

**POUR VOS ENFANTS
POUR VOTRE RÉGIME
PRÉFÉREZ
PHOSPHATINE
L'ALIMENT LE MEILLEUR
LE PLUS ÉCONOMIQUE**

A travers la Mode

Sur les robes en linage bleu marine, très simples, on porte le plastron de piqué blanc mobile, ou la « bavette » de linon sur laquelle se lisent deux grandes initiales ajourées.

Pour le sport, on porte des blouses chemisiers de toile de soie imprimée qui se complètent de petites culottes bouffantes, apparaissant sous la jupe fendue souvent fermée par une fermeture éclair.

On porte un sweater tricoté à la main en laine noire. Une bande partant de l'encolure passe sur les épaules et descend jusqu'au poignet; exécuté « au point de riz » avec des laines de couleurs, elle ressemble à une tapisserie romantique.

On voit des incrustations de feutres de diverses couleurs, appliquées sur un réseau de tulle et ornant les manches et les épaules de robes noires ou marines.

Les robes de sport se font nécessairement assez larges du bas. L'ampleur donnée par des plis droits ou en forme de jupe-culotte devient de plus en plus en faveur.

Cette saison l'ecossais est très employé; depuis le parapluie de soie cirée écossaise jusqu'au petit col empesé écossais. L'ecossais se retrouve encore pour les gants de taffetas qui mettent une note gaie dans les ensembles de bleu marine.

On porte des gants de lézard jaune ou rouge fendus sur le haut de la main.

Une tasse de **THE MEXICAIN** matin et soir, assure les éliminations nécessaires et garantit ainsi jeunesse, minceur et santé. Toutes pharmacies. 9106



TOQUE feutre noir, ciseaux verts. (Photo Henri Manuel).

LA MODE

La Mode n'est plus aux femmes maigres

J'ai rencontré une de mes bonnes amies, c'est une petite boulotte, jeune encore. À la poitrine et aux hanches excessives. Elle rayonnait: « A mon tour d'être à la mode, s'écria-t-elle sur un ton vainqueur. Finie celle des femmes plates, des fils de fer, des planches à pain et autres horreurs squelettiques. Ce sont les rondouillettes, les « teletés », les poids lourds qui trompent et sont à l'honneur... » Je jetai une échelle sur son enthousiasme: « Tu l'illusionniste, lui répondis-je. S'il est exact que la mode nous autorise à avoir une poitrine et des hanches normales, cela ne signifie pas qu'elle nous permet de ressembler à des tonneaux. Le genre Rubens n'est pas encore à la mode et il faut espérer qu'il ne le sera jamais. Si un squelette est affreux, une boule de suif ne l'est pas moins. En tout, il faut rester en un juste milieu ».

Mon amie me fit grise mine et me quitta en haussant ses larges épaules. Quelques jours plus tard, je rencontrai une autre amie dont la minceur exagérée fait songer à un échelas: « Je suis navrée, me dit-elle, cette année la mode n'est plus aux femmes maigres. Or, je suis maigre et je me demande comment il va m'y prendre pour devenir grosse? Ah! ce que c'est ennuyeux ces modes qui changent tout le temps; une année il faut être maigre, l'autre il faut être grosse. Donne-moi un conseil ».

Il ne s'agit ni d'être maigre, ni d'être grosse, c'est ce que les femmes ne veulent pas comprendre. Il s'agit d'être svelte et musclée; quand je dis musclée, cela ne signifie pas qu'il faut avoir des biceps de lutteur et une rugueuse de leveur de poids. Non. Ce qu'il faut posséder, ce sont des muscles longs et fermes, muscles qui s'acquiescent par la culture physique, la marche et, si possible, la natation. Point n'est besoin de suivre des régimes alimentaires débilissants, de se priver de sommeil et de se livrer d'une façon intensive à un sport quelconque.

La mode qui, pour une fois, est devenue raisonnable, veut habiller des femmes physiquement normales, celles dont on dit, quand on les voit en maillot de bain, qu'elles sont bien faites. En somme, qu'est-ce que cela signifie « être bien faite »? Être bien faite, cela signifie être faite harmonieusement; par exemple, ne pas avoir une poitrine exubérante et des mollets de coq, ou une poitrine plate et de trop grosses cuisses, un ventre rebondi et des bras squelettiques. Il faut que toutes les parties du corps forment un ensemble régulier, qu'aucune ne se fasse remarquer par son exagération ou son insuffisance. La pratique quotidienne de la culture physique et de la marche sculptent un corps comme le ferait un statuaire. Une jeune femme saine et bien portante qui est mal bâtie ne doit s'en prendre qu'à elle-même.

