

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	6 (1976)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Les souvenirs d'André Chablotz : c'était en hiver, à Echandens

### 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:** 13.01.2026

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



Ah ! quelles belles randonnées j'ai faites en automne, tout seul, à travers champs et bois. Je partais dès le matin, car c'était pour moi le temps des vacances et de l'insouciance, le temps où les feux des fanes de pommes de terre traînent leur fumée âcre sur la campagne, temps où les champs dépouillés de leur récolte permettent de vagabonder librement comme si toutes les terres vous appartenaient. Je marchais à l'aventure, ou bien je prenais le sentier des vignes qui me conduisait au hameau des Abbesses. De là, je pénétrais dans les prés où je ramassais en passant quelques noix que je cassais en les serrant très fort deux à deux dans mes mains et je grignotais les cerneaux tout en marchant. Parfois, un lièvre jaillissait d'un champ de betteraves et longeait, en bondissant, une haie où je cueillais des mûres noires et brillantes. Et quand je trouvais, dans un rond d'herbe plus verte, des mousserons en rangs serrés,

# C'était en hiver, à Echandens

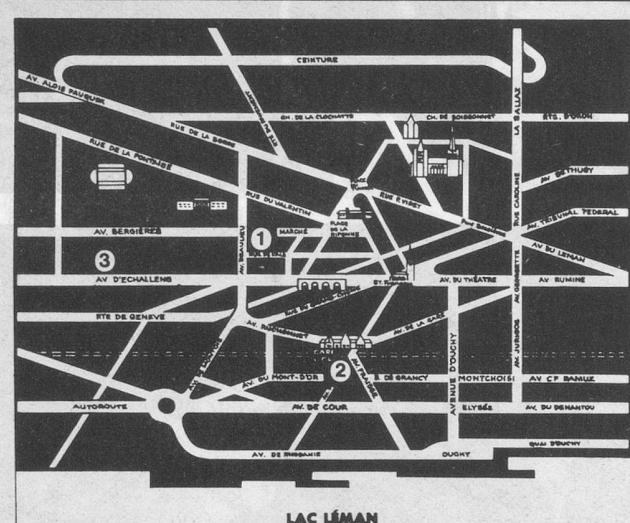
j'en remplissais le petit sac de toile que j'emportais toujours avec moi. Je me dirigeais sur le plateau de Bremblens où régnait une paix bienfaisante dans les prés que les troupeaux avaient quittés. Une odeur de terre fraîchement remuée se répandait sur la campagne. Et je savourais cette solitude que troublaient quelques croassements de corbeaux et parfois les glapissements d'un renard en maraude.

Mais novembre approchait : l'école et aussi la « Récréation » allaient reprendre leur activité. Je goûtais encore avec plaisir les quelques jours de liberté dont je pouvais jouir avant que ne commence l'emprisonnement qu'allait m'imposer le travail assidu de l'hiver. Formant une chaîne et se passant les bûches de la main à la main, les élèves transportèrent au galetas, en une matinée, les trois moulins de fayard que j'avais coupés en été. Déjà le givre fleurissait les vergers et les jardins. Et bientôt la bise de décembre gêlera les

vitres de la salle d'école ; alors je devrai me lever à 4 heures du matin pour allumer le feu dans les grands fourneaux de chacune des classes. Malgré cette précaution, quand j'aurai sonné la cloche à 7 h. 45 et que les écoliers entreront, ils ne trouveront qu'une température de 10 à 12 degrés et des vitres obstruées par une fine couche de glace qui fondra lentement au cours de la matinée.

C'était un temps d'activité à la fois intense et tranquille. On apprenait les chants de Noël qui créaient déjà l'ambiance particulière aux fêtes de fin d'année et, en ce début de saison, les esprits étaient bien disposés au travail scolaire. Les leçons avaient un aspect de nouveauté et les bancs de l'école procuraient un repos physique inhabituel aux garçons et filles qui avaient beaucoup travaillé dans les champs et dans les vignes.

Les membres de la Récréation étaient contents eux aussi de se retrouver



## Pharmacies Populaires

Ristourne 10 %

(Art. régl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

### Officines :

- 1 Rue de l'Ale 30  
22 38 61
- 2 Av. Fraisse 3  
26 38 62
- 3 Av. d'Echallens 81  
24 08 54

Livraisons rapides  
à domicile

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

**nous offrons**  
**un taux d'épargne**  
**spécial**

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

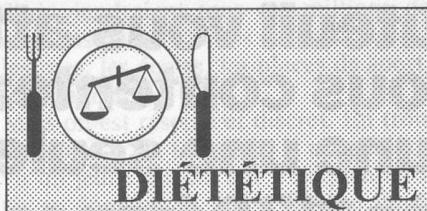
deux fois par semaine pour chanter et fraterniser, surtout le samedi soir. Aussi, la répétition terminée, nous dirigeons-nous presque tous vers le Café du Léman. On a soif quand on vient de chanter plus d'une heure et demie, et puis on a plaisir à se retrouver pour échanger quelques taquineries, pour parler de son travail, du temps qu'il fait, de la vie qui renchérit et des impôts qui nous écrasent.

