

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 3

Rubrik: SOS consommateurs : magiques micro-ondes

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>

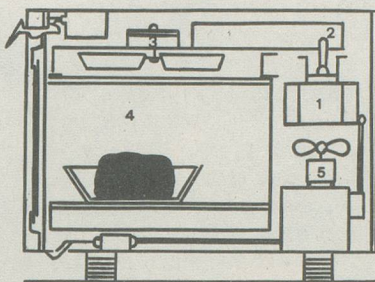
En 1988, 102 000 fours à micro-ondes se sont vendus en Suisse, et durant les six premiers mois de 1989, ce sont encore 52 300 appareils qui ont trouvé preneur, soit une augmentation de 47% par rapport à la même période de l'année précédente! Réservé aux jeunes, aux femmes pressées ou au tea-room du coin le four à micro-ondes? (que nous abrégons en FOM dans la suite de cet article). Pas du tout. Très nombreux sont les Aînés qui en ont acheté un, mais qui ne savent pas toujours en tirer profit, ou qui, peut-être comme vous lecteurs, ont envie d'en acquérir un, mais hésitent, pensant que c'est un appareil compliqué, voire même... dangereux.

Un appareil intéressant

Son prix est abordable (pour les modèles simples, ceux que nous recommandons). Il prend peu de place; économique en énergie le FOM a tout pour nous séduire. Pour les **personnes seules**, les petits ménages, ceux qui mangent peu et léger, il évite le préchauffage d'un four immense traditionnel pour réchauffer deux ramequins, ou une casserole d'eau pour une seule tasse de thé.

Il permet aussi, et c'est très important, de réchauffer les repas livrés à domicile ou les petits plats tout prêts du commerce*, élargissant ainsi la gamme des aliments consommés par les personnes âgées qui ont trop tendance à s'alimenter toujours de la même manière. (Faire du ragoût de bœuf quand on est tout seul, on hésite peut-être.)

Magiques micro-ondes



1. magnétron
2. guide d'ondes
3. brasseur d'ondes
4. enceinte
5. ventilateur

Comment ça marche?

La pièce principale est le **magnétron** qui permet de créer une énergie électromagnétique de puissance élevée. Le mot «four» est en fait impropre puisque la cuisson se fait dans un réceptacle **froid**.

Le magnétron transforme l'énergie électrique qui a une fréquence de 50 hertz (Hz) avec des oscillations de 50 périodes à la seconde en ondes électromagnétiques ou **micro-ondes**. Les ondes émises par le magnétron passent par un **guide d'ondes** qui les amène dans l'enceinte du four.

Un **brasseur d'ondes** «mélange» les micro-ondes qui sont continuellement repoussés par les parois métalliques et par la porte. L'énergie agit à l'**intérieur des aliments** en agitant les molécules qui les composent; ce frottement moléculaire continu crée la chaleur à l'intérieur des aliments. Cette chaleur se trouve **dans les aliments, pas dans le four**.

Que font bien les FOM?

Parfait pour réchauffer les mets ou les restes. En ce cas attention. Des restes ne sont pas «cuits» à cœur et peuvent présenter des risques de salmonelles.

Il est le complément du congélateur. Les mets peuvent être dégelés et prêts à cuire en quelques minutes.

Les liquides chauffent en un clin d'œil: directement la tasse de thé ou lait.

Il fond le chocolat, ramollit le beurre, «rafraîchit» le pain. Cuisson très légère des légumes, respecte les vitamines et les sels minéraux qui «fuient» dans l'eau de cuisson traditionnelle!

Convient bien à la cuisine de régime.

Les aliments sont cuits directement dans le plat de service, la tasse, le bol ou votre assiette. Moins de vaisselle...

L'entretien du four simple, est aisé: pas d'éclaboussures, de caramélisation.

Les FOM ne font pas tout

Pour cuisiner, il faut un apprentissage et suivre les recettes en «oubliant» ce que l'on sait! (voir livre conseillé ci-dessous). Impossible de rôtir, frire ou gratiner. Il faut d'ailleurs utiliser un plat spécial. dit «plat brunisseur».

**FÉD. ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
SOS
CONSOMMATEURS**

La pâtisserie (cakes, tartes) ne vont pas. Pas de grosses quantités (de volailles ou de gigot, par exemple).

Comment choisir?

Le choix est très grand, aussi bien pour les fours que pour les accessoires, pas tous indispensables. Les gens se posent, ayant entendu raconter des tas de choses, toutes sortes de questions. La FRC a édité un **guide d'achat et d'utilisation** qui répond à toutes vos questions et vous donne toutes les informations. La brochure de 36 pages (Faut-il acheter, comment choisir, sécurité et rumeurs, diététiques, trucs, récipients) plus 12 pages de tableaux, analysant tous les appareils disponibles, est vendue Fr. 7.-+1.- de port. FRC «Guide d'achat des micro-ondes, en savoir plus» avec une préface du Dr Michaud de l'Office fédéral de la Santé publique.

J. C.

Recettes «Micro-ondes et cuisine suisse» (recettes de chez nous)
Fr. 80.-+Fr. 2.50 frais d'envoi.
FRC, 61 rte de Chêne,
1208 Genève
Tél. 022/786 49 00

* Attention: pas dans les bacs en alu. Transvaser dans un récipient en plastique ou en verre, porcelaine etc.