

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 17 (1987)  
**Heft:** 6  
  
**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:** 14.01.2026

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

## Rappel:

## Congrès de Varsovie

Le colloque de l'Association internationale des universités du troisième âge (AIUTA) aura lieu à Varsovie du 15 au 17 septembre 1987.

A la demande du comité de liaison des U3A de Suisse, l'agence de voyages du Mouvement des Aînés de Suisse romande a préparé, à l'intention de nos membres, un voyage d'une semaine en Pologne se présentant ainsi:

Dimanche 13: Vol Genève-Varsovie avec LOT (Compagnie aérienne polonaise).

Lundi 14: Tour de ville de Varsovie.

Mardi 15 et jeudi 17: Participation aux travaux du colloque.

Vendredi 18: Matinée libre; après-midi, excursion à Wilanow.

Samedi 19: Excursion à Kazimierz Dolny.

Dimanche 20: Le matin, visite de la maison natale de Chopin. Après-midi, retour en Suisse avec LOT (Varsovie-Genève).

Prix: Fr. 1290.— (au cours du dollar de Fr. 1.60 pour 1 \$). Supplément pour chambre individuelle: Fr. 240.—.

Prestations: Vol aller et retour; le tour de ville du 14.9.; 7 nuits dans un hôtel \*\*\*\*; congrès de 3 jours avec frais d'inscription; frais de visa; pension complète; assurance frais d'annulation et de rapatriement; visites et excursions.

**Variante:** Prolongation du séjour en Pologne jusqu'au dimanche 27.9.87.

A partir du 18: Varsovie — Cedzunia (excursion à Borkow, promenade en calèche) — Cracovie (excursion à Wieliczka, tour de ville) — Czestochowa (visite du Monastère de Jasna Gora) — Varsovie (visites et excursions).

Ce circuit se fera avec les touristes du MDA.

Prix: Fr. 1850.—

Supplément pour chambre individuelle: Fr. 380.—

Inscriptions: auprès de vos U3A qui feront suivre.

## L'œil et les lunettes: un lexique à votre service

«VOS lunettes, adaptées à VOTRE cas, seront le résultat de la correction de VOTRE problème visuel, en relation avec VOS propres désirs concernant le confort et la qualité de l'équipement.» Voici, en résumé, ce qui ressort de la brochure intitulée «L'ABC



de l'œil et des lunettes», publiée récemment par le Centre d'information pour l'amélioration de la vue (CIAV), à Genève, en vue de pallier le manque d'information sur les problèmes visuels et sur le domaine de l'optique. Sous forme de petit lexique, «L'ABC de l'œil et des lunettes» livre une information sérieuse et accessible à tous sur les différents troubles visuels, avec leurs combinaisons, ainsi que sur les énormes développements techniques et technologiques dans le domaine de l'optique.

«L'ABC de l'œil et des lunettes», contribue également à une meilleure compréhension de la composition du prix des lunettes. On peut se procurer gratuitement cette brochure chez tous les opticiens suisses.

## Clins d'œil à la mode

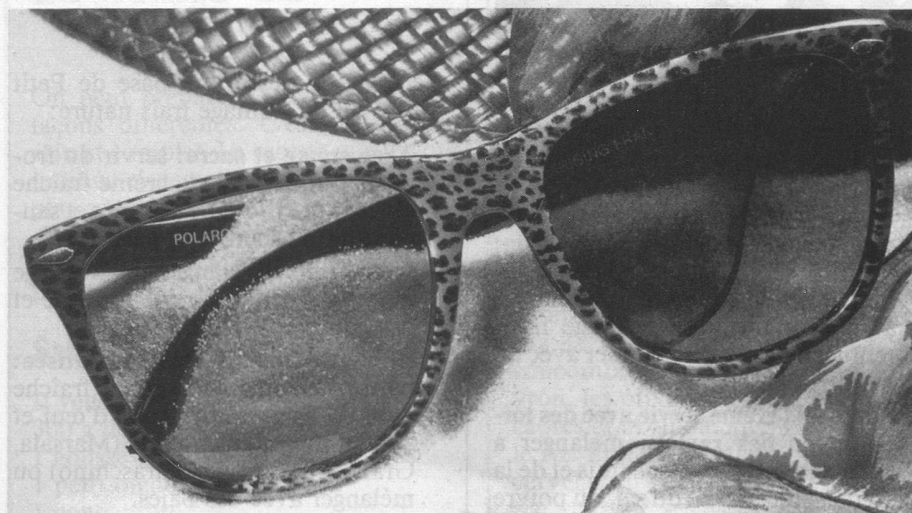
Le style d'habillement permet à chacun de souligner sa propre personnalité. Élégant, sportif, classique, extravagant, chacun choisit sa garde-robe en fonction de ses goûts. Ce faisant, on néglige souvent les accessoires tels que les lunettes de soleil.

La plupart du temps, une seule paire de lunettes de soleil doit suffire pour toutes les occasions; conséquence: vêtements et lunettes de soleil sont souvent mal coordonnés.

