Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 68 (1980)

Heft: [5]

Rubrik: La vie quotidienne

Autor: [s.n.]

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: 13.07.2025

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

La vie quotidienne

Le sottisier

partage la colère de notre conseillère nationale Françoise Vannay : l'Union centrale des producteurs suisses de lait, ayant décidément des mamelles trop productives, a décidé d'écouler son surplus grâce à une invention publicitaire flatteuse pour notre image de marque. Elle cherche des candidates pour l'élection d'une « reine du lait »... et beaucoup de Blanchettes, Roussettes et Brunettes se sont, paraît-il, déjà présentées !

Menus « dame seule »

J'ai rendu visite l'autre jour à une très vieille dame. Il était 11 heures du matin, et elle était très affairée : elle disposait sur une grande table un napperon, une serviette dans un anneau, des couverts et un panier à pain : elle mettait son propre couvert pour le repas de midi qu'elle allait confectionner longuement avec soin, comme du temps où elle nourrissait un mari et des enfants, alors que maintenant, ce serait un petit steak, des nouilles et une petite salade.

J'ai été prise d'admiration pour cette vieille dame : en effet, bien des personnes vivant seules ne trouvent plus nécessaires ces gestes de toujours, et c'est peut-être une erreur. Mon système personnel n'est pas à recommander : le matin, une tasse de café tiède avalée debout, et une biscotte croquée dans l'escalier. A midi, un vague yoghourt sur le pouce et du jambon dans son papier de charcutier, une pomme si ça se trouve, et puis des fringales à 11 heures du soir, vide-frigos et plaques de chocolat entières.

Si vous êtes célibataire, ou vivant seule, ne vous laissez surtout pas aller à une nonchalance, à une indifférence à soi-même — puisque c'est pour moi seulement, inutile de se donner du mal — c'est tout faux : il faut absolument confectionner des petites soupes, cuire des légumes, penser à une nourriture équilibrée en protides, glucides, hydro-carbones etc. Autrement dit, comme lorsque vous étiez enfant, doser la viande, les féculents, les produits lactés ; il faut éviter de manger trop vite n'importe quoi de la main gauche, tout en nettoyant la table de la main droite.

Ayez donc autant d'égards pour vous-même que pour une personne qui vous est chère, logique, non ? Une suggestion du soir : préparez-vous un bon petit repas sur un plateau, un joli verre, une tranche de pain à gauche, une assiette de fruits à droite. Installez-vous confortablement devant un poste de TV et une émission intéressante, ou un livre que vous vous réjouissez de lire. Mangez lentement ; buvez aussi, eau minérale ou jus de fruits à savourez ce petit moment de calme. Il y a des tas de recettes vite faites et saines, et une endive crue coupée en quatre et arrosée de sauce à salade est plus saine qu'une pizza !

Bvd Weid

Bloc-notes des bonnes adresses

Nouveauté Haute-Coiffure
LA TOUR Coiffures de stylistes
GEORGES Soins esthétiques
Chaque cheveu peut être beau. Appelez-nous
20 Ch. Sarasin, Grand-Saconnex, tél. 98 11 01
Etes-vous satisfaite de votre coiffure ?
Nous adaptons votre coiffure à votre visage !
Nous sommes un groupe Dept. VISAGISTES

Décorama
Av. de Frontenex 8 (Pl. des Eaux-Vives)
1207 GENÈVE 6 – Tél. 022/36 11 81
Boutique cadeaux et décoration
Bibelots, luminaires, osier, rotin, papier peint, moquette, mobilier d'appoint, rideaux et tissus

BOULANGERIE-PÂTISSERIE
Raymond Matzinger
Tél. 21 52 93
15, rue de Rive, GENÈVE

11, rue Voltaire et
7, rue Chaponnière
(Alpes, Mont-Blanc)
Genève
2, rue Langallerie
Lausanne
68, Grand-Rue
Montreux

messerli
Entreprise générale de nettoyages
Organisation d'entretien de bureaux
● Nettoyage des façades ● Nettoyage de tapis, moquettes et meubles rembourrés ● Travaux de teinturerie ● Travaux de parqueterie, ponçage et imprégnation ● Traitement tous genres de sols ● Fourniture et pose de moquettes, plastiques et papiers peints ● Fourniture et pose de tentures murales, rideaux et textiles sur papier
19A Avenue Dumas – Genève
47 33 77

Parcs et jardins
Joseph Menu
Plan-les-Ouates
Tél. 022 / 57 46 10