

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Nouveau

#### 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:** 13.01.2026

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

Cette rubrique n'est pas à confondre avec nos pages de publicité. Elle n'a qu'un but: signaler à nos lecteurs les nouveautés intéressantes dans les domaines les plus variés. En publiant cette page aussi souvent que possible, nous espérons rendre service à nos lecteurs qui n'auront aucune peine à obtenir des renseignements supplémentaires en s'adressant directement aux magasins spécialisés, fabricants ou responsables.

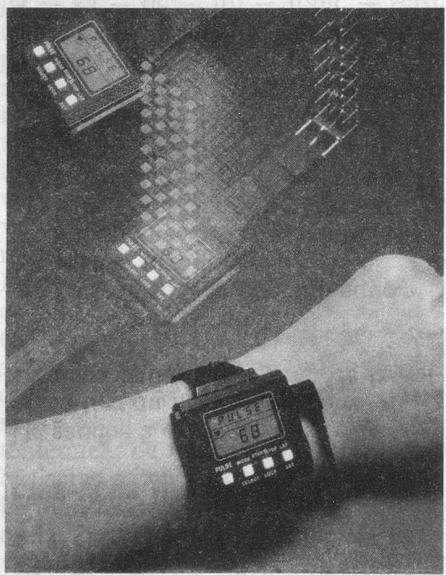
## Contrôler...

Vous avez maintenant la possibilité de mesurer votre pouls et assurer un exercice effectif et contrôlé grâce au «Pulse Monitor», appareil électronique précis en forme de montre-bracelet; le complément indispensable qui vous permettra d'améliorer votre performance dans vos activités sportives.

### Sept fonctions dans un seul appareil!

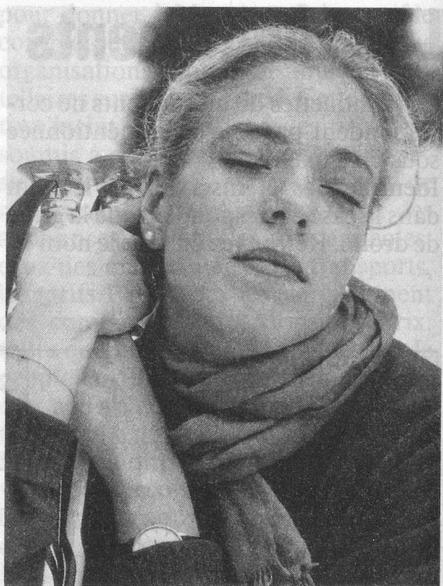
- Mesure du pouls grâce au senseur opto-électronique compact.
- Alarme du pouls limite supérieure à fixation variable.
- Alarme limite inférieure variable après exercice.
- Mesure automatique de la moyenne de récupération.
- Chronomètre, toujours utile aux sportifs.
- Alarme «Timer» pour déterminer la durée des exercices.
- Naturellement, le «Pulse Monitor» est aussi une montre!

(Diffusée par Orinoco SA, Genève)



## Soigner...

Lutte contre la sécheresse! En hiver, c'est l'ennemi le plus agressif de la peau. En plus d'une bonne protection contre le soleil, le froid et les intempéries, elle a besoin de soins plus intenses de la tête aux pieds. Le programme solaire Sherpa Tensing offre trois crèmes riches qui protègent la peau de manière efficace même dans des conditions extrêmes. Pour les soins du corps, les produits ultra-doux et bien hydratants de la ligne au Collasun sont excellents: Sherpa Douche, Body Lotion et Body Cream. Attention! Si votre peau est atteinte d'acné: même en hiver, il faut absolument lui éviter les crèmes grasses. Les trois émulsions solaires, plus légères, suffisent parfaitement.



## Voir...

Aux sports d'hiver, il est indispensable de se protéger les yeux. Car la neige et la chaussée mouillée provoquent des éblouissements qui entravent la visibilité. En plus, les rayons UV invisibles mais nocifs sont quatre fois plus intenses à 1800 m d'altitude qu'au bord de la mer. Le filtre multifonctions des lunettes Polaroid élimine les éblouissements jusqu'à 99% et bloque le passage aux dangereux rayons UV. En plus, les lunettes Polaroid sont incassables et inrayables. Et avec 300 modèles différents, il y en a vraiment pour tous les goûts.



