

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Editorial : de G.G..... à R.H.  
**Autor:** Gygax, Georges / Boileau, Nicolas

### **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>**

# aînés

N° 4  
Avril 1989  
19<sup>e</sup> année

Mensuel pour une  
retraite plus heureuse

#### Administration

Yves Debraine

#### Rédaction

Georges Gygax  
René Hug

#### Secrétariat

Marie-Laure Ravanne

#### Administration et rédaction:

Passage  
Saint-François 10  
1002 Lausanne  
tél. 021/22 34 29

Secrétariat ouvert  
de 9 h. à 11 h. 30  
et de 14 h. à 16 h. 30

#### Abonnements

Fr. 31.- par année  
Etranger Fr. 35.-

#### Collaborateurs réguliers

Georges Bahisson - Josette  
Baud - Myriam Champigny -  
J.-P. Crettenand - Henri Girod  
- René Jeanneret - J.-R. Laeder-  
rach - Pierre Lang - François  
Magnenat - Hélène Maillard -  
Jean V.-Manevy - Guy Métraill-  
ler - Renée Van de Putte - Ma-  
rie-L. Ravanne - J.-P. de Sury -  
Paul Vincent - Yvette Z'Grag-  
gen.

#### Maquette

Géraldine Brügger

#### Imprimeur

Presses Centrales  
Lausanne S.A.

#### Editeur

Société coopérative «Aînés»

#### Régie des annonces

Pour la Suisse romande:  
Annonces Suisses S.A.,  
«Assa»  
Place Bel-Air 2,  
1002 Lausanne  
Téléphone 021/20 29 31

Pour la Suisse allemande  
et le Tessin:

Media-Agentur, Rolf Müller  
Case postale 234,  
8059 Zürich  
Téléphone 01/202 33 93/94

Tirage:  
24 000 exemplaires

## SOMMAIRE

IL FAUT PARFOIS SE RÉSOUDRE À  
SE SÉPARER DE L'ANIMAL FAMI-  
LIER; C'EST LA GRANDE DÉCHIRU-  
RE... LIRE EN PAGE 7.  
PHOTO YVES DEBRAINE

- 2 AUTEURS ET LIVRES
- 5 IMPRESSIONS
- 6 L'ANIMAL CET INCONNU
- 9 SOS CONSOMMATEURS
- 11 POLICE-CONSEIL
- 12 LES ANNÉES FOLLES
- 14 NOUVELLES MÉDICALES
- 17 GYM 3<sup>E</sup> ÂGE
- 18 AVS, AI, ETC.
- 19 VOTRE ARGENT
- 20 AÎNÉS EN VACANCES
- 21 VISITE À ROGER DAFFLON
- 25 UNI 3<sup>E</sup> ÂGE
- 26 MOTS CROISÉS
- 28 MESSAGES ŒCUMÉNIQUES
- 34 RÉSIDENCES EN VILLE
- 36 PRO SENECTUTE
- 40 MOUVEMENT DES AÎNÉS
- 44 RADIO TV
- 45 PETITES ANNONCES

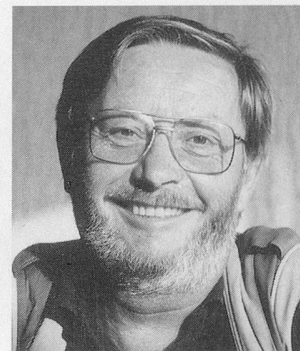
## EDITORIAL

### De G. G...



Georges Gigax en décembre 1972 chez Michel Simon. Photo Y. D.

Yves Debraine



*Hâtons-nous: le temps fuit  
et nous traîne avec soi: le  
moment où je parle est déjà  
loin de moi...*

Nicolas Boileau

Tout a commencé fin 1970  
avec Joséphine Baker.  
«Tout» ce fut le premier  
numéro d'«Aînés» qui  
contenait une interview de  
cette célèbre artiste, mère  
de 12 enfants adoptés. De-  
puis lors, 203 numéros ont  
paru, tous rendant homma-  
ge à une vedette du specta-  
cle, des lettres, des scien-  
ces ou, tout simplement, de  
la vie. De Michel Simon à  
Jean Nohain qui fut notre  
collaborateur, d'Arletty à  
Denise Grey, de Jean  
Daetwyler à Pierre Lang  
en passant par Ella Mail-  
lart, et tant d'autres.

Dix-neuf années se sont  
écoulées depuis que notre  
revue a accueilli sa premi-  
ère abonnée, une dame de  
Renens. Aujourd'hui nos  
abonnés sont plus de  
22 000.

