

LA MODE

Pour retrouver sa ligne

Une lectrice m'a écrit ceci : « Je suis désolée ! Depuis plusieurs mois j'ai beaucoup engraisé, principalement du ventre et des hanches, et je dois aller aux bains de mer dans six semaines ! Que dois-je faire pour maigrir d'ici là et retrouver la sveltesse que j'ai perdue ? Donnez-moi bien vite un conseil. »

Je crois que le cas de ma correspondante est celui de beaucoup de jeunes femmes qui ont négligé, depuis les vacances dernières, de soigner leur ligne. Elles sont fort ennuyées à l'idée qu'elles devront, sous peu, endosser leur maillot de bain et montrer à tous des formes un peu trop dodues... Voici ce que j'ai répondu à cette lectrice :

Vous ne perdrez pas en six semaines les huit kilos que vous avez gagnés en dix mois, quoi que vous fassiez ; mais vous pouvez, si vous êtes courageuse et si vous possédez une grande volonté, en perdre trois. Ce ne sera déjà pas mal, car en voulant maigrir trop rapidement, vous risqueriez de tomber malade.

Ce qu'il faut faire ? D'abord, surveiller votre alimentation. Ne pas manger de mets gras, de pain, de féculents, ne pas boire en mangeant, mais entre les repas et de l'eau seulement. Il faudra aussi restreindre le nombre de vos heures de sommeil. Ne pas dormir plus de sept heures. Comme vous vous lèverez tôt, il vous sera facile, le matin, de vous livrer à une bonne séance de culture physique qui durera environ trois quarts d'heure. Après cette séance, vous vous habillerez rapidement, chausserez de bonnes chaussures et vous livrerez, sans arrêt, à une marche d'allure rapide qui durera une heure les premiers jours, puis deux et enfin trois heures. Comme vous me dites avoir surtout engraisé du ventre et des hanches, pour vous livrer à votre marche quotidienne, vous enveloppez vos hanches et votre ventre d'une large et très épaisse ceinture de laine. La chapeur occasionnée par cette ceinture fera fondre l'embonpoint trop abondant qui fait votre désespoir. Ce moyen est employé par les jockeys quand il leur est indispensable de perdre du poids, mais les jockeys au lieu de faire de la marche font de la course à pied. La course à pied est, de tous les sports, celui qui fait le plus rapidement maigrir ; il ne faut s'y livrer que si l'on est certain de posséder un cœur solide. Pour le savoir, il est nécessaire de consulter son médecin.

Voilà ce que j'ai répondu à ma correspondante ; cela s'adresse à toutes celles qui se trouvent dans son cas.

UNE PARISIENNE.

Hygiène et Beauté

POUR AVOIR LA PEAU DOUCE

Pour avoir la peau douce, lotionnez-vous chaque soir avec une eau de beauté que vous pouvez confectionner vous-même de la manière suivante : Prenez 7 grammes de pâte d'amandes douces, 200 grammes d'eau de rose et autant d'eau de fleur d'oranger. Mélangez le tout, agitez et ajoutez à ce mélange 5 grammes de teinture de benjoin.

UN BON DENTIFRICE

Le DENTIFRICE VICHY-ETAT, en poudre et en pâte est un antiseptique de 1er ordre à base de sel Vichy-Etat qui blanchit les dents, raffermi les gencives et évite la carie. 10 fr. 40 la boîte, 5 fr. le tube.

LE ROUGE AUX LÈVRES

N'essayez point de retoucher le dessin de vos lèvres avec un crayon ; vous auriez l'air d'avoir mané des coutures. Procédez plutôt de la manière suivante : crèmez et poudrez vos lèvres comme le reste du visage. Passez soigneusement alors votre bâton gras, au milieu de votre bouche est grande, jusqu'aux commissures si elle est petite. Si vos lèvres sont minces, ne prolongez pas le trait en longueur. Dessinez d'avantage l'accent circulaire de la lèvre supérieure.

