

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 4 (1974)  
**Heft:** 10

**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:** 27.12.2025

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

*Laissons à Paul Verlaine ce qu'il a à nous dire en ce mois d'octobre: «Rien n'est meilleur à l'âme que de faire une âme moins triste.»*

## Eau de rose...

Les derniers pétales de roses du bouquet en train de se faner. Mettez-les en flacon, à raison de 30 g de pétales que vous arroserez d'un litre d'eau-de-vie. Laissez reposer et macérer tout un long mois. Filtrez et emplissez plusieurs fioles décoratives. A peu de frais, vous aurez, ainsi, une eau de toilette fabriquée personnellement.

## Méfiez-vous de l'ascenseur!

*Si vous êtes distrait de nature, ne le soyez jamais lorsque vous prenez l'ascenseur. C'est si vite fait de s'y coincer un pied, voire de s'y faire trancher la main! En cas de panne, restez dans la cabine sans trop vous affoler et ne la quittez que si quelqu'un vous y a formellement invité de l'extérieur.*

## La «pêche à la ligne»...

Depuis les vacances estivales, vous avez des soucis de «poids». Les deux ou trois kilos repris vous privent du plaisir de porter une partie de vos vêtements d'hiver. Et, comme aujourd'hui, ils coûtent les yeux de la tête, vous vous affolez... Vite, séchez ces pleurs qui fanent votre épiderme, et mettez-vous courageusement au régime bananes/yoghourts nature. Quatre jours sur sept, ne consommez, comme ration journalière que quatre à cinq bananes et autant, voire plus de yoghourts sans parfum. Interdiction, ces jours maigres, d'absorber tout autre aliment...

## Dépannage d'une lectrice

*Mme Suter, abonnée de Bâle, saturée de mets au fromage et de plats de viande froide nous demande comment recevoir à dîner une joyeuse coterie de 10 à 12 personnes, sans pour autant «vieillir» à la cuisine. Pourquoi ne les régaleriez-vous pas d'un saucisson en croûte accompagné d'une bonne salade verte? Avant que n'arrivent vos sympathiques envahisseurs, cuisez votre saucisson fumé en le piquant. Pelez-le. Abaissez de la pâte feuilletée sur 3 mm. d'épaisseur. Faites deux rectangles de pâte. Vous préparerez une dorure à l'œuf (un œuf entier battu avec une cuillerée d'eau et une pointe de sel). Placez le saucisson au centre d'un rectangle de pâte. Rabattez avec le rectangle de pâte disponible. Faites bien adhérer les bords les uns*

*sur les autres. Passez la surface supérieure à la dorure et glissez sur une plaque. Enfournez dans un four de chaleur moyenne jusqu'à belle coloration. Servez bien chaud.*

## Du lilas en hiver

Sans être sorcière, on peut faire fleurir du lilas en hiver. Voici comment procéder: couper obliquement, à la longueur de deux pieds environ, un certain nombre de branches et mettez-les dans un vase placé dans une chambre chauffée, à l'endroit le plus éclairé. Remplissez le récipient d'eau et renouvelez-la tous les huit jours. Servez-vous d'eau légèrement tiède; ce faisant, aspergez en même temps les branches, qui doivent rester dans leur position primitive. Votre lilas fleurira trois à quatre semaines plus tard. La floraison interviendra même plus tôt dans une atmosphère chaude et saturée d'humidité.

## Une inspection en règle

*Comme l'homme en blanc le fait avec ses patients, prenez l'habitude d'inspecter vos plantes d'appartement régulièrement. Et si elles n'ont pas été arrosées pendant une semaine, ce n'est pas en les noyant que vous les sauverez! Au cours de cette «auscultation» journalière, éliminez les feuilles mortes. Ayez soin de gratter la terre pour l'aérer. Installez des tuteurs au fur et à mesure du développement de vos plantes. Assurez-leur un bon éclairage et disposez-les avec fantaisie. Vous y trouverez d'incompréhensibles satisfactions.*

## Adieu à l'urticaire!

Cette éruption rougeâtre qui démange et qui est accompagnée de fièvre passera plus vite si vous faites des compresses de fleurs de foin et si vous sacrifiez aux thés de plantes stomachiques telles que la petite centaurée, le genièvre, l'angélique, le thym ou la marjolaine.

## Pour faire passer le yoghourt

*Etes-vous de ces personnes qui n'aiment ni le yoghourt nature, ni sous aucune des formes aromatisées courantes? Un peu de sucre et de cannelle et, croyez-moi, il passera!*

## Saviez-vous que...

*La solanacée qu'est la tomate, à l'origine fort controversée (Bolivie, Mexique, Pérou) n'a été introduite en Europe qu'au XVI<sup>e</sup> siècle. Durant près d'un siècle et demi, elle fut considérée comme plante d'ornement. En effet, ce*

*n'est que vers 1756 qu'elle fut implantée en Provence. Riche en vitamines A, B, C, la tomate contient en outre du fer et des sels minéraux. Vu sa faible teneur en sucre, elle convient admirablement aux diabétiques, aux néphrétiques — elle lave les reins — aux sédentaires, car elle prévient la constipation. En outre, son jus efface les taches d'encre sur les mains. Ce même jus, auquel on aura ajouté un peu de glycérine, rendra les mains moins rugueuses. Au bout d'un quart d'heure d'application, chassez cette préparation à l'eau de rose et vous serez émerveillée par vos mains redevenues satinées.*

## Peinture à l'huile

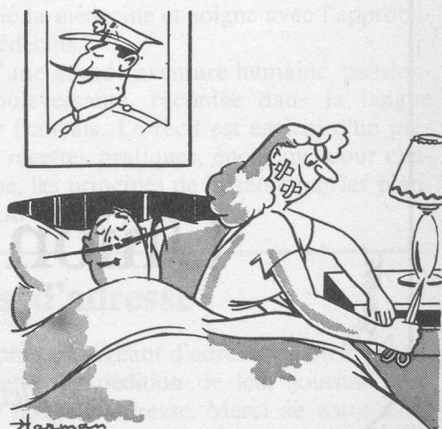
Les surfaces peintes à l'huile seront nettoyées à l'eau savonneuse et séchées à la peau de daim. A l'occasion du grand nettoyage, vous utiliserez une eau additionnée d'un léger détergent.

## Faites vous-même votre sirop pectoral

*Vous obtiendrez un excellent sirop pectoral à l'aide de bourgeons et de cônes de pin. Cuisez ceux-ci pendant cinq heures dans beaucoup d'eau. Enlevez alors soigneusement cônes et aiguilles et continuez à cuire en ajoutant du sucre jusqu'à ce que le sirop ait une certaine consistance. Ce sirop pectoral, mis en bouteilles, se conserve très longtemps.*

## L'insomnie, cette hantise des personnes âgées

*Si vous êtes au nombre des personnes qui souffrent d'insomnie, voici la recette d'un soporifique naturel à l'effet quasi magique: Préparez un thé avec 4 parties de verge d'or et 1 partie de genièvre ou de petite centaurée. Grâce à cette bienfaisante boisson, adieu les moutons...*



Sans paroles.

(Dessin de Harman - Cosmopress)