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 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: 16.07.2025

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 plongez 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.

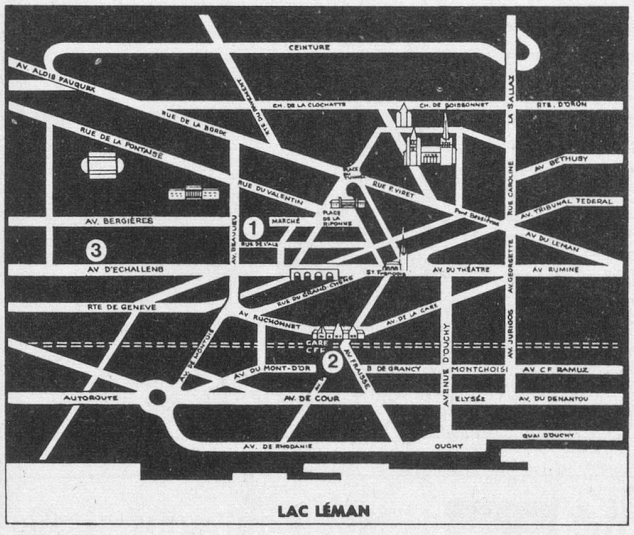
Les trains et la météo
Petite anecdote historique, apte à satisfaire les amateurs du passé! Au Canada, il y a presque un siècle, les trains arboraient des pancartes météorologiques qui renseignaient les fermiers sur le temps qu'il ferait le lendemain...

Ce rouge qui tient...
Avez-vous du mal à enlever les traces d'un rouge à lèvres indélébile sur vos mouchoirs ? Faites-les tremper tout 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

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

Timbres PHAR-POP

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

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