POUR LES PEAUX GRASSES

Votre peau est grasse et vous devez user d'un astringent. Pressez le jus d'un citron et ajoutez-y un tiers de son volume d'eau de rose.

VOS CHEVEUX sont-ils IMPERMÉABLES ?

et peuvent-ils supporter tous les traitements sans vous leur indiquer ? L'eau est un ennemi mortel de vos cheveux. Leur perméabilité laisse filtrer l'eau et les matières en suspension ; calcaire, sodium, etc., qui les dessèchent à la longue. Vous devez les protéger des atteintes extérieures. La Brillantine du Dr Roja forme autour du cheveu une mince gaine grasseuse protectrice qui le rend "impermeable". L'huile de ricin qu'elle contient, agissant sur les glandes sébacées, le fortifie et lui donne une nouvelle vigueur qui lui permet de résister à tous les traitements. La Brillantine Roja, excèsivement fluide, à base d'huile de Pérou, se vaporise très facilement. En vente partout.

POUR ACTIVER LA POUSSÉ DES CILS

Pour activer la poussée des cils et en empêcher la chute, lotionnez-les chaque jour, matin et soir, avec une infusion concentrée et chaude de thé dans laquelle vous ajoutez un peu de sulfate de quinine, ou mieux de chlorhydrate de quinine.

Dose : un paquet d'un gramme de chlorhydrate de quinine pour une tasse de thé.

COMBIEN DEVEZ-VOUS PESER ?

D'après les plus récents travaux des physiologistes, le poids idéal correspond au fameux nombre de centimètres moins cinq... C'est-à-dire qu'une femme de 1 m. 60 doit peser seulement 55 kilos. Au-dessous d'un mètre soixante de taille, le poids relatif s'élève un peu, tandis qu'il s'abaisse, au contraire, pour les personnes d'une taille plus haute.

Voici quelques mesures comparatives tirées d'un barème officiel récent :

Table with 2 columns: Taille (m) and Poids (kg). Rows: 1 m. 50... poids : 50 kilos, 1 m. 54... 52, 1 m. 58... 54, 1 m. 62... 56, 1 m. 66... 60, 1 m. 70... 63, 1 m. 74... 65.

(Bien peu de femmes dépassent cette mesure !)

Si vous êtes conforme à ce tableau, vous êtes réellement « mince » ; vous n'avez absolument rien à perdre, quelle que puisse être votre apparence.

LA FACHEUSE AMPOULE

Vos pieds sont-ils sujets à l'inflammation et aux ampoules, préparez-les, quelques jours avant la grande promenade projetée, par des badigeonnages quotidiens avec une solution aqueuse à 10 % d'aldehyde formique, c'est-à-dire :

Formol ..... 10 grammes Eau distillée 100 — Le formol, antiseptique de choix, combat le moiteur du pied propice aux ampoules et en tanne la peau, durcit le derme. Utilisez ce badigeonnage le matin. Le soir, enduisez ces pieds sensibles avec : Glycérine ..... 5 cuillerées à soupe Savon de Marseille 2 — Vinaigre ..... 2 — Alcool camphré ..... 2 —

Vous préparerez sans difficulté vous-même ce mélange. Si, malgré ces soins une ampoule se forme à la suite de la promenade, videz-la, le soir, en la perçant dans sa partie déclive avec une aiguille préalablement flambée. Lorsque toute la sérosité sera évacuée, appliquez autour de votre pied congestionné et douloureux un enveloppement d'eau de Cologne, ou d'alcool ordinaire, et conservez cet enveloppement alcoolisé jusqu'au lendemain.



De gauche à droite, en haut : Blouse blanche garnie plissée et Valenciennes. — Blouse brodée en tulle. (Photos Henri Manuel.)

