

entre nous féminines

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

LA MODE

Avant les Sports d'hiver

QUOI qu'en pensent certaines, la mode n'est pas aux dames plantureuses. S'il est permis d'avoir une poitrine normale, alors qu'il y a quelques années il ne fallait pas en avoir du tout, il reste défendu d'exhiber un gros ventre et de fortes hanches et il est obligatoire de posséder une taille fine, très fine même. Cela veut dire que celles d'entre nous qui se réjouissent à l'idée de pouvoir faire de copieux repas, dormir dix heures et ne plus être obligées de remuer bras et jambes en seront pour leurs déceptions... Pour avoir une taille de guêpe, un ventre plat et des hanches minces, il est nécessaire d'être sobre et de faire fonctionner ses muscles. D'ailleurs, en laissant de côté toute question d'esthétique et de mode, la sobriété et la culture du corps sont génératrices de bonne santé et de longévité. Être bien portant et vivre longtemps, n'est-ce pas le plus cher vœu de tous les humains ?

Les sports d'hiver approchent, les ferventes de ce genre de sports se font chaque année de plus en plus nombreuses. Je suis bien persuadée que celles qui désirent s'y livrer préparent déjà leur costume spécial et qu'elles passent leurs soirées à tricoter des écharpes, des chandails et des bas ; mais se disent-elles que pour pratiquer ces fameux sports d'hiver, si sains et si amusants, il est nécessaire d'avoir un corps souple et bien musclé ?

Pour pouvoir profiter sans fatigue excessive des jeux de la neige, il est indispensable de s'entraîner chez soi chaque jour durant un mois ou deux avant de s'y livrer. Le ski exige un grand travail et un violent effort de l'ensemble musculaire du corps et spécialement des muscles des épaules, des talons, des mollets et des cuisses. Il faut donc développer et assouplir ces muscles en exécutant des mouvements de culture physique, en faisant de longues marches et en sautant à la corde chaque matin durant quelques minutes. Les bras ayant besoin d'être vigoureux, il sera bon de manier des haltères légers et des masses de bois.

Si vous vous adonnez, sans préparation aucune, aux sports d'hiver, après la première séance de ski vous seriez à ce point courbaturées que vous ne pourriez plus recommencer le lendemain ni les jours suivants. Et puis que vous alliez à la montagne l'hiver prochain ou que vous n'y alliez pas, peu importe. Ce qu'il faut pour votre beauté et votre santé c'est que vous ne laissiez, sous aucun prétexte, votre corps se rouiller. Vous étiez sveltes et souples cet été au bord de la mer. Il s'agit de conserver cette sveltesse et cette souplesse, pour être belle encore aux vacances prochaines.

UNE PARISIENNE.

Pour avoir une taille fine



Voici un excellent mouvement de culture physique pour rendre la taille souple et mince. N'oublions pas que la mode est à la taille fine. — Position de départ : Debout, un pied en avant. Lever les bras en avant, en haut et en arrière avec flexion du dos et de la nuque vers l'arrière, le talon du pied avancé se lève légèrement. Se redresser, fléchir le corps en avant et saisir la cheville des deux mains sans plier les genoux. Faire le mouvement vingt fois en changeant de pied chaque fois. (Photo Nyl.)



De gauche à droite : Toque feutre noir, garnie découpée et plumes. — Robe du soir crêpe du Chine drapé bleu, boucle fantaisie. — Manteau habillé en lainage noir, garni de renard argenté.

CE QUI SE PORTE

Les manches de la plupart des robes sont collantes au poignet et sur l'avant-bras. Quand elles montrent quelque ampleur, c'est au-dessous de l'emmanchure.

On porte avec une longue redingote de drap noir, un plastron de velours cerise dissimulé à volonté par des revers d'astrakan.

Avec un tailleur de lainage noir, on porte une blouse de soie avec incrustations de motifs géométriques en velours noir.

Pour être mis en valeur, l'écossais doit s'accompagner d'un tissu uni. Ce tissu aura de préférence la teinte dominante de l'écossais.

En dehors des noirs les tons les plus utilisés en lainage d'hiver sont les verts et surtout la série vert-bouteille, les marrons, les rouges assemblés, les tons vifs et des bleus sombres, mais beaucoup moins clairs que le bleu marine.

On voit des robes de sport qui se ferment au col et à la taille par une grosse cordelette rouée de deux tons ou multi-couleur.

On porte le soir des gants de velours dit façonné à motifs floraux. On surton. Des nervures font « baguettes » mais disposées en oblique.

