Première lutte. — Quarouble, 7 jeux 37-15 3 B. O.; Lille, 4 jeux 37-15, 1 B. O.

Deuxième lutte. — Marchiennes, 7 jeux 39-15, 5 B. O. ; Orchies, 3 jeux 39-15, 4 B. O.

Finale. — Marchiennes, 7 jeux 34-15, 5 B. O. ; Quarouble, 4 jeux, 4 jeux 34-15, 3 B. O.

M. Lecouvre arbitra à la grande satisfaction générale. L'as de la journée fut le grand milieu de Marchiennes qui livra en maître et rechassa à des longueurs prodigieuses ; excellent au grand comme au petit jeu.

A Blanc-Misseron. — Les scolaires de Lille en déplacement à Blanc-Misseron sous la conduite de leur dévoué manager, M. Buissart ont battu successivement Quiévrechain 3 jeux 34-15 pour 7 jeux 34-15 et Escaudœuvres 2 jeux 21-15 pour 7 jeux 21-15, rapportant la Coupe du Championnat local à Lille.

A leur descente du train, les jeunes champions Lillois furent reçus par la Commission de la Paume Lilloise.

Dimanche 8 juin à 14 heures
Grande lutte de première division

Dimanche prochain à 14 h., Grande Journée des Amis des Flandres. Seront aux prises les excellentes équipes d'Aloet (Schellekens) et les amateurs d'Anderlecht qui soutint de formidables luttes en début de saison contre la forte équipe d'excellence du Sablon.

Une équipe scolaire à Saint-Amand

La vaillante société amandinoise nous annonce la formation d'une équipe scolaire. Tous nos vœux et toutes nos félicitations. Il y aura donc quatre équipes pour disputer cette année le championnat de France des scolaires, lequel sera doté d'une belle coupe, d'objets souvenirs superbes et de cinq magnifiques écussons.

LES ARTESIENS A PARIS

Dimanche dernier les sélections artésienne et parisienne, s'affrontèrent, devant 2.000 personnes, dans le cadre merveilleux des jardins du Luxembourg. Cette rencontre remporta un très gros succès et vit le triomphe de Paris par 15 jeux à 8, après avoir mené au repos par 7 à 4.

Comme de coutume la plus grande cordialité présida à cette manifestation qui fut agrémentée de réceptions chaleureuses et dont le retour aura lieu le 29 juin à Lens.

EN VUE DU CHAMPIONNAT DU MONDE
Une grande lutte de sélection à Louvroil

La société de jeu de balle de Louvroil organise, le dimanche 15 juin, une grande lutte afin de sélectionner les cinq « as » français qui iront disputer, au tournoi international de Bruxelles, le championnat du monde de jeu de paume.

Voici le programme de cette journée :

A 9 h. 45, réunion de toutes les sociétés locales en face de la mairie. Départ à 10 h. ; à 10 h. 30, réception de M. le Préfet à la gare de Sous-le-Bois par le comité fédéral ; à 11 h. 30 réception des personnalités fédérales, officielles et des joueurs par M. le Maire de Louvroil et le Conseil municipal ; à 12 h., déjeuner par souscription (20 fr.) à la salle des fêtes. Les adhésions sont reçues jusqu'au 10 juin inclus par M. Jules Taffin, rue du Moulin, à Louvroil ; à 14 h., grande lutte en 15 jeux, avec deux pauses, entre les dix paumiers sélectionnés à Valenciennes, le 18 mai dernier. La lutte sera arbitrée par M. Edouard Barbier.

Avesnois : Huelle Armand, Vignoble Edgard, Poulleur Roger, Bucquoy Désiré, Courteur Pierre.

Valenciennois-Douaisis : Druart Albert, Dussart Edmond, Petit François, Leleux Gilbert, Canivez Siméon.

A 16 heures, proclamation des cinq « as » français.

Cette lutte est placée sous le haut patronage de M. le Préfet du Nord, avec le concours de M. le Sous-Préfet, de MM. Daniel-Vincent et Loucheur, des sous-comités de l'Avesnois du Valenciennois et du Douaisis, des sociétés locales, de l'Harmonie municipale sous les auspices de M. Duchateau, maire, du Conseil municipal, du comité d'encouragement aux œuvres sociales de Louvroil.

HIPPISME

COURSES A ENGHIEN

PREMIERE COURSE. — **Prix de la Nice** (8 partants). — 1. Rajah Nut (J. Luc), g. 14 ; pl. 6.50 ; 2. Credo (P. Riollo), pl. 7 ; 3. Rokoko (J. G. Costadoat), pl. 10.

DEUXIEME COURSE. — **Prix Journaliste** (4 partants). — 1. Mésange (J. Bedeloup), gr. 9.50 ; pl. 6.50 ; 2. Rodos (R. Lock), pl. 7.50.