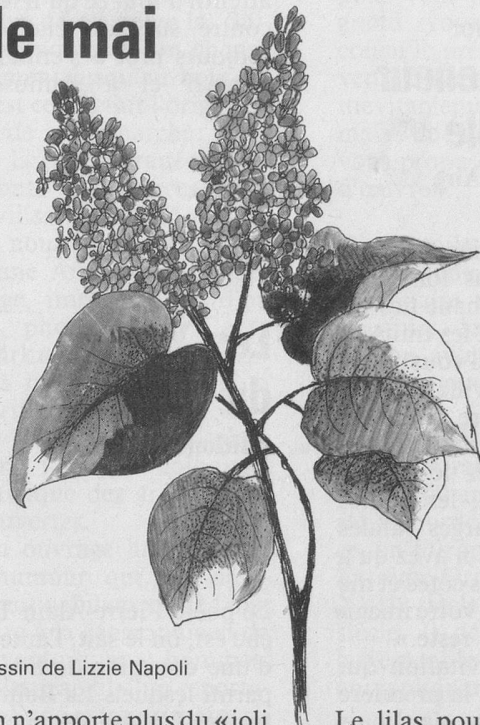
Lancée par des travailleurs  
sociaux, l'idée d'un journal  
pour retraités et pré-retrait-  
és fut matérialisée par une  
équipe de deux journalis-  
tes associés depuis nombre  
d'années, le reporter-pho-  
tographe Yves Debraine et  
le soussigné.

PAUL VINCENT

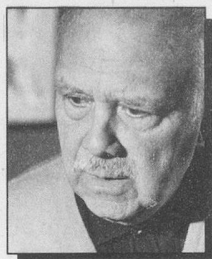
## DOCTEUR NATURE

# Le lilas

## de mai



Dessin de Lizzie Napoli



... à R. H.



René Hug

Les années ayant filé à un rythme d'enfer, le moment est venu de céder ma place et mes responsabilités à un plus jeune confrère.

C'est ainsi que René Hug, un journaliste de talent ayant déjà une belle carrière à son actif, accédera le 1<sup>er</sup> avril prochain au poste de rédacteur responsable.

Cet éditorial n'a qu'une intention, celle de prendre congé de mes lecteurs et collaborateurs et de les remercier de leur fidélité. Je continuerai néanmoins à collaborer à «Aînés»: la séparation n'est donc pas totale.

Bonne chance à notre revue et à sa nouvelle équipe! Et que le journal «pour une retraite plus heureuse» aille de succès en succès, demeurant fidèle à son triple objectif: informer, rendre service et divertir.

Georges Gyax

Les amoureux cueillent le premier lilas à la fin avril et tout le mois de mai. Les poètes le ramassent toute l'année. Le lilas est l'un des plus tendres symboles floraux.

Chez les classiques, Béranger a murmuré, entre deux refrains politiques:

*Amour, je vous revois,  
sous le dais de verdure,  
Que forment les lilas  
aux panaches fleuris!*

Pendant que l'élégiaque Marceline Desbordes Valmore soupirait en alexandrin:

*Et moi, j'ai rafraîchi  
les pieds de la Madone,  
De lilas blancs, si chers  
à mon destin rêveur!  
Et la Vierge sait bien  
pour qui je les lui donne:  
Elle entend la pensée  
au fond de notre cœur!*

Le lilas ne se risque guère en cuisine que dans une poêle à frire: en beignet. Vous épluchez soigneusement les grappes de fleurs. Vous leur donnez un voile de sucre fin. Vous les mouillez en alcool, cognac ou rhum. Vous les laissez macérer une dizaine de jours. Vous les sortez et les égouttez. Vous les habillez d'une légère chemise de pâte à frire pour les plonger dans une huile de friture crépitante. Vous les égouttez une seconde fois. Vous les vaporisez à nouveau de sucre, avant de les présenter sur un papier dentelle.

On n'apporte plus du «joli bouquet de lilas blanc» que «sur la tombe de sa maman». Aujourd'hui, les feuilles de lilas contiennent assez de syringine pour faire baisser la fièvre des malades. Elles ne sont pas à négliger contre les engorgements de foie surmené par des marathons gastronomiques.

Les feuilles de lilas se préparent en tisane: infusées 10 minutes, à raison d'une tasse avant les 3 repas. On compte 6 feuilles pour une tasse.

Elles deviennent antinévralgiques et antirhumatismales, en décoction. C'est «l'huile de lilas». Vous pesez 150 g. de feuilles, 150 g. de fleurs, que vous exposez chaque jour, tout au long de la chaleur solaire, dans un récipient en verre contenant un litre d'huile. En faisant macérer 15 jours. Cette huile s'applique avec bonheur en compresses contre les algies de la goutte.

Le lilas pousse même la gentillesse jusqu'à fleurir le cadastre français. Avec une cité de plus de 20 000 habitants: Les Lilas dans la Seine.

Fleur du premier – et du dernier – amour, fleur du bon repas et du bon repos sans douleurs rhumatismales, le lilas est, bien sûr, aussi, la fleur du premier renouveau.

Le bon poète, E. de l'Épique, a écrit, transporté:  
*Voici le printemps  
qui s'avance,  
Le front couronné  
de lilas,  
Devant lui sourit  
l'espérance.  
Du bonheur,  
il guide les pas.*

P.V.

Prochain numéro:  
l'églantine