaise ou nature.

Afin qu'il se garde

Emballé dans une feuille d'alu et enfermé dans le congélateur du réfrigérateur, le persil se garde bien quelque temps.



Une question encore: de quoi vivez-vous?

(Dessin de Grove-Cosmopress)



VENEZ
NOUS VOIR

VOUS SEREZ
GENTIMENT
REÇUS

LES OPTICIENS IRIS

3, rue Mauborget (Bel-Air)
LAUSANNE

Pour tous les âges



pour votre défense



Vivez mieux, achetez

Pour lutter contre les rides

Coupez finement des tranches de concombre et étalez-les sur le visage en les laissant agir une vingtaine de minutes.

Quand ils sont neufs

Les linge de cuisine essuyent très mal. Remédez-y en les trempant une nuit durant dans l'eau salée. Ce faisant, vous leur enlèverez l'apprêt.

Papier collant et biscuits

Vos biscuits resteront frais bien plus longtemps si vous les conservez dans une boîte en fer en collant le couvercle avec une bande adhésive.

Savez-vous

Changez la chemise d'un malade? Aidez le patient à s'asseoir. Passez la chemise par-dessus la tête, puis dégagiez les bras. Pour lui mettre une chemise propre, procédez de manière exactement inverse. En cas de forte transpiration, frottez le malade sous la couverture avec un linge trempé dans de l'eau vinaigrée avant de le revêtir de frais.

Fraises et digestion

Prises avant le repas, les fraises agissent comme un stimulant. Dégustées après le manger, elles troublent parfois la digestion.

Le comportement des autres

En Angleterre, comme aux Etats-Unis, les ménagères ont boudé pendant un certain temps la viande de bœuf. Les ventes ont diminué de 50% et les prix de 6% environ.

L'entretien des meubles rembourrés

Le meilleur procédé consiste à les nettoyer régulièrement avec l'aspirateur. Pour rafraîchir l'étoffe, on peut utiliser une mousse sèche. Le rembourrage ne doit en aucun cas être mouillé. Dès qu'une tache a été faite, il faut la nettoyer sur-le-champ. Si la tache a été provoquée par un liquide, il faut commencer par éponger. Si le liquide est épais, il faudra l'enlever avec le dos d'une lame de couteau et essuyer le reste avec une éponge sèche. La majorité des produits pour les tapis conviennent aussi aux meubles rembourrés.

Flash sur les soldes

Qui dit soldes pense d'abord à l'habillement et aux chaussures. On y trouve de petits trésors à condition d'ouvrir l'œil et le bon! Mais attention! Les défauts ne sont pas obligatoirement signalés. Un bouton qui manque se remplace facilement, mais s'il faut en acheter une demi-douzaine, c'est une autre chanson. Un trou, une fermeture de pantalon de

travers, un tissu trop transparent à la lumière du jour sont autant de défauts plus difficiles à réparer. Vérifiez avant l'achat si un échange ou une reprise sont possibles. Certains magasins ne le font pas, même en cas de défaut majeur. La prudence est de mise dans les soldes des appareils électro-ménagers et des tapis. Ne faites confiance qu'à des marques très connues. Certains modèles sont soldés parce qu'ils ne se fabriquent plus. Faites le tour des boutiques et des magasins un ou deux jours avant les soldes. Vous constaterez que les articles sont souvent déjà marqués. En résumé: «zyezutez» bien!

L'anse du panier

S'il vous reste un peu de viande, faites-en un nouveau plat. Suggestions: des spaghetti bolognese, choux farcis, croquettes de viande hachée, omelette ou crêpes fourrées au hachis de viande. En ajoutant un soupçon de moutarde au hachis, vous en relèverez la saveur.



Un précieux petit truc

Quand un couteau ou des outils rouillent, le jus de citron et le gros sel les dérouillent!

L'âge de toutou

La vie moyenne d'un chien est de 14 ans. Cet âge correspond, chez l'homme, à soixante-douze ans. Donc, lorsque votre «bébé» chien a 18 mois, il a 20 ans déjà par rapport à vous; 20 mois: 21 ans; 2 ans: 24 ans; 4 ans: 32 ans; 8 ans: 48 ans; 10 ans: 56 ans; 12 ans: 64 ans; 15 ans: 76 ans; 17 ans: 84 ans; 19 ans: 92 ans et 20 ans: 100 ans!