TROISIEME COURSE. — **Prix de l'Auzerolle** (8 partants). — 1. Pointeur (J.-B. Lassus), g. 15.50 ; pl. 10 ; 2. N'Zeo (H. Hugon), pl. 11.50.

QUATRIEME COURSE. — **Steeple Chase de Juin** (9 partants). — 1. Quotmodo (M. Fruhinsholtz), g. 14 ; pl. 8 ; 2. Domitulis (P. Riollo), pl. 13 ; 3. Brutus (J. Bedeloup), pl. 10.50.

CINQUIEME COURSE. — **Prix du Somurois** (6 partants). — 1. Pierrefonds H. Camesal, g. 18.50 ; pl. 9 ; 2. Le Houit (L. Dufloure), pl. 21.

SIXIEME COURSE. — **Prix du Charolais** (5 partants). — 1. Colmar II (A. Ogez), g. 12.50 ; pl. 6.50 ; 2. Koussar (P. Riollo), pl. 7.

SEPTIEME COURSE. — **Prix Patesbert** (9 partants). — 1. Casplo (M. Capovilla) g. 20 ; pl. 10 ; 2. Vaillourie (A. Sourroubille), pl. 15 ; 3. Contralto (Grojean), pl. 11.50.

LE CONCOURS HIPPIQUE DE LILLE

Le concours hippique de Lille aura lieu cette année les 8 et 9 juin, sur la piste du Bois de la Deule à Lambersart.

LE CONCOURS HIPPIQUE DE SAINT-AMAND

La Société Hippique de St-Amand donnera son grand concours annuel le dimanche 15 juin dans la prairie de M. Boulez, rue des Fèves. De nombreux aménagements ont été effectués pour rendre l'emplacement agréable aux visiteurs et fervents habitués de nos concours hippiques.

LES COURSES DE CALAIS

C'est le 8 juin prochain, à 14 h. 30, qu'aura lieu, à l'Hippodrome du Beau-Marais, la première réunion hippique de la saison. 17.000 francs de prix récompenseront les vainqueurs.

Vous êtes Impardonnable

si vous laissez votre corps s'affaiblir ; vous le livrez sans défense aux maladies. Faites votre sang plus riche, augmentez votre résistance en buvant, avant chaque repas, un verre de Quintonine. La Quintonine est un extrait concentré qui, mélangé à 1 litre de vin de table, fournit immédiatement le plus puissant et le plus agréable des fortifiants. Toutes pharmacies : 4.95.

Le Congrès International des Syndicats de l'Epicerie

Le Congrès International des Syndicats de l'Epicerie et des Sociétés d'Achats en commun, vient de se tenir à Vienne (Autriche). Seize nations étaient représentées.

Les délégués pour la France étaient MM. Georges Collas, Hemier, Caillet et Poivre.

Le Congrès a été reçu par le chancelier Schober, président du Conseil des ministres, qui a présidé la séance d'ouverture. Un banquet de 1.800 couverts a été offert par la ville de Vienne, dans la magnifique salle de l'Hôtel de Ville.

Deux orateurs ont pris la parole : le bourgmestre de Vienne et M. Georges Collas, au nom de la délégation étrangère.

Celui-ci fit un discours dans lequel il indiqua que le Commerce et l'Industrie ne pouvaient prosperer que dans la paix et qu'aucune guerre ne pouvait enrichir un pays, étant donné les ruines causées par elle.

Dans ses séances, le Congrès a réclamé l'égalité fiscale absolue entre tous les commerçants et tous les autres citoyens, l'unification de la Législation sur la fraude alimentaire entre les différents pays, la suppression des guerres douanières nuisibles aux commerçants et aux consommateurs, la protection des classes moyennes commerciales, dont la disparition causerait un préjudice à toutes les nations.

Le prochain Congrès international aura lieu à l'occasion de l'Exposition, en 1931 à Paris, en 1932 à Rome, en 1933 en Suisse.

Le premier Congrès de l'Union nationale des Anciens Prisonniers Civils

Ce Congrès se tiendra les 14 et 15 juin, à Saint-Quentin (Aisne), sous le patronage de la municipalité de Saint-Quentin, du Syndicat d'Initiatives de Saint-Quentin et du Vermandois. Voici le programme des travaux :

Le samedi 14 juin, de 9 h. à 10 h. : réception des délégués et vérification des pouvoirs (le lieu de réunion et de réception sera fixé ultérieurement). — De 10 h. à 12 h. : Séances de travail des diverses commissions. — De 14 h. 30 à 16 h. : suite des réunions des diverses commissions — De 17 h. à 18 h. 30 : réunion plénière des commissions et adoption du cahier général des revendications, qui sera porté le lendemain à la connaissance des délégués des sections.