Dix heures, déjà ! La porte s'ouvre et l'agent de police, un ancien adjudant-instructeur du génie, annonce d'une voix ferme : « Messieurs, c'est l'heure ! » Comme on vient de s'asseoir, personne ne bouge. D'ailleurs, le syndic est aussi des nôtres. Un moment interrompu, les conversations reprennent plus gaies, plus animées, quand, tout à coup, l'agent surgit de nouveau et, levant sa canne à pommeau d'argent, il ordonne séchement : « Je vous somme de sortir ! » Un ordre si net suscite un silence général, que le syndic utilise pour tenter d'obtenir un sursis. Inutile : l'agent reste inébranlable, il faut sortir. Mais comme on ne peut pas terminer si brusquement la soirée et qu'on avait encore tant de choses à se raconter, quelqu'un dit : « Allons au Tombey ! » et jeunes et vieux, sans tergiverser, montent la rue qui conduit à la maison du syndic. Or le syndic Gorgerat a l'humeur gaie et généreuse.

C'est alors la descente par l'escalier tournant qui conduit à la cave où s'alignent deux rangées de vases. Et tout de suite chacun se sent à l'aise, dans une ambiance bavarde, enjouée et chantante, qui s'apaise de temps en temps quand le maître de céans commente les crus à déguster ; car c'est bien d'une modeste dégustation qu'il s'agit et non d'une beuverie. Mais le vin « creuse ». Il faut l'accompagner de nourriture substantielle. Deux jeunes sont envoyés à la cuisine : « Vous ouvrez le buffet, vous prenez tout ce qui est comestible et vous le descendez ici. » L'ordre s'exécute rapidement et les garçons réapparaissent les bras chargés de victuailles : miches de pain frais, tête marbrée, saucisse à rôtir. Puis on enlève le couvercle de la caisse à fromage pour y couper des tranches. On mange d'abord sans parler ; une joie éclaire tous les visages, exprimant le bonheur imprévu que l'on éprouve à se trouver réunis en un cercle amical et joyeux.

Et cette agape improvisée — il y en aura d'autres au cours de l'hiver — où l'on parle et chante librement donne à chacun un goût de fraternité et un plaisir de vivre chaque fois renouvelés.

A. C.



# Pâques approche parlons des Œufs

Les œufs sont les « mal-connu » de notre alimentation ! De nombreuses personnes leur reprochent d'avoir une faible valeur alimentaire, d'autres d'être difficiles à digérer, d'autres enfin de « faire mal au foie ». Or, il n'en est rien.

L'œuf a, au contraire, une grande valeur alimentaire. Le blanc d'œuf nous apporte des protéines d'excellente qualité et qui sont mieux utilisées par notre organisme que celles de la viande. Deux beaux œufs remplacent parfaitement une ration de 80 à 100 g de viande mi-grasse.

Le jaune d'œuf nous apporte du fer, matière minérale précieuse pour aider à lutter contre l'anémie que l'on peut rencontrer plus spécialement chez les personnes âgées.

L'œuf est aussi une source non négligeable de vitamines A et D, de vitamines B (la vitamine A protège nos muqueuses, la vitamine D empêche la décalcification, les vitamines B fortifient les nerfs). Malheureusement, les œufs sont pauvres en calcium nécessaire à la solidité des os, c'est donc une très bonne chose que de les utiliser avec du lait qui en contient beaucoup. Par exemple : crème, flans, puddings enrichis d'œufs sont d'excellents mets pour un repas du soir.

Qu'en est-il de la digestibilité de l'œuf ?

Contrairement à ce que l'on pense habituellement, l'œuf ne pose pas de problème de digestion s'il est frais et cuit dans peu de corps gras. Le jaune contient déjà 6 g de graisse (à peu près la moitié d'une petite plaque de beurre donnée dans les restaurants). Le jaune d'œuf est un stimulant de la vésicule biliaire, un avantage pour ceux qui ont une vésicule paresseuse. Consommé sous forme d'œuf à la co-

que, d'œuf dur, d'œuf mollet (cuit 6 minutes), d'œuf poché ou brouillé, d'œuf en cocotte, de crème, de flan, il est facile à digérer. L'œuf au plat ou l'omelette cuits avec très peu de corps gras (dans une poêle en teflon par exemple), le sont également.

Il faut reconnaître que certaines personnes ont une intolérance individuelle aux œufs et, d'autre part, celles qui ont un taux trop élevé de cholestérol dans le sang se verront rationner les œufs (le jaune contient du cholestérol) à 1 à 2 œufs par semaine en moyenne, selon avis du médecin. (N'oublions pas que le cholestérol se trouve aussi dans les abats, les viandes grasses, les charcuteries.)

En conclusion, l'œuf peut parfaitement remplacer la viande ou le poisson dans un menu, il coûte moins cher et nourrit tout autant (100 g de bifteck coûtent environ 3 à 4 francs, 2 beaux œufs ou 2 1/2 œufs environ 75 à 90 centimes).

Un autre avantage de l'œuf est qu'il est facile à manger pour tous ceux qui ont des problèmes de mastication. Il s'associe très bien aux céréales, fruits, légumes et produits laitiers.

Il faut donc profiter d'en consommer plus souvent ; une personne âgée en supporte facilement 3 à 4 par semaine. Joyeuses Pâques donc, avec des œufs qui en plus de toutes ces qualités seront encore bariolés de couleurs gaies !

G. Darbre, nutritionniste

Cet article soulèvera peut-être des questions. Nous sommes volontiers à disposition pour vous répondre, que ce soit sur les œufs ou sur d'autres problèmes d'alimentation.

Veuillez adresser votre courrier à : Jacqueline Golay, diététicienne-conseil, Service de la santé publique, Cité-Devant 2, 1001 Lausanne.