

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 2 (1972)  
**Heft:** 10

**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>**

Voici quelques lignes dues à R.-L. Geeraert et fort bien appropriées à ce mois d'octobre : « Un reste de soleil sur le seuil de la brume, une glu chaude encore à la pente des nues, et l'automne vous prend dans ses pattes velues, feuilles couleur de sang, de sang couleur de plumes. »

## Moins dure sera la chute

Si la semelle de vos chaussures nouvellement acquises glisse dangereusement, frottez-là avec un morceau de patate crue. Adieu la culbute, grâce à cette simple précaution !

## Le masque de beauté

Un épiderme bronzé a besoin de vitamines. Offrez-vous, une à deux fois par semaine, le masque de beauté naturel suivant : pilez la moitié d'une banane. Ajoutez à cette purée une pointe de couteau de maïzena ainsi que quelques gouttes de crème fraîche. Etalez ce masque sur votre visage préalablement nettoyé et laissez-le agir pendant vingt-cinq minutes. Après avoir retiré cette masse à l'eau froide, enrêmez bien votre épiderme.

## Avant que ne souffle la bise

Songez à calfeutrer les interstices des portes et fenêtres laissant filtrer un sournois petit courant d'air. Le classique système des bourrelets cloués tend à être, aujourd'hui, supplanté par une espèce de cordon pratiquement invisible et qui se colle, tout bonnement, le long des chambranles. Notez qu'une mince bande de mousse synthétique fait tout aussi bien l'affaire.

## Le conseil culinaire

Pour parfumer la gelée de poires maison, ajoutez un bâton de cannelle ainsi qu'un au deux clous de girofle pendant sa brève cuisson.

## Un quart de gramme

de nitrate d'argent pour cinq litres d'eau prolongera de plusieurs jours la fraîcheur des fleurs coupées. Si celles qui ornent votre vase exsudent du latex, les canaux par lesquels elles boivent s'obstrueront. Pour prolonger leur vie, présentez donc le bout de leur tige au-dessus d'une flamme. Le feu, en carbonisant superficiellement les tissus des fleurs riches en latex leur permettra de mieux boire.



— J'admire les femmes qui savent économiser en tout... (Dessin de Sabatès)

## Quelle plante verte choisir ?

Si vos amis pendent la crémaillère, offrez-leur donc une plante verte. Pourquoi ne pas choisir une sansevieria panachée qui supporte fort bien les appartements chauffés et adore lumière et soleil. Attention: trop d'humidité en hiver ferait pourrir la plante !

## Du raisin sur votre table

Purifiez votre sang en sacrifiant à la cure de raisin, ce tonique naturel, riche en fer, et par conséquent nourrissant. Le raisin est presque un aliment complet. Il débarrasse votre organisme de ses impuretés. On lui attribue, en outre, le pouvoir de faire maigrir ainsi que de satiner le teint.

## Le café « au lait, au lit »...

Le café au lait est assez indigeste. Si vous l'aimez par-dessus tout, buvez-le froid : il sera plus facile à digérer.

## Les meubles et accessoires de votre jardin

Pouvoir vivre en plein air, dans un vaste ou mini-jardin, voire sur une terrasse ou un balcon fleuri, c'est retrouver un coin de paradis. Les dalles de gazon artificiel, faciles à assembler grâce à un parfait système de marqueterie et dont vous revêtirez votre terrasse ou votre balcon vous permettront de vous mettre au vert, même si vous habitez au cœur d'une cité.

Les ravissants salons de jardin comprenant table, fauteuils, chaises, parasol, balancelle et nappe, le tout harmonieusement assorti, sont assez coûteux. Toutefois, sans beaucoup de frais, il est aisé de se composer son propre ensemble. Quelques bancs, une table de bois ou de fer laqués — le blanc tranche admirablement sur le gazon — quelques fauteuils, feront de votre jardin un coin confortable. Toutefois, si une averse vient à tomber, les meubles en plastique sont pratiques. Le grand classique de l'ameublement de plein air reste le bois laqué qui supporte l'ondée, mais doit être essuyé et repeint au bout de deux à trois années. Ne boudez pas le rotin et l'osier, matériaux traditionnels du jardin. Si vous disposez de fort peu de place, choisissez des meubles italiens « mini-encombrement ». Et pour garder un coin de fraîcheur, n'oubliez pas le parasol ou la parasolette de fauteuil. Plus les teintes de ces écrans solaires seront vives, plus elles égayeront votre jardin. Peut-être aimez-vous posséder un hamac pour piquer un petit somme ? Si les arbres suffisamment solides manquent, il existe des montures métalliques pour hamacs. Avec un rien de fantaisie et de goût, on peut s'oxygéner sans quitter son chez-soi.



HOTEL ROSAT  
1837 Château-d'Œx  
Altitude 1000 m.  
Tél. (029) 4 62 12

Cadre tranquille et agréable  
Grand parc, vue imprenable  
Idéal pour repos et convalescence - Tout confort - Lift  
Cuisine très soignée - Sur demande, cuisine à régimes

simples - Prix réduits en  
mai-juin-septembre  
octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

Une nouvelle jeunesse pour l'organisme  
pour rester en pleine forme

fraîche **GELÉE ROYALE** extra pure

garanti **POLLEN** entomophile

DIRECTEMENT DU PRODUCTEUR

**CEDISA**

Centre de diffusion de spécialités apicoles  
Documentation gratuite et prix producteur sur demande

**CEDISA**

Ch. des Palettes 17  
1212 GRAND-LANCY/GE  
Téléphone 022 43 52 19

**CEDISA**

Av. de la Gare 20  
1022 CHAVANNES-Renens  
Téléphone 021 35 48 22



### Le mot pour rire

Deux peintres se rencontrent et parlent d'un barbouilleur.