Le dimanche 15 juin, à 9 h. : séance privée. — A 10 h. 30 : Visite au Monument aux Morts. — A 11 h. : Assemblée et séance publique des délégués des sections de l'Union nationale des anciens prisonniers civils, en présence des parlementaires des régions libérées. — A 13 h. : grand banquet réunissant tous les parlementaires, délégués et membres de l'Union désirant y participer. — A 15 h. 30 : visite de la Foire-Exposition de Saint-Quentin et de Haute-Picardie.

Pour tous renseignements relatifs au Congrès, écrire au secrétariat permanent du Congrès, 13, rue des Jacobins, en indiquant très clairement sur l'enveloppe :

Service du Congrès, renseignements généraux ou Service du Congrès, Commission... (indiquer la lettre de la Commission dont il s'agit).

Notre page féminine

LA MODE A PARIS

Je ne vous parlerai pas aujourd'hui de robes et de chapeaux, mon sujet est plus grave ; il s'agit de votre beauté, Mesdames, Mesdemoiselles et vous aussi Messieurs.

La mode, la très grande mode actuelle, exige que l'on ne vieillisse plus, mais oui, comme je vous le dis...

Les instituts de beauté poussent comme des champignons, les marchands d'onguents font fortune et l'eau de Jouvence transformée en pâtes, crèmes et poudres se vend comme des petits pains. Mais ce n'est pas ces sortes d'eau de Jouvence qui fait que certaines parisiennes de quarante ans en paraissent à peine trente et que de bons messieurs à demi centenaires ont encore l'allure, je ne dirai pas de pages, mais d'hommes relativement jeunes.

Ils n'ont pas conservé leur alerte jeunesse en avalant les drogues ou en usant de cosmétiques ni en dépensant de grosses sommes chez les instituts de beauté. Non, ils se sont tout bonnement soignés quand ils étaient jeunes en prévision des lointains mauvais jours.

Les magiciens modernes qu'on appelle des hygiénistes disent à ceux qui se donnent la peine de bien vouloir les écouter : « Vous désirez rester jeunes longtemps ? Faites ceci, ne faites pas cela. « Que faut-il donc faire ? Il faut avoir une vie bien réglée, manger et dormir à heures fixes, se souvenir du vieux dicton : Coucher à dix, lever à six, font vivre dix fois dix. Manger modérément et ne manger que des aliments sains, légumes et fruits en abondance, peu de viande, rarement du gibier, le moins possible de pâtisseries. Pour boisson, de l'eau coupée de vin, jamais d'alcool. Ne pas abuser du tabac. Les sports, la marche le plus hygiénique de tous les exercices, la culture physique pratiquée quotidiennement sont les meilleurs gardiens de la jeunesse. Certes, il faut faire preuve de volonté pour s'astreindre chaque jour à faire deux heures de marche et pour exécuter pendant vingt minutes de fastidieux exercices d'assouplissement, mais c'est la condition sine qua non pour conserver ses vingt-cinq ans. Les bains et les frictions entretiennent la peau en état de propreté et l'assouplissent.

Méfiez-vous Mesdames des fards, crèmes, poudres, rouge pour les lèvres, noir pour les yeux sont de redoutables ennemis de la beauté et si vous êtes obligées d'y avoir recours, n'achetez que des produits de toute première qualité et souvenez-vous que c'est par le massage journalier avec un corps gras et pur, non pas que l'on effacera les rides du visage mais qu'on les empêchera de se former.

Suivez ces conseils, Mesdames, vous vous en trouverez bien.

UNE PARISIENNE.

CHEVEUX BLANCS
signe de vieillesse

Les cheveux blancs se teignent en 15 minutes avec les comprimés « PARIX ». Résultats garantis, nuances naturelles, brillantes et sans faux reflets.

Envoi franco contre 15 francs.
LALANNE, 104, Fbg Saint-Honoré, PARIS

Petite Correspondance

A un lecteur de Lille, du « Réveil du Nord ». — Voici une bonne méthode domestique pour tanner les peaux :

Pour y procéder, il faut, aussitôt l'animal dépouillé, écharner la peau, c'est-à-dire racler, à l'aide d'un couteau arrondi et pas trop tranchant, le côté chair, afin d'enlever les parcelles de graisse, sang, vaisseaux sanguins, etc.

Mettre ensuite la peau dans le bain suivant, un peu plus que tiède, 18 à 20 degrés : alun, 100 grammes ; sel marin, 50 grammes (cette dose pour 1 litre d'eau) ; faire dissoudre à chaud. La peau doit être submergée entièrement ; l'y remuer plusieurs fois par jour.

Le temps d'immersion varie selon le plus ou moins d'épaisseur et les dimensions. Voici quelques bases :

Au-dessus de la grosseur d'un lapin	1 jour.
Lapin et lièvre	2 jours.
Renard	3 jours.