## Découvrir...

### Vacances: inédit pour les aînés

L'Albanie entrouvre ses portes au tourisme. Jean-Marie Dubey, Organisation de voyages, place Chauderon 5, 1000 Lausanne 9, organise, du 31 mai au 14 juin, des vacances fort sympathiques en Yougoslavie, agrémentées d'un circuit passionnant en Albanie. Ce pays, préservé du grand tourisme, accueillera les participants à ce voyage recommandé aux retraités. De bons hôtels, des conditions de voyage privilégiées, la découverte d'une nature superbe — mer et montagne — et une étonnante densité de sites archéologiques. Ce circuit albanais est complété

par un séjour balnéaire à Dubrovnik, la très belle ville dalmate, un des hauts lieux du tourisme international en Yougoslavie. Renseignements: tél. 021/20 75 67.



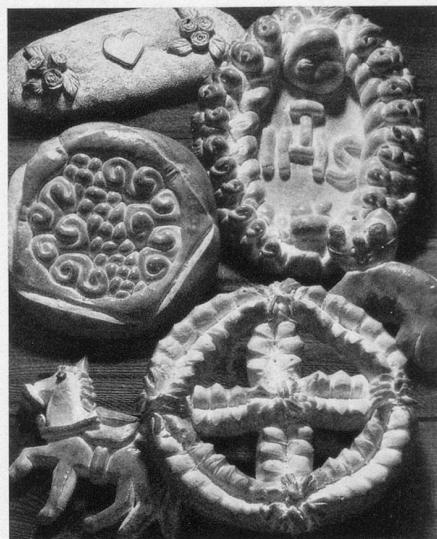
## Le pain dans la vie helvétique

NOMBREUSES SONT EN SUISSE LES COUTUMES QUI ASSOCIENT LE **pain aux naissances**. En terre bernoise, les futures mères mangeaient souvent du pain bénit, dans l'espérance d'un heureux accouchement. A Fribourg, le pain dit de la Saint-Nicolas de Tolentino, que l'on fait encore, a le même but. Dans plusieurs cantons alémaniques, des pains en figurines font indissolublement partie des présents qu'on offre à une femme en couches. Dans le Lœtschental, l'usage est resté vivace de la «Mitscha», pain de baptême orné de symboles chrétiens et des initiales de l'enfant; il est offert par le parrain et peut peser jusqu'à dix kilos.

Ce n'est pas seulement dans les Balkans et les pays islamiques, mais aussi chez nous, que les **pains de fiançailles ou de mariage** jouent un rôle important dans certaines régions. La fiancée, à la campagne, préparait souvent pour le jour du mariage un pain de fête richement orné, symbole de bonheur et de fécondité. En Argovie, jeunes gens et jeunes filles se lançaient des

morceaux de pain pour juger de leur capacité d'entente dans le mariage. Un usage analogue existait dans la vallée de Binn (VS), sous la forme du «Mutzbrot», que la fiancée dissimulait et que les parents faisaient apparaître sur la table si le fiancé en visite leur convenait. Et à Matzendorf (SO), la commune fait don à tous les nouveaux mariés d'un superbe biscuit de noce.

L'usage du **pain mortuaire** est moins répandu en Suisse. On sait pourtant par J. Gotthelf que dans l'Emmental, en cas de décès chez de pauvres gens, on leur faisait don d'un pain de circonstance. Ici et là, on servait des pains d'une forme particulière aux hôtes venus pour un enterrement. On donnait aussi un pain au défunt pour son dernier voyage. Dans le Jura, il était d'usage qu'une femme participât au cortège funèbre en tenant un pain orné d'une bougie. Et dans d'autres régions campagnardes, après l'inhumation, on plaçait dans la chambre mortuaire, à côté d'une chandelle allumée, un pain qui symbolisait la vie du défunt dans l'au-delà.



