

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Vie quotidienne

### **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:** 02.02.2025

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

Dans un site très ensoleillé, dans le calme et la beauté du Pays-d'Enhaut, à 1000 m, sans risque de brouillard, vous trouverez à Château-d'Œx

## PRAZ-SOLEIL

une maison d'accueil chrétienne (32 lits) pour personnes âgées, à demeure ou court séjour comme repos et convalescence.

Soins paramédicaux assurés (infirmière veilleuse).

Vacances pour tous âges au dernier étage (5 chambres individuelles).

Ascenseur.

Directrice: M<sup>me</sup> Christinet, 1837 Château-d'Œx

Tél. 029/4 54 22

Médecin responsable: D<sup>r</sup> Bornet, Château-d'Œx

**Nous sommes à votre disposition pour effectuer tous vos travaux de comptabilité, administration du bureau et administration du personnel (en F. ALL. ANG. E.)**

**Nous effectuons aussi VOS PAYEMENTS!**

### ServA

Service Administratif

Peter A. Henzi, Case postale 163

1030 Bussigny-Lausanne

Tél. 021/701 02 71

## "Oui, j'ai une hernie, et alors ?"



**MÉTHODE KLEBER.** La véritable solution qui vous permettra de retrouver une vie normale. Tout élastique, maintient la hernie sans la moindre gêne. Gamme de modèles adaptés à toutes les situations.

**CEINTUREZ-VOUS DE CONFORT**



**BON** pour documentation gratuite et liste des dépositaires

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

à retourner à :

**IHL INSTITUT HERNIAIRE DE LYON**

av. de la Gare 4 - 1701 FRIBOURG

☎ 037/22 76 42

A

## En forme pendant les fêtes,

Un vieux précepte nous invite à célébrer les fêtes comme elles viennent. C'est surtout à la fin de l'année que nous y conformons; et cela est bien ainsi. Mais, nous le savons, les excès sont malsains. Toutefois, le pain nous donne la possibilité de jour pleinement des jours de fête, sans conséquences désagréables pour la santé.

Pour la plupart d'entre nous, cette époque de l'année n'est pas seulement celle du recueillement et de la détente, mais aussi des retrouvailles familiales et amicales. Et au centre de ces belles heures, il y a depuis toujours les plaisirs de la table. Là, les

### VIE QUOTIDIENNE

friandises «maison», ou provenant du boulanger-pâtissier, tiennent un rôle en vue.

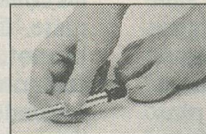
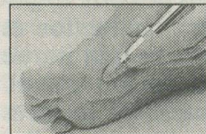
### Gâteaux de fête depuis des millénaires

Ce n'est en aucune façon notre époque de bien-être qui a inventé les gâteaux de fête, que connaissaient déjà, par exemple, les anciens Grecs. Chez eux, ils servaient souvent d'of-

## PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN

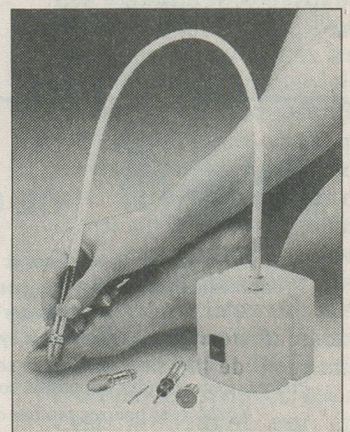
Avec MANIQUICK, éliminez rapidement, facilement et sans risque de vous blesser:

- DURILLONS, ONGLES CASSANTS, CALLOSITÉS ■
- EXCÈS DE CORNE, ONGLES INCARNÉS ■
- ONGLES ÉPAIS, PEAUX DURES, PEAUX MORTES ■



- **PRODUIT SUISSE BREVETÉ** bénéficiant de **18 ANS D'EXPÉRIENCE**
- **SIMPLE À UTILISER** même par les personnes âgées
- **SANS DANGER** grâce à la forme arrondie des accessoires
- **ACCESSOIRES INUSABLES** en saphir
- **3 ANS DE GARANTIE**
- **3 VERSIONS DISPONIBLES**

Pour obtenir une documentation gratuite, écrivez ou téléphonez à:  
**MANIQUICK** Case postale 105 AL  
44, rue Industrielle 2740 Moutier  
☎ 032/93 63 63



**maniquick**  
LE LEADER DE L'HYGIÈNE DES PIEDS

## grâce au pain

frande au dieux. On apportait à la déesse de la chasse, par exemple, un gâteau à la crème, au miel et au sésame. Sur l'île Délos, on offrait à Hécate un biscuit au blé, au miel, aux amandes et aux figues. Cet art culinaire se perpétua, au Moyen Age, dans les couvents et les boulangeries. En ce domaine, les Italiens ont été particulièrement inventifs; c'est de chez eux que des Suisses ont rapporté maintes recettes de gâteaux de fête, que nous apprécions encore aujourd'hui. Pensons aux pains de pire, aux brioches ou au panettone, pour lesquels certains adjuvants devaient être importés du Midi.

