

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 12

**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:** 16.01.2026

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

## Prénom pour la vie

Tiré du livre de Pierre Le Rouzic «Un prénom pour la vie» (Editions Albin Michel, Paris), intéressons-nous à un nouveau prénom:

**Claire**, fêtée le 11 août. **Traits dominants**: sensorialité, affectivité, sociabilité, dynamisme. **Couleur**: vert. **Végétal**: le cèdre. **Animal**: l'hirondelle.

Dès l'enfance, ce sont des personnes surprenantes, étourdissantes, ultra dynamiques et qui raffolent des surprises. Pleines de débrouillardise, elles ne tiennent pas en place, adorent les voyages et le soleil: ce sont de parfaites «relations publiques» et reporters. Elles sont extraverties: tout doit être dit et vécu et elles ne supportent ni de rester dans l'ombre, ni que les choses se décident ou se fassent sans elles. Très sociables, elles apprécient d'être entourées d'amis joyeux et brillants et ne craignent pas de se jeter à la tête de ceux qu'elles aiment, et elles aiment facilement!... Leur émotivité et leur moralité sont assez superficielles. Ce sont des mères un peu fantaisistes, mais pleines d'amour pour leurs enfants.

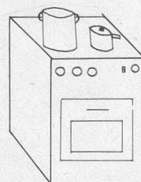
Peu intuitives, mais brillantes et «dans le coup», elles réussissent grâce à leur chance et à leur entregent. Messieurs les époux, soyez philosophes...

### Citation

*L'amour, le travail, la famille, la religion, l'art, le patriotisme sont des mots vides de sens pour qui meurt de faim.*

O'Henry (Le Cœur de l'Ouest)

## Cuisine



Il est préférable de ne pas farcir trop lourdement les volailles grasses comme l'oie ou la dinde, alors peut-être essayerez-vous la recette suivante:

Faites revenir 2 oignons finement émincés. Cuisez 3 pommes de terre à l'eau, que vous écrasez et auxquelles vous incorporez un jaune d'œuf, les 2 oignons, une gousse d'ail pressée, du thym, une feuille de laurier, sel et poivre.

## La Grotte aux Fées...



Aimeriez-vous pénétrer dans un monde de rêve et de poésie? Aimeriez-vous être charmée par de merveilleuses poupées, personnages magiques ou mystérieux?

Alors, n'hésitez pas! Pénétrez dans l'atelier de Marguerite Nellen-Noti et

Ingrid Ulla Mehlhart (13, rue des Grottes, Genève) et... laissez-vous séduire.

Et si vous désirez, vous-même, devenir une «fée», renseignez-vous au numéro (022) 34 89 76, du lundi au vendredi de 15 h à 19 h et le samedi de 10 h à 14 h (heures d'ouverture de l'atelier).

Recette «minceur» extraite de la brochure «Maigrir sans avoir faim», éditée par l'Information suisse sur le pain.

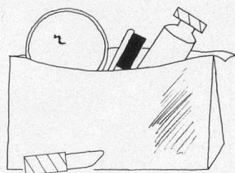
### Toast aux champignons (1 personne)

2 tranches de pain pour toasts — 150 g de champignons frais — 1 dl de vin

blanc — 1 portion de crème à café — poivre blanc, un peu de sel, du persil.

**Préparation:** Lavez et émincez les champignons. Etuveez, assaisonnez et ajoutez le vin blanc. Laissez légèrement épaissir et arrosez de crème à café (ne laissez plus bouillir) et servez avec une bonne salade.

## Beauté



Selon les époques, les notions d'hygiène et de soins corporels ont recouvert des réalités bien différentes et n'ont pas toujours été synonymes de propreté. En effet, si le savon semble connu depuis la nuit des temps, il faut bien avouer que sa formule (suif de chèvre et cendres de hêtre) n'était guère tentante et on peut comprendre les hésitations de nos ancêtres.

Il faut attendre la fin du XVIII<sup>e</sup> et le début du XIX<sup>e</sup> siècle, c'est-à-dire la révolution industrielle, pour que l'hygiène soit associée au nettoyage et que le savon s'impose comme «détergent» pour le corps. Sa consommation se développe et sa fabrication passe du stade artisanal au stade industriel: le

savon devient un produit de consommation courante et la Suisse est à la hauteur de sa réputation de propreté puisqu'elle occupe le second rang (derrière l'Angleterre) en ce qui concerne la quantité de savon utilisée par personne et par année.

Peu à peu, sous l'influence de médecins et dermatologues, des recherches sont effectuées afin de trouver un savon pour les soins du visage, alliant une grande douceur, un haut pouvoir nettoyant (sans décaper), une pureté absolue et s'éliminant facilement, sans irriter la peau.

**Neutrogena**, compagnie américaine créée dans les années 1950, s'est passionnée pour ces recherches et, dès les années 1960, fait l'unanimité: en misant sur la pureté, la qualité des composants, en les dosant de façon très minutieuse, elle a trouvé des savons sans défaut, recommandés par de nombreux dermatologues.

Ces savons (**Claragena**, de Neutrogena), adaptés à chaque type de peau, parfumés ou non, peuvent se trouver dans les drogueries et pharmacies, en pain de 100 g, au prix de Fr. 4.95.



## Bientôt les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de recevoir sa famille ou ses amis et je vous propose quelques idées pour décorer votre table, à petit prix et grands effets...

Sur un plateau, disposez **des bouteilles de hauteurs et formes différentes**. Utilisez-en quelques-unes **comme bougeoirs** (pensez à y introduire un peu de sable ou d'eau pour assurer leur stabilité) et les autres **comme vases** (branches de lierre, de houx ou fleurs).

Peut-être avez-vous ramassé **des coquillages** sur la plage pendant vos vacances? Parfait: à côté de chaque convive, disposez un coquillage garni de feuillage et de fleurs, piqués dans de la mousse (on en trouve chez les fleuristes ou grands magasins au rayon «fleurs»).

Dans tous les grands magasins, on trouve maintenant **des collerettes de papier** (dessous de tourte), dans différentes dimensions, en papier blanc et

même en papier doré ou argenté. Pourquoi ne pas les utiliser **comme sets de table**?

Et, pour vous donner du **punch**, un **pot au rhum**:

1 bouteille de rhum blanc — ½ l de limonade — ½ l de jus d'orange — ½ l de jus d'ananas — 2 oranges, 2 citrons, 1 jus de citron.

Mélangez le tout, les oranges et citrons finement coupés en tranches et... à votre santé, joyeuses fêtes à tous!

## La recette de Tante Jo

Noël approche. Vous avez décidé d'inviter des amis et de leur mijoter quelque chose de bon et d'inhabituel. La dinde, l'oie, c'est traditionnel, c'est cher, et c'est surtout trop abondant. Alors, pourquoi pas des petits pigeons?

### Pigeons sur canapés

**Il vous faut** (pour 6 personnes)  
3 petits pigeons,  
un petit pain de mie  
(pour faire des croûtons),

une petite boîte de foie gras,  
1 décilitre de vin blanc,  
un doigt de cognac,  
un verre de bouillon,  
sel et poivre.

Vous commencez par rôtir les pigeons, puis vous les coupez en deux. Faites frire six croûtons de pain de mie. Tartinez-les de foie gras (auquel vous pouvez à volonté ajouter les foies des pigeons sautés au beurre et écrasés).

Placez vos moitiés de pigeons sur les croûtons ainsi préparés. Déglacez le fond de cuisson avec le vin blanc et le cognac, puis ajoutez le bouillon. Laissez réduire un peu. Nappez les pigeons de cette sauce. Servez avec des petites pommes de terre sautées.