Parmi les plus beaux pains de fête de Suisse on trouve en fin d'année le «Filebrot» appenzellois (au milieu à gauche), la «Mitscha» valaisanne, pain de baptême (en haut à droite) et le pain d'accouchement bernois (en bas à droite). Photo tirée de «100 ans ASPBP».

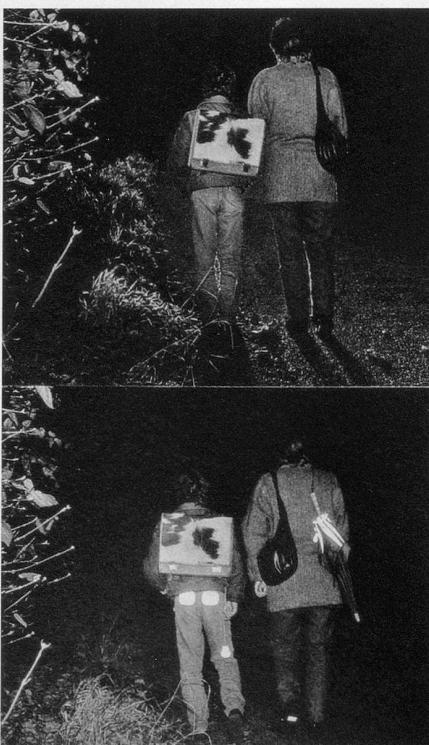
## Etre vu...

CHAQUE ANNÉE, PLUS DE 500 PIÉTONS, MOTOCYCLISTES ET CYCLISTES SONT VICTIMES D'ACCIDENTS MORTELS. LE RISQUE D'ACCIDENT AUGMENTE LA NUIT ET PAR MAUVAIS TEMPS, CAR ON LES APERÇOIT DIFFICILEMENT OU TROP TARD DANS L'OBSCURITÉ.

Ce triste bilan pourrait pourtant être évité: le groupe de travail «Sécurité grâce à la visibilité» (ACS, CCCS, BPA, ARCA, TCS) aimerait contribuer à réduire les risques d'accident. Il recommande à tous les joggers, promeneurs et ceux qui rentrent tard de porter des matériaux rétroréfléchissants. Serre-tête, films réflex pour casques, brassards et pendentifs. Ce sont des accessoires modernes, sympathiques et surtout très efficaces. Les agents de la circulation apprennent déjà aux tout-petits à décorer leur cartable avec des pastilles rétroréfléchissantes.

(Liste des distributeurs: Bureau suisse de prévention des accidents, BPA, case postale 2273, 3001 Berne. Divers articles peuvent être obtenus directement auprès de l'ACS et du TCS.)

UNE DIFFÉRENCE FRAPPANTE: sans matériau rétroréfléchissant, les piétons ne sont pas protégés dans l'obscurité. «La sécurité grâce à la visibilité».



## La recette de Tante Jo

IL EST BON DE PRÉFÉRER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE LE POISSON À LA VIANDE, À CONDITION D'ÊTRE ASSURÉ DE SA FRAÎCHEUR. SI L'ON EST AU RÉGIME, LA CUSSION AU COURT-BOUILLON S'IMPOSE OU, MIEUX ENCORE, LA CUSSION À LA VAPEUR D'EAU. MAIS LA RECETTE QUE VOICI EST LÉGÈRE ET DIGESTIBLE.

### Poisson au gratin

IL VAUT FAUT (POUR UNE OU DEUX PERSONNES, SELON LA QUANTITÉ DE POISSON ENVISAGÉE):

un joli poisson bien frais, vidé et écaillé bien sûr, ou une ou deux darnes de gros poisson, un peu d'oignon haché, un peu de persil, un petit peu de beurre, sel, poivre, une bonne cuillerée de bon vin blanc, un peu de mie de pain rassis râpé. Beurrez un plat à gratin pas trop profond. Disposez tout d'abord un peu d'oignon haché, puis posez votre poisson dessus. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez le vin blanc et un peu de mie de pain rassis râpé, puis une ou deux noix de beurre fondu. Mettez au four pendant 15 à 20 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus. Servez saupoudré d'un peu de persil.