L'écharnage définitif a lieu après l'immersion dans le bain. On procède comme pour le premier grattage. La peau doit être parfaitement nette et lisse.

Les peaux particulièrement fines sont, après cette dernière opération, poncées à la pierre ponce, ce qui leur donne un grain plus régulier et plus moelleux.

Faire ensuite sécher la peau sur une corde, en ayant soin de la frotter souvent avant le séchage complet. La peau une fois séchée, pour l'assouplir, frotter le côté chair de la peau, tenue à deux mains, sur le coin arrondi d'une table, tirant et étirant en tous sens.

La toison est, après cela, saupoudrée de talc, frottée entre les mains comme pour la savonner, puis battue à la baguette pour la débarrasser du talc. Peigner soigneusement et, enfin, coup de brosse final.

Vous nous demandez également à quel moment il convient de procéder à cette opération, afin que la peau ne perde pas ses poils. Il est certain que la peau d'un lapin tué à l'époque de la mue, se trouverait dans ce cas.

La mue chez les lapins varie selon les races, mais pas sensiblement, et de cela il est d'ailleurs facile de vous rendre compte.

Contre les taches de rousseur. — Elles ont pour cause une prédisposition particulière (les rayons solaires, la chaleur, le vent) et se montrant sur le visage et les mains.

Le traitement *préventif* consiste donc à se préserver, dès le printemps, avec une ombrelle, une voilette, des gants.

Comme traitement *curatif*, essayer les douches d'eau de Barèges et des lotions, deux ou trois fois par jour, avec la solution suivante :

Eau distillée	500 grammes
Sel ammoniac	10 »
Eau de Cologne	25 »

Ce traitement est parfois efficace.

Pour la seconde question, voyez un pharmacien. On vend des remèdes qui déshabituent de la boisson, mais j'ignore s'ils sont efficaces.

CONTRE LA CONSTIPATION

Un GRAIN DE VALS laxatif dépuratif composé d'extraits de plantes et de glandes intestinales, pris au début du repas du soir résultat le lendemain matin, régularise les fonctions digestives et intestinales : 4 fr. 50 le flacon de 30 grains.

— Echarpe nouvelle, soierie imprimée (Photos Henri Manuel)

Paille noire avec revers crêpe de chine à pois, écharpe assortie

Recettes pratiques

POUR NETTOYER LES BRODERIES ET PASSEMENTERIES

La mode, si capricieuse en général, reste, depuis un certain temps déjà, fidèle aux couleurs vives, aux ornementations chatoyantes ou éclatantes : broderies, dentelles, passementeries de soie, d'or ou d'argent. De sorte que deux fantaisies achetées la saison précédente, et plus avant même, feraient très bien figures élégantes et modernes, si elles avaient gardé leur fraîcheur et leur éclat.

Est-il donc si difficile de les leur rendre ?

Pas du tout. On peut sans peine nettoyer à la maison les broderies de couleur et les galons d'or et d'argent.

Broderies et tresse de soie et de couleur. — Les mettre tremper dans de l'eau tiède additionnée d'essence de térébenthine rectifiée. Proportion : une cuillerée d'essence pour un seau d'eau. L'eau ne doit pas être calcaire : prendre, si possible, de l'eau de pluie ou de rivière. Laisser tremper une demi-heure environ, puis égayer, c'est-à-dire plonger et retirer successivement par un va-et-vient montant et descendant pendant deux ou trois minutes. Si la broderie est trop sale, frotter légèrement, ce qui n'est pas toujours nécessaire. Rincer à l'eau claire et laisser sécher. Ainsi nettoyées, les broderies ne déteignent pas.

On peut faire soi-même un savon pour le lavage des tissus de soie ; il suffit de faire fondre dans un récipient de terre :

Savon en petits morceaux	470 gr.
Fiel de bœuf	470 »
Miel	30 »
Sucre	45 gr. 5
Essence de térébenthine	7 »

Verser la masse encore chaude dans un moule en bois, dans lequel on aura mis un linge lavé d'abord à l'eau chaude et passé ensuite à l'eau froide. Après vingt-quatre heures, le savon est solidifié et prêt pour l'usage.

Un conseil. — Avant d'employer les tresses et les soutaches de laine, il est bon de les mettre un jour ou deux dans une atmosphère humide, à la cave par exemple. Ensuite, les laisser sécher, puis les étirer. Après quoi, on peut les appliquer sans craindre de les voir rétrécir et se tordre au contact de la pluie, ce qui arrive fréquemment si elles n'ont pas été préparées avant leur emploi. On pourrait les mouiller et les laisser sécher avant de les utiliser pour la broderie, mais alors on les fane ; mieux vaut le premier procédé, qui leur laisse tout leur lustre.

