Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 1 (1970-1971)

Heft: 10

Rubrik: La chronique de Madame Pratique

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: 17.07.2025

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

La chronique de *Madame Pratique*

La pensée du mois
« Dix fois dans la journée il faut que tu te surmontes toi-même: voici qui donne une bonne fatigue. »
(Nietzsche)

Un rien de savoir-vivre
Lorsque des amis vous apportent des douceurs, il est de bon ton d'ouvrir la boîte de bonbons en proposant à votre entourage de se servir. Il n'en va pas de même cependant au spectacle ou au cinéma où le froissement des papiers agace souverainement. Même si la gourmandise vous tenaille, faites montre de tact et patientez « héroïquement » jusqu'à l'entracte! Les autres spectateurs vous en sauront gré.

Le grain de beauté
Voici un tonique tout simple, pas cher, qui permettra à votre peau de conserver son élasticité. Demandez à votre pharmacien la formule suivante: 120 g d'eau de rose, 30 g de lait d'amande épais et 2,5 g de sulfate d'alumine. Lotionnez-en deux fois par jour votre visage (matin et soir). Moyennant quelques centimes quotidiens, votre teint se portera bien. Vous reprendrez courage parce que personne ne devinera votre âge!

L'étoile cachée
Elle naquit à Philadelphie le 12 novembre 1928. Elle fit ses premières armes sur les scènes de Broadway et sur le petit écran américain. Ce n'est qu'en 1952, dans le « Train sifflera trois fois », qu'elle obtint son premier rôle de vedette. Après avoir tourné « Haute Société », en 1956, elle déserta le septième art, appelée à mener, un an plus tard, la vraie vie de château. De quelle vedette s'agit-il?
(Solution à la page 20)

Monsieur et les habits
Mon propos n'est pas de vous faire danser l'anse du panier, mais de guider vos achats. S'il est des messieurs qui savent s'habiller, d'autres pataugent et commettent d'impardonnables fautes de goût. En étant petit et mince et en sachant choisir judicieusement l'étoffe de ses vêtements, un homme peut pratiquement tout se permettre, sauf les rayures trop larges ou les trop grands carreaux qui le rapetisseraient. L'homme de même taille, mais plus rondelet, aura avantage à porter de l'uni et du sombre, voire de fines rayures ou de petits chevrons ou encore des « prince de Galles » discrets. Un homme grand et mince aura toute liberté de choix, à condition qu'il se laisse guider par le vendeur ou que son tailleur veille au bon équilibre de sa silhouette et sache l'étoffer où il convient.
Quant à l'homme grand et fort, il peut, lui aussi, tout se permettre, hormis les larges rayures et les grands carreaux ou les couleurs trop claires qui l'épaissiraient. Messieurs les indécis, voici donc cette corvée d'achat allégée!

L'énigme du mois
Mon premier est au front des uns, au pied des autres.
Mon second inspire les poètes.
Mon tout peut accompagner les chants.
(Solution à la page 20)

Cherchez le titre!
« SALIR MOMO « S », écrit par Emile Zola en 1877, est une étude très crue de l'ouvrier parisien de cette époque. A vous d'en rétablir le titre!
(Solution à la page 20)

Les trois petits trucs
En achetant des boîtes de conserves, prenez le temps de coller une étiquette sur chacune d'entre elles, étiquette munie de la date d'achat afin de consommer d'abord les plus anciennes. Ne jetez pas vos bas en nylon déchirés. Ils vous serviront, glissés sur une brosse, à enlever d'un tissu sombre, poils et peluches ainsi même que les « minons » d'un tricot.
L'eau ammoniaquée fait disparaître les traces vert-de-gris sur les métaux.

Le conseil de l'herboriste
Vous n'êtes pas sans savoir que les stomachiques activent la digestion. En buvant une tasse de tisane d'absinthe ou de petite centaurée avant d'aller vous coucher, vous tomberez plus légèrement dans les bras de Morphée.

Des jouets qui ne coûtent rien
La cherté de la vie empêche les personnes âgées de combler leurs petits-enfants comme elles le voudraient. Et pourtant, sans s'en douter, elles disposent toutes d'objets hétéroclites pouvant devenir des jouets épatants: vieilles fioles, pots de crème et bouteilles de parfum vides, tubes de comprimés, etc., qui deviendront des jouets d'eau merveilleux à l'heure du bain des petits chérubins. Autant de vrais plaisirs qui ne coûtent rien!

Le grain de sel
Une bonne pincée de sel désodorisera vos mains imprégnées de fortes odeurs de cuisine.

Les lettres éparses
Parlementaire?
Bracelet perse, grec ou romain?
Abandonner?
Encaissé?
Partie du veau dépecé?
Cajoler?
Armure?

S	E						
	S	E					
		S	E				
			S	E			
				S	E		
					S	E	
						S	E

(Solution à la page 20)

Saviez-vous que...

