Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 5 (1975)

Heft: 3

Rubrik: 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: 17.07.2025

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

La recette du mois

Surprise du four (pour 4 personnes) : 1 kg. de pommes de terre, sel, muscade, 2-3 dl. de lait, 30 à 40 g. de beurre, 100 g. de lard en dés, 4 œufs, 2 cuillerées de fromage râpé, persil. Préparez une purée de pommes de terre, l'étaler dans un plat à gratin ou un moule à soufflé et formez 8 creux avec le dos d'une cuillère. Cassez un œuf dans 4 des creux et remplir les 4 autres des dés de lard préalablement légèrement rôtis à la poêle. Saupoudrez de fromage, glissez au four chaud environ 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris et le lard grillé. Décorez au milieu avec du persil. Voilà un plat peu coûteux, délicieux et qui présente bien...

Roi et mendiant

« Déjeune comme un roi, dîne comme un seigneur mais, le soir, contente-toi du repas d'un mendiant », c'est, selon un spécialiste de l'alimentation, un précepte valable en particulier pour toute personne au-dessus de 50 ans. Les organes de l'appareil digestif, estomac, foie, intestins, prennent de l'âge, eux aussi. Ils supportent mal une alimentation trop copieuse. Pour compenser, il faut couvrir le besoin en vitamines et sels minéraux avec des salades, des fruits, des légumes et des jus de fruits.

On peut copier...

... Cette idée qui est mise en pratique en Californie. Plusieurs hôpitaux fournissent aux personnes âgées handicapées et vivant seules un service apprécié. Chaque jour, sur demande, une personne (bénévole) de ce service téléphone à une heure convenue, pour prendre des nouvelles et s'enquérir d'éventuels besoins. Pour les isolés, c'est un facteur de sécurité, car si on ne répond pas au téléphone, l'hôpital envoie du personnel soignant capable d'intervenir efficacement.

Une idée qu'il n'est pas interdit de mettre en pratique partout où cela est possible.

Comment garder les restes

Le jambon cru, de Parme, ou le jambon roulé, bien emballé dans du papier d'alu, coupé en portions, se garde au congélateur, à peu près deux mois. Le jambon cuit beaucoup moins longtemps, car il sèche et devient filandreux.

La viande séchée des Grisons ou d'ailleurs se garde également, emballée de la même manière, plusieurs semaines. Si vous avez une cave bien fraîche, suspendez-y votre viande séchée.

Jamais de pralinés au congélateur. Le beurre de cacao tourne et le chocolat blanchit et rancit.

Un bon bain...

Les Japonais prétendent qu'il existe pour chaque souffrance une sorte de bain approprié. Si vous êtes fatigués ou crispés et que vous ayez envie d'un simple bain passé dix heures du soir, vous avez peut-être des réticences à le faire couler si vous habitez un locatif ou une maison mal isolés. Voici un truc tout simple : faites couler votre bain, non pas par le robinet, mais par la pomme de la douche que vous couchez au fond de la baignoire. Pour vider la baignoire, mettez le bouchon en biais sur l'orifice d'écoulement. Vos voisins ne remarqueront pratiquement pas que vous avez pris un bain.

Pitié pour vos plantes

Les plantes vertes n'aiment pas la fumée du tabac. Si vous avez des invités gros fumeurs, sortez les plantes de la pièce où vous recevez.

Elles n'aiment pas non plus les courants d'air. Par grand froid, sortez vos plantes de la pièce que vous aérez. Elles aiment la lumière, pas le soleil trop fort. Un rideau léger entre la plante et la vitre est indispensable.

Et n'oubliez surtout pas que toute plante a besoin d'eau. Les feuilles jaunies par manque d'eau ne reverdissent pas : elles tombent.

— Fais comme ton père : ferme les yeux, bouche-toi le nez et avale sans penser !
(Dessin de Facke - Cosmopress)

HOTEL ALPINA-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 et prix réduits en mai-juin-septembre octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

DURS D'OREILLES
GRANDE NOUVEAUTÉ

Enfin nous pouvons vous présenter un appareil acoustique avec le nouveau microphone directionnel, qui vous procure une excellente audition même dans une ambiance très bruyante.

Venez l'essayer, sans aucun engagement dans la maison spécialisée

J.P. SCHMID
ACOUSTIQUE
Petit-Chêne 38 (face cinéma Georges V)
Lausanne Tél. (021) 23 49 33

Etant fournisseur de l'Assurance invalidité et de l'AVS, nous nous occupons de toutes les démarches.