Galons et passementeries d'or et d'argent. — Les découdre, bien entendu.

Ensuite, délayer du fiel de bœuf dans de l'eau, y ajouter un peu de carbonate de soude ; mettre tremper les galons dans ce mélange, frotter avec une brosse douce. Sécher entre deux linges fins, entre deux papiers de soie, ou dans du papier buvard.

Nettoyage à sec. — La méthode à sec vaut mieux, puis elle convient non seulement aux passementeries, aux galons, mais encore aux broderies, que le lavage risque toujours de déformer.

Emietter du pain rassis dans un récipient de terre très propre (on vous dira même neuf). Faire chauffer et répandre à chaud sur la broderie ou a passementerie, frotter vivement avec la paume de la main et battre ensuite à l'envers avec une petite baguette, pour faire sortir les poussières de pain qui ont pu pénétrer.

Si ce nettoyage ne suffit pas, semer sur la broderie de la crème de tartre en poudre, ou encore de la magnésie anglaise ; frotter légèrement avec une brosse très douce en ramenant toujours la poudre sur la broderie, puis secouer.

On préconise l'emploi du cyanure de potassium pour le nettoyage des broderies et des galons d'or et d'argent, mais il s'agit là d'un poison très violent, qui nécessite l'enveloppement des mains, car le contact serait très dangereux si l'on avait la moindre écorchure. Je n'indique pas le procédé et je n'en parle que pour le déconseiller, si par hasard on y songeait. Il faut le laisser à l'industrie.

Pour les passementeries en pure soie. — Deux recettes.

1° Préparer ceci :

Savon blanc	6 gr.
Miel	6 »
Alcool à 45°	50 »

Battre ce mélange jusqu'à ce que le miel et le savon que l'on a râpé soient complètement amalgamés ; ajouter l'alcool.

Emploi. — Etendre la passementerie sur une table, l'imbiber du liquide savonneux des deux côtés, plonger ensuite dans l'eau tiède, laisser séjourner une petite heure, secouer, égayer comme il est dit plus haut et faire sécher :

2° Lorsque les galons de soie ou les broderies sont tachés de sueur, se servir de la préparation suivante :

Alcool	80 gr.
Alcali	10 »
Eau de pluie	1 litre

Faire tremper un quart d'heure, laver et rincer à l'eau pure.

MAISON DEFLANDRE
68, Rue L.-Gambetta, LILLE. — Tél. 3609
TEINTURES ET NETTOYAGES

Pour les gourmandes

TOURIN BORDELAIS. — *Deux gros oignons, une cuillerée de graisse, une gousse d'ail, un litre d'eau, sel, poivre, deux jaunes d'œufs, un filet de vinaigre, une cuillerée à pot de bouillon, pain.*

Eplucher deux gros oignons que vous fendez en deux dans la partie la moins large : sortez la partie dure de chaque bout et émincez en tranches très minces. Vos oignons émincés, séparez-les bien, mettez une cuillerée à potage de graisse dans une casserole ; la graisse fondue, mettez-y les oignons et faites cuire à feu très doux. Remuez souvent avec une cuillère de bois, pour assurer l'égale cuisson de toutes les parcelles d'oignons.

Les oignons bien fondus et bien blonds, mettez une gousse d'ail entière, un litre d'eau, sel, poivre, et laissez bouillir dix minutes. Cela fait, prenez deux jaunes d'œufs, un filet de vinaigre, une cuillerée à pot de bouillon, mélangez bien le tout et versez-le dans le tourin en remuant si en ayant soin de ne plus laisser bouillir. Versez votre tourin dans une soupière où vous aurez mis des rondelles de pain rassis.

LA TÉTINE LOLO
présente les mêmes dispositions que le conduit du sein maternel. N'utilisez qu'elle.

OREILLES DE VEAU FARCIES. — *Deux oreilles de veau, un citron, vin blanc sec, bouillon de bœuf, un oignon, une carotte, cerfeuil, persil, thym, sel et poivre, ris de veau, filets de poulet, beurre, farine, deux ou trois cuillerées de crème fraîche, une truffe, un œuf, mie de pain, sauce mayonnaise ou béarnaise.*