N'oublions pas que les vacances approchent et qu'il nous faudra bientôt nous exhiber en collants maillots sur les belles plages d'or.

UNE PARISIENNE.

POUR ÊTRE BELLE

POUR AVOIR UN JOLI TEINT

Le teint est la grande préoccupation des femmes. Les taches ne doivent pas cacher une peau incristalline, celles qui sont brunes et douces se montrent avec plaisir et n'empêchent pas des cosmétiques transparents.

Voici quelques recettes de toutes les époques, pour embellir la peau, chacune selon son caractère:

1° Pour une peau relâchée:

Lavages à l'eau chaude additionnée de quelques gouttes d'essence d'orange.

2° Pour une peau trop tendue:

Bain bouillant à l'eau de Cologne additionnée de la moitié de son volume d'eau.

3° Pour adoucir la peau:

Une grande fleur de safran, un bouquet de cerises, faire bouillir. Ajouter une cuillerée de concombre frais râpé. Laisser macérer une nuit.

4° Battre un blanc d'œuf en neige et ajouter un jus de citron et une cuillerée de miel liquide. Appliquer le soir et l'enlever au matin.

5° Pour rester jeune:

Après la séance de culture physique, je vous recommande une douche froide ou un bain tiède. Puis un léger massage sur tout le corps avec les paumes sèches et pour terminer friction à l'alcool camphré.

LES TACHES DE ROUSSEUR

Il est difficile de se débarrasser des taches de rousseur. Cependant quelques personnes y peuvent arriver. On peut faire simplement peler la peau, qui fait place à une peau neuve sans taches.

On peut diminuer la coloration des taches par des lotions décolorantes. Voici trois recettes:

Mixtura pour faire peler:

Sublime	1 gr.
Sulfophénate de zinc	2 gr.
Glycérolé d'amidon	10 gr.
Eau de roses	250 gr.

À l'aide d'un pinceau d'aquarelle, faisant bien la pointe, toucher chaque tache tous les jours une fois jusqu'à ce que la peau excrétée tombe.

Pour décolorer, on peut toucher de la même façon les taches avec la lotion suivante:

Chlorhydrate d'ammoniaque	4 gr.
Acide chlorhydrique pur	30 gr.
Glycérine anglaise	30 gr.
Eau de lavande	60 gr.

Enfin voici une pommade pour appliquer le soir:

Acide salicylique	0 gr. 30
Oxide de zinc	1 gr. 50
Poudre de lycopode	1 gr. 50
Vaseline	5 gr.
Lanoline	5 gr.
Essence de roses	2 gouttes



De gauche à droite: TAILLEUR linage marine. — ENSEMBLE marine, Blouse tulle assorti. (Photo Henri Manuel).

CAUSERIES MÉDICALES

Le retour d'âge sans souffrances

Presque toutes les femmes qui atteignent la cinquantaine connaissent les troubles du retour d'âge. Avec un certain courage, elles surmontent les bouffées de chaleur, les étourdissements, les migraines, les crises de neurasthénie, les maux de tête de toute espèce, comme si ceux-ci étaient absolument inévitables.

Pourtant, si vous voulez être « bien » avec mol, d'une façon simplifiée, d'où proviennent ces troubles, vous savez apercevoir qu'ils sont très facilement guérissables.

Ce qu'on appelle communément « retour d'âge » ou arrêt de la menstruation et de l'ovulation, n'est pas sans apporter un certain choc dans l'organisme. Voici une glande: l'ovaire qui fonctionnait normalement. Les ovaires font partie des glandes endocrines et vous savez peut-être que celles-ci ont pour tâche — entre plusieurs autres — d'assurer l'équilibre des fonctions vitales. Que le travail de l'une d'elles cesse, pour des raisons naturelles d'ailleurs, il n'en résulte pas moins une perturbation profonde de l'équilibre indispensable à la santé.

La repercussion se fait aussitôt sentir:

- 1° Sur le système circulatoire.
- 2° Sur le système nerveux.

