

## BAINS DE SOLEIL

Le ciel est d'azur, le soleil brille et l'époque belle des vacances est arrivée. Les uns s'en vont au bord de la mer, les autres à la campagne, et toutes sont bien décidées à se bronzner le corps le plus possible sous les rayons ardents de Phébus.

Les bains de soleil sont toujours à la mode. Certains les désapprouvent et certains les exaltent. La vérité, c'est qu'ils sont excellents pour l'organisme quand on n'en abuse pas et que l'on prend les indispensables précautions qui s'imposent.

N'oublions pas que pendant plusieurs mois notre épiderme a été protégé par d'épais vêtements et qu'en le découvrant soudainement et complètement (dans la mesure ou la correction le permet), nous risquons non seulement de cuisants brûlures, mais de provoquer des maux plus ou moins graves, selon l'état de notre organisme (depuis la migraine jusqu'à la congestion pulmonaire).

Pour obtenir de votre cure de soleil les bienfaits que nous lui demandons, agissons avec discernement. Pas de précipitation ou d'excès qui peuvent être si nuisibles. Rappelons-nous aussi que les rayons du soleil ont plus ou moins d'efficacité suivant l'altitude, la limpidité de l'air et suivant l'heure (entre onze heures et treize heures, les rayons ont plus d'intensité).

Nous ne nous devrions que peu à peu. Les jambes et les avant-bras seront seuls exposés le premier jour et seulement dix minutes environ ; le deuxième jour, on pourra découvrir le haut des bras, les épaules et une partie du dos, mais en ne s'exposant que quinze minutes. On agira sagement en n'augmentant le temps d'exposition que de cinq minutes par jour, progressivement. Il faut attendre le cinquième ou le sixième jour (selon la nature de chacun) pour que la surface totale du corps puisse recevoir sans danger les feux du soleil. Mais nous devons toujours protéger notre tête par un chapeau de paille et nos yeux par des lunettes.

Pour éviter les brûlures et donner assez rapidement à notre corps cette belle couleur bronzée que nous aimons tant, il faut l'enduire d'une crème ou d'une huile, puis laisser pénétrer les rayons solaires et filtrer les rayons violets ; mais il est très important de n'employer que des produits de bonne qualité et, de préférence, d'une maison qui soit une garantie. Les huiles généralement utilisées sont à base d'huile de coco qui conviennent mieux à l'élasticité de la peau. L'eau a aussi la propriété de faire brumer l'épiderme. Après un bain de mer ou de rivière, exposez-vous, sans vous sécher, au soleil, et votre corps prendra cette coloration « terre cuite » que vous désirez.

Certaines peaux sont peu sensibles à l'action du soleil. Si c'est la votre cas, ne vous désolés pas, essayez seulement d'obtenir un ton uni, ce sera encore d'un charmant effet.

UNE PARISIENNE.

## LE NIFLURYL ET LES AFFECTIONS INTIMES DE LA FEMME

Le NIFLURYL, médicament antioxydant, bactéricide et épurant, supprime rapidement et de façon radicale, les pertes blanches. Le traitement est simple, rapide et dénué de toute toxicité. Les résultats sont pour ainsi dire immédiats, et même dans les cas les plus rebelles, le NIFLURYL procure une amélioration sensible des premiers huit jours de traitement.

Présentes sous forme nouvelle, les ovulidées NIFLURYL, contrairement aux ovules généralement utilisés, ne tachent pas le linge et ne nécessitent aucune protection spéciale.

Toutes pharmacies 14 fr. la boîte. Brochure gratuite. Les Laboratoires EFFICIA, sur demande aux Laboratoires EFFICIA, Service 30 N. - 29 bis, rue Guisot, Paris (17<sup>e</sup>). 9429

## Madame,

Si vous avez trop d'argent... Achetez ce que vous voudrez ! Mais si vous en avez juste assez, achetez, en femme pratique...

## Le Petit Echo de la Mode

à 50 centimes pour vous habiller vous-même et bien tenir votre maison.



CAPELINE blanche gros grain blanc.

(Photo H. Manuel).