Faites blanchir deux oreilles de veau et lavez-les soigneusement. Frottez chaque oreille avec un citron, puis enveloppez-les dans un petit sac de toile bien propre. Mettez les oreilles dans une casserole contenant du vin blanc sec et du bouillon de bœuf en égale quantité, un oignon, une carotte, cerfeuil, persil, thym, sel et poivre. Faites bouillir pendant trois heures en ayant soin de remplacer le vin blanc et le bouillon qui s'évaporent, car les oreilles doivent constamment être baignées. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les et garnissez l'intérieur du pavillon avec la farce ainsi préparée : Coupez en petits dés du ris de veau cuit, des filets de poulet rôti, faites-les revenir dans du beurre frais, singez-les de farine, remuez, lorsqu'elle aura roussi, mouillez avec du jus et tenez la mélange épais et consistant ; ajoutez deux ou trois cuillerées de crème fraîche, une truffe noire cuite et coupée en menus morceaux, salez, poivrez, retirez du feu. Après deux minutes, versez un jaune d'œuf délayé dans la crème froide. Laissez refroidir l'appareil. Remplissez de cette farce l'intérieur des oreilles jusqu'au sommet, trempez ensuite chaque oreille remplie de farce dans le blanc d'œuf battu en neige et ensuite dans la mie de pain rassis passée au tamis. Faites deux fois la même opération, pour que la couche de panne soit assez épaisse et retienne la farce contenue dans les oreilles. Il faut que tout cela soit fait cinq ou six heures avant la cuisson. Mettez dans une poêle à frire du bon beurre, placez-y les oreilles sur leur base, puis sur le côté du pavillon enduit de panure. Lorsqu'elles sont frites si bien dorées, retirez-les de la poêle, égouttez-les et servez avec une sauce mayonnaise ou béarnaise. C'est une entrée d'une extrême délicatesse.

Toutes TACHES DE ROUILLE sur le linge sont enlevées sans brûler par le savon "MALPAS" ANTIROUILLE
Tablette 0.60
Poudre la boîte : 1.25 — 2.25

Faites votre pâtisserie

C'est chose si simple, si vous saviez. Amusante aussi. Et combien plus économique, surtout si vous employez la "Levure Alsacienne", la "vraie", avec laquelle vous réussirez toujours votre pâtisserie.

Exigez le sachet rose rayé bleu (avec ou sans timbre ALSA)

exiger la véritable **levure alsacienne**

Soins de beauté

CONTRE L'OBÉSITE

Il est très agréable d'avoir à la fois la belle mine et le joli teint que donne toujours un peu d'excès de santé ; mais lorsque l'embonpoint arrive à l'obésité, cela devient une infirmité qui, à juste titre, fait le désespoir des coquettes. Et quelle femme n'est point tant soit peu coquette ?

Or, l'embonpoint exagéré déforme le corps, lui enlève la plus grande partie de son élégance : plus d'exquise tournure, plus de cette sveltesse dont elle est si fière, plus de cette légèreté qui la faisait la reine du bal, plus de ces lignes pures qui la conservaient jeune, même quand elle ne l'était plus.

Et puis, vous savez bien toutes, mesdames, qu'une femme un peu svelte peut très bien vieillir et conserver cependant une taille élégante.

L'obésité, aimables lectrices, c'est, croyez-moi, vous plus cruelle ennemie : méfiez-vous-en, luttez contre elle de toutes vos forces !

Pratiquez, dans la mesure du possible, toutefois sans exagération, quelque sport qui vous plaira. Tous les sports sont bons et hygiéniques, depuis les longues promenades à cheval et à bicyclette, jusqu'à la marche, qui est à la portée de tous. Même, la marche est le meilleur des tous les sports : c'est le plus naturel, le plus bienfaisant et le seul qui soit sans danger. Donnez-vous de l'exercice, occupez votre esprit ; si vous faites tout cela, Mesdames, vous ne serez jamais obèses, et vous ne perdrez point votre élégance ni votre taille.

Vous vous souvenez de cette lettre de Mme de Sévigné à sa fille :

« Je serais désolée si votre tournure cessait d'être plaisante et si la vie tranquille, loin de Paris, vous accoutumait à aimer le repos et à vous trouver assez élégante pour les gens avec qui vous fréquentez. Faites de longues promenades à pied et à cheval, respirez l'air vif des montagnes, et vous resterez ainsi la plus fine taille du royaume. »

LE BAIN

Une femme ne saurait être trop sévère pour elle-même lorsqu'il s'agit des soins à donner à son corps. Non seulement des ablutions quotidiennes et des bains aussi fréquents que possible sont indispensables, parce qu'ils sont nécessaires à la propreté, mais encore parce qu'ils donnent à la peau la fraîcheur et la douceur nécessaires, comme ils donnent au corps beaucoup de souplesse et, par conséquent, de grâce. Le bain et les grandes ablutions stimulent l'action des pores de la peau, qu'ils obligent à rester ouverts et libres, pour que le corps puisse chasser les impuretés intérieures.

Un bain tiède, savonneux, additionné de son ou d'amidon, est excellent pour conserver à la peau une onctuosité parfaite : il doit être pris à une température de 24 à 28° en été et de 28 à 32° en hiver.

