Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 2

Rubrik: Trucs et astuces

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

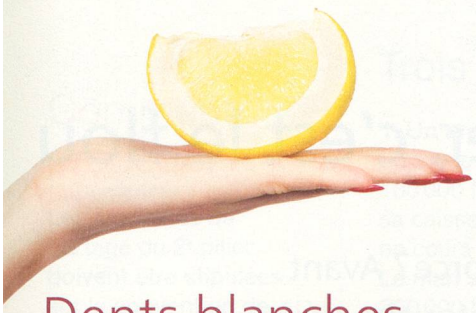
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 11.07.2025

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

PAR JEAN-ROBERT PROBST



Dents blanches

Vous voulez arborer un sourire digne des vedettes de Hollywood? Il suffit de tremper votre brosse à dents dans de l'argile verte, puis de la saupoudrer de bicarbonate de soude. Ajoutez quelques gouttes de citron et frottez. Résultat garanti.

Sus au calcaire!

Sous l'effet du calcaire, les trous des pommes de douche ont tendance à se boucher. Pour venir à bout de ce calcaire qui dévie le jet de la douche et arrose parfois toute la salle de bains, il suffit de plonger la pomme de douche dans de l'eau chaude abondamment vinaigrée.

Crampes au mollet

Elles surgissent la nuit et peuvent être très douloureuses. Dès que vous sentez le début d'une crampe, appuyez fortement le talon sur une surface dure. Anny, de Sierre, qui nous a conseillé cette technique, précise qu'il faut agir rapidement pour que le résultat soit bon.

Contre les entorses

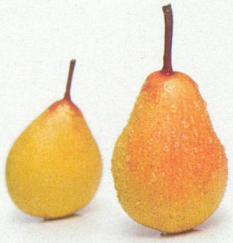
Pour soulager les entorses et les foulures, on appliquera des compresses chaudes à base d'infusion d'hysope. Un bain a le même effet. Compter 100 g d'hysope par litre d'infusion et faire bouillir 10 minutes.

Combattre la fatigue!

Les baies de cassis, très riches en vitamine C, permettent de lutter contre la fatigue et se révèlent un excellent anti-infectieux. On peut les consommer en tisane. Pour retrouver un peu d'allant, il faut masser le front, les tempes et la nuque avec un mélange d'huiles essentielles composé de cannelle, de clou de girofle et de sauge. On recommande de diluer ces huiles dans un volume équivalent d'huile d'amande douce. Vous retrouverez rapidement votre tonus.

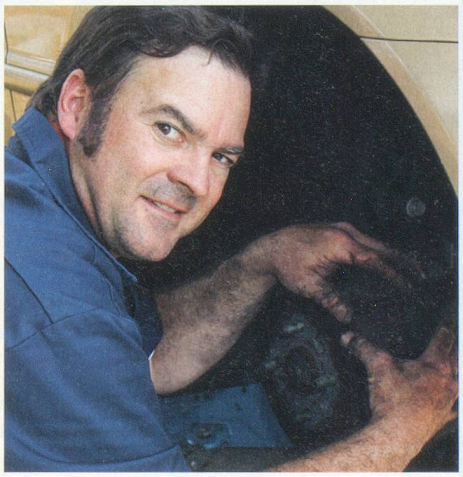
Crise de goutte

Contre les méfaits de la goutte, il est recommandé d'absorber des poires, fraîches ou séchées, en fin de repas. Il faut les consommer avec leur peau. En guise de prévention ou en cas de crise, il est aussi conseillé de consommer plusieurs tasses de thé vert dans la journée.



Taches de cambouis

Votre mari a décidé de plonger ses mains dans le moteur de la voiture. Malheureusement, les manches de sa chemise ont également profité de l'opération. Pour enlever les taches de cambouis sur un tissu, il faut tout d'abord les racler, puis les frotter avec du beurre et laisser agir. On nettoyera ensuite les taches à la térébenthine. Pour les mains, c'est plus facile: de l'huile, puis du shampoing pour cheveux gras ou du produit à vaisselle et on frotte!



Shutterstock: Lisa F. Young/Khomulo Anna/Amlet/Perov Stanislav/Quayside

VOS BONS TRUCS!

Vous connaissez des trucs ou des astuces pour venir à bout des petits désagréments qui gâchent la vie quotidienne? Ecrivez à la rédaction de *Générations*, Fontenailles 16, 1007 Lausanne. Ou téléphonez au 021 321 14 21.