

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 15 (1985)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Aînées : de bric et de broc

### **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>**

## La dame du mois

**Annie Girardot**, comédienne, née le 25 octobre 1931 à Paris. Infirmière diplômée. Entrée au Conservatoire où elle décroche deux premiers prix de comédie classique et moderne. Premier succès au «Français» dans une pièce de Jean Cocteau. Plusieurs tournées en province, des films, puis une seconde chance avec *Rocco et ses Frères* de Visconti. Quelques choix malheureux au théâtre et au cinéma, puis, en 1966, elle obtient le **grand prix d'interprétation féminine** au Festival de Venise pour *Trois Chambres à Manhattan*. En 1967, *Vivre pour vivre*, de Lelouch. Tournages nombreux, sans grand relief, mais elle n'hésite pas à prendre des risques. Cayatte lui donne un merveilleux rôle, en 1971, dans *Mourir d'aimer*. Sacrée *meilleure actrice de l'année*, en 1976, dans *Docteur Françoise Gaillard*, cette petite femme énergique, d'une grande sensibilité, joue toujours avec le même désir de nous convaincre. Et elle y réussit!



*Gémir sur un malheur passé,  
c'est le plus sûr moyen d'en attirer un autre.*

SHAKESPEARE, «Othello»

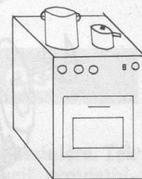
## Vêtements

L'hiver s'annonce et le moment est venu de créer pulls et gilets douillets. Ainsi, pour **renforcer** certaines parties d'un lainage (coudes des pulls et gilets, pieds de chaussettes), pensez à tricoter ensemble laine et un «bout simple» de même couleur.

Maintenant, on peut **tricoter sa «fourrure»**. En effet, la plupart des magasins offrent des pelotes de «laine fourrure», en différents coloris, qui vous permettront de donner libre cours à votre fantaisie.

Cette année, la mode est aux **lainages multicolores**: alors, pour faciliter votre travail, mettez vos pelotes dans un sac en plastique percé de petits trous et faites sortir chaque laine par un trou différent... cela évitera de fastidieux «démêlages».

## Cuisine



### Recette «minceur»

(pour 1 personne)

extraite de la brochure *Maigrir sans avoir faim*, éditée par l'Information suisse sur le pain.



HOTEL

Montreux

RÉSIDENCE  
BELMONT

Etablissement médico-social confortable et accueillant avec service hôtelier. Infirmières à disposition et médecin responsable. Idéal pour séjours toutes durées. Vue panoramique sur le lac et les Alpes. Régimes sur demande et service en chambre sans supplément. Pension complète: de Fr. 83.— à Fr. 120.—. Différents forfaits pour dépendance, **maximum** Fr. 20.—. Coiffeur, sauna. Maison reconnue par la Fédération vaudoise des caisses maladie. Av. de Belmont 31, 1820 Montreux, tél. (021) 63 52 31.

Optique de Marterey  
**ZAHNO**

Jean-Claude ZAHNO  
succ. de M. H. Peter

Maître opticien

Lunetterie  
Marterey 38

Tél.  
22 48 21

Verres de contact  
1005 Lausanne

### ÉPICERIE LAITERIE DES JORDILS

VINS PRIMEURS

SPÉCIALITÉS DE FROMAGES

Raphaël d'Amato  
Av. des Jordils 4  
Tél. 021/26 42 49  
1006 Lausanne

OUVERT LE DIMANCHE  
aux mêmes conditions  
que la semaine

Service à domicile gratuit



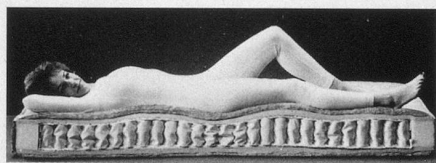
Ouvert  
tous les dimanches  
et jours fériés  
de 7 à 17 h

Fermé  
lundi dès 14 h  
et mardi

Boulangerie, pâtisserie, glaces à l'emporter, petite restauration.