LES RECETTES PRATIQUES

LE BEURRE TOUJOURS FRAIS

Après avoir soigneusement lavé et essuyé le beurre avec un linge blanc, en remplir des pots de grès en ayant soin de n'y laisser aucun vide. Ces pots sont ensuite placés dans une marmite à moitié pleine d'eau que l'on chauffe ensuite jusqu'à pleine ébullition. Quand l'eau est refroidie, retirer les pots. Le beurre ainsi préparé peut se conserver plus d'un an.

POUR NETTOYER LE SATIN NOIR PIQUÉ PAR L'HUMIDITÉ

Brossez doucement le tissu, puis faites un tampon de flanelle que vous humecterez d'huile ordinaire et que vous passerez sur toutes les taches de moisissure. Il n'y paraîtra bientôt plus rien.

MACHINE A COUDRE EXCELSIOR. Liste de nos Agents et Catalogue N° 10 franco. Magasin d'Exposition 104, Bd Sébastopol, PARIS

NETTOYAGE DES GLACES ET DES VITRES

Il existe des appareils pour le nettoyage des glaces et des vitres et chaque exposition ménagère met au jour des inventions nouvelles.

La manière la plus simple et la plus courante consiste à se servir de blanc d'Espagne que l'on étend dans une assiette. On le mouille avec un peu d'eau, ce qui le transforme en une pâte liquide d'aspect laiteux, dans laquelle on trempe un petit linge plié en tampon, dont on frotte vivement la surface de la vitre ou de la glace à nettoyer.

On essuie la vitre avec un linge sec ou une peau de chamois, puis on revient une seconde fois avec un linge sec sur la vitre pour l'éclaircir. La craie pulvérisée remplacera parfaitement le blanc d'Espagne ; il en est de même de la magnésie calcinée délayée dans de l'eau. On prétend aussi qu'on peut encore se servir pour le nettoyage des vitres et des glaces d'alcool ou de rhum ; mais comme le premier s'évapore rapidement, il est économique d'humecter l'éponge très douce dont on se servira dans de l'eau avant de mouiller d'alcool, eau de vie blanche, esprit de vin ou encore ammoniac liquide, celui-ci par dose de deux cuillerées à bouche pour un seau d'eau. On prétend aussi qu'on se servira dans de l'eau avant de mouiller de sel donne de beaux résultats.

NETTOYAGE DE L'ALUMINIUM

Faites un mélange avec 50 grammes de borate pulvérisé, 10 grammes d'ammoniac et un litre d'eau. Imbibez un tampon de ce liquide, frottez énergiquement l'aluminium, lavez et essuyez avec un chiffon.

Comment! vous n'avez pas vu le N° de cette semaine du PETIT ECHO de LA MODE. Si joli... si pratique... tant de choses... et 50% Vous rendez-vous compte!

COMMENT CONSERVER LES ZESTES DE CITRON

Faites-les sécher sur une plaque chaude du fourneau ; veillez à ce qu'elle ne soit pas chaude au point d'altérer la couleur jaune. Vous pouvez aussi conserver le zeste en le coupant en petites lamelles et le mélangeant avec du sucre dans des pots de verre.

FORMULE D'UN BON DENTIFRICE

Alcool à 80° .. 500 gr. Vitriol ..... 2 gr. Girofle ..... 20 gr. Menthe ..... 20 gouttes d'ext. Bergamote ..... 5 gouttes d'ext. Coriandre ..... 50 gr.

Mettre macérer huit jours, ensuite agiter, filtrer et mettre en flacons bien bouchés.

POUR NETTOYER UN VASE EN TERRA CUIVA

Si le vase est de petite taille, mettez-y du marc de café et secouez-le énergiquement. Répétez l'opération plusieurs fois et rincez avec de l'eau. Si le vase est grand, remplissez-le avec une solution étendue de permanganate de potasse que vous laisserez pendant quatre ou cinq heures. Au bout de ce temps, videz le vase et remplissez-le avec de l'eau contenant 10 % d'acide chlorhydrique ; agitez bien, puis rincez à plusieurs eaux.