Apparaissent alors les troubles énumérés plus haut:

Il s'agit donc de suppléer à la fonction défaillante et de parvenir à rétablir l'équilibre rompu. Il est nécessaire d'agir en même temps sur la circulation et sur le système nerveux. C'est en quoi consistent toute l'originalité, la simplicité et la valeur du traitement par touches nasales qui permet l'action directe sur les systèmes compromis.

Vous connaissez, pour l'avoir vu souvent décrite, l'anatomie du Grand Sympathique: deux chaînes de ganglions, une de chaque côté de la colonne vertébrale, d'où partent des ramifications qui s'étendent jusqu'aux extrémités de nos membres et dont un bouquet important s'épanouit au niveau de la muqueuse nasale. C'est par excitation de certaines fibres de ce bouquet que la circulation va se trouver régulée et que certains points du Grand Sympathique seront judicieusement stimulés.

Vous connaissez, pour l'avoir vu souvent décrite, l'anatomie du Grand Sympathique: deux chaînes de ganglions, une de chaque côté de la colonne vertébrale, d'où partent des ramifications qui s'étendent jusqu'aux extrémités de nos membres et dont un bouquet important s'épanouit au niveau de la muqueuse nasale. C'est par excitation de certaines fibres de ce bouquet que la circulation va se trouver régulée et que certains points du Grand Sympathique seront judicieusement stimulés.

Docteur Fr. VIDAL, Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.

9486

Votre peau veut respirer et vivre

Vous l'en empêchez par l'application de crèmes qui obstruent les pores, étouffent les cellules. La lotion GIVRAH ARCTIQUE à base d'éléments végétaux, exemple de tout produit chimique, remplace la meilleure des crèmes. Support idéal pour la poudre. Elle procure ce teint frais, jeune et pur, qui plait tant. En flacons: 10, 15, 25 fr.

PRODUITS DE BEAUTÉ GIVRAH

FARDS - CRÈMES - CRAYONS - COSMÉTIQUES - MASQUES DE BEAUTÉ - DEMAQUILLANTS - TRAITEMENT PAR LE FROID

LE ROUGE À LÈVRES GIVRAH le séducteur visage (6, 8 et 15 frs). Le petit étui publicitaire, 3 fr. EN VENTE PARTOUT

LOTION FACIALE GIVRAH ARCTIQUE

9491

Toujours et partout les meilleures EPINGLES

WEST ELECTRIC pour condouler et boucler cheveux longs courts et mijonnés

En 10 minutes sans chaleur ni courant électrique

6^{rs}50 la carte de 4 Les seules garanties

Durée illimitée. — Satisfaction assurée. EN VENTE PARTOUT

SE MÉFIER DES CONTREFAÇONS

Écrivez notre NOM et ADRESSE. CHAQUE CARTE WEST ELECTRIC (N° 11 20, r. de la Pépinière, Paris)

9492

POUR les FÊTES retenez vos Rideaux!

Employez un produit parfait

RIDONEUF

NE FAIT NI TACHES NI AUREOLES

Docteur Fr. VIDAL, Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.

9488

Les recettes pratiques

à base de sel Vichy-Etat, dissous dans un litre d'eau pure, permet d'obtenir une boisson alcaline gazeuse possédant les qualités de l'eau de Vichy et celles d'une eau de table très agréable. 5 frs la boîte de 12 sachets pour 12 litres.

9489

TACHE D'HUILE SUR LES TAPIS

Roulez les parties non tachées du tapis, et étendez la partie tachée sur un amas de vieux journaux qui absorberont l'huile parvenue à l'envers du tapis. Sur la tache pulvérisez du plâtre sec qu'après deux jours de contact vous rasez à l'aide d'un couteau d'ivoire ou même d'un simple carton Saupoudrez à nouveau de plâtre et recommencez cette opération une dizaine de fois. Finalement secouez le tapis débarrassé de toute trace huileuse.

9490

COMMENT ON RECONNAÎT LE VIN FALSIFIÉ

La matière colorante du vin, lorsqu'il est naturel est peu soluble dans l'eau. Il suffit donc de tremper dans le vin à examiner une mince tranche de pain rassis, de la bien laisser s'imbuir, puis la mettre dans une assiette creuse ple-

9493

PLEINE DE VIE!

C'est « pleine de vie » qu'il faut être pour supporter les premiers beaux jours et s'acclimater facilement au soleil printanier comme à la fraîcheur des nuits.

