

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Savez-vous planter... : joli mois de mai

### **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:** 29.11.2025

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



MICHÈLE SUGNAUX

## Relaxation

- apprendre à se relaxer dans toute situation de la vie quotidienne, à récupérer après un moment d'activité stressante.

## Gymnastiques douces

- apprendre de bonnes habitudes de mouvement. Différentes formes de gymnastiques adaptées à différents besoins (stretching, gym douce, gym dans l'eau et au sol pour rhumatisants).

## Consultations pour diabétiques

- avec une spécialiste, sur rendez-vous.

## Unité mobile de dépistage

- 3 examens (radiophotographie, contrôle tension artérielle, diabète) une fois par an le camion passe dans la région.

## Pour toute information supplémentaire

- téléphonez au 51 51 94; à partir de novembre 1987, tél. 921 51 94, le matin. (Adresse du Centre: chemin du Verger 1, 1800 Vevey).

## Aïe! mon genou! Aïe! ma hanche!

Lorsque l'arthrose sévit au niveau des membres inférieurs, chaque déplacement devient douloureux. Dans ces moments, on sait très exactement combien il y a d'escaliers de la cave au grenier!

Que fait la médecine en pareille circonstance? Et la chirurgie, peut-elle réparer, remplacer, soulager?

Les prothèses de la hanche sont largement utilisées depuis plusieurs décennies. Quant à celles du genou, elles s'imposent, à la grande satisfaction des chirurgiens et de leurs patients.

Pour en savoir davantage, participez à la

**Conférence du Dr P.-F. Leyvraz, chef de clinique, Hôpital orthopédique de la Suisse romande à Lausanne:**

**«Rhumatismes des membres inférieurs et prothèses»**

**Jeudi 14 mai, à 20 h 15**

**au grand auditoire du CHUV.**

Cette conférence publique et gratuite fera suite à une brève assemblée générale statutaire de La ligue vaudoise contre le rhumatisme.

## Joli mois de mai

«Haricot semé à la Saint-Didier en rapporte un demi-setier.» Nous voilà avertis: semons nos haricots le 23 mai et chaque graine nous rapportera un demi-litre de légumes! Mais en attendant cette date miracle, ne perdons pas de temps à rêver sous les glycines en fleurs. Au travail!

Au fur et à mesure de leur défloraison, vous avez supprimé les fleurs et les tiges des bulbeuses printanières. Laissez encore jaunir le feuillage, puis arrachez oignons et feuillage à la triandine. Pour leur permettre de reconstituer leur réserve en éléments nutritifs, mettez en jauge dans un coin du jardin. Dans quelques semaines, le feuillage restant se détachera sans effort: ce sera le bon moment pour encaver vos bulbes.

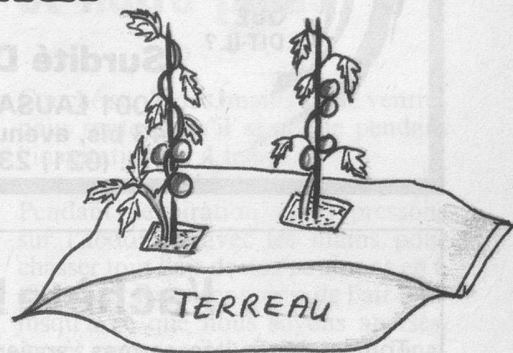
Dès la mi-mai, alors que les gelées ne sont plus à craindre, vous pourrez mettre en place les rhizomes de dahlias, les oignons de bégonias et de glaïeuls. Avant la plantation, pensez à les protéger des maladies et parasites en les saupoudrant de soufre ou d'insecticide.

## Les balcons fleuris

Mai annonce également les premiers traitements aux rosiers, la taille, après floraison, du forsythia, du lilas, la mise en place des tagètes, œillets d'Inde, pétunias, soucis, pois de senteur, capucines, etc., ou leur semis en pleine terre. C'est aussi le mois des balcons et des terrasses fleuris de géraniums, de calcéolaires, de petits phlox. N'oubliez pas d'aménager un coin «herbes aromatiques» en semant ou plantant du laurier, du thym, du romarin, du basilic, de la sauge, de la menthe, du persil, de la ciboulette.

## Tomates en sac

Vous avez eu tout le mois d'avril pour bien préparer la terre de votre potager. Il est temps de lui demander de vous



rendre au centuple votre dur labeur. Les carottes, radis, épinards, pois continuent de se semer. Pour les choux, selon les variétés, vous procéderez soit au semis, soit au repiquage. Pour éviter le grand boum de la cueillette — à moins que vous n'ayez un congélateur — semez vos haricots en deux ou trois fois, à quinze jours d'intervalle.

Dans la seconde quinzaine du mois, vous pourrez repiquer les plantons de tomates. Mettez également en place leur tuteur, après les avoir désinfectés au sulfate de cuivre. Afin de protéger vos tomates des parasites, nouez de manière très lâche un fil de cuivre à leur pied.

Si vous voulez planter des tomates sur votre balcon, adoptez la technique des Anglais. Découpez des ouvertures rectangulaires et repiquez les plants. Pour savoir quand les tomates ont besoin d'eau, il vous suffira de poser une feuille de journal sur la surface: si elle s'humidifie, vos plants n'ont pas besoin d'eau.

## Les plantes d'intérieur

Pour autant qu'elles ne soient pas exposées en plein soleil, la plupart des plantes d'appartement aiment le plein air. Tout à la fin du mois, vous pourrez sortir les philodendrons, les asparagus, les misères, les azalées (enterrées avec leur pot dans un lit de tourbe), les clivias, etc.

Tout en évitant le détrempeage, arrosez-les abondamment et faites un apport d'engrais à demi-dose.