POUR NETTOYER LES VÊTEMENTS NOIRS

Faire bouillir une poignée de feuilles de figuier dans deux litres d'eau et laisser réduire à un demi-litre. Frotter avec une éponge imbibée de ce liquide les tissus à nettoyer et le résultat sera immédiatement obtenu.

TACHES SUR LE MARBRE

Prenez du blanc d'Espagne en poudre, humectez de benzine pour en faire une pâte dont vous imprégnez la tache au moyen d'un petit tampon de lin fin. Après le tamponnage, frottez bien. Changez si nécessaire la partie sale du tampon et humectez-le de nouveau, enfin laissez sécher puis frottez à sec avec un autre chiffon.

TACHES DE ROUILLE ET D'ENCRE SUR LE PAPIER

Pour enlever celles-ci : prendre de l'alcool de vin au degré le plus élevé. Faire dissoudre le même poids de sel d'étain semblable à celui que l'on vend dans le commerce. Lavez doucement les taches avec cette solution à l'aide d'un morceau de coton. La mixture se conserve longtemps, à condition toutefois, d'être très bien bouchée ; de cette manière seulement, on évite l'évaporation de l'alcool.

Ce qui se porte

Les robes dites « chemisier » sont fort à la mode ; leur corsage est à empiècement et leur jupe à plis droits. On les confectionne le plus souvent en écossais, afin de former des effets décoratifs en rapprochant ou en écartant certaines raies ou certains carrés.

Avec un tailleur clair, on porte des blouses de tulle de nuance soutenue, mauve, par exemple. Un cache-corsage de même ton obvie à la transparence. Ce genre de blouse est d'une grande élégance et d'une délicieuse féminité.

Pour la plage ou la campagne on présente des jupes-pantalons ; ce sont des jupes dont un pan mobile peut ou non, à volonté, dissimuler le caractère « pantalon » de la jupe.

Pour les personnes qui voyagent beaucoup on fait un costume composé de trois pièces en même tissu : la jupe, la veste collante et le grand manteau. Elles peuvent ainsi, selon la température, doser la chaleur tout en conservant une toilette en harmonie.

On porte un foulard écossais avec la pochette assortie.

Avec une robe de plage, on porte un chapeau tonkinois à larges bords, arborant du soleil et garni d'un voile multicolore.

On voit d'énormes boutons de corozo, des boutons de métal avec ancre comme on les voit sur les uniformes des officiers de marine, et des boutons de cristal, de nacre, de bois ou de liège. On place des boutons partout.

Nos Patrons Primes

A gauche. — Short en toile unie pour l'empicement et en toile rayée pour le bas du corsage et la culotte bouffante. Ceinture nouée sur le milieu devant.



N° 7230 Métrage (taille 38) : 1 m. 70 et 0 m. 40 en 1 mètre. N° 7231 Métrage (taille 38) : 2 m. 20 en 1 m.

A droite. — Short pour jeune fille exécuté en toile, garni de plis creux devant et dos. Blouse avec pli rond, boutonnière devant. Poche sur le côté.

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 Patrons du Réveil du Nord, 166, rue de Paris, Lille.

Toute bonne ménagère doit avoir la Rubigine TIREL, seul produit élevant les taches de rouille sans brûler le linge. Epic. Drog. Boîtes : 1.50, 3 fr. et 6 fr. Dépôts : 27, r. Raftet, Paris 9344

La Cuisine Familiale

ASPERGES A LA MORNAY

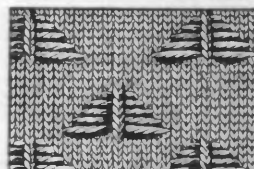
Faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée, comme d'habitude, retirez-les, égouttez-les soigneusement et rangez-les sur un plat allant au feu. D'autre part, délayez une cuillerée à soupe de farine dans 50 grammes de beurre ; tournez sur le feu jusqu'à ce que vous ayez un roux blond ; mouillez-le avec un verre de lait. Assaisonnez la sauce, de poivre, de sel, et de noix de muscade râpée ; mêlez-y trois cuillerées à soupe de fromage de gruyère râpé, 75 grammes de beurre, ajouté par petits morceaux, et un peu de crème fraîche (facultatif). Lorsque la sauce est bien liée, retirez-la et versez-la sur les asperges ; saupoudrez le tout de gruyère ou de parmesan râpé et mettez les asperges au four, — à feu vif, — et faites-les gratiner très rapidement. Servez-les au sortir du four, dans le plat même où elles ont cuit.

