

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Courrier des lecteurs

### **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:** 21.12.2024

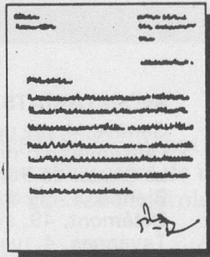
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

viron 15 km, dans lesquels circule de l'eau à 130/170 degrés.

## Le gaz, pilier énergétique

Le gaz naturel est considéré comme étant le troisième pilier énergétique en importance de la Suisse. Il est distribué en Suisse depuis le début des années 70, époque à laquelle les conduites de transport des pays voisins se sont rapprochées de nos frontières et ont permis le raccordement des réseaux à cette nouvelle énergie. En peu d'années, il est parvenu à jouer un rôle toujours plus important dans les tâches d'approvisionnement en énergie. De 1,6% qu'il était en 1973, le taux de couverture des besoins globaux par le gaz est aujourd'hui environ cinq fois plus élevé (y compris l'utilisation du gaz pour le chauffage à distance et pour la production d'électricité). Si ce chiffre représente une moyenne suisse, dans les régions effectivement alimentées en gaz, la part de cette énergie à la consommation est notablement plus élevée que la moyenne du pays, et atteint, dans certains cas, jusqu'à 25% de plus que celle du courant électrique. Entre 1981 et 1987, la consommation totale de gaz en Suisse a augmenté de 50%. L'accroissement constant de la demande est dû avant tout aux qualités du gaz naturel, qui est une énergie thermique très favorable à l'environnement et économique à l'emploi. La visite de l'exposition «Espace Gaz» apporte donc une bonne réponse à toutes les questions que l'on pourrait se poser sur l'application et l'utilisation de cette énergie, qui est bien loin d'avoir fini de faire parler d'elle.

René Hug



## La pomme de terre: et patati et patata

M. Georges Losmaz,  
Genève.

**«J'apprécie beaucoup les chroniques du Docteur Nature. J'aimerais recevoir des renseignements complémentaires sur l'article consacré à la pomme de terre.»**

J'ai 80 ans. Je vis seul et fais ma cuisine. Utilisant une marmite à vapeur, je cuis mes pommes de terre pour toute une semaine. Je ne peux m'amuser à cuire pour chaque repas deux ou trois tubercules. Or, Paul Vincent a écrit: «La pomme de terre bouillie ne peut être conservée plus de 24 heures: elle contient alors un bacille. Quel bacille?»

G. L.

**«Bouillie, nous déclare Paul Vincent, la pomme de terre, effectivement, a intérêt à ne pas être conservée plus de 24 heures sans danger. Elle contient alors, en faible quantité, du bacille proteus qui peut être toxique. Même crue, il est vrai, elle cache sous la pellicule de la solaline également toxique, mais en faible proportion: 0,04 mg par kg. Elle disparaît avec l'épluchage ou la cuisson.»**

## COURRIER DES LECTEURS

### La solitude

J.A.R., Genève.

Ce n'est pas un état, c'est un sentiment!

Se trouver réellement – donc physiquement – seul ne peut être qu'exceptionnel ou accidentel.

Celui qui «se sent seul» ne doit pas en accuser la société. Il s'est probablement, tout au long de sa vie, distancé des autres (repli sur soi, égoïsme, par exemple).

La timidité n'est pas une excuse: un timide aimable est recherché.

«Je ne suis pas seul au monde. Je fais partie d'un tout et dois tenter de créer des mouvements de sympathie, tout en préservant mon indépendance.»

Une personne seule peut craindre que l'on juge ses avances comme une quête et son orgueil en souffre, provoquant parfois une certaine réserve et une retenue, sources d'isolement.

Différentes manières de procéder, consistant à offrir et non à quémander, permettent de se libérer de cette impression:

- la petite attention à l'occasion d'un anniversaire, d'une fête, d'une promotion, d'un départ en retraite;
- l'invitation pour une promenade, un thé;
- le prêt d'un livre;
- l'envoi d'un article susceptible d'intéresser le correspondant et qui suscitera une discussion;
- la proposition d'un service à rendre;
- la prise de nouvelles si l'on sait une personne souffrante ou préoccupée,

et mille autres démarches. Même si l'on n'est pas pourvu d'un niveau débordant de sociabilité, il est important de forcer sa nature: on ne peut en récolter que bienfaits.

J.A.R.

### Le jeu et la communication

M<sup>me</sup> A. F., Thônex

A l'instant où, dans le courrier des lecteurs, je lisais avec le plus vif intérêt l'article «La communication», j'avais sous les yeux le programme de l'Ecole des parents de Genève qui annonçait: «Le jeu et la communication dans la famille» et dans le courrier des lecteurs des «Entretiens sur l'éducation» la lettre d'une lectrice qui disait ceci:

...«Dans ma famille, on ne joue pas beaucoup, on est tellement occupé! Mes enfants ont tout ce qu'il faut, ils n'ont pas besoin qu'on joue avec eux. Je m'aperçois qu'on ne communique pas beaucoup non plus.»

En exagérant un peu, ça donne: «Ça a été à l'école? Vos devoirs sont faits? Le dîner est servi, à table! Qu'est-ce qu'il y a ce soir à la télé?»

A la réflexion, est-ce si facile de communiquer? Je n'aurais jamais pensé que le jeu pourrait vous aider! Mais est-ce si facile de jouer? Combiner, s'entraider, tricher, comploter, gagner et perdre! Sur-tout perdre!

La question de la communication dans la famille préoccupe pas mal de gens, et cela à juste titre. Communiquer, n'est-ce pas respirer? Vivre?

J'ai demandé à l'Ecole des parents de donner les coordonnées de ce cours: les lundis 27 février, 6 et 13 mars, de 20 à 21 h 30, pour le prix de Fr. 45.-. Ce cours a lieu dans les locaux de l'Ecole des parents, Terreaux du Temple 4, à Genève.

Jouer avec les enfants, ses petits-enfants ou ceux des autres, n'est-ce pas un rôle merveilleux?

A. S.