La Carte vermeil SNCF

Au 1^{er} janvier 1973, la SNCF a créé un abonnement commercial dénommé Carte vermeil destiné aux personnes du Troisième Age sans distinction de nationalité.

La Carte vermeil vous offre 30% de réduction pour un nombre de voyages illimités.

Une seule condition: avoir 60 ans pour les dames; 65 ans pour les messieurs. Cette carte est valable un an, en 1^{re} et 2^e classes. Prix: Fr. suisses 15.-.

La Carte vermeil n'est pas valable sur les parcours intérieurs de la banlieue parisienne ainsi qu'à certaines périodes de fort trafic qui sont signalées par la SNCF. Elle donne droit à 10% de réduction sur les Services de tourisme de la SNCF. De plus vous bénéficiez de prix spéciaux, en particulier sur la relation Paris-Nice du service routier Europabus ainsi que pour certains voyages à forfait dans les gares françaises ou dans la presse.

Avec ce «Passeport» vous pouvez acquérir la liberté de voyager sans fatigue et sans risque, aussi souvent que vous le voulez en bénéficiant de 30% de réduction.

Vente dans les gares, agences de voyages, Bureau officiel SNCF (3, rue du Mont-Blanc, 1211 Genève 1) et Bureaux Pro Senectute.

Comment aménager une pelouse

Le gazon bien soigné d'un jardin fait aussi plaisir à voir qu'une femme bien coiffée. Ce qu'il faut avant tout, c'est préparer le terrain afin qu'il soit ameublé à fond. Un sous-sol trop tassé ferait jaunir le gazon. La terre doit être débarrassée des racines de mauvaises herbes. Travaillez le lit du semis le plus finement possible à quelque 15 cm de profondeur. Ajoutez-y de la tourbe humide ou du sable si le sol de votre jardin est lourd. Les sols maigres devront être engrangés avec de l'engrais pour gazon. Afin d'obtenir un gazon docile et facile à traiter, dépierrez la surface du sol et aplatissez-la. Laissez reposer le sol pendant quelques semaines avant d'ensemencer. Comptez alors 25 à 30 g de semence de gazon au mètre carré. Semez à la volée, le plus régulièrement possible. Ne foulez le terrain ensemencé qu'avec des planches fixées à vos souliers de jardinage. Faites pénétrer légèrement la semence à l'aide d'un râteau et plombez (à l'aide d'une planche) ou roulez le terrain. Si vous arrosez un nouveau semis de gazon, il vous faudra ne plus le laisser sécher jusqu'à la germination. Protégez les nouveaux semis contre les oiseaux et, ceci, principalement dans les endroits abrités.

Petites annonces



– Un supplément pour la télévision!
Vous ne l'avez même pas dans votre hôtel!
– Justement, c'est pour la faire installer.
(Dessin de Vigno-Cosmopress)

Veuve, 62 ans, aisée, bien sous tous rapports, cherche amitié avec monsieur, conditions analogues, éventuellement avec voiture, pour sorties, vacances, voyages. En un mot, rompre cette terrible solitude. Région lausannoise. Ecrire sous chiffre 548, «Aînés» Lausanne.

A louer, dans la campagne fribourgeoise, petit appartement de vacances. Libre juin, août, septembre. Téléphoner le soir après 20 h. (037) 33 11 40.

Aînée, présentation soignée et de bonne éducation, aimant la nature, la marche, les échanges d'idées et de goûts, serait ravie de trouver de la sympathique compagnie. Ecrire sous chiffre 549, «Aînés» Lausanne.

Crochet: leçons particulières; tous travaux sur commande. Tél. (021) 27 98 50.

Dame veuve, sans enfant, désire faire la connaissance d'un monsieur genevois de 70-75 ans. De bonne éducation. A Genève ou à la campagne. Mariage si convenance. Ecrire sous chiffre 508, «Aînés» Lausanne.

