

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 6

**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

Silvia Montfort, comédienne, écrivain, née le 7 juin 1923 à Paris. Agent de liaison de la résistance en 1943, ce qui lui vaut 2 décorations, dont la Croix de Guerre remise par le général de Gaulle, en 1946. Sa carrière fut consacrée au théâtre principalement, où elle crée des œuvres de Lorca, Cocteau, Claudel, etc. et interprète Lady Macbeth, en 1982, avec Jean Marais. Nombreux rôles aussi au cinéma (Les Misérables) et à la TV. Elle a écrit plusieurs romans et s'occupe activement de la première Ecole du Cirque et du Mime, à Paris, ouverte en 1974.

*Les femmes détestent un jaloux qui n'est point aimé, mais elles seraient fâchées qu'un homme qu'elles aiment ne fût pas jaloux.*

Ninon de Lenclos

## DE BRIC ET DE BRO

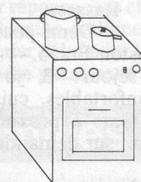
### Jardin



Certains insectes ont pris l'habitude de nous rendre visite, sans pour cela, être les bienvenus et les insecticides chimiques sont des armes parfois toxiques ou, en tout cas, bien agressives pour l'odorat. Alors, ayons recours aux plantes: **Contre les fourmis**, on peut disposer des feuilles de tomates ou des brins de cerfeuil le long de leur passage.

**Contre les mites**, disposez des écorces de citron dans vos armoires.

**Contre les moustiques**, placez des géraniums devant vos fenêtres et, dans les chambres, des oranges piquées de clous de girofle.



### Recette «minceur»

Extrait de la brochure «Maigrir sans avoir faim» éditée par l'Information suisse sur le pain.

#### Salade de poisson

Pour une personne

80 g de filets de féra ou de cabillaud cuits  
150 g de tomates  
100 g de concombre  
huile, vinaigre  
ail, aneth, oignons hachés,  
un peu de sel  
du cresson et quelques feuilles de salade verte.

Détailler le poisson froid en grands morceaux et mélanger soigneusement aux dés de tomate et de concombre. Arroser d'une cuillerée d'huile et de vinaigre, ajouter les épices. Dressez sur des feuilles de salade verte et garnissez de cresson.

### La recette de Tante Jo

Certaines personnes craignent de manger des moules. Bien sûr, il est indispensable qu'elles soient bien fraîches. Pour cela, il est préférable d'avoir recours à des moules congelées dont la provenance est sûre.

#### Soupe aux moules

**Il vous faut (pour 2 personnes):**

3 à 4 douzaines de moules,  
1 oignon,  
2 feuilles de laurier,  
1 blanc de poireau,  
2 cuillerées d'huile d'olive,  
300 g de riz,  
un peu de poivre,  
un peu de safran.



### Beauté

La fraise est une amie de votre beauté: pour combattre les rides, étalez sur votre visage, des fraises écrasées. Gardez ce masque une vingtaine de minutes, puis, retirez-le à l'aide d'un coton imbibé d'eau tiède.

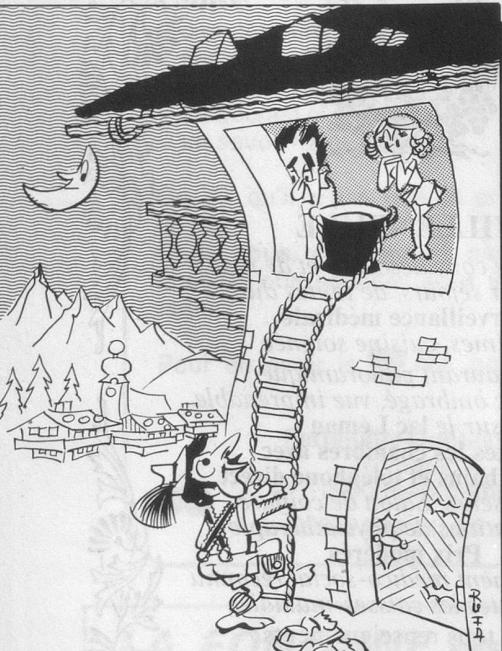
Pour renforcer vos gencives, brossez-les avec une fraise écrasée... mais, il faut persévérer durant quelques jours pour obtenir de bons résultats.