## BEAUTÉ

Pour avoir de jolies jambes et de jolis pieds

Je ne vous parlerai pas des exercices qu'il faut faire pour obtenir des jambes gaies et parfaites, cette question ayant été récemment traitée ici. S'il est long

Vous devez avoir des genoux de satin. Polissez-les après le bain avec la même pierre ponce. Et huilez-les doucement avec de l'huile d'amandes douces.

d'huile colorée ou de crème-hale qui, en dorant vos jambes, dissimulera leurs taches.

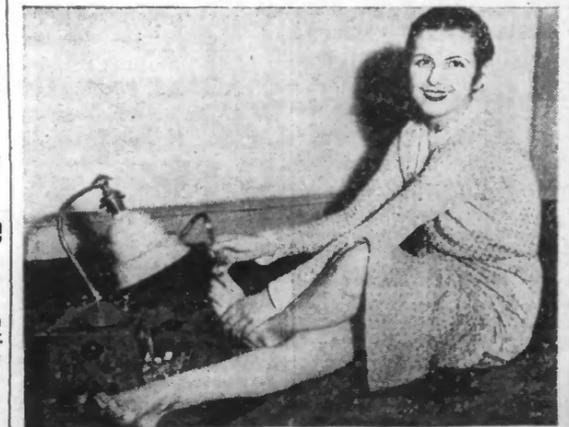
Et puis parlons des pieds. Ayez en leur honneur cette petite trousse : un grattoir, une pince à ongles, une lime, un crayon de nitrate d'argent, un peu d'amadou.

Les callosités ne résistent pas au grattoir, si on les a passées au nitrate la veille.

L'ongle de-perdrix, pareillement traité, sera isolé de l'autre orteil par un petit carré de tissu de fil.

Ne coupez pas trop ras les ongles de vos orteils et interposez entre eux et le bourlet de chair un brin d'amadou pour éviter qu'ils ne s'incarnent.

Ne coupez pas trop ras les ongles de vos pieds, si vous brunissez l'épiderme des jambes, soient également têtes quand vous les laissez nus dans les sandales, en attendant que le soleil vous transforme, de la tête aux pieds, en un brugnun rose et or...



La science se met de plus en plus au service de la beauté. Voici un Appareil Pédiatour et Manucure électrique dont se servent les élégantes américaines.

et relativement difficile de se faire de belles jambes quand la nature ne nous en a pas donné, il est déjà transformé par le fermet de la salive. Mais combien de gens mastiquent bien leurs aliments? La plupart avalent rapidement sans mâcher à fond.

Ne souffrez pas de d'ovules sombres sur vos jambes. Détruisez-les chaque mois avec un épilatoire, ou faites-les enlever définitivement par l'électro-coagulation.

Avez-vous des taches et plaques violettes ? Certains traitements électriques bien appliqués en auraient raison. Consultez le docteur. En attendant, utilisez

## IL FAUT MANGER PEU DE PAIN SURTOUT QUAND ON NE VEUT PAS ENGRAISSER

Le Français mange trop de pain. On a même été jusqu'à dire que le pain constituait, en France, un danger national. Le pain serait la cause d'un tas de maux, grands et petits : diabète, migraine, constipation, diarrhée, hypertension, goutte, hémorroïdes, artériosclérose. J'en passe et des meilleures.

Ce qui est certain, c'est que le pain est un aliment indigeste. A la rigueur, on peut le rendre plus digestif en le mastiquant bien dans la bouche parce qu'alors il est déjà transformé par le fermet de la salive. Mais combien de gens mastiquent bien leurs aliments? La plupart avalent rapidement sans mâcher à fond.

Le pain contient beaucoup d'eau. Une livre de pain en renferme près de 200 grammes. Cette eau s'ajoutant à l'eau de boisson dilue les sécrétions et augmente la tension, surtout dans l'âge de la maturité. Le pain contient également beaucoup de sel. Or, le sel, aliment précieux chez les jeunes gens, ne convient guère à l'organisme autour de la cinquantaine.

On ne devrait jamais dépasser 400 grammes de pain par jour. D'ailleurs le pain est-il si nécessaire que cela ? Les Anglais, les Suédois, les Américains

ne mangent que des petites quantités de pain. S'en portent-ils moins bien ? Leur résistance est-elle diminuée ? Ce sont, au contraire, des gaillards capables d'efforts musculaires et d'exploits sportifs. Il semble que le goût du pain est un peu spécial aux Français.