### Attention aux graisses!

Mais il est bien connu que les fêtes sont aussi une période où l'on fait souvent trop honneur aux plats, et où l'on s'étonne ensuite d'avoir «de nouveau pris du poids» entre Noël et Nouvel An... C'est que notre organisme est très sensible aux apports d'éner-



Plus de pain avec moins de matières grasses dessus est plus favorable à la santé que le contraire.

gie supplémentaires que nous ne compensons pas en prenant davantage de mouvement. Et ces suppléments se traduisent tout de suite par des bourrelets de graisse. Cela vient surtout de ce que les copieux menus qui se succèdent en peu de jours nous font absorber trop de corps gras (visibles ou cachés), et que nous n'offrons pas à notre organisme les pauses qui permettraient de les éliminer. On peut y remédier en faisant, par exemple, de très

légers repas dans les intervalles, ou même en les supprimant totalement. Si, à cela, on ajoute une bonne dose d'exercice physique dans la fraîcheur de l'air hivernal, on peut prévenir les effets indésirables des gros repas.

### Le pain apporte un équilibre

Mais il y a encore un autre truc pour venir à bout du trop-plein de calories des jours de fête. Il consiste à

faire un usage modéré des aliments gras et de leur préférer des aliments à base d'hydrates de carbone, avec lesquels l'ambiance ne sera pas moins gaie autour de la table. Se placent en tête, à cet égard, tous les produits céréaliers et variétés de pain. Ces dernières vont de la tresse étoilée aux spécialités particulièrement saines de pain complet, en passant par une quantité de petits pains et de savoureux pains ordinaires; les maîtres-boulangers, actuellement, confectionnent toute espèce de forme originale à l'occasion des fêtes que ce soit comme élément principal ou comme complément pour une joyeuse table, pendant ces jours une nécessaire compensation physiologique. Car il est très pauvre en graisse, abonde en vitamines importantes et en sels minéraux, et facilite la digestion par ses substances fibreuses. Celui qui applique cette recette, peut passer les fêtes, sans craindre les excès de poids ou de cholestérol.

## Du sacrifice de la chevelure à la tresse des fêtes

Que serait Noël sans ses gâteaux de fête - par exemple la tresse au beurre? Nous sommes si habitués à certaines traditions que nous ne nous soucions plus guère de leur origine. Nombre d'entre elles remontent fort loin dans l'histoire de l'humanité.

La période des fêtes liées au solstice d'hiver va de pair, dans notre civilisation, avec diverses coutumes culinaires. Tel est le

cas, par exemple, des bonshommes de pâte de la Saint-Nicolas, de diverses autres figurines de Noël et Nouvel An, ou du gâteau des rois, qui date de l'époque romaine; il y a aussi, particulièrement typique et répandue au moment des fêtes, la tresse et ses nombreuses variantes. Certes elle est devenue, chez nous, courante presque tous les dimanches, mais c'est surtout pendant les fêtes qu'on la fait en

forme d'étoile, de couronne ou de bretzel. En revanche, l'origine de ces pains tressés semble peu connue. Tresses et couronnes étaient autrefois des offrandes religieuses, paraissant avoir succédé aux sacrifices rituels des païens. Car il y eut d'abord le temps où les femmes, à la mort de leur époux, devaient le suivre dans la tombe afin de l'accompagner dans l'au-delà. Plus tard, ce sacrifice hu-

main fut remplacé par celui de la chevelure, que l'épouse coupait pour la déposer dans la tombe de son mari. Ensuite, on renonça aussi à ce sacrifice, et ce sont des tresses de pâte cuite qui tinrent compagnie aux défunts. Au Moyen Age, enfin, les pains tressés ne furent plus enterrés, mais distribués aux pauvres, usage qui s'est perpétué ici et là, par exemple sous forme de tresses de baptême.