La nouvelle collection Polaroid 87 remédie à cet état de choses en offrant 300 modèles différents. Ainsi, ceux

qui apprécient la mode et le style trouveront des lunettes de soleil en harmonie avec leur garde-robe. Des stylistes de renommée internationale, français et italiens, ont tout mis en œuvre pour que ces créations se situent dans la tendance actuelle. Les différents modèles possèdent des montures métal ou plastique, de nombreuses combinaisons de couleurs, des filtres avec protection plus ou moins intense. Insolite, racé, romantique ou classique; tous les styles sont permis.

Les lunettes Polaroid sont aussi exclusives du point de vue qualité. Leur filtre à sept couches absorbe 99% des éblouissements gênants et 100% des rayons UV nocifs. Comme on le constatera, mode et progrès technique peuvent faire bon ménage!



## Le gingembre protection contre le mal de voyage

Le mal de voyage a pu être réduit par suite du confort sans cesse croissant des moyens de transport. Malgré tout le mal de voyage n'a pas pu être complètement éliminé. Car les mouvements permanents (vagues, virages et irrégularités de la route, vibrations, turbulences, etc.) déclenchent chez bon nombre de voyageurs une sensation de malaise dans le creux épigastrique, de la pâleur et de légères sueurs. Puis font suite des vertiges, des nausées et vomissements, engendrés

par de trop fortes irritations du système de l'équilibre. Le système nerveux est à son tour excité par le bruit, les odeurs, les irritations optiques et le stress du voyage. Les personnes ayant un système nerveux hypersensible et les enfants sont particulièrement sujets au mal de voyage.

En recherchant un produit naturel contre le mal des transports, on a constaté que les pêcheurs des Caraïbes faisaient confiance à l'effet du rhizome de gingembre. Des chercheurs de la société suisse Ginsana Products Lugano SA ont réussi à mettre au point une préparation de gingembre pur contre le mal des transports qui a l'avantage de ne pas provoquer d'effets secondaires. Ainsi, même les conducteurs de voitures peuvent prendre sans souci «Zintona» (en vente en pharmacie et en droguerie), car ce produit n'entraîne aucune somnolence. Il peut être administré aux enfants à partir de 6 ans.

## L'ail et les troubles de la vieillesse

Consommez chaque jour une gousse d'ail et vous ne serez jamais malade, votre vie durant. C'est du moins un vieux précepte de santé que l'on se transmet depuis des siècles.

L'ail n'est pas uniquement un condiment apprécié en cuisine, c'est aussi un remède efficace dont l'action a été prouvée scientifiquement: consommé régulièrement et durant un grand laps de temps, l'ail permet de prévenir les troubles de la sénescence: écoulement de la mémoire, hypertension et mauvaise circulation sanguine. L'ail

## Fromage frais et manières de le servir



Recettes pour Petit Suisse ou fromage frais double crème nature, piquant ou épicé (p. ex. à la provençale):

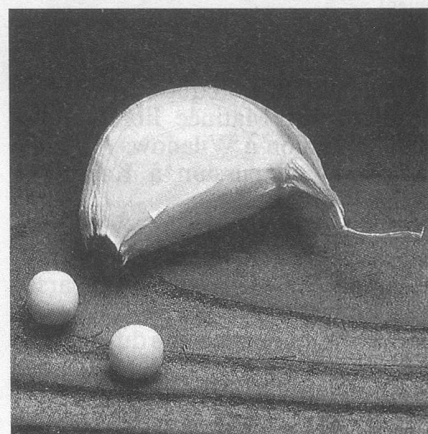
- **Pour lier des sauces chaudes accompagnant une viande ou un poisson:** avant de servir, ajouter à la sauce un Petit Suisse ou une à deux cuillerées à soupe d'un autre fromage frais, remuer et, au besoin, affiner avec un petit peu de crème.
- **Sauce à la crème servie avec des tortellini ou des ravioli:** mélanger à parts égales du fromage frais et de la crème, épicer avec du sel, du poivre

et du sbrinz râpé et verser le tout sur les pâtes égouttées, mais encore bouillantes, remettre brièvement sur le feu ou passer rapidement au four.

- **Sauces froides pour accompagner les pommes de terre en robe des champs, les plats froids, les asperges ou d'autres légumes:** épicer du fromage frais avec des herbes aromatiques, du sel et du poivre; au besoin, diluer en y ajoutant un peu de crème et servir froid. On peut varier la manière d'épicer: Sbrinz râpé, Schabziger râpé, curry, mélange «Café de Paris», etc. (les mélanges de fromage frais appelés «Provençal» ou «Raifort» sont prêts à l'emploi).

Recettes de desserts à base de Petit Suisse ou de fromage frais nature:

- **Avec crème et sucre:** servir du fromage frais avec de la crème fraîche ou de la demi-crème acidulée et saupoudrer de sucre fin cristallisé.
- **Avec fruits:** mélanger du fromage frais à un peu de crème fouettée et des compotes ou des baies.
- **Crème de fromage frais aromatisée:** battre du fromage à la crème fraîche avec du sucre et du jaune d'œuf et ajouter un trait de liqueur (Marsala, Grand Marnier ou Maraschino) ou mélanger avec des baies.