## L'EAU ET LE TEINT

Toutes les eaux ne sont pas bonnes pour le teint. A la campagne, l'eau des puits est souvent « dure » et fait peler les visages délicats.

La meilleure est l'eau de pluie. Il est souvent facile de la recueillir en plissant un récipient sous une gouttière. Si vous ne pouvez avoir que de l'eau dure, faites comme nos aïeules. Elles additionnaient leur eau de toilette, tantôt de vinaigre de rose, et tantôt de carbonate.

Vous trouverez du bicarbonate de soude chez le pharmacien.

## PAS DE VÉRITABLE BEAUTÉ SANS...



LE ROUGE À LÈVRES LA LOTION ARCTIQUE Les produits de beauté GIVRAH ont conquis la femme. Ils ajoutent à son charme séduction et jeunesse. ROUGE 3, 6, 12 et 15 fr. (sans timbre). LOTION ARCTIQUE 2 fr. 10, 15 et 25 fr. (sans timbre).

## LA BEAUTÉ DES BRAS

Beaucoup de femmes se désolent de n'avoir pas la peau des bras (et plus particulièrement le haut des bras) parfaitement lisse. Il existe un moyen bien simple de remédier à cela : il suffit de frotter la partie rugueuse, soir et matin, avec un gant de crin mouillé d'un peu d'eau de Cologne.

Les coudes présentent souvent une peau rugueuse et un peu ratatinée ; avant que les beaux jours arrivent et que vous reportiez les robes à manches courtes, soignez-les avec la composition suivante : 60 grs de glycérine, 60 grs d'eau de rose, 1 jus de citron, 1 cuillerée de borax. L'eau de rose d'abord, la glycérine ensuite, seront ajoutées au borax qui aura été dissout dans le citron. La composition bien mélangée sera versée dans deux petites soucoupes dans lesquelles vous tremperiez les coudes qui, au préalable, auront été frottés légèrement avec une pierre ponce passée dans l'eau savonneuse. Le soir, les coudes seront massés avec un corps gras, de l'huile d'olive par exemple.

## Les Recettes pratiques

### TACHES DE GRAISSE SUR LE PARQUET

Voici deux excellentes recettes : 1° Prenez 10 grs de potasse d'Amérique et 100 grammes de terre à foulon, mêlez dans un litre d'eau et faites bouillir. Étendez le mélange bouillant sur les parties tachées et laissez reposer ainsi pendant douze heures. Au bout de ce temps, frottez avec du sable très fin et de l'eau chaude. Rincez, puis laissez parfaitement sécher. Ce procédé est parfait.

2° Imbibez les taches de graisse avec de l'essence de térébenthine sans excès, mais de manière à bien pénétrer le bois. Puis, recouvrez-la de talc. Prenez alors un fer à repasser assez chaud et maintenez-le sur le talc. La tache doit disparaître. Si elle n'est pas absolument effacée, recommencez à nouveau.

Les taches de graisse sont faciles à enlever lorsqu'elles sont fraîches, mais sont plus tenaces lorsqu'elles sont anciennes : elles sont alors entrées dans le bois et il faut une action plus persévérante pour les enlever. Il est donc quelquefois nécessaire de répéter plusieurs fois l'opération pour arriver à un bon résultat.

### FROMAGE FALSIFIÉ

Pour reconnaître si un fromage a été falsifié, en manipuler un morceau dans de l'eau additionnée de quelques gouttes d'iode. S'il contient un farineux tel que pommes de terre écrasées, lentilles ou pois, le morceau manipulé bleuirait nettement.



RÉGULARITÉ MENSUELLE grâce à FEMOSYL LE MÉDICAMENT DE LA FEMME à base d'HORMONES et de PLANTES. Toutes Pharmacies labote 14.

