

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Pêle-mêle

#### **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:** 19.02.2026

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

## Comment affronter le stress et l'âge

## La recette de Tante Jo

Vous en mangez parfois au restaurant et vous pensez que c'est trop compliqué à préparer pour le faire chez vous. Pourtant, rien n'est plus simple, et vous pouvez au moins être sûr que la viande est fraîche...

## Bifteck tartare

Il vous faut:

de la viande hachée de bœuf, bien fraîche (demandez au boucher de la hacher devant vous); un jaune d'œuf; un peu d'oignon haché, de câpres hachés, d'anchois hachés, de persil haché; de la moutarde, du sel, du poivre, du vinaigre, du paprika et de la Worcester sauce, un peu d'huile; selon les goûts: un peu de cognac, ou de whisky.

Cassez l'œuf; mettez le jaune dans un bol; battez avec un peu d'huile et ajoutez la viande hachée. Sur une assiette à part, mélangez les ingrédients hachés (oignon, câpres, anchois, persil) avec un peu de moutarde, un peu de vinaigre, un peu de Worcester sauce, très peu de paprika, sel et poivre. Incorporez votre mélange au contenu du bol. Servez le tout en façonnant votre bifteck et ajoutez éventuellement un peu de cognac ou de whisky (pas trop!). Servez avec des toasts et du beurre.

La fatigue printanière?  
Les fortifiants ne sont efficaces  
que si on les prend réguliè-  
rement et durant un laps de temps  
suffisant.

Que désirent la plupart des gens? Ils désirent conserver longtemps la santé et la vitalité, une apparence attirante et un corps dans lequel ils se sentent bien. Malheureusement – c'est ce qu'on croit toujours – le produit miracle qui conserverait à l'individu sa vitalité physique et psychique n'a pas encore été découvert. Les gens qui pensent ainsi oublient la séculaire médecine orientale et occidentale qui tient en réserve quel-

ques préparations qui ont fait leurs preuves et qui peuvent, à longue échéance, stimuler le bien-être général.

Il existe aujourd’hui un fortifiant combiné qui allie l’ail et le ginseng sous la forme moderne et agréable à prendre d’une dragee, «Alligoa». Ce fortifiant moderne constitue une double cure présentée dans un emballage très pratique. En vente en pharmacie et droguerie.

## Bex, une cathédrale sous terre

La Commission culturelle de Bex met sur pied une exposition Gilbert Jolliet et Jean-Marie Boehler qui ont vécu, fin 86, une semaine de réclusion volontaire, par 450 m de fond, dans les mines de sel de Bex.

Cette exposition se tiendra du 27 mai au 26 juin 1988 à l'Hôtel de Ville, à l'entrée de la mine (Bouillet) et dans les salles-galleries souterraines.

Outre les œuvres originales créées dans le monde angoissant de la roche, Gilbert Jolliet et Jean-Marie Boehler présenteront les travaux qui ont suivi cette expérience de vie hors du commun et qui restent profondément marqués par le silence de la terre (peintures, dessins, sculptures).

# La Grenette de Berthoud

## Premier coup de pioche!



Le projet de la Grenette de Berthoud va passer au stade de la réalisation: en procédant au premier coup de pioche le 27 mai, l'ancien conseiller fédéral Georges-André Chevallaz a mis fin aux années d'études et de projets. Il a donné le départ officiel de la réalisation du Centre suisse pour la musique et les traditions populaires.

L'inauguration de la Grenette transformée est prévue pour 1991. Le majestueux édifice, datant du 18<sup>e</sup> siècle, hébergera alors le musée suisse et institut de musique populaire et d'instruments de musique, la collection de costumes suisses ainsi qu'une collection extraordinaire de phonographes et d'appareils de musique.

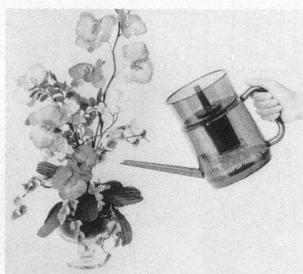
## Mieux que l'eau de pluie...

**L'eau du robinet contient souvent trop de calcaire, de chlore et d'éléments nuisibles aux plantes.**

Le nouvel arrosoir Aqua-Flor de Brita fait avec de l'eau ordinaire du robinet, une eau de qualité idéale pour les plantes d'appartement ou de balcon, hydroculture, bonsaï et fleurs coupées. Il contient une cartouche-filtre interchangeable. Composée d'un mélange de résine (échangeuse d'ions) et de charbon actif, elle élimine le calcaire et le chlore, réduit la teneur en métaux lourds tout en maintenant le pH de l'eau légèrement

acide. Les minéraux et oligo-éléments restent dans l'eau filtrée, ce qui la rend plus nutritive que l'eau de pluie. Cette qualité d'eau d'arrosage répond aux plus hautes exigences.

En vente dans les magasins d'articles ménagers, de jardinage, Garden Centers, au prix de Fr. 39.50.



## Une nouvelle source de bien-être pour tous



Solis vient d'effectuer un grand pas en avant dans le domaine de l'épuration totale de l'air dans les locaux d'habitation et de travail. Le nouvel épurateur superactif Solis Iso-ion – de fabrication suisse – fonctionne sur le double principe d'un ioniseur et d'un filtre spécial électrostatique patenté.

## Davantage de surface de cuisson davantage de possibilités

Avec l'appareil à micro-ondes «Space Cube 50» M 734, Philips a lancé une nouveauté qui est non seulement facile d'emploi, mais qui présente une surface de cuisson extra-grande et une puissance correspondante: le modèle M 734 offre en exclusivité la possibilité de disposer deux assiettes côté à côté. Une nouveauté qui facilite les travaux de cuisine. L'utilisation du M 734 est simple grâce au réglage de la puissance et de la programmation électronique et à la minuterie digitale. Une antenne rotative assure une répartition régulière des ondes sur toute la surface du four et donc une cuisson et décongélation absolument régulières. Pour initier l'acheteur à toutes les possibilités of-

fertes par les micro-ondes, Philips offre à chaque acheteur un cours de cuisine et un livre de cuisine contenant plus de 100 recettes suisses. En vente dans le commerce spécialisé (Fr. 1190.-).



## Le trio de Polaroid



Résultat brillant: il élimine dans son rayon d'action jusqu'à 98% environ des impuretés de l'air, taux scientifiquement prouvé. L'appareil existe en blanc ou en rouge. Prix conseillé Fr. 425.-. En vente dans le commerce spécialisé ou dans les grands magasins.

Avec le nouvel appareil photo «Image Europe», le système de photographie instantanée Image Polaroid devient accessible à un très large public. Ce modèle plus avantageux (au-dessous de Fr. 200.—) vient compléter la ligne des modèles «Image SE classique» et «Image-Onyx». Alors que l'appareil «Image-Onyx» séduit par son exclusivité et que le modèle «Image SE classique» plaît par son élégance et son raffinement technique, l'appareil «Image-Europe» s'adresse plus particulièrement à l'acheteur soucieux de son budget, mais qui ne veut pas renoncer à presque toutes les possibilités et à la riche gamme d'accessoires du système de photographie instantanée Image.