

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Bloc-notes : occupations printanières

### **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:** 15.01.2026

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



# Occupations printanières

**Bloc-notes**

Liliane Perrin

**D**epuis l'un de nos derniers blocs-notes, où il était question d'une pomme de miracle pour redonner à la peau sa fraîcheur de 20 ans (ce dont nous avons tous envie), voici qu'est apparue la pilule pour la jeunesse éternelle. Notez bien ça sur vos carnets, et surtout sur votre liste d'emplettes. L'inventeur en est un Hongrois du nom de Joseph Knoll, qui l'a découverte alors qu'il cherchait tout autre chose: un médicament pour la maladie de Parkinson. En Autriche, 35 000 emballages de cette miraculeuse pilule ont déjà été vendus, sur ordonnance il est vrai. Elle lisse la peau, augmente les facultés intellectuelles... et sexuelles. D'où sa place ici parmi nos occupations de printemps. Et jusqu'à la prochaine trouvaille en la matière!

*En attendant, frotti-frottons... nos logements et nos meubles. C'est ce qu'on appelle faire les «à fonds» de printemps. Une tradition très alémanique mais aussi allemande, et «Das Neue Blatt» nous indique avec pertinence qu'il n'est nul besoin d'utiliser des poisons ou des produits toxiques pour venir à bout de la saleté. Les produits chers sont dangereux pour l'environnement. Selon ce magazine familial, on peut très bien nettoyer avec des produits naturels, tels le savon de Marseille, le vinaigre ou l'esprit de vin (notamment, avec ce moyen, les surfaces de verre). Et une simple eau savonneuse tiède fera des miracles, sans nous ruiner (et ruiner nos mains ou nos eaux d'écoulement). Comme au bon vieux temps, oui. Mais qui nous dit que ce n'était pas le nec plus ultra?*

Les produits de nettoyage doux et la médecine dite douce font, en tout cas, des adeptes. Depuis peu, on a introduit en Suisse romande une méthode surprenante appelée «irrigation côlonique» qui consiste à se faire passer le côlon (gros intestin) au nettoyage (de printemps ou de n'importe quelle saison!). Durant 30 à

45 minutes, de l'eau pure et légèrement tiède élimine les déchets toxiques accumulés parfois depuis des années dans les replis de cet organe. Rien de tel pour retrouver une sensation de bien-être et de jeunesse. Et pour aider à résoudre certains problèmes d'élimination, entre autres la trop fameuse constipation. A Lutry, près de Lausanne, dans un cadre très rassurant et agréable, Marie-Thérèse Wehren, qui est aussi infirmière diplômée, est l'une des pionnières de l'irrigation côlonique.

*Rien de tel, bien entendu, que la marche à pied pour éliminer, puisque la transpiration est faite pour ça! Les associations cantonales de tourisme pédestre organisent à la belle saison – même parfois à la mauvaise... – des balades en groupe qui offrent l'avantage de la compagnie. Il en est de même des marches populaires romandes. Qui laissent, en plus, la liberté de l'heure de départ, et sont balisées de manière à permettre à tous, jeunes, moins jeunes et enfants, de participer. Encore là de précieuses possibilités, pour les personnes seules, de se conserver en forme par des marches point trop pénibles et fréquentées par la sympathique cohorte des amateurs de nature et de simplicité.*

Les participants à ces excursions ou ces marches pourront même en profiter pour récolter, le long des chemins, des feuilles et brindilles de diverses couleurs qui leur serviront à créer ces merveilleux petits tableaux faits de collages naturels (écorces, feuilles, fleurs, petits cailloux) qui permettent de réels chefs-d'œuvre. A côté desquels les tableaux de Messieurs les grands Maîtres paraissent bien plats!

**P.-S.** Merci à cette très aimable lectrice de Buchillon de nous avoir envoyé la photocopie partielle du «Chante Jeunesse» de 1907! Qui s'appelait «Recueil de chant», ceci suite à notre billet sur le lâchage des chants traditionnels dans les écoles. «Dans les bois, j'entends le coucou! Sa voix appelle, saison nouvelle, fleurs brillantes, bonheur partout!»...

## Caisses-maladie

Récemment, les auditeurs de la Radio romande ont eu l'occasion de s'exprimer sur leurs sentiments. Qu'est-ce qui ne va plus, ou pas, ou qui n'a jamais été, dans les caisses-maladie? C'était le sujet proposé, et des spécialistes, en direct, tentaient de défendre leur «bifteck».

Une auditrice avait quelque chose sur le cœur: l'attitude de la société moderne, qui se plaint constamment que «les vieux» coûtent, aux dites caisses, les yeux de la tête. Elle racontait le cas de son mari, qui, âgé de 75 ans, coûtait beaucoup ces temps-ci. Mais qui n'avait jamais rien eu, avant cela, et payait ses cotisations fidèlement, depuis l'âge de 20 ans.

Elle n'avait pas de question particulière à poser. Elle se demandait simplement s'il n'était pas possible d'expliquer aux jeunes générations qui se plaignent du coût des «vieux», que ceux-ci ont payé. Durant des décennies. Afin de pouvoir peut-être un jour être malades sans culpabiliser.