

La Mode sur les Plages

ENFIN, me voici au bord de la mer ! J'ai quitté Paris avec un cœur de soulagement. L'accablante chaleur faisait coller l'asphalte aux pieds et la chemise au dos. Ah ! quel est bon de respirer l'air pur et frais qu'apporte le grand large !

Hier, j'ai pris mes premiers bains de mer et de soleil et je me sens déjà revitalisée, alerte et rajeunie. Caine et bleue, la mer rajeune l'azur du ciel et tout ce bleu me donne des idées roses... Une brise légère, parfumée de varech, caresse mon corps à peine vêtu. Allongée sur le sable, à l'ombre d'un immense parasol en toile basque, sans pensées, sans soucis, je savoure la joie de vivre. Oui, je suis à peine vêtue. Un soutien-gorge et un short très court me composent un costume qui ne pèse pas cent grammes. Mais j'ai, à côté de moi, un joli peignoir dont je me couvre hâtivement dès que je vois arriver trop d'importants.

Les années précédentes, je me suis montrée plutôt sévère pour celles d'entre nous qui se cendaient sur les plages et voilà qu'aujourd'hui je les imite. Si j'étais hypocrite je pourrais vous dire que les bains de soleil m'ont été recommandés par mon médecin. Non, la vérité est tout autre. Les années précédentes je pesais soixante-huit kilos, cette année je n'en pèse plus que soixante ; j'avais honte de mon embonpoint que je dissimulais soigneusement sous un ample pyjama, aujourd'hui ma silhouette est redevenue normale, je n'ai plus à en rougir, aussi short et corselet me semblent-ils de bien jolis vêtements...

Une question, mes chères lectrices, brûle vos lèvres : « Comment avez-vous fait pour perdre huit kilos ? » Je l'ai voulu, fermement voulu et il m'a fallu beaucoup de patience et de ténacité. J'ai peine durant dix mois, car il est dangereux de vouloir maigrir trop rapidement. Ce que j'ai fait, n'importe qui peut le faire, mais c'est ennuyeux et fastidieux. Tous les jours je me suis astreinte à faire vingt minutes de culture physique au son de mon phonographe, puis, quel que fut le temps, une marche ininterrompue d'une heure, à allure vive. J'ai supprimé de mon alimentation le pain, les pâtisseries et les féculents. C'est tout. Ce qu'il y a de plus ennuyeux ce sont les mouvements de culture physique, hélas, ils sont indispensables pour retrouver souplesse et sveltesse, c'est-à-dire jeunesse. Mes efforts ont bien été récompensés.

Vous allez me faire observer que je n'ai parlé que de moi et nullement de la mode sur les plages. Rassurez-vous, vous ne perdrez rien pour attendre.

UNE PARISIENNE.

Triplez la durée de votre linge, lavez-le au « BLANCO ».

La meilleure leçon de maintien

Ne diluez pas à votre fille leçons de maintien.

Indispensable aux enfants et aux jeunes filles, il assure la grâce des attitudes et un développement normal pendant la croissance, sans gêner les fonctions respiratoires et digestives.

LE MINERVE

Soyez bon pour votre linge, lavez-le au « BLANCO ».

ce cosmétique favorise la pousse et l'allongement des cils

RICIL'S

à base d'huile de ricin

32 bis, Boulevard Haussmann



Costume de bain de soleil en cretonne blanche imprimée rouge et blanc. Photo N.Y.



Feutre gris clair, gros grain noir.

Grande capeline feutre, rubans velours frangé.

Feutre haut de calotte. Fantaisie feutre sur le devant.

Photos Henri Manuel

Elle ose lever les bras

Au bord de la mer, le plus joli moillot perd les trois quarts de son charme s'il révèle des tons indisciplinés. Rien n'est plus agréable qu'un corps net, poli comme un marbre rose, sans ces points noirs que laisse le rosoir, ces rougeurs que provoquent les épilatoires irritants à base de produits chimiques.

Essayez dès aujourd'hui le **crème blanche DUVÉLIA**, l'épilatoire idéal, à base d'oligues minéraux, sans odeur désagréable, ne sèchent pas et pouvant être employé même autour des lèvres. Se fait aussi en eau pour les grandes surfaces. Prix 5,75 et 9,50.