— Et il en peint des tableaux! Plus mauvais les uns que les autres.

— C'est un garçon énergique. Il veut arriver croûte que croûte...



— A la vôtre... (Dessin de Faure - Cosmopress)

### Pudding aux pommes de terre

Éléments: 1 livre de pommes de terre, 1/2 cuillerée de beurre, 4 jaunes d'œufs, 5 g de sucre en poudre, le zeste d'un demi-citron, 2 macarons écrasés, 1 pointe de sel, 4 blancs d'œufs.

Cuisez les pommes de terre au four. Otez-en la pulpe que vous passerez vivement au tamis. Remettez-la dans une terrine chaude avec le beurre, les jaunes d'œufs battus, le sucre, le zeste de citron, les macarons émiettés et la prise de sel. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Mélangez légèrement le tout. Remplissez-en un moule à cheminée que vous aurez beurré préalablement. Faites cuire au bain-marie une heure durant. Servez ce pudding avec une sauce mousseuse au vin blanc.

### Les ennemis de vos plantes d'appartement

Comme elles sont constamment menacées par les attaques sournoises de divers insectes nuisibles, protégez vos plantes en les inspectant quotidiennement pour déceler tout début de maladie. L'ennemi numéro un, c'est le puceron — il en existe de nombreuses espèces — assez facile à combattre. Des pulvérisations d'une solution de nicotine en viendront à bout, de même que les insecticides que vous trouvez dans le commerce. Le traitement doit être répété chaque semaine. Vos plantes vertes sont en outre exposées aux cochenilles — petites croûtes bistre, du fait de leur carapace. Des lavages répétés à l'eau savonneuse les élimineront. La bonne solution contre les cochenilles laineuses, c'est le badigeonnage des parties attaquées avec de l'eau additionnée d'alcool à brûler. Le traitement est à répéter jusqu'à disparition totale des insectes. Quant aux cochenilles des racines, elles se rencontrent principalement sur les cactus. Combattez-les au moyen d'une solution de nicotine. Les araignées rouges, à peine visibles à l'œil nu, se tiennent sur la paroi inférieure des feuilles. Il est souvent difficile de s'en débarrasser. Lavez les plantes malades avec un insecticide à base de nicotine. L'araignée vivante de préférence dans une atmosphère sèche, bassinez souvent vos plantes atteintes. Dernier ennemi, le thrips, difficilement repérable. Il cache ses larves sur la face inférieure des feuilles. Sournoisement atteintes, les plantes présentent des taches claires sur les feuilles. Ce méchant insecte se combat au moyen d'une solution de nicotine et de savon.

### La leçon de français

Un instituteur s'adresse à ses élèves :

— Certains mots en ail forment le pluriel en aux ; vantail fait vantaux. Lequel d'entre vous pourrait me citer un exemple ?

— Moi, m'sieu!

— Allez-y!

— Eh bien! Marmaille fait marmot...

### Le grain de beauté

Pour éviter que votre maquillage ne tranche au cours d'une soirée qui se prolonge, passez un peu de glace sur votre visage parfaitement maquillé. Laissez sécher et vous ne risquerez ainsi pas de voir votre maquillage se craqueler.

### La transpiration des aisselles

Si vous transpirez des aisselles, c'est à la fois gênant pour vous et désagréable pour autrui. Une sueur excessive marque de grands cernes un chemisier ou une robe d'été. L'eau et le savon ne masquent cette odeur insupportable que pour un temps court. Aussi est-il nécessaire d'utiliser d'un désodorisant pour la faire disparaître. Cet allié indispensable se présente sous diverses formes: stick, atomiseur, lotion, bille. Afin d'éliminer la transpiration en cours de journée, le stick est idéal. Il donne un bienfaisant sentiment de fraîcheur.

Évitez, toutefois, le désodorisant le jour où vous vous rasez sous les aisselles; bornez-vous à seulement les toucher ce jour-là.

Sentir des bras est inadmissible de nos jours. Tout être est sensible aux odeurs, aussi mieux vaut répandre une agréable fraîcheur autour de soi que d'empêcher la sueur!

### Couteau, pas couteau ?

Tous les pâtés se coupent-ils au couteau ? Non, seuls ceux en croûte se coupent. Foie gras, terrines et pâtés de campagne se mangent à la fourchette.

### Les trois petits trucs

Avez-vous oublié de mélanger la poudre à lever à la farine en faisant un gâteau ? Vite, incorporez-la au blanc d'œuf battu et la pâtisserie lèvera quand même. Pour que les asperges deviennent plus blanches et tendres, ajoutez donc un peu de beurre et de sucre à l'eau de cuisson.

Un papier beurré gardera frais le reste d'un pâté en boîte plusieurs jours.



**LOTÉRIE**

TIRAGE :  
7 OCTOBRE

UN GROS LOT  
DE  
FR. 100.000.—

**ROMANDE**

**Bénéficiaires de rentes AVS**

Vous bénéficiez d'importants rabais sur toutes nos excursions en semaine. Adressez-vous à

**Lausanne**  
**excursions**  
**Autobus Lausannois**

1003 Lausanne  
Rue Centrale 1  
Tél. 20 33 41

pour une belle excursion en cars modernes très confortables.  
Demandez notre programme détaillé.