Le fraisier a une longue histoire. En effet, on le connaît depuis la préhistoire. Les lacustres consommaient déjà des fraises. Apulejus, écrivain romain, a décrit, en l'an 124 de notre ère, les vertus thérapeutiques de la fraise. C'est dire que depuis la nuit des temps, ce merveilleux fruit a été apprécié.

Votre argenterie et vous

Comme l'argent se raie facilement, ne coupez jamais un rôti dans un plat en argent. Et si vous avez bosselé une pièce d'argenterie, ne vous mêlez pas de vouloir réparer le mal vous-même. Vite, portez-la chez l'orfèvre. Mieux vaut parfois savoir perdre quelques sous que de risquer de faire un trou!

Les fleurs et leur cadre

Le bouquet sera toujours composé avant de mettre l'eau dans le vase, et ceci, à l'endroit où il sera placé afin qu'il se marie harmonieusement au cadre. Fleurissez une table basse d'un bouquet plat, une haute cheminée d'une composition florale tout en souplesse et dont les fleurs retombent vers la pièce ; le centre d'une grande table d'un coussin de fleurs. Quant au bouquet haut et large, disposez-le dans un vase lourd que vous mettrez sur le sol.

La fleur la plus modeste illumine le dernier des taudis. En effet, rien n'est plus tendre, plus présent, plus ensorcelant, plus féminin, que la fleur.

Poules et lapins

Dans un champ, près d'une ferme, un promeneur aperçoit un jeune paysan assis au milieu d'un rassemblement de poules et de lapins qui batifolent en liberté.

— Combien de poules et de lapins avez-vous là? demande le citadin.

— 80 têtes et 200 pattes, répond malicieusement le jeune paysan.

Perplexe, le promeneur poursuit son chemin, essayant de calculer le nombre des poules et celui des lapins.

En êtes-vous capable? Faites le compte, c'est simple...

(Solution à la page 20)

Le coin des gourmands

Clafoutis limousin aux cerises

Eléments (pour 3 ou 4 personnes): 2 œufs, 85 g de sucre fin, 40 g de farine, 1 pincée de sel, 2 dl de lait, 500 à 750 g de belles cerises noires.

Battez les œufs. Ajoutez le sucre fin, la farine, la pincée de sel et le lait. Brassez vigoureusement le tout. Couvrez le fond d'un plat à gratin bien beurré de cerises dénoyautées. Nappez les fruits de la liaison. Saupoudrez de sucre et faites cuire à four vif. Servez froid, de préférence.

JEU « EN TOUT GENRE »

Masculin ou féminin?

La coche que vous inscrirez dans la colonne « masculin » ou dans la colonne « féminin », indiquera quel est, à votre avis, le genre des noms suivants:

	masculin	féminin	exact
1. Ambre			
2. Hémisphère			
3. Ecritoire			
4. Tentacule			
5. Atmosphère			
6. Réglisse			
7. Ebène			
8. Granule			
9. Poulpe			
10. Ovule			
11. Alvéole			
12. Oasis			
13. Nacre			
14. Algèbre			
15. Alluvion			
16. Termite			
17. Immondice			
18. Mandibule			
19. Abside			
20. Anthracite			
21. Epigramme			
22. En-tête			
23. Bastringue			
24. Chrysanthème			
		total:	

La solution ci-après vous permettra de contôler vos réponses. Pour chaque réponse juste, marquez une coche dans la colonne « exact ». N'inscrivez rien si vous avez répondu faux. Faites le total.

Si vous obtenez 24 points: candidat à l'Académie française!

Si vous obtenez 19-23 points: terriblement « calé »

Si vous obtenez 14-18 points: c'est encore bien

Si vous obtenez 9-13 points: hem...!

Si vous obtenez 0-8 points: hermaphrodisme inquiétant!

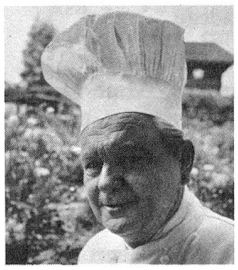
B.P.

Solution

Masculin: 1 – 2 – 4 – 8 – 9 – 10 – 11 – 16 – 20 – 22 – 23 – 24
Féminin: 3 – 5 – 6 – 7 – 12 – 13 – 14 – 15 – 17 – 18 – 19 – 21

Solutions des jeux

1. L'énigme du mois: corne-muse = cornemuse
2. L'étoile cachée: Grace Kelly, princesse de Monaco
3. Cherchez le titre!: « L'assommoir »
4. Les lettres éparses: SENATEUR — PSELLION — DESERTER — RESSERRE — CUISSEAU — CARESSER — CUIRASSE
5. Poules et lapins: 60 poules et 20 lapins



La recette de Jean Moro

(Hôtel «La Rocaille» — Château-d'Œx)

Tomates farcies «Bonne femme»

