

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 5

Rubrik: SOS consommateurs : le 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: 14.01.2026

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

LE MOIS DE MAI

«Fraîcheur et rosée de Mai, vin à la vigne et foin au pré».

C'est l'un des innombrables dictons où le paysan d'autrefois voyait une promesse de bonnes récoltes. En effet, le temps capricieux de mai, pluie, gel, les Saints de Glace, pouvaient compromettre toutes les réserves de nourriture pour la mauvaise saison future.

Et vous? Mai, c'est le moment de mettre un peu d'ordre dans ses **réserves de ménage** et son placard à provisions. Nous l'avons déjà dit, les aînés négligent parfois ce domaine. Triez, jetez tout ce qui a une date de consommation dépassée: conserves, céréales, potages, huiles. **Il ne s'agit pas de gaspillage, mais de santé.** Maman Helvétie nous recommande de faire judicieusement des provisions de ménage. Aux denrées de base (huile, sucre, riz et pâtes) on ajoute boîtes, surgelés, biscuits, herbes, épices et ce que l'on consomme habituellement. **Mettez toujours les dates les plus anciennes devant et vérifiez l'état des emballages:** la mite des denrées alimentaires ravage les armoires les mieux tenues.

«L'orage avant l'Ascension, n'amène que «questions» (plaintes).

La belle saison revenue, les colporteurs et autres marchands reprennent la route. Pour éviter toute déconvenue et plainte, lisez soigneusement ceci. Ne confondez pas **colporteur** et **démarcheur** (représentant). Le **colporteur**, muni d'une patente visée obligatoirement par l'autorité communale et valide, **vend directement** de petites marchandises, de peu de valeur: savons, lacets, petits linges, brochures. Vous payez et achetez directement la marchandise. Vous ne signez rien, ne commandez rien, c'est une vente directe. En vous en tenant à une somme de Fr. 5.- à 10.-, par exemple, vous n'aurez pas de problèmes.

Le **démarcheur** (représentant, voyageur de commerce) **ne vend rien directement.** Il doit porter sur lui une patente émise par l'autorité fédérale (carte rose). Il propose des marchandises **sur commande.** Vous signez donc un contrat d'achat pour un objet que vous recevrez plus tard. Attention: **vous vous engagez**, parfois à votre insu, **pour de fortes**

sommes. Contrairement au petit colporteur, le démarcheur est très habile... Ne signez RIEN si vous ne désirez rien, même pas un «bulletin de passage» qui cache souvent sous le carbone, un bon de commande réel. Lisez TOUT le texte, recto, verso et allez chercher vos lunettes! Faites le calcul total et les quantités, surtout si le vendeur est réticent pour vous mettre en main son bloc! En général la FRC déconseille ce genre d'achat.

Enfin, peu de gens savent que:

- Vous pouvez retirer vous-même le carbone pour éviter toutes surcharges falsificatrices (hélas...)
- la prise de commande d'aliments portant l'indication d'une teneur en vitamines, d'aliments pour bébés, pour diabétiques, de fortifiants ou boissons pour petits déjeuner, est interdite par l'Ordonnance sur les denrées alimentaires.
- le colportage d'objets (vente directe) de valeur tels que montres, bijoux, dont le public ne peut apprécier la valeur réelle, est interdite. Les tapis prétendus d'Orient (nombreuses victimes grugées) n'entrent pour le moment, hélas, pas dans cette restriction. Malheureusement, prudence, n'achetez pas.

«Quand il pleut le premier mai, les vaches perdent la moitié de leur lait»

«Pluie de mai détruit l'avoine, pluie de juin la sauve».

C'est le printemps. Mangez léger et de saison. Si, médicalement, vous ne devez suivre aucun régime particulier, essayez le pain à l'avoine (type campailou), les fromages frais «light», toutes les petites herbes nouvelles. **Les aînés ne mangent pas assez de céréales et de fibres et trop peu de produits laitiers diversifiés.** Une tranche de pain à l'avoine, tartinée de fromage frais, saupoudrée d'un soupçon de paprika, d'herbes fraîches **coupées aux ciseaux** et une petite salade de tomates, c'est bon!

Pensez aussi aux tranches de dinde, et aux petits filets de lapin très légers si saisis dans peu de matière grasse. Arroser d'une crème à café, saupoudrer d'estragon frais (avec riz ou petits pois p. ex.).

On trouvera quelques éléments de nutrition pour personnes âgées dans la brochure: «Feuilles d'information» N° 72, envoyée gratuitement par: Service d'information Régie fédérale des alcools, 3000 Berne.

Et n'oubliez pas, détendez-vous: «En mai... fais ce qu'il te plaît».

J. C.

**FÉD. ROMANDE
DES CONSOMMATRICES
SOS
CONSOMMATEURS**