Jean de PARYS, Serv. 691, rue Lafayette, 48, Paris.

Duvélia
détruit le poil, respecte la peau

DÉNICOTINISATION DU TABAC

Il faut si l'on croit — non sans raison — que la nicotine est nuisible, préparer son tabac par une recette excellente qui aura l'avantage de ne pas lui ôter le goût que lui connaissent tous les fumeurs de cigarettes.

Prenez un paquet de tabac ordinaire ou supérieur. Enlevez les bûches — et il y en a ! Mettez le tabac dans une soupière et versez dessus la valeur d'un grand verre à boire de thé très fort et bouilliant. Remuez quelques instants, retirez et faites écouter sur un linge de toile ; une fois sec, le tabac n'aura plus l'acreté de la nicotine. Quant au jus du résidu si vous avez un jardin, conservez-le précieusement pour le pulvériser sur les pucerons des rosiers.

Pour être belle

LA BEAUTE DES BRAS

Les bras doivent être harmonieux de forme, pleins sans être gras, et recouverts d'un épiderme blanc ou brun, mais qui ait la douceur du satin.

Des « rugosités » affectent souvent les bras des jeunes filles. On finit par les effacer en les frottant doucement chaque matin avec une pierre ponce.

Autre soin excellent : un massage quotidien au glycérolé d'amidon et un pouillage au talc.

Les « poils superflus » s'enlèvent, à l'aide de dépilatoires. Que l'on adopte celui que l'on croit le meilleur. L'eau oxygénée à 20 volumes est souvent employée contre les duvets des bras. Elle les décolore peu à peu.

Pour développer des bras trop maigres, il faut recourir à l'électrothérapie ou à la culture physique. Les massages font également grossir les muscles.

Pour amener la disparition des graisses et rendre normaux des bras trop lourds, c'est encore à la culture physique qu'il faut recourir.

Faire des mouvements de bras rapides pour amener une sudation abondante.

Pour grossir on fera les mêmes mouvements, mais lentement et en faisant jaillir les muscles.

Les exercices amaigrissants doivent être suivis de lotions à l'eau froide pour éviter le ramollissement des chairs, car de jolis bras sont obligatoirement fermes.

Il est même utile, dans la plupart des cas, de se frictionner à l'alcool camphré vigoureusement.

VAPORISEZ-VOUS

Il est recommandé, pendant les chaleurs, de se vaporiser souvent le visage. Cela rafraîchit la peau et tonifie les muscles fatigués. 100 gr. d'eau de rose, additionnée de 30 gouttes de teinture de benjoin et de 30 gr. d'eau de Cologne est une lotion astringente agréable, et facile à exécuter. N'essayez jamais un astringent, voire en perçutage le bémol : évitez votre visage jusqu'à ce qu'il soit séché.

LE MAQUILLAGE A LA MER

Pendant le séjour à la mer, évitez le savon qui irrite la peau. Servez-vous surtout de matières grasses, glycérine, vaseline, cold-cream, et n'oubliez que de poudres de talc d'amidon. Mais, en général, moins vous vous maquillerez à la mer, et mieux cela vaudra pour votre peau.

Les chaleurs irritent les paupières, surtout au bord de la mer. Evitez cet inconvénient en vous lavant les yeux, matin et soir, avec de l'eau très légère et sans sucre. Vous pouvez aussi vous servir d'une très légère infusion de guimauve, sans sucre et un peu tiède.

POUR RAFRAICHIR LA PEAU

Pour rafraîchir la peau, la chair de la noix de coco est excellente. Vous n'avez qu'à la piler très finement, la mélanger ensuite à un peu d'eau de roses, jusqu'à obtenir une pâte. Vous enduisez de cette pâte votre visage et laissez aussi longtemps que vous pouvez.

AVEC LES BEAUX JOURS D'ÉTÉ

Vous mettez sur le compte de la chaleur les vertiges qui vous assaillent, les maux de tête qui vous alourdissent, les étourdissements qui vous aveuglent et les rougeurs qui vous déparent.

