

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 5 (1975)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** 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:** 22.02.2026

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

## Les choses de la vie

Le numéro de décembre de « J'achète mieux » (No 55) a abordé l'aspect caché des « choses », et de l'usage que nous en faisons. Pourquoi achetons-nous tant de choses ? Pour satisfaire de véritables besoins (fût-ce le besoin de l'inutile, du futile, d'un luxe inhabituel, du rêve) ou pour compenser notre misère intérieure ? Pour paraître paré de prestige aux yeux des autres ? Pour faire comme le voisin ? Là aussi, comme pour tout ce qui concerne la vie et la formation de la personnalité, tout commence au berceau. L'éditorial de « J'achète mieux » cite l'ethnologue Margaret Mead qui se demande si nous donnons à nos enfants « notre présence, notre chaleur, notre temps ou si nous leur fourrons dans la main un objet substitut ».

Un thème à méditer, ainsi que d'autres, contenus dans ce numéro : le gaspillage planifié, l'attrait du neuf (en matière d'équipement de ski), le « vieux » (pour ne pas dire le rétro) et le « design », Alice au pays du désenchantement (les désillusions de quelqu'un qui croyait aux promesses de la publicité).

## Se sucrer ou non

Dans « J'achète mieux » encore, une fiche économique sur le sucre qui hante les cauchemars des ménagères rendues anxieuses par la crise économique. On sait que la Fédération romande des consommatrices a appelé à la « grève du sucre » pour empêcher son prix de flamber. L'article en question a enfin le courage de préciser clairement que le sucre n'est pas du tout indispensable, voire même nocif et pas seulement pour les diabétiques. A ce propos, une information venue d'Angleterre : un livre de cuisine

récemment publié y connaît un succès sans précédent, le recueil de recettes édité par l'Association diabétique anglaise. Ce guide donne une foule d'idées de gâteaux et puddings à confectionner sans même une pincée de sucre.

## Des autobus moins polluants

Depuis le début de cette année, la RATP (Régie autonome des transports parisiens) a mis en service des autobus marchant au gaz naturel liquéfié. Les gaz d'échappement contiennent vingt fois moins d'oxyde de carbone. Quand on veut, on peut...

## Histoire d'en rire !

Monsieur Dupont, cadre quadragénaire, a pris des vacances d'hiver en Guadeloupe. Sans Madame qui ne supporte pas les climats chauds. Mais les voisins des Dupont étaient du même charter. A peine de retour, la douce voisine se précipite chez Mme Dupont et lui dit, tout miel : « Nous étions en vacances avec votre mari. Entre nous, il ne s'est pas ennuyé. Tous les matins, on le voyait arriver à la plage, une superbe blonde, jeune et svelte, au bras... »

— Et alors ? répond Mme Dupont. Vous ne pensez pas qu'à son âge, il allait arriver à la plage avec une pelle et un seau... »

## Les recettes du mois

Le président de la République française ayant décidé de s'inviter, démocratiquement, chez tous les Français, a inauguré ces repas sans chichis dans un foyer de personnes âgées. Il y a découvert les œufs brouillés. Et il a eu ce commentaire historique : « Les plats les plus simples ne sont pas les plus faciles à préparer. » Sur quoi la TV française s'est empressée de

demander à un « chef » renommé, la recette des œufs brouillés. Le maître nous a montré comment on casse les œufs, puis les débat et comment on y ajoute du jambon. Pressé par le reporter, il a daigné confier que l'important, c'était la température de cuisson. C'est un peu court. Au cas où M. Graber viendrait dîner chez vous et que vous vouliez lui donner des sensations giscardiennes avec des œufs brouillés, je vous confie « le » truc : le feu doit être rapidement baissé et il ne faut pas arrêter un quart de seconde de brasser (de brouiller) les œufs, en remuant la poêle. Et surtout servir à la vitesse du vent, en exigeant de vos convives, illustres ou non, qu'ils mangent immédiatement sans attendre que l'assiette suivante soit servie.

## Simple aussi, la polenta

Pour 1 litre d'eau salée, 200 g. de farine de maïs qu'on jette en pluie. Cuire en remuant sans arrêt. En prenant des précautions car les bouillons transforment facilement votre fourneau en place de feu d'artifice cuisant. Si votre maïs est fin, augmentez la dose. Plus la farine est grosse, plus la polenta deviendra dure. Choisir de la grosse farine pour cette variante savoureuse : étendez sur une plaque à gâteau carrée votre polenta avec, environ, 4 cm. d'épaisseur. Découpez la masse en carrés ou en rectangles, saupoudrez de fromage râpé et de quelques noix de beurre, faire dorer au four.

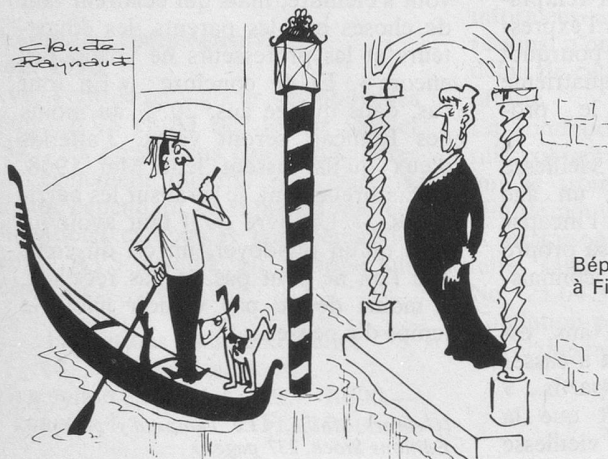
Se suffit à soi-même, accompagnée d'une salade.

Nature, la polenta est idéale pour accompagner l'osso buco ou le lapin.

## Des trucs épatants

Une lectrice dont la modestie exige l'anonymat, nous envoie ses trucs : Pour les farces qu'elle prépare pour la volaille, les tomates, les poivrons et dans lesquelles entre de la mie de pain, elle n'utilise jamais de l'eau du robinet qui transforme la mie de pain en masse collante, mais de l'eau minérale qui garde au pain sa légèreté.

Les fiches individuelles : notre lectrice n'a plus 20 ans. Tout au long de sa vie, elle a inscrit, sur des cartes qu'elle classe par ordre alphabétique, les goûts et les répulsions des amis venus manger chez elle, les mets qu'ils ne supportent pas, ceux qu'ils préfèrent. C'est le secret, très simple, mais qui vient du cœur, du succès de ses invitations.



Béppé, faites faire sa promenade à Fido (Dessin de Raynaud - Cosmopress)