INSOMNIE ET FATIGUE

L'insomnie et la fatigue sont les deux points opposés d'un cercle vicieux : une fatigue lourde entraîne automatiquement l'insomnie créant ou accentuant la fatigue. Mais toute chose a un commencement et une fin. L'insomnie et la fatigue sont tributaires de causes diverses : les causes organiques telles que maladies graves, lésions dans le système nerveux seront révélées par le médecin. Les autres causes pourront être décelées par vous-mêmes. L'insomnie est très souvent provoquée par des digestions difficiles et lentes, elle-même résultant d'une constipation tenace et négligée.

Observez-vous, observez vos enfants ou votre mari quand ils se plaignent de dormir peu ou mal. La carence des fonctions intestinales est presque toujours à la base de ces maux : soignez-les et guérissez-les par un traitement naturel qui redonne l'intestin sans l'accoutumer à être provoqué ou aidé. Les grains du Docteur Jehan Meyer par exemple guérissent véritablement le malade. Ils débarrassent l'intestin et l'organisme tout entier des toxines qui l'empoisonnent et les vitamines B qu'ils contiennent remède au déséquilibre du système neuro-vegetatif.

La régularisation des fonctions intestinales est le pivot d'une bonne santé. fait prosaïque peut-être, mais fait indiscutable et indispensable que les selles soient faciles, l'horaire régulier, l'odeur non fétide pour montrer l'absence de putréfaction et par conséquent d'auto-intoxication. Par enchaînement logique, les troubles circulatoires (maux de tête, bouffées de chaleur, étourdissements, etc.) et les troubles digestifs cessent. Le repos est complet, absolu et l'insomnie disparaît définitivement. C'est la période de guérison complète qui entraîne avec elle la détente des nerfs, la bonne humeur, la gaieté l'optimisme et toutes les qualités d'une nature heureuse et bien portée. Petite cause, grands effets, a-t-on dit. Vieux dicton toujours vrai.

Docteur N.

Ci-dessous, de gauche à droite : Toque feutre taupé noir, garnie broderie or. — Robe crêpe noir, volants plissés, renard argenté. — Manteau sport en lainage fantaisie (Photos Henri Manuel.)



HYGIÈNE ET BEAUTÉ

POUR GROSSIR DU BUSTE

Certaines formes ne se développent pas. L'emploi quotidiennement de la Gyraldose décongestionne, acarié, désodorise et détruit les germes microbiens. La culture physique pourra également amener un certain relief à la ou à la manqué, totalement.

Enfin, que l'on s'efforce, dans ce cas aussi, d'intensifier la circulation par douches froides et massages. Et que l'on absorbe une nourriture engraisante.

Pour être séduisante,

la femme doit veiller sur sa hygiène intime. L'emploi quotidiennement de la Gyraldose décongestionne, acarié, désodorise et détruit les germes microbiens. Toutes Pharmacies ou Ets Chatelein, 2, rue de Valenciennes, Paris. Essayez Gyraldose à nos frais en nous demandant un modèle d'essai. Écrire Service N° 81 RN

GYRALDOSE conserve Jeunesse et beauté.

9027

L'ART DE SE LAVER LES CHEVEUX

Cheveux courts et cheveux longs ne sauraient se passer de soins renouvelés pour conserver leurs reflets soyeux. Poussières, sudation et débris épidermiques, n'ont le terrassant, leur enlèvent la souplesse et la beauté. Quand un cheveu est sain et normal, un lavage fait avec un bon shampooing lui rend sa légèreté et son brillant. Pour entretenir la chevelure dans cet état de propreté, il faut la laver fréquemment, sans exagération toutefois, un shampooing tous les quinze jours doit suffire, sauf dans des cas exceptionnels où la chevelure est particulièrement exposée aux poussières. Plus souvent, on risque de rendre le cheveu terne et cassant en desséchant le cuir cheveu et même parfois de provoquer une calvitie précoce — sous l'action de l'eau, le bulbe pileux se gonfle et fait tomber le cheveu.

Quels seront les savons et les shampooings que nous emploierons de préférence ? Pour les cheveux à tendance sèche, il est tout indiqué de se servir de savons liquides, à base d'huile. On peut utiliser également des savons à la glycérine. Les uns et les autres sont excellents pour fortifier et assouplir le cheveu. Par contre, il faut éviter les lavages à l'éther ; on n'y a recours que très rarement, car les liquides à base d'éther désolent et dessèchent le cheveu quand

ils sont trop fréquemment répétés. On conseille d'ailleurs d'employer les savons au goudron ou à la résorcine, pour les cheveux qui sont affligés d'un excès de matière sébacée.

La décoction de bois de panama peut être employée pour tous les cheveux. Ceux-ci peuvent recevoir une teinture rouge, qui n'est pas à craindre puisque les reflets roux sont très à la mode.