CROUTES AUX FRAISES

Découpez une brioche rassie en tranches épaisses d'un demi-centimètre. Saupoudrez ces tranches de sucre, disposez-les sur une plaque et mettez-les à griller dans un four chaud. Faites fondre dans un poëlon placé sur le feu autant de cuillerées de gelée de groseille que vous avez de croûtes à garnir. Dès que la gelée est fondue, ajoutez une demi-livre de fraises épluchées ; retirez le poëlon du feu dans lequel vous laissez les fraises une dizaine de minutes. Egouttez les fraises ; faites réduire la gelée sur le feu à consistance épaisse ; parfumez-la hors du feu avec du kirsch. Nappez les tranches d'une couche de gelée, disposez dessus un lit de fraises et masquez les fruits avec une nouvelle couche de gelée. Servez tiède et même froid.

NOTRE LEÇON DE TRICOT

Point « LES SAPINS »



Monter un nombre de mailles divisible par 18, plus 2 pour les bords.

1er rang — 1 m. endr., x passer la laine devant le tricot, glisser 5 m. sans les tricoter, rabattre la laine derrière le tricot pour former une barre tendue devant les m. glissées, 1 m. endr., passer la laine devant, 5 m. glissées, rabattre la laine, 7 m. endr. ; reprendre au signe x et faire ainsi tout le rang qui sera terminé par 1 m. endr.

2me rang — Tout à l'envers.

3me rang — 2 m. endr., x passer la laine devant, 4 m. glissées, rabattre la laine, 1 m. endr., passer la laine devant, 4 m. glissées, rabattre la laine, 9 m. endr. ; reprendre au signe x, faire ainsi tout le rang et terminer par 2 m. endr.

4me rang — Tout à l'envers.

5me rang — 3 m. endr., x passer la laine devant, 3 m. glissées, rabattre la laine, 1 m. endr., passer la laine devant, 3 m. glissées, rabattre la laine, 11 m. endr. ; reprendre au signe x et terminer le rang par 3 m. endr.

6me rang — Tout à l'envers.

7me rang — 4 m. endr., x passer la laine devant, 2 m. glissées, rabattre la laine, 1 m. endr., passer la laine devant, 2 m. glissées, rabattre la laine, 13 m. endr. ; reprendre au signe x et terminer le rang par 4 m. endr.

8me rang — Tout à l'envers.

9me rang — 5 m. endr., x passer la laine devant, 1 m. glissée, rabattre la laine, 1 m. endr., passer la laine devant, 1 m. glissée, rabattre la laine, 15 m. endr. ; reprendre au signe x, terminer le rang par 5 m. endr.

10me rang — Tout à l'envers.

11me rang — Tout à l'endroit.

12me rang — Tout à l'envers.

13me rang — comme le 1er, mais en commençant le rang par 10 m. endr. et en plaçant le motif à fils tendus entre les deux motifs formés précédemment. Continuer de même en plaçant toujours les motifs les uns entre les autres.

9015

TRICOTEUSES

Inscrivez vos nom et adresse sur un papier, joignez-y trois timbres à 0 fr. 45 et envoyez le tout aux Filatures des 3 Savoies (service 747) à Roubaix (Nord). Vous recevrez par retour du courrier un précieux recueil de 24 points de tricot, d'une présentation réellement très pratique. Un magnifique 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'exécution.



Canotier blanc borde marine, avec voilette. (Photo Henri Manuel.)

Mexicain paillasson naturel, garni mouchoir taffetas violet. (Photo Henri Manuel.)