Aussi, pour éviter les « mauvais tours » du printemps, faites, dès la fin de l'hiver une cure préventive de **JOUVENÉ DE L'ABBÉ SOURY**. Elle vous préservera de toute lassitude et sauvegardera toute votre vigueur.

Régulateur de la circulation sanguine, des fonctions digestives et intestinales.

LA **JOUVENÉ DE L'ABBÉ SOURY** s'impose à cette époque de l'année, plus encore qu'à toute autre.

9103.

9494

POUR QUE VOS CARREAUX ACQUIÈRENT UN BEAU BRILLANT

Vous pouvez les nettoyer soit avec du papier de journal arrange en tampon et mouillé d'eau, ou simplement vous servir d'un chiffon trempé dans l'eau assez chaude.

Mais pour les faire briller, un seul moyen: Ajoutez-l'eau d'un peu d'eau de Javel, et ensuite essayez avec un chiffon de toile fine et chauffée.

9495

LA PORCELAINÉ

fendillée, mais non cassée, ne jaisse pas s'échapper le liquide si vous frottez vivement la fente avec une amande amère séchée.

9496

TOQUE gros grain blanc, noué gros grain marine.

(Photo Henri Manuel).



BRETON en picot bleu marine garni gros grain, revers blanc et marine.

Le Culte de la Chevelure

De tous temps, la chevelure a été considérée comme l'un des principaux éléments de la beauté féminine. Dans l'Antiquité, les reines, pour marquer qu'elles avaient plus à offrir, décramaient, coupant leurs cheveux sur la tombe de l'époux défunt. Les Romains, eux-mêmes, ne payaient que moitié prix les esclaves cheveux et les Athéniens jurèrent sur la chevelure de leurs femmes.

Aujourd'hui, nous n'avons point perdu ce culte des cheveux et les rides qui viennent peu à peu cruellement griffer notre visage, nous causent moins de désespoir que le fait de perdre nos cheveux et surtout de les voir blanchir.

La décoloration de la chevelure n'est pas toujours un signe de vieillesse. Il suffit quelquefois d'une émotion violente ou d'un très grand chagrin pour blanchir prématurément. Mais, de toutes

REVITALISEZ vos cheveux blancs

Ne vous résignez pas à garder ces cheveux blancs qui, prématurément, vous vieillissent.

Sans vous exposer aux redoutables dangers des « teintures » chimiques, vous pouvez à l'insu de tous, sans que votre coiffeur en ait la moindre idée, obtenir quelques jours la recoloration naturelle de vos cheveux blancs.

Il suffira de vous peigner avec le Peigne du Docteur Nigris, garni de son huile végétale balsamique.

Absorbée par capillarité jusqu'aux bulbes, l'huile végétale balsamique du Docteur Nigris revitalise les cheveux blancs, qui, fortifiés et revivifiés, reprennent leur coloration primitive et leur souplesse.

Ne grasse pas, ne tache pas, et facilite l'ondulation. Permet l'indéfrisabilité et peut être appliquée sur les cheveux déjà teints.

Demandez aux Laboratoires J. E. B., 74, rue Taubouert, Paris, de vous envoyer l'intéressant livre n° 19, qui vous renseignera sur la canitie et les dangers de certaines teintures (Envoi discret et gratuit).

9498

9497

Le journal préféré des jeunes filles:

La MODE et la MAISON

Hebdomadaire

Moderne - Jeune - Complet - Admirablement présenté.

NUMÉRO 1 franc an vente partout.

L'abonnement d'un an ne coûte que 30 fr. et donne droit à recevoir une très belle robe à choisir.

Envoyez un petit mandat ou mandat administratif à:

La MODE et la MAISON, 1, rue Bazan, Paris-14^e.

9346

Nos Patrons Primes

A gauche. — Blouse en crépe satin employe côte mat et garnie d'un col revers et d'un parment de manche employes côte brillant.

A droite. — Blouse en piqué de forme gilet, boutonée devant et cintrée à la taille par des pinces.

Les recrues qui désirent les patrons-primes des modèles ci-dessus n'ont qu'à nous adresser leur commande accompagnée du montant en timbres-poste. Le prix de chaque patron est de 3 francs. Les envois sont faits franco à domicile. Bien indiquer le numéro du ou des patrons demandés et l'adresse du destinataire.

Envoyez votre demande à **Servicio des Patrons**, 2, Réveil du Nord 3, 100, rue de Paris, LILLE.

9499