La recette millénaire contre les troubles de la sénescence: 1 gousse d'ail chaque jour. Aujourd'hui, fin des relents grâce aux pilules à l'ail.

exerce également une action bienfaisante sur la digestion.

Malheureusement, l'ail présente un petit inconvénient: ceux qui le consomment frais dégagent ensuite — via le corps et l'haleine — un relent prononcé et qui n'est pas du goût de tout le monde...

Heureusement, la solution existe aujourd'hui sous la forme des pilules à l'ail AVC Plus. Elles sont préparées selon un procédé qui ménage les substances actives de l'ail frais et enrichies par l'apport de rue officinale, de houblon et d'aubépine.



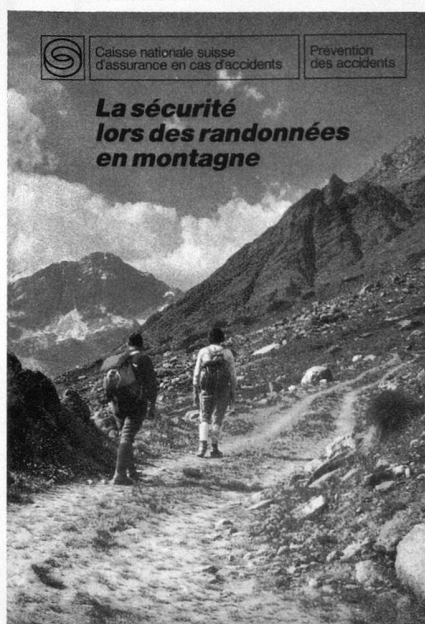
## La sécurité en montagne

### Un nouveau dépliant de la CNA

Dans les Alpes suisses, environ 200 personnes meurent chaque année. Le manque de sens de responsabilité, l'imprudence et la pétulance sont les causes d'accidents fréquents.

Pour inciter les excursionnistes à se rendre conscients des dangers et à assumer, par conséquent, un comportement sûr, la CNA publie, pour le début de la saison des randonnées, un nouveau dépliant d'information de six pages. Comme mentionné, celui qui veille à une parfaite condition physique, s'équipe de manière appropriée, prépare minutieusement les randonnées et observe certaines règles de sécurité a le plus de chance de ne pas subir d'accident.

Le dépliant «La sécurité lors des randonnées en montagne» (form. CNA 2357) peut être obtenu gratuitement dans les langues allemande, française et italienne chez la CNA, case postale, 6002 Lucerne.



Morat est le chef-lieu du district fribourgeois du Lac et se situe à la limite des langues. Sa situation dans le canton est minoritaire aussi bien sur les plans linguistique que confessionnel et politique. Avec sa population d'environ 4700 habitants, Morat est le centre économique et culturel du district.

Par l'Acte de Médiation de 1803, Napoléon attribua Morat définitivement au canton de Fribourg contre la volonté de sa population. Pendant plus de 300 ans avant la décision contestée de Napoléon, Morat a été bailliage commun de Berne et Fribourg.

De l'autre côté du lac s'étire le Mont Vully sur les pentes duquel mûrit un

pétillant vin blanc. Dans les hôtels et restaurants de la région, le menu de filets de perche assorti d'un verre de Vully figure parmi les mets préférés de la clientèle.

La contrée du Mont Vully est parfois nommée la «Riviera fribourgeoise». Du sommet de la colline, véritable paradis des promeneurs, la vue s'étend du Mont Blanc aux Alpes uranaises, au-delà du plus grand jardin potager de la Suisse, le Grand Marais.

La nouvelle liste des hôtels peut être demandée à l'office du tourisme de Morat. Tél. 037 71 51 12.

## La recette de Tante Jo

On peut préparer le riz de bien des façons différentes. C'est un aliment sain et complet. La recette que je vous indique ci-dessous vous procurera un plat complet en soi; ce n'est pas une salade d'accompagnement... à moins que vous ayez affaire à des convives particulièrement affamés.

### Salade de riz

Il vous faut:

300 g de riz,  
1 gousse d'ail,  
1 petit oignon,  
1 concombre,

1 poivron,  
quelques olives vertes dénoyautées,  
1 tomate,  
3 ou 4 radis,  
1 cuillerée à soupe de câpres,  
1 petite boîte de thon ou 2 cervelas,  
un peu de ciboulette,  
un peu de moutarde,  
huile d'olives, vinaigre.

Faites cuire le riz à la créole. Passez-le à l'eau froide, égouttez. Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olives et le vinaigre auxquels vous mélangez l'ail et l'oignon hachés, un peu de moutarde et de poivre. Versez la vinaigrette sur le riz. Coupez en tranches le concombre (petit), la tomate, le poivron, les olives, les radis. Ajoutez les câpres et la ciboulette. Mélangez avec le riz. Emiettez le thon ou coupez les cervelas en petits cubes et ajoutez au riz.