

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 2 (1972)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Madame Pratique a des idées

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

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

*La pensée du mois* : « Du moment que le bonheur, c'est de vivre, on doit le trouver aussi bien dans la douleur que dans le plaisir et parfois jusque dans l'ennui. » (M. Jouhandeau)

## Respirez à fond!

*Savoir respirer à pleins poumons est le secret de purification et de désintoxication de l'organisme. Un sang bien oxygéné facilite les échanges et, ce faisant, combat la cellulite. Aussi, chaque matin, ouvrez toute grande la fenêtre et respirez pleinement par le nez en expirant par la bouche, ceci une bonne quinzaine de fois. De temps à autre, au cours de la journée, contrôlez votre façon de respirer en gonflant la cage thoracique et en creusant l'estomac.*

## Collectionnez les cartons à œufs vides

Vous qui jardinez, ne les jetez pas. L'automne venu, ils seront précieux pour conserver à la cave, séparés les uns des autres, les oignons de fleurs.

## Pour moins souffrir de la chaleur

Si vous êtes accablé de chaleur ou qu'elle aurait tendance à vous énerver, vite plangez vos coudes dans un baquet

d'eau froide et restez ainsi pendant quelques minutes. En répétant de temps en temps cette opération, vous ressentirez un agréable bien-être.

## La noisette de beurre

*Ajoutée, de temps en temps à la pâtée de votre chat, lui donnera un pelage brillant. Afin d'éviter des vomissements et diarrhées à ce charmant animal qui symbolise l'âme du foyer, n'abusez jamais de lait non bouilli.*

## Les trains et la météo

Petite anecdote historique, apte à satisfaire les amateurs du passé! Au Canada, il y a presque un siècle, les trains arboraient des pancartes météorologiques qui renseignaient les fermiers sur le temps qu'il ferait le lendemain...

## Ce rouge qui tient...

*Avez-vous du mal à enlever les traces d'un rouge à lèvres indélébile sur vos mouchoirs? Faites-les tremper toute une nuit à l'eau salée avant de les laver.*

## Le gouet vous aide à changer de peau

L'arum tacheté, appelé communément gouet ordinaire ou pied de veau, fait

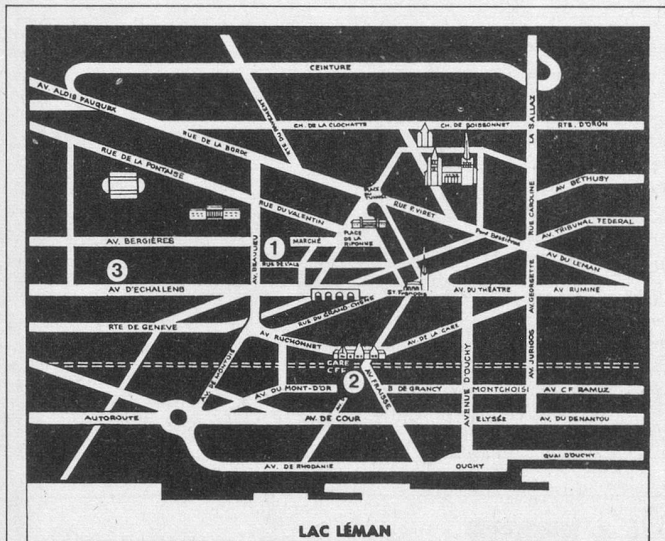
partie des plantes vénéneuses. Toutefois, ses feuilles vertes, toutes fraîches, écrasées, broyées, constituent une compresse souveraine contre les impuretés de la peau.

## Le broc à eau du galetas

En émail, peint de couleur vive, placé à même le sol, deviendra le plus charmant des vases pour les fleurs à longues tiges et le feuillage.

## Le grain de beauté

*Pour lutter contre la couperose, évitez les changements brusques de température. Si votre peau est irritable, nettoyez-la au lait d'amandes douces ou de concombres. Ne savonnez votre visage qu'une à deux fois par semaine, et protégez toujours votre épiderme par une bonne crème de base recouverte d'une poudre. Une fois par semaine, coupez de fines tranches de concombres que vous appliquerez sur le visage à la manière d'un masque que vous garderez une vingtaine de minutes sur le minois. Soumettez également votre visage aux douches à très faible pression qui amélioreront l'état circulatoire local. N'abusez, enfin, ni de mets trop épicés, ni d'alcool!*



## Pharmacies Populaires

### Officines :

- 1 Rue de l'Ale 30  
22 38 61
- 2 Av. Fraisse 3  
26 38 62
- 3 Av. d'Echallens 81  
24 08 54

Ristourne progressive  
de 7 ½ % à 10 % (Art. regl. exceptés)

Timbres PHAR-POP

Livraisons rapides  
à domicile

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

nous offrons un taux d'épargne spécial de

# 5 %

Annoncez-vous à nos guichets  
ou produisez votre livret par correspondance  
avec une pièce d'identité.

## CRÉDIT FONCIER VAUDOIS

gérant de la

## Caisse d'épargne cantonale

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE

et ses agences