LE NIFLURYL ET LES AFFECTIONS INTIMES DE LA FEMME

Le NIFLURYL, médication antiseptique, bactéricide et cicatrisante, 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.

Présentée sous une forme toute nouvelle les ovules NIFLURYL, contrairement à d'autres médicaments utilisés, ne tachent pas le linge et ne nécessitent aucune protection spéciale.

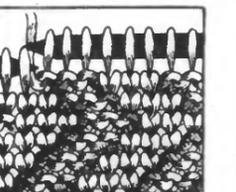
Toutes pharmacies : 14 fr. la boîte. Brochure gratuite « La Leucorrhée et son traitement », sur demande aux Laboratoires Fati, qui fut belle pendant quatre fois vingt ans, mais se débarbouillait jamais à l'eau, ne se baignait pas.

Les huiles, les frictions à la vaseline, les suaves, les légères lotions alcoolisées, nettoient mieux encore que l'eau et le savon.

UN PEU DE TRICOT

POINT « ZIG-ZAG »

Monter un nombre de mailles divisible par 6.
Premier rang. — 3 m. endroit, 3 m. envers, 3 m. endroit, 3 m. envers, etc...
Deuxième rang. — 1 m. env. x 3 m. env., 3 m. env., reprendre au signe x et faire ainsi tout le rang qui sera terminé par 2 m. env.
Troisième rang. — 1 m. env., x 3 m. env., 3 m. env., reprendre au signe x et terminer le rang par 2 m. env.



Quatrième rang. — 3 m. env., 3 m. env., 3 m. env., 3 m. env., etc...
Cinquième rang. — 2 m. env., x 3 m. env., 3 m. env., reprendre au signe x et terminer le rang par une maille env.
Sixième rang. — 2 m. env., x 3 m. env., 3 m. env., reprendre au signe x et terminer le rang par une maille env.
Septième rang. — Comme le 5^e rang ; huitième rang : comme le 4^e.
Neuvième rang. — Comme le 3^e ; 10^e rang : comme le 2^e.
Reprendre au 1^{er} rang et répéter toujours ces 10 rangs.

TRICOTEUSES

Inscrivez vos nom et adresse sur un papier, joignez-y trois timbres à 0 fr. 60 et envoyez le tout aux Filatures des 3 Suisses (service 747), à Roubaix (Nord). Vous recevrez par retour du courrier un précieux recueil (24 points de tricot), d'une présentation réellement très pratique. Un ingénieux système de pliage permet de trouver immédiatement la description du point cherché sans avoir à feuilleter. Chaque description de point est accompagnée d'un croquis très clair permettant de suivre facilement l'explication.

UNE RECETTE D'EAU DE COLOGNE À PEU COUTEUSE

Vous avez une recette d'eau de Cologne délicieuse, simple, d'une application facile et donnant d'excellents résultats ?
Huile volatile de citron 30 gr.
Huile volatile de bergamote 23 gr.
Huile volatile de cédrat 12 gr.
Huile volatile de lavande 6 gr.
Teinture de benjoin 45 gr.
Alcool à 85° 1.750 gr.
Mélanger parfaitement et laisser agir quelques heures de contact.

Nos Patrons Primes

A gauche. — Robe en lainage écossais. De forme simple, elle est taillée avec couture au milieu du devant se terminant par un plissé. Manche élargie du haut.



No 6554 Métrage : 2 mètres en 140
No 6622 Métrage : 1 m. 80, jupe 1 m. 10 en 140

A droite. — Tunique en crêpe laine imprimé. Légèrement évasée du bas, elle est boutonnée devant. Col rabattu. Jupe simple en crêpe laine foncé.

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.

Envoyer votre demande au « Service des Patronnes du Réveil du Nord », 186, rue de Paris, Lille.

La Cuisine Familiale

MÉDICATION ÉCONOMIQUE

L'eau alcaline gazeuse obtenue avec le « CITRI-SEL » Vichy-Etat permet de soigner économiquement son estomac. Sa saveur agréable en fait une excellente eau de table de régime.