Une dépression générale vous prive de toutes forces. Vous êtes lasse, vous sentez vos membres « coupés » et le moindre effort vous devient une charge.

Ne pensez pas que la chaleur soit seule fautive. Votre négligence a, en partie, provoqué cet état. Vous devez, en effet, pendant les fortes chaleurs, redoubler d'hygiène et de précautions.

Ces bouffées déshabituées sont accompagnées, selon les tempéraments, de vertiges, d'étourdissements, de troubles de l'ouïe et de la vue, d'insomnie, de cauchemars.

Les femmes dont la peau est sensible, et qui ont eu déjà des crises d'acné ou d'eczéma, risquent d'être à nouveau la proie de ce fléau. La coupure ne manque pas d'apparaître. C'est dire combien la beauté souffre des contre-coups de cet état. Il n'en faut pas plus pour comprendre que le caractère de la femme la plus gracieuse vient à s'altérer. Elle est d'autant moins responsable de son humeur triste ou difficile que son système nerveux participe à l'équilibre général et s'échappe au contrôle de sa volonté.

Sans doute, vous efforcez-vous de réagir : par une bonne discipline, vous essayez de vaincre les inégalités de votre caractère. Cet effort moral est, certes, très salutaire, mais il est souvent insuffisant. Une stricte hygiène à la fois alimentaire et corporelle, est également à préconiser, mais il importe de veiller à votre santé.

Aussi votre devoir le plus immédiat est-il de vous soigner. Un remède comme la Jouvence de l'abbé Soury, ne contenant que des éléments naturels tirés des plantes qui rendent le sang fluide et activent la circulation, doit être la base du traitement que vous entreprendrez.

Même si vous êtes robuste et bien équilibrée, pendant tout votre âge mûr, vous retrouverez à certains moments la fragilité nerveuse et les troubles circulatoires qui ont bien souvent marqué votre formation pendant des années d'adolescence.

Malgré tout votre courage, votre énergie morale, vous passez parfois par une période de désarroi, de faiblesse, d'anxiété que de fréquentes douleurs névralgiques, des crises cardiaques ou rhumatismales viennent encore compliquer.

C'est en réglant de façon suivie la circulation du sang que vous parviendrez à éviter tous ces troubles et le cortège d'incidents bénins ou graves qui en peuvent découler.

Pour bien vous porter, il est parfois de votre intérêt de vous soigner préventif. Vous augmentez ainsi votre résistance physique. Souvent, en traitant des maux légers, vous évitez bien des maladies.

Docteur N.

POUR NETTOYER LES LAINAGES DE BÉBÉ

essayez

LE NETTOYANT Ravie

vous en serez ravie !

Nos Patrons Primes

A gauche. — Coquette blouse de crêpe imprimée, agrémentée de plissés de crêpe uni. Les manches découpées sur le dessus se montent, genre raglan, avec piqûres apparentes.



LE GOÛT DE VASE DU POISSON

Pour enlever ce mauvais goût, il s'agit simplement, lorsque le poisson est encore vivant et avant de l'écailler et de le vider, de lui introduire dans la bouche une demi-cuillerée de café de vinaigre, en ayant soin de tenir avec les doigts les ouïes fermées, de manière à laisser pénétrer le liquide, le plus possible, dans l'intérieur du corps du poisson. Il est inutile de faire observer que la quantité de liquide devra être un peu augmentée à proportion de la grosseur du poisson. Le même procédé doit être employé à l'égard du poisson mort avant de l'écailler et de le vider.

Toute bonne mens. **Rubigine TIREL!** seul produit enlevant les tâches de rouille sans brûler le linge. Epiciers, Droguistes. Boîtes : 1,25, 2 et 4 fr. Dépôts : 71, rue Raffet, Paris.

La Cuisine Familiale

VEAU A LA ROYALE

Placez un carré de veau dans une daubière contenant deux cuillerées d'huile. Faites dorer la viande sur toutes ses faces, puis, placez dessus une farce préparée avec 250 grammes de champignons de couche hachés, 50 grammes de mie de pain, de l'eau ou de l'échalote hachée, du sel, du poivre, du persil. Arrosez le veau de temps à autre d'une cuillerée de bouillon chaud et laissez cuire doucement de cinq à six heures. A l'aide de deux écumoirs, soulevez délicatement le veau et, sans déranger la garniture de farce du dessus, posez-le sur un plat.