## Chou farci à la sauce tomate

150 g de chou frisé  
80 g de viande de bœuf hachée  
20 g de petit pain  
poivre, persil, cumin, bouillon  
**Sauce:** 100 g de tomates pelées – oignons, origan, sauge, peu de sel.  
**Préparation:** Cuire le chou frisé dans de l'eau salée. Dès ramollissement léger, étaler les feuilles sur une toile. Mélanger la viande hachée avec le petit pain préalablement trempé dans l'eau et assaisonner. Répartir la masse sur les feuilles et former des boules. Les disposer dans un moule à gratin, ajouter un peu de bouillon et les cuire 45 minutes environ au four à 180 degrés. Préparer la sauce tomate en élevant les oignons et les tomates pelées. Déglacer au jus des tomates, assaisonner et laisser épaissir.



Avec l'hiver et la froidure, on se transformerait volontiers en marmotte et on apprécie doublement le confort douillet de son lit. Oui, mais... encore faut-il avoir un matelas confortable, d'un bon soutien pour le dos. **La maison Superba SA**, leader parmi les fabricants suisses de matelas à ressorts ensachés, a réussi à produire des arti-

cles de qualité à des conditions favorables. Ces matelas, constitués de ressorts cylindriques cousus dans des sachets de coton, s'adaptent automatiquement à chaque mouvement du corps et assurent un soutien optimal. La colonne vertébrale est merveilleusement maintenue et les muscles se détendent, assurant ainsi un bon sommeil réparateur...



**Le Centre d'information pour l'amélioration de la vue** a édité dernièrement une brochure intitulée *Lentilles de contact*, qui souligne l'importance des visites de contrôle chez l'opticien, décrit les précautions à prendre avec nos yeux, signale les astuces du maniement des lentilles de contact... En effet, de plus en plus de personnes recourent à cette nouvelle façon de voir, plus esthétique, et qui permet de corriger presque tous les défauts de la vue. Cette brochure indique aussi les mesures d'hygiène à respecter pour sauvegarder la santé de nos yeux. Elle peut être obtenue gratuitement chez les opti-

ciens ou être commandée auprès du Centre d'information pour l'amélioration de la vue, case postale, 4902 Langenthal.

## La recette de Tante Jo

Certains d'entre vous sont peut-être «champignonneurs» et se régaleront souvent du produit de leur quête. Pour les autres, qui n'ont pas l'occasion d'aller au marché, il reste les braves champignons de Paris, si pratiques. Voici une façon de les préparer.

### Champignons frits

**Il vous faut** (pour 4 personnes):  
500 g de champignons moyens  
2 œufs  
300 g de farine  
un peu de bière, un peu de persil, huile, poivre, sel.  
Lavez soigneusement vos champignons. Enlevez les queues. Essayez bien les têtes, sans les éplucher. Préparez une pâte à frire comme suit: battez les deux œufs, ajoutez-y la farine et la bière. Vous devez obtenir une pâte visqueuse. Plongez les champignons dans cette pâte et jetez-les ensuite dans de l'huile bien chaude. Servez avec des branches de persil frit.

## Lawrence Cornelius Docteur en Chiropratique

diplômé du National College of Chiropractic, Lombard, Ill., USA  
ancien interne du CGHC, Chicago, USA  
ancien interne au Brookfield Clinic, Brookfield, Ill., USA  
ancien assistant  
au Centre chiropratique du Petit-Lancy (GE), Dr Jaquet

### a ouvert son cabinet de consultations à Morges

20, rue de la Gare  
Consultations sur rendez-vous. ☎ (021) 71 71 35

## Restaurant Florida

5 sortes de couscous  
Entrecôte algérienne, merguezes,  
tschachouka, assiettes du jour.

Av. de la Harpe 19 ☎ 26 87 40 R. Cabessa Prière de réserver

## ARMÉE DU SALUT

**Service  
gratuit de  
récupération  
à domicile**

Tous objets tels que meubles, appareils ménagers, vaisselle, vêtements, chiffons, livres, etc., nous donneront la possibilité de venir en aide aux nécessiteux.

**MAGASIN DE VENTE: César-Roux 4, Lausanne, ☎ (021) 23 12 85.**

ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL POUR PERSONNES ÂGÉES

## Résidence «Les Thuyas»

Infirmières diplômées, veilles

Cuisine soignée, régimes sur demande

Chambres à 1 et 2 lits

Reconnue par les assurances

Joli cadre de verdure, grand jardin

Banlieue lausannoise, bus No 5

Direction:  
Mme M. J. Brugger  
Médecin: Dr Jalanti

1006 Epalinges  
Chemin des Geais 3  
Tél. 021/32 07 78