## La Cuisine Familiale

**DORADE A LA NORVÉGIENNE**  
Écaillez, videz, lavez une grosse dorade épaissée et faites des incisions peu profondes de chaque côté. Badigeonnez le poisson avec du lait dans lequel vous aurez délayé une cuillerée de farine additionnée d'une cuillerée d'huile de façon à obtenir une pâte claire et sans grumeaux. Faites griller la dorade sur le grill préalablement chauffé ; arrosez-la d'un peu d'huile pendant la cuisson, sel, poivre. Entre temps, préparez une sauce de la façon suivante : beurre, farine, eau froide, sel et poivre. Tournez la sauce sur le feu jusqu'à ébullition, ajoutez-y alors du beurre dans lequel vous aurez incorporé deux anchois très finement pilés. Goûtez l'assaisonnement, mettez-le au point et ne laissez plus bouillir. Servez la sauce à part dans une saucière.

### GATEAUX POUR LE THE

500 grammes de farine, 200 grammes de sucre, 50 grammes de beurre, une cuillerée à café de bicarbonate, un verre de lait. Mélangez farine et bicarbonate, mouillez avec le lait dans lequel on aura fait bouillir de la vanille, ajoutez le beurre fondu. Étendez cette pâte très mince, découpez-la en ronds, losanges, carrés, et faites cuire à four assez chaud.

### VEAU EN FRICAIDEAU

Piquez de la noix de veau avec des lardons. Mettez dans une casserole du lard des oignons, des carottes, un bouquet garni et placez la viande sur ce lit. Mouillez avec du bouillon et laissez cuire environ trois heures en ayant soin d'arroser le veau de temps en temps avec le jus de cuisson. Lorsque le fricaideau est cuit, retirez-le et mettez-le sur un plat. Dégraissez le jus, passez-le et remettez-le sur le feu afin qu'il se réduise. Remplacez le fricaideau dans ce jus et faites-le cuire à nouveau. Servez le fricaideau masqué de sa sauce.

### LES ROUX

Le mélange de beurre et de farine, qui a été cuit, donne des sauces portantes. Le roux, sous le nom de roux de cuisine, prend d'abord une couleur blonde (roux blond), puis ensuite une couleur plus foncée (roux brun). Ces roux sont très précieux à avoir, car ils permettent de faire de bonnes sauces très rapidement et sont la base de tous les jus.

### NETTOYAGE DES FONDS DE CASSEROLES

Enduire le fond d'une très légère couche de savon noir. Avant le lavage, essayer avec un linge humide, le noir se détachera comme une pellicule. S'il résiste, on lavera sans qu'il soit jamais nécessaire de recourir au savon minéral.

### UNE OPINION AUTORISÉE

Nous sommes allés interviewer Monsieur Oscar Sutterlin, le sympathique directeur de la Société « KOMOL » pour savoir quel milieu lui fournissait le plus nombreuse clientèle.

« Mais nous dit-il, dans toutes les classes de la société à l'heure actuelle, la jeunesse est une nécessité.

« Vous serez peut-être surpris d'apprendre que loin d'être exclusivement féminine, notre clientèle comprend beaucoup d'hommes.

« En effet, artistes, hommes d'affaires, fonctionnaires, savent que grâce à « KOMOL » la peau se teint sans danger, l'heure de la retraite annoncée par les cheveux blancs ne sonnera pas encore pour eux.



JALAPA le bon détacheur LE PLUS ANCIEN - LE MOINS CHER Dégraisse et nettoie bien TOUS TISSUS, ROBES ET VÊTEMENTS. La vente chez les Orfèvres, Bijoutiers, Horlogers et à l'Épicerie de JALAPA, à Bordeaux.

Représentant : M. G. DELATTRE 502, Avenue de Dunkerque, LOMME (Nord) 9001

## Nos Patrons Primes

A gauche. — Robe en toile de lin garnie de piqures au col, aux poches et à la ceinture. Boutonnage sur le devant. Poches au corsage et à la jupe.



N° 6204 Métrage : 2 m 35 en 1 mètre

N° 6205 Métrage : 3 m. 60 en 1 mètre

A droite. — Robe en cretonne imprimée, taillée à coutures montantes devant et dos, et maintenue à la taille par une ceinture. Fêlerine avec col droit indépendante.

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 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 « Service des Patrons du Réveil du Nord », 166 rue de Paris, LILLE.