### Santé

Des études ont démontré que les grands consommateurs de poisson (Japonais, Esquimaux) étaient moins atteints par les troubles coronariens: alors, pensez-y et remplacez 2 à 3 fois par semaine, la viande par du poisson...

Mettez un litre d'eau dans une casseroles. Ajoutez un oignon émincé fin, deux feuilles de laurier, puis les moules dégelées. Laissez cuire très peu de temps. Retirez les moules et conservez l'eau de cuisson. Faites revenir à l'huile d'olive le poireau émincé fin. Versez dessus l'eau de cuisson des moules. Portez à ébullition. Ajoutez le riz, puis une pincée de safran et de poivre (éventuellement un peu de sel). Laissez cuire doucement et ajoutez les moules quelques minutes avant que le riz soit cuit à point.



Sans paroles  
(Dessin de Rufa - Cosmopress)

# Prudence!

Sous forme de jeu, la Winterthur-Assurances a lancé une nouvelle campagne et fait appel à tous les adultes afin qu'ils soient plus **attentifs aux enfants** dans la circulation.

«Le Jeu de la prévention des accidents» aborde le problème d'une nouvelle façon : les enfants peuvent y jouer seuls ou solliciter l'aide de leurs parents. Tout en jouant, ils se reméorneront ou apprendront les importantes règles de la circulation.

**Ce jeu peut être obtenu gratuitement à la Winterthur-Assurances Information et Communication suisse, Case postale, 8401 Winterthur.**

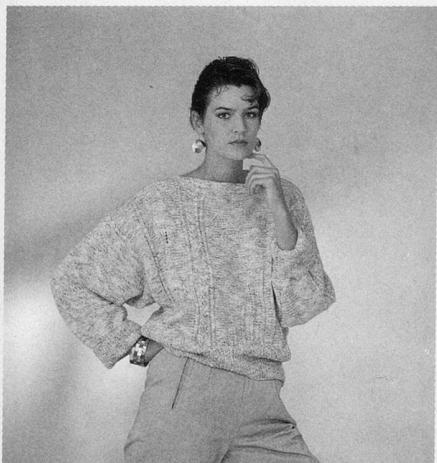


# Travaux à l'aiguille

Modèle extrait du cahier Trio N° 29,  
édité par Trio Laine S.A., 3400 Burg-  
dorf.

## Pullovers pour dames

Taille 38 à 40



**Fournitures:** TRIO «Charleston» (75% coton, 25% viscose) ou «Blitz». 18 pelotes de 50 g (env. 105 m) rose chiné cl. 610. Aig. «AERO» № 3 et 3 1/2.

**Point I** (Aig N° 3): 1<sup>re</sup> aig (env du trav): M lis, \*1 m endr, 1 m env\*. rép de \* à \*, terminer par m lis. A ch aig suiv tric les m comme elles se présentent.

**Point II** (Aig N° 3 1/2): Jersey env = sur l'endr du trav à l'env, sur l'env à l'endr.

**Point III** (Aig N° 3 1/2): Torsade cor-  
donnée sur 2 m endr.

**1<sup>re</sup> aig** (endr du trav): Tric à l'endr la 2<sup>e</sup> m derrière la 1<sup>re</sup> m, ensuite à l'endr la 1<sup>re</sup> m. **2<sup>e</sup> aig:** Tric les m comme elles se présentent. Rép toujours ces 2 aig.

