

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 7-8

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: 17.01.2026

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



Je m'abonne

pour un an mensuel «Aînés»

Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, me fera parvenir «Aînés» à partir du mois de _____

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 29.— (Etranger: Fr. 33.—).

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/localité _____

Date _____

Signature _____

Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.



J'offre un abonnement

d'un an au mensuel «Aînés»

à

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/localité _____

Au reçu de cette formule dûment remplie et signée, l'administration d'«Aînés», passage Saint-François 10, 1003 Lausanne, enregistrera cet abonnement

dès le mois de _____

Un bulletin de versement me sera adressé ultérieurement. Prix de l'abonnement annuel: Fr. 29.— (Etranger: Fr. 33.—).

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/localité _____

Date _____

Signature _____

Ne pas utiliser ce coupon pour le renouvellement de l'abonnement svp.

aînés

PAR
ISABELLE

La dame du mois

Alice Sapritch, comédienne, née le 28 juillet 1918 à Istanbul. A 16 ans, elle quitte la Turquie pour Paris où elle vivote en étant modèle pour divers peintres et sculpteurs et mannequin. Elle est reçue au Conservatoire avec Sophie Desmarests et Madeleine Robinson. Suivent de nombreuses tournées théâtrales avec de petits rôles, mais en 1960, elle se révèle dans «A chacun sa vérité». Elle joue Strindberg, Beckett, Mauriac, Hervé Bazin et est une émouvante «Cousine Bette», tirée du roman de Balzac. En 20 ans, environ 80 rôles pour le petit écran et quelques rôles au cinéma. Dernièrement, elle interprète magnifiquement le rôle de «Marie Besnard». Curieusement, on lui a presque toujours proposé des rôles de femmes plus âgées qu'elle alors qu'Alice Sapritch est une femme de son temps, ouverte et curieuse de tout. Elle revendique pleinement son droit d'«être elle-même», pleine de fantaisie. Trois livres sont parus sous sa signature dont une autobiographie: «Alice».

Jardin



Fleurs séchées

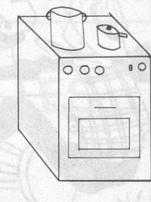
Pendant l'été, préparez vos bouquets pour égayer vos pièces en hiver. Placez les fleurs dans un grand récipient. Recouvrez-les doucement de sable blanc et laissez-les 3 à 4 semaines. Ensuite, vous pourrez composer de merveilleux bouquets qui vous permettront de patienter jusqu'au printemps suivant.

Afin de protéger les fleurs de la poussière, vous pouvez les vaporiser de laque pour les cheveux.

La jeune génération n'est ni plus ni moins libre ou amorphe que les générations qui l'ont précédée. Seulement, elle néglige, elle, de tirer les rideaux.

Edwige Feuillère

La recette de Tante Jo



Pour changer un peu, je vous suggère un excellent plat de poisson qui a le mérite d'être très léger et digestible.

Poisson au gratin

Il vous faut:

quelques filets de sole (si vous êtes en fonds) ou de carrelets (si votre porte-monnaie est à plat), un oignon, un peu de persil, un peu de vin blanc, un peu de beurre, un peu de chapelure.

Beurrez un plat à gratin. Hachez finement l'oignon et le persil. Mettez la moitié de ce hachis dans le plat, arrosez avec un peu de vin blanc. Posez les filets de poisson dessus. Salez légèrement. Placez le reste du hachis sur le poisson, ajoutez un peu de chapelure et quelques noisettes de beurre.

Comptez 15 à 20 minutes de cuisson.

**«Aînés
renseigne et divertit.
Faites-le connaître
autour de vous!»**

Recette «minceur»

Extraite de «Maigrir sans avoir faim» publié par l'Information suisse sur le pain.

Précieuse source de protéine, on entend de plus en plus parler du tofu, mais sans toujours savoir comment l'appréter. Nous vous suggérons d'essayer la recette suivante:

Toast au tofu pour 1 personne

80 g de tofu
50 g d'oignons hachés
ciboulette, persil, ail, paprika
peu de sel
20 g de fromage rapé 1/2 gras
50 g de pain

Ecrasez finement le tofu à l'aide d'une fourchette; mélangez-le avec les oignons hachés, l'ail, les fines herbes et le fromage râpé. Tartinez le pain avec cette masse et cuisez au four 20 minutes environ. Saupoudrez de paprika avant de servir.

Profitons de l'été pour faire une cure de santé. Afin de vous aider, voici la carte d'identité des vitamines:

Vitamine A: pour la croissance, la résistance aux microbes. Pour avoir belle peau, bon œil et beaux cheveux.

Vitamine B: pour la nutrition des tissus, l'équilibre nerveux et glandulaire, la formation des globules rouges, la beauté des cheveux et des ongles.

Vitamine C: antifatigue, détruit les toxines, protège et fortifie les muqueuses, les vaisseaux capillaires, donne des gencives et des dents saines et un teint plus clair.

Vitamine D: antirachitique, fixe le calcium, rend les os et les dents solides.

Vitamine E: régénération, belle peau, bon fonctionnement du système hormonal, fécondité, vitalité sexuelle et musculaire.



«Super Corega Liquid - c'est super. Personne ne suppose que je porte une prothèse dentaire.»

SUPER COREGA LIQUID est le premier et le seul produit adhésif liquide pour les troisièmes dents. Il est incolore, inodore et économique. Quelques gouttes de SUPER COREGA LIQUID suffisent: elles forment une couche liquide adhésive qui donne à votre prothèse dentaire une adhésion sûre et invisible - pour toute la journée.

Grâce à SUPER COREGA LIQUID la prothèse dentaire reste votre secret. Vous êtes à l'aise, sûr de vous et vous pouvez manger, aussi en société, tout ce que vous aimez depuis toujours.

N'est-ce pas super?

Faites-en l'expérience avec un SUPER COREGA LIQUID gratuit.

Si vous n'utilisez pas encore un des produits adhésifs de SUPER COREGA, veuillez nous envoyer l'emballage entamé de votre produit actuel. Vous recevrez immédiatement et à titre gratuit un emballage original de SUPER COREGA LIQUID pour un essai plus approfondi.

SUPER COREGA existe aussi sous forme de crème et de poudre adhésive.

BON

A envoyer à:

Doetsch, Grether & Cie SA, Case postale,
4010 Bâle.

Je n'utilise pas de produit adhésif SUPER COREGA en ce moment. Veuillez trouver ci-joint le produit utilisé actuellement à échanger contre un emballage original de SUPER COREGA LIQUID.
(Valable: 1 coupon par personne.)

Nom: _____

Rue: _____

NCP/Lieu: _____

