

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 9 (1979)

Heft: 6

Rubrik: SOS consommateurs : emballage... gaspillage

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](#)

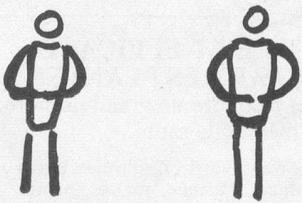
Terms of use

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: 21.02.2026

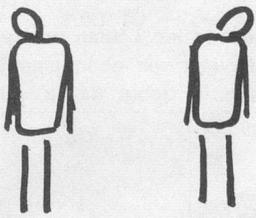
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

14. Exercice respiratoire



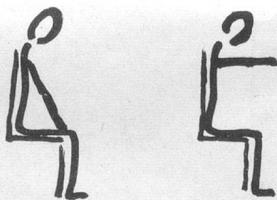
Debout ou assis. Mains sur le ventre: expirer (vider les poumons) (1 - 4 temps), inspirer (1 - temps).

15. Articulation de la nuque



Assis. Pencher la tête à gauche, puis à droite, très lentement. (1.2. - 3.4.)

16. Articulation des mains et des bras



Assis. Mains fermées, posées sur les cuisses (dos des mains dessus, puis dessous) tendre les bras en avant, à l'horizontale, en inspirant (1 - 2 t.), fléchir les bras, mains sur les cuisses en expirant (3 - 4 t.).

Remarque. Vous pouvez reprendre des exercices des mois précédents.



- Non! mon mari n'est plus caissier à la banque, il se repose! (Dessin de Valls-Cosmopress.)



Emballage... gaspillage

Vous souvenez-vous du temps, finalement pas très lointain, où l'on se rendait à l'épicerie avec un petit cornet gris pour le sel, un flacon pour l'huile ou le vinaigre que l'épicier tirait d'une bonbonne ou d'un tonneau? Il vous fournissait également les pois cassés et le riz en puisant avec une pelle dans un tiroir rempli de grains. Les emballages colorés sur les rayons étaient rares et très caractéristiques (certains existent toujours): chico-rée rayée bleu-jaune, saucisses de potage, chocolats.

L'âge du self-service, des transports rapides et rationnels, du plastique et de l'aluminium a changé bien des choses!

Protéger... Informer... Attirer...

Ce sont là les trois buts de l'emballage. **Protéger:** Les produits viennent parfois de lointaines contrées, manipulées rationnellement par des machines qui assurent leurs mise en place dans des caisses ou des containers et les déchargent sur des quais, placés ensuite dans des rayons à portée de main des clients; l'emballage doit donc les protéger des chocs, de la lumière, du froid ou du chaud, et assurer une parfaite hygiène du contenu que ce soit un aliment, un savon, ou bien autre chose encore. L'ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires (ODA) prévoit d'ailleurs un certain nombre de prescriptions à ce sujet. (Ainsi par exemple le blanchiment intérieur des boîtes de haricots pour éviter toute oxydation.) **Ce rôle protecteur de l'emballage n'est contesté par personne.** Il assure au client des produits propres et intacts.

Informier: Puisque les vendeurs sont de plus en plus rares, l'emballage, surtout en self-service, doit aussi informer le client. Etiquetage précis qui doit permettre une comparaison (voir «Aînés» de mars et avril), composition, poids, prix, le nombre de pièces. Pour des textiles, la composition du tissu, son entretien, la taille ou les dimensions. Pour un appareil électrique, les caractéristiques techni-

ques et, on le souhaite sa consommation d'énergie. Une photo **exacte** du contenu est demandée. Des dates d'échéance ne figurent pas seulement pour les aliments, mais aussi parfois pour les cosmétiques, les médicaments (dès ce 1^{er} janvier), les films et les recharges de stylos bille (le saviez-vous?). **Un bon emballage informatif vaut mieux qu'un mauvais vendeur.** Favorisez les marques qui vous renseignent le mieux et le plus justement sur elles-mêmes.

Attirer: C'est évidemment aux yeux des associations de consommateurs, l'**aspect le plus contestable** de certains emballages, qui, par leur côté joli ou attractif, doit vous faire choisir CE produit plutôt que son concurrent. L'or et l'argent, le luxe du matériau, son originalité font vendre, **mais se payent aussi.**

Du suremballage au gaspillage

Un papier cellophane, un couvercle en carton, un coussinet, un rang de chocolats emballés de papier doré et bagués de rouge-or, une coque en plastique, un fond mobile en carton ondulé, le fond de la boîte! Voilà des pralinés (ou des biscuits) bien protégés. On jette... on jette... Sans compter les tromperies que permettent une boîte trop grande, un pot de crème de beauté à double fond (pour certaines d'entre elles on a trouvé que l'emballage était 40 fois supérieur au produit lui-même). Des sprays (bombes) ont remplacé bien des conditionnements plus simples, moins chers et moins polluants (liste à disposition); des bouteilles en plastique, plus légères pour les aînés, se jettent et ne se recyclent pas et l'on touche ici un choix à faire. Rien n'est parfait et certains avantages en éliminent d'autres.

Nous reviendrons sur ce vaste sujet. En attendant quelques conseils rapides:

Essayez de boycotter les sprays.

Consommez rapidement l'eau minérale des bouteilles de plastique entamées. Pour votre usage préférez les emballages les plus simples (biscuits en cornets cellophane, par ex.)

Allez au magasin avec un petit chariot ou un cabas: les sacs en papier ou en plastique se payent... et utilisent des matières premières (et de l'énergie).

Vous pouvez avoir chez vous des emballages dangereux pour vos petits-enfants en visite. Pensez-y si vous vivez seul: mettez hors de portée médicaments et produits d'entretien (5000 accidents en moyenne par an).

Enfin, ne transvasez pas des produits dans un autre emballage: alcool à brûler dans une bouteille d'eau minérale, par ex. Un non-initié peut se tromper.

Prochain article: **Un jeu-surprise!**