**Point IV** (Aig N° 3 1/2): Torsade sur 9 m = **1<sup>re</sup> aig** (endr du trav): A l'endr. **2<sup>e</sup> aig:** Comme les m se présentent. **3<sup>e</sup> aig:** Glisser 3 m sur 1 aig aux derrière le trav, tric la 4<sup>e</sup> m à l'endr, ensuite les 3 m de l'aig aux à l'endr, 1 m endr, glisser 1 m sur l'aig aux devant le trav, tric à l'endr les 3 m suiv et ensuite à l'endr la m de l'aig aux. **4<sup>e</sup> aig:** A l'env. **5.+6. aig:** comme les m se présentent. **7. aig:** rép de la 3<sup>e</sup> aig. **Point V** (Aig N° 3 1/2): Motif fleur sur 25 m en suiv la grille.

**Point VI** (Aig N° 3 1/2): Jersey endr = sur l'endr du trav à l'endr, sur l'env à l'env.

**Echantillon:** 26 m = 10 cm de large, 30 aig = 10 cm de haut aux pts II et III.  
**Devant:** Monter 120 m sur les aig N° 3 et tric 10 cm au pt I en répartissant 15 augm à la dernière aig = 135 m. Cont aux pts suiv. M lis, 13 m au pt II, \*2 m au pt III, 5 m au pt II \*, rép 8 fs de \* à \*, 2 m au pt III, 2 m au pt II, 9 m au pt IV, 2 m au pt II, 2 m au pt III, 25 m au pt V, 2 m au pt III, 2 m au pt II, 11 m au pt VI, m lis. Il y a donc 12 torsades cordonnées, les tric à différentes haut: la 1<sup>re</sup> torsade à partir de bord droit 48 cm de haut, tric les 8 torsades suiv 5 cm moins haut chacune = la 9<sup>e</sup> torsade 8 cm de haut. 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> torsade: 48 cm de haut. Tric les m au-dessus des torsades au pt II. A 48 cm de haut tot tric 3 cm au pt VI, 1 aig env pour le pli et de nouveau 3 cm au pt VI pour l'ourlet. Rab en 1 fs ttes les m.  
**Dos:** Tric en sens inverse.

**Dos:** Tric en sens inverse.  
**Manche gauche:** Monter 78 m et tric 9 cm au pt I. Cont aux pts suiv: M lis, 16 m au pt II, 2 m au pt III, 5 m au pt II, 2 m au pt III, 20 m au pt V (à la manche ne tric pas les 5 m env à la fin du motif), 2 m au pt III, 5 m au pt II, 2 m au pt III, 5 m au pt II, 2 m au pt III, 15 m au pt II, m lis. Le milieu du motif au pt V est donc le milieu de la manche. Tric les torsades aux haut suiv: A partir du bord droit la 1<sup>re</sup> torsade 30 cm, la 2<sup>e</sup> 37 cm de haut, la 3<sup>e</sup> 44 cm, la 4<sup>e</sup> 35 cm et la 5<sup>e</sup> 27 cm de haut. Tric les m au-dessus des torsades au pt II. **En même temps** augm pour le biais à ch bord 1 m après la bordure et

rép ces augm 30 fs ttes les 4 aig = 140 m. Tric les m augm touj au pt II. A 53 cm de haut tot rab en 1fs ttes les m.

**Manche droite:** Tric comme la manche gauche, mais après la bordure tric toujours au pt VI.

**Assemblage:** Replier 3 cm sur l'env au bord supérieur du dos et du devant et ourler. Faire les coutures des épaules sur 16 m. Faire correspondre le milieu des manches et les coutures des épau-les et monter les manches (haut d'em-  
manch env. 30 cm). Faire les coutures des côtés et des manches et fermer les 9 cm du bord de manche de l'autre côté et replier ces 9 cm en dehors.

Point V

- 1 m only

- = 1 m env  
| = 1 m endr

○ = 1 jeté

/ = 2 m ens endr

\ = 1 dim rab

Sur l'env du trav tric les m  
comme elles se présentent