SELLE D'AGNEAU

DE MACÉDOINE DE LÉGUMES

Pour 4 couverts : selle d'agneau (parée et raccourcie), 1^{er} beurre (ou graisse de rôti), pour badigeonner la selle, 25 grammes ; macédoine de légumes au beurre, 6 décilitres ; jus de rôti, 2 décilitres. 1^{er} Préparer la selle et la cuire selon la méthode habituelle. 2^e Cuire séparément à l'eau salée 100 grammes de carottes et 100 grammes de navets taillés en dés, levés à la cuillère ou à la colonne. Cuire également à l'eau salée et toujours séparément 125 grammes de fèves nouvelles et 125 grammes de haricots verts taillés en petits losanges. Egoutter tous ces légumes. Les mettre dans une sauteuse, les sécher quelques instants en les sautant en plein feu, leur ajouter une pincée de sucre en poudre et les lier, hors du feu, en leur incorporant 100 grammes de beurre divisé en menus morceaux. Mélanger sans briser. 3^e Pour servir : Dresser la selle sur un plat long bien chaud et servir en même temps la macédoine de légumes dressée dans un légumier et le jus de cuisson déglacé.

FIGEONS AUX OLIVES

Prenez deux pigeons que vous flambez, vices et coupez en quatre. Faites dorer dans 40 grammes de bon beurre et laissez cuire ainsi pendant vingt minutes environ.

Pendant ce temps vous mettrez dans une autre casserole 50 grammes de beurre, 60 grammes de lard maigre, coupé en dés, une carotte, un oignon coupés également, ajoutez un clou de girofle, un bouquet garni, sel, poivre. Quand les légumes ont pris couleur, saupoudrez-les de farine, mélangez bien quelques minutes, ajoutez 3/4 de litre de bouillon, une cuillerée à bouche de sauce tomate, faites bouillir dix minutes. Vous passerez alors la sauce que vous verserez sur les pigeons, mettez la casserole sur un feu très doux et laissez mijoter pendant une heure.

Vous aurez dénoyauté deux douzaines d'olives que vous ajouterez dans la sauce vingt minutes avant de servir.

RECETTES PRATIQUES

ENCRE MYSTÉRIEUSES

Si l'on écrit avec l'un des quatre liquides suivants, les lettres ne sont visibles qu'à la chaleur et auront des couleurs différentes :
1. Avec du jus de cerises, elles seront verdâtres.
2. Avec du jus d'oignons, elles seront noires.
3. Avec du vinaigre, on les verra rouges.
4. De l'acide sulfurique les rendra rouges.

MANIÈRE DE TUER UN POULET

On met de l'alcool dans un pot assez vaste pour que puisse y entrer la tête d'un poulet et le couvrir l'un linge mince sur lequel on reprendra du sel fin. Ce sel attirera les parties salines contenues dans le mets.

DESSALAGE

Lorsqu'un mets a été trop salé, il faut mettre sur le feu le récipient qui le contient et le couvrir l'un linge mince sur lequel on reprendra du sel fin. Ce sel attirera les parties salines contenues dans le mets.

TEINTURE IDÉALE

Avant d'encaustiquer un parquet, il importe d'enlever les taches qui le maculent en employant des produits appropriés à leur nature :
Parquets salis. — Lavage à une forte lessive. Au cas où l'on a à sa disposition des cendres de bois, celles-ci, étant tamisées, seront mélangées à des arisiaux de soude. Frotter énergiquement avec une brosse de chiendent très dure. Rincer si possible à l'eau de pluie. Essuyer avec des torchons spéciaux propres et secs. Après un séchage de vingt-quatre heures, procéder à l'enlèvement des taches demeurées.

DETACHAGE DES PARQUETS

Avant d'encaustiquer un parquet, il importe d'enlever les taches qui le maculent en employant des produits appropriés à leur nature :
Parquets salis. — Lavage à une forte lessive. Au cas où l'on a à sa disposition des cendres de bois, celles-ci, étant tamisées, seront mélangées à des arisiaux de soude. Frotter énergiquement avec une brosse de chiendent très dure. Rincer si possible à l'eau de pluie. Essuyer avec des torchons spéciaux propres et secs. Après un séchage de vingt-quatre heures, procéder à l'enlèvement des taches demeurées.

LAVAGE DES SOIERIES BLANCHES

D'une façon générale, la soie blanche lavable devra être trempée dans du lait avant de la laver ensuite dans une mousse de savon à peine tiède. Rincer ensuite et passez légèrement au bleu de lessive en ajoutant encore, dans cette même eau, une ou deux cuillerées de lait.

LAVAGE DES SOIERIES NOIRES

Brosses avec un morceau de drap souple, puis mouillez l'endroit du tissu avec une flanelle douce imbibée complètement de café noir très fort et bien filtré. Repassez humide à l'envers du tissu, mais au travers d'un papier.

nuances mode AUTOMNE 37

Vient de paraître notre carte « Nuances mode 37 ». Consultez-la chez votre droguiste pour voir comment obtenir ces nuances avec la

IRRÉGULARITÉS FEMOSYL

SEUL MÉDICAMENT COMPLET à base d'HORMONES et de PLANTES
RETARDS

9425