AROME PATRELLE

Donne au bouillon goût exquis. n.c. 2000

ENTRECÔTE BERCY

Faites griller un entrecôte. D'autre part, hachez quelques échalotes ; mettez-les dans un plat long avec un morceau de beurre frais et une pincée de persil. Dressez-y votre entrecôte ; tournez-le en fondant le beurre à feu doux ; quand le beurre est fondu, servez, l'échalote ne devant pas cuire.

Ce qui se porte Madame

La nacre est à la mode. On en fait des boucles de ceinture, des anneaux de sacs, des monogrammes, etc. Sur un chandelier on voit des boutons de nacre en forme d'étoiles.

Les ensembles de tricot pour le voyage ou la campagne sont très à la mode. Avec le costume qui comprend la jupe et la veste en tricot, il est élégant de porter une blouse fantaisiste en taffetas écossais ou à larges manches blanches sur fond violet.

Les colliers de fleurs ou les fleurs disposées sous le menton à l'encadrure d'une robe sont très à la mode. On voit aussi beaucoup de pavots, de capucines, d'œillets, de grandes marguerites et des camélias.

On porte le soir des tailleurs dits « du soir » en paillettes noires ; la jupe étroite et longue est tendue jusqu'au genou ; la jaquette à manches trois quarts se porte sur une blouse très décolletée.

Les jupes des costumes tailleur sont souvent légèrement en forme ; le le de derrière en plein biais.

Le costume de tennis ne se fait qu'en blanc. La jupe très courte, taillée en forme, descend à peine au-dessous des genoux. Quant au blouson il adopte souvent la coupe d'une robe « bain de soleil », c'est-à-dire qu'il est largement écharné dans le dos et n'a pas de manches.

L'escarpin uni ne se porte plus que le soir. Il faut monter le jour, des chaussures montant un peu sur le coup de pied, et garnies d'un nœud de cuir, de gros clous métalliques ou d'une patte formant éventail.

QUELQUES NOTIONS PRÉCIEUSES SUR...

L'Asthme

Cette affection, par ses sources nerveuses, se présente dans des conditions individuelles d'une variété infinie ; le climat, l'alimentation, les exercices ou modes de vie qui conviennent à un asthmatique, provoquent au contraire l'écœur chez un autre. Du coup, les remèdes proposés sont innombrables ; et le reste, de valeur très inégale.

Les maux dans l'état critique ne peut attendre son unique ressource vers de recourir à la médication antispasmodique d'origine végétale ; certains, event tout, le sauvent des angoisses de l'écœur.

Les inhalations au moyen des papiers ou cigarettes ESCOUFLAIRE réalisent cette action ; c'est de l'avis d'un grand nombre de médecins, la médecine par essence de la crise d'asthme.

Les Laboratoires ESCOUFLAIRE, 88, Grande-Rue, à Bataieux (Nord), envoient gratuitement leurs boîtes d'essai. Les papiers et cigarettes ESCOUFLAIRE se vendent dans toute pharmacie.

Les recettes pratiques

LES CHATS ERRANTS

Voulez-vous les éloigner de votre jardin ? Disposez, de loin en loin, un petit vase dans lequel vous verserez du godron de houille (coaltar). L'odeur qui s'en dégage est tellement désagréable pour les chats, qu'elle suffit pour les tenir à distance.

CE QU'CONTIENNENT LES CUILLEURS

Pour l'application des recettes usuelles de ménage ou de cuisine, la cuiller, adoptée comme mesure, supplée, la plupart du temps, à la balance. Ainsi une cuiller à café contient 5 grammes d'huile, 6 grammes de sirop. Une cuiller à soupe contient : 20 grammes d'eau, 16 gr. d'huile, 24 grammes de sirop. C'est approximatif, mais tout à fait suffisant.

TRICOT



"BON PETIT DIABLE"

Jupe à corselet, pour fillette, dont le « RÉVEIL ILLUSTRE », qui vient de paraître, donne les indications pour la tricoter.