Huit belles tomates. 300 g. de bœuf, 200 g. de veau, 100 g. de porc, le tout haché moyen. Deux petits pains rassis, deux œufs entiers, une petite gousse d'ail, trois grosses échalottes, un bouquet de persil, quelques feuilles de basilic, frais si possible; sel, poivre, muscade et une cuiller de farine.
Malaxer soigneusement la viande et les condiments ainsi que les petits pains ramollis au préalable. Ajouter les œufs entiers et le persil, les échalottes et l'ail finement hachés. Découper un petit chapeau à chaque tomate, côté opposé à la queue. Evider soigneusement sans percer le fond.
Ranger les tomates dans un plat beurré allant au four, saler légèrement et saupoudrer en tamisant la farine régulièrement. Garnir les tomates de farce. Placer sur chacune une feuille de basilic, puis les chapeaux, et enfin un petit dé de beurre. Glisser le plat à four moyen. Durée de la cuisson: environ une demi-heure. Servir avec un riz blanc.

Une assiette de santé

La question de l'alimentation dépasse les considérations purement matérielles. Plus que jamais il est important de rester en forme, ne serait-ce que pour garder sa liberté et ne pas tomber à charge. Alors, chère amie...
Notre journal a parlé du lait. Mais tu n'aimes pas le boire et le café au lait te pèse. Qu'à cela ne tienne; prenons ce lait sous d'autres formes.
Le yogourt par exemple. Mais attention, le yogourt bulgare véritable, sans adjonction de vitamines synthétiques. Puis les « petits-suisses », les gervais et surtout le séré maigre qui peut être assaisonné de plusieurs façons: Tu fais une crème de base en battant le séré avec un peu de lait, tu ajoutes des herbes (basilic, persil, cerfeuil, céleri à tondre, cresson, ciboulette), du sel marin, du Kelpamare, Cénovis, citron à volonté. Ce mélange peut servir à tartiner ton pain complet ou à accompagner des céréales ou encore des pommes de terre en robe des champs.
Par ailleurs, au séré on ajoute tout aussi bien du sucre de raisin (pas de sucre raffiné), du jus de poires concentré, cela pour accompagner des flocons Bircher ou autres. Avantage: pas de sel de cuisine.
Pour les jours sans viande, je te recommande un mets au séré. La ration de protéines est assurée. Et quelle économie! La fameuse coupe de santé Budwig est aussi préparée à base de séré. Je te souhaite santé et paix.

Myra

Bons et loyaux services

Cette expression couronne et résume bien souvent la cérémonie de remise de récompenses dans une usine ou dans une entreprise quelconque. Mais si elle signifie récompense, elle a aussi un côté bien négatif : elle marque la fin de l'existence professionnelle du titulaire de cette distinction « pour bons et loyaux services ».
Cette formule a souvent également, hélas, quelque chose de creux : qu'est-ce qu'une montre, même en or, en comparaison de 50 ans de service, 50 ans pendant lesquels il a fallu vendre sa force de travail, et pas toujours aux meilleures conditions, pour vivre et faire vivre une famille ?
La retraite n'est pas une charité, une distinction à bien plaire, mais c'est un droit, *le droit d'être et de rester un être humain avec toute la dignité de cette expression. Trop souvent, ce droit est bafoué : il est rendu inexistant par la malhonnêteté ou l'incapacité de certains inconscients.*
La preuve de ce que j'avance ? Je lis dans la Tribune de Lausanne *du 4 août le texte suivant : « La caisse de pension d'une grande association professionnelle éprouve de telles difficultés qu'elle n'est pas sûre de pouvoir continuer à payer ses affiliés. » (Cela se passe dans les Montagnes neuchâteloises.)*
Suit l'exposition du cas du typographe retraité à qui on fait savoir, tout comme à ses ex-collègues de travail, que « la situation financière s'étant détériorée, on ne peut plus maintenir la caisse moyennant les prestations et cotisations actuelles ». Et bien plus, « même une augmentation massive des cotisations » n'y ferait rien. On en arrive donc à la « douloureuse conclusion » qu'il faut réduire les rentes et attendre la 8e révision de l'AVS (prévue pour 1973!) pour remettre du beurre sur ces pauvres épinards...
Face à cet état de fait, notre typographe conteste. Et il a raison de ne pas admettre que l'entreprise qui a eu recours à ses bons et loyaux services se dérobe à son devoir légitime et demande à l'Etat de venir « coller des sparadraps ».
Certes, une telle situation ne court peut-être pas les rues ; mais je pense qu'il faut dénoncer à tout prix une telle attitude qui n'est que mépris de l'individu.
Les travailleurs ne sont pas des citrons que l'on presse et qu'on jette sans autre quand ils n'ont plus de jus.
Trop longtemps, les personnes âgées se sont laissé faire ou n'ont pas réagi. Il faut que cela change : Le journal Aînés, *et tous ceux qui l'appuieront, s'engage résolument dans cette voie.*

JPR

A Martigny, les établissements bancaires suivants vous offrent leurs services:

Banque Cantonale du Valais
Banque Romande
Caisse d'Epargne du Valais
Crédit Suisse
Société de Banque Suisse
Union de Banques Suisses