Veuf, octogénaire, bonne santé et situation financière, caractère jeune, aimerait rencontrer veuve honnête, bon caractère pour vie heureuse et durable. Sérieuse. Ecrire sous chiffre 550, «Aînés» Lausanne.

Abonnée cherche à acheter une poupée de plus de 50 ans, même à réparer, potager et ustensiles, maison de poupée et ses petits meubles, ou autres jouets anciens. Prière de téléphoner au (021) 25 27 99 à Mme Storz, à Lausanne.

Amitié. Veuf retraité avec avoir désirerai rencontrer dame cinquantaine, bonne présentation, forte corpulence désirée. Région Lausanne. Ecrire sous chiffre 551, «Aînés» Lausanne.

Dame distinguée, affectueuse, de caractère jeune, désire rencontrer monsieur dans la septantaine, grand. De bonne présentation, aimant la nature, la vie et le travail. Photo désirée. Genève ou environs uniquement. Ecrire sous chiffre 552, «Aînés» Lausanne.

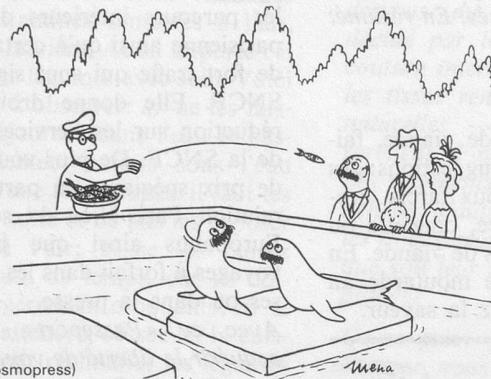
Coiffeuse à domicile ou dans son salon. Prix spéciaux pour aînés. Yvette Stutzmann, Bonne-Espérance 20, Tél. (021) 28 60 76.

A louer très joli studio, tout confort. Mayens-de-Riddes, Valais, 1500 m. Tél. (022) 42 36 41 ou 42 06 89.

Couple handicapé cherche personne pouvant s'associer à la promenade de leur chienne, un bouvier appenzellois du nom de Cocotte. Région Lausanne centre. Téléphoner entre 14-15 h au (021) 20 51 71.

Dame, Troisième Age, caractère jovial, présence jeune, vivant dans la solitude, désire connaître monsieur pour promenades, parties de cartes. Voiture pas nécessaire. Ecrire sous chiffre 538, «Aînés» Lausanne.

Le bonheur est encore possible pour vous monsieur solitaire, 65-74 ans (ni trop grand, ni trop gros), sobre, sincère et honnête. Veuve gaie, alerte, sensible, goûts simples, serait heureuse de vous rencontrer pour amitié, sorties. Habite Riviera vaudoise. Réponse assurée. Ecrire sous chiffre 553, «Aînés» Lausanne.



Sans paroles.

(Dessin de Mena-Cosmopress)

Des menus pour retraités AVS

Grâce à l'initiative de servir à son restaurant «Coquino» au 4^e étage de ses grands magasins des menus répondant aux besoins alimentaires des personnes du Troisième Age au prix modique de Fr. 3.50, INNOVATION, Lausanne, offre aux retraités AVS le plaisir de manger «dehors». De plus, il ne s'agit pas de self-service, mais d'un service «à table», par un personnel plein d'attention.

Ces repas sont servis du mardi au samedi de 11 h. 30 à 12 h. et dès 13 h. 30.



Vita Gérine

reconstituant gériatrique de conception nouvelle

- prévient les ennuis du vieillissement précoce
- protège et régénère le foie
- stimule les forces physiques et mentales
- approfondit le sommeil et améliore la mémoire
- combat l'artérosclérose

emballages pour cures dans les pharmacies

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen

Parlez-vous l'italien?
Aimez-vous les voyages?

Si oui, vous êtes peut-être la personne
cherchée par «Aînés» en qualité de
Guide

chargé d'accompagner nos abonnés en **Italie**.

Nous offrons
voyages et vacances dans hôtel 1^{re} classe
et rémunération.

Ecrire à «Aînés»,
passage Saint-François 10, 1003 Lausanne.