HENNEXTRÉ

LES CHEVEUX BLANCS « FONT VIEUX ». — Employez donc pour rester toujours jeune, les teintures inoffensives de H. CHABRIER, chimiste connu et apprécié de longue date, qui se tient à votre disposition pour vous envoyer son catalogue N et tous conseils utiles sur votre cas particulier. 48, Passage Jouffroy, PARIS (9e). — Une prime est jointe à toute commande.

NOS PATRONS-PRIMES

A gauche (Patron N° 1.119), ravissants robe-manteau en « Selor » Welco noir, dont les côtés en forme sont rapportés. Col et parements des manches en Chine blanc, garni de galon noir.

A droite (Patron N° 1.120), sur un fourreau, un volant froncé vient se rapporter sur chaque côté, et derrière sur un emplacement prenant à la taille, laissant voir le devant du fourreau largement à godets. Corsage droit agrémenté d'une petite écharpe. (Peut être exécuté en « Tweedacle » Welco). C. G.

Les lectrices qui désirent les patrons-primes des modèles ci-dessus n'auront qu'à nous adresser leur commande accompagnée du montant en timbres-poste. Le prix de chaque patron est de un franc cinquante. Les envois sont faits franco à domicile. Bien indiquer le numéro du ou des patrons demandés et l'adresse du destinataire.

Envoyer votre demande à : Service des patrons du « Réveil du Nord », 186, rue de Paris, Lille.

PATRON N° 1.119
Métrage : 4m75 en 1m

PATRON N° 1.120
Métrage : 5m25 en 1m

MICHEL JOYE
CONSEIL JURIDIQUE - GRADUÉ EN DROIT
donne le samedi de 2 à 5 des consultations gratuites sur les Droits de la Femme et de l'Enfant
DE 2 A 6 HEURES SAUF LE JEUDI ET DIMANCHE MATIN
LE, RUE JACQUEMARS-GIELÉE LILLE TÉL. 55-06

POUR LA PENTECOTE

Beaucoup vont pour ces quelques jours de repos dans la maison de campagne familiale. Qu'ils n'oublient pas d'emporter avec eux une boîte de POULE au POT, qui leur permettra de préparer instantanément un consommé parfait. Il sera toujours le bienvenu.

La POULE au POT est en vente partout au prix de 40 centimes l'unité.

AYEZ L'AIR JEUNE A 40 ANS

La manière la plus efficace d'atteindre ce but est de nourrir la peau de l'extérieur avec de la crème fraîche et de l'huile d'olive prédigérées. Cela empêche la formation de rides prématurées causées par le défaut de nourriture de la peau, défaut qui rend aussi la peau flasque et lui donne un aspect de vieillesse. Votre pharmacien peut vous préparer la crème fraîche et l'huile en quelques jours ou vous pouvez les acheter toutes préparées, sous la forme prédigérée et non-grasse dans la préparation vendue sous le nom de Crème Tokalon. Si après avoir employé un pot de cette merveilleuse crème, vous ne trouvez pas qu'elle a embelli et rajeuni votre peau, votre argent vous sera remboursé. En vente dans toutes les bonnes maisons.

T.S.F.

RADIO P. T. T.-NORD A LILLE (265 m.). — Mercredi 4. — 19 h. 30 : Marche des Flandrailles ; Sérénade de Don Juan ; Caveline ; Marche militaire ; Show boat ; Charmante valse ; By the waters of Minnetonka ; Le comte de Luxembourg. — 13 h. 35 : Cours, informations, produits agricoles. — 19 h. 15 : Musique enregistrée. — 19 h. 30 : Cours, communiqués, informations. — 20 h. : « Travaux du mois ». — 20 h. 15 : Concert organisé par l'Association de Radiophonie du Nord, avec le concours d'Ostricourt. MM. Jean Lecercq (flûte) ; Fléchaire (hautbois) ; Ringot et Bacrot (clarinettes) ; Michel (basson). — Programme : Carnaval ; Sous le palmier ; Marche de M. le Maréchal de Saxe ; Symphonia « La Surprise » par le Quintette ; Duo pour deux clarinettes, MM. Ringot et Bacrot ; L'impresario ; Danse hongroise Nos 1 et 5 ; Sérénade pour flûte et cor anglais ; MM. Lecercq et Fléchaire ; Sur le lac, tyrolienne ; Scherzo de la 6e Symphonie, par le Quintette ; Barcarolle ; Suite Archaïque ; La Bohème, sélection ; Le sang viennois ; Nadje czardas ; La poupée de Nuremberg. Vers 21 h. ; Tirage des primes.

A. CAPON 51, Rue de Paris, Lille
Téléphone : 14-94
Réception, Phonos électriques, Alimentation totale sur secteur. — Catalogue sur demande.

RADIO-PARIS (1.724 m. 1). — 18 h. 30 : Concert symphonique. — 15 h. 45 : Orchestre, violoncelle, piano, violon. — 20 h. : La Favorite. — 22 h. : Concerto en la pour violon et orchestre.

TOUR EIFFEL (1.445 m. 6). — 18 h. 45 : Journal parlé. — 20 h. 20 : Orchestre, piano, violoncelle, chant.

TOULOUSE (381 m.). — 18 h. : Musique de danse. — 18 h. 25 : Quelques minutes d'histoire. — 18 h. 35 : Soli divers. — 19 h. : Chants russes. — 19 h. 40 : Orchestre symphonique. — 20 h. 15 : Soli d'orgues. — 21 h. : Orchestre.

LANGENBERG (472.4 m.). — 7 h. 05 : Disques. — 7 h. 30 : œuvres de Lincke, Puccini, Siede, Kalman, Weninger. — 10 h. 15 : Disques. — 12 h. 10 : Musique mécanique. — 13 h. 05 : Concert. — 17 h. 30 : Concert. — 20 h. 30 : Diffusion de Dusseldorf : les maîtres hongrois. — 20 h. 15 : Satyr lacht, suite de poésies et prose.

STUTTGART (360 m.). — 10 h. : Disques. — 12 h. : Concert-promenade. — 13 h. : Disques. — 16 h. : Concert. — 19 h. 30 : Till Eulenspiegel. — 20 h. 45 : Concert. — 22 h. : Concert.

SARADIO (Voir petites annonces)

BRUXELLES (309 m.). — 17 h. : Trio. — 18 h. : Les belles légendes de chez nous. — 18 h. 30 : Disques. — 19 h. : Disques. — 19 h. 30 : Journal parlé. — 20 h. 15 : Concert Marche ; Ménage à trois, polka ; Valse bien horizon. — 20 h. 30 : Bruxelles dans le passé, conférence ; Fantaisie sur la Mascotte. — 20 h. 45 : Poèmes d'Albert Giraud et de Valère Gillis ; L'Angelus de la mer ; Le cahriolet enchanté ; Fantaisie sur Mignon. — 21 h. 45 : Poèmes de Manuel Blandiere et de Longfellow, dits en portugais et en anglais ; Chanson hindoue ; Au pays du lin ; Sanctuaire du cœur ; Chant ; Ballet de Véronique.

DAVENTRY ET LONDRES NATIONAL (1.554.4 et 261.3 m.). — 12 h. : Gramophone. — 13 h. : Musique légère. — 14 h. : Concert de balades. — 14 h. 45 : Le Derby. — 15 h. 30 : Concert. — 17 h. : Gramophone. — 18 h. 40 : Les bases de la musique, Chants. — 19 h. 45 : Jack Payne et son orchestre. — 20 h. 30 : Concert symphonique. — 22 h. 45 : Musique de danse.

DAVENTRY (479 m. 2). — 12 h. : Programme de Londres. — 13 h. 30 : Musique légère. — 14 h. 45 : Le Derby. Programme national. — 18 h. 40 : Musique légère : Les Arcadiens, ouverture ; Rêve d'amour, N. Stanlep, violoniste, dans : Romance ; ouverture ; Trois peintures tamenses. — 20 h. 30 : Programme de comédies musicales. — 21 h. 30 et 22 h. 20 : Concerts.

HILVERSUM (298 m. 8 et 1.071 m.). — 11 h. 40 : Quintette. — 13 h. 40 : Chœur d'enfants. — 16 h. 40 : Disques. — 17 h. 10 et 17 h. 41 : Orchestre. — 18 h. 20 : Disques. — 19 h. 41 : Orchestre. — 21 h. 43 : Musique légère.

AGRICULTURE — COMMERCE — INDUSTRIE

PARIS, 3. — **Viandes** : Bœufs : quartier derrière 12.75 ; devant 11.50 ; aloyau 16.75 ; cuisses 11.50 ; Veaux : 1re qual. 15.50 ; 2e qual. 14.25 ; 3e qual. 12.50 ; Moutons : 1re qual. 16.75 ; 2e qual. 14.50 ; 3e qual. 11.50 ; gigots 16 ; carrés parcs 25.50 ; Porcs : 1re qual. 12.85 ; 2e qual. 10.50 ; filets 15.50 ; jambons 12.75.

Beurres : Fermier Isigny manque ; centrifuge Normandie 12.50 ; Bretagne 13.25 ; Charente, Poitou 10 ; marchand Normandie 14.50 ; Bretagne 12.50 ; salé au fondu manque.

Œufs : Normandie extra 600 ; choix 450 ; Bretagne choix 420 ; autres 365 ; conservés ou étrangers manque.

Fromages : camembert Normandia 1.70 ; divers 0.85 ; Lisieux, Gournay, Neufchatel manque ; Pont l'Evêque 1.75 ; Port Salut 3.