

Pour la montagne

La plupart d'entre nous préfèrent la mer à la montagne. Cela se comprend un peu. Sur les plages, la vie est plus facile, moins fatigante et il faut le reconnaître, plus féminine qu'à la montagne.

Dans les pays de montagne il y a de beaux lacs où l'on se baigne. Des villes d'eau très élégantes et des casinos où l'on danse. A Annecy et à Aix-les-Bains, par exemple, on suit tout à la fois le livret aux sains plaisirs de la natation dans l'eau pure et fraîche des lacs et aux rudes ascensions des cimes. On est tout surpris de rencontrer sur les bords des lacs de jolies alpinistes en tenue de montagne, chaussées de lourds brodequins, sac au dos et piolet à la main et de sveltes baigneuses en short ou en maillots; même dans les régions où il n'existe pas de lacs, le short et le maillot se portent.

Mais, d'une façon générale, les femmes sont plus sportives à la montagne qu'à la mer. beaucoup sont de passionnées alpinistes qui n'hésitent pas à entreprendre des excursions toujours pénibles et parfois dangereuses.

A la montagne, vous vous habillerez de la même façon qu'au bord de la mer si vous restez sédentaire; mais si vous désirez comme je le suppose, vous livrer à de grandes ou petites excursions, je vous conseille de vous vêtir de la façon suivante: votre costume d'excursionniste se composera d'une jupe-culotte en tweed, d'une veste de même tissu et, selon la température, d'une chemisette ou d'un chandail. Alors que jupe et veste seront d'une teinte neutre, feuille morte, vert bouteille ou gris foncé, la chemisette et le chandail auront un coloris très vif. Vous pouvez, aussi, mettre une culotte masculine; dans ce cas vous porterez des leggings. Comme coiffure, un béret basque ou un bonnet de tricot, à votre choix. De bons bas de laine et de gros souliers fermés compléteront votre habillement. Vos épaules seront chargées de l'indispensable sac alpin dans lequel se trouveront du linge de rechange et une chaude pelonne en tissu imperméabilisé.

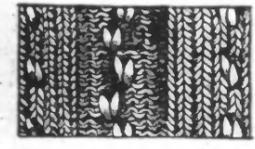
Il va sans dire que pour vos petites promenades aux environs immédiats de votre lieu de villégiature il ne sera pas nécessaire de vous vêtir en montagnarde. Selon la température vous choisirez une robe de jersey ou de tricot, une capeline de paille, de bons souliers de cuir ou des espadrilles.

Quant aux toilettes du soir ou de l'après-midi, elles sont les mêmes que celles que vous mettriez au bord de la mer. Emportez avec vous une ou deux robes de linéaire pour le déjeuner à l'hôtel et une robe de dîner plus élégante pour le soir.

UNE PARISIENNE.

NOTRE LEÇON DE TRICOT

LE POINT D'EPINE



Monter un nombre de mailles divisible par 16

1er rang - 8 m à l'endroit, 8 m à l'envers, 8 m endr., 8 m env., etc. (ce rang sera l'envers du travail)

2nd rang - 3 m endr., 1 m glissée sans la tricoter, 4 m endr., 3 m env., rabattre la laine derrière le travail 1 m glissée, 4 m env., reprendre au début et faire ainsi tout le rang.

3rd rang - 4 m endr., passer la laine devant le travail comme pour faire une m. env., 1 m glissée, rabattre la laine, 3 m endr., 4 m env., 1 m glissée, 3 m env.; reprendre au début.

4th rang - comme le 2nd rang.

5th rang - 4 m endr., 1 m glissée, 3 m endr., 4 m env., rabattre la laine derrière l'ouvrage, 1 m glissée, 3 m env.; reprendre au début.

6th rang - 3 m endr., passer la laine devant l'ouvrage, 1 m glissée, rabattre la laine, 4 m endr., 3 m env., 1 m glissée, 4 m env., reprendre au début.

7th rang - comme le 5th rang.

8th rang - comme le 6th rang.

9th rang - comme le 7th rang.

Reprendre au 2nd rang et répéter toujours ces huit rangs.

TRICOTEUSES

Service de nos patrons et adresse sur un papier, joignez trois timbres à 0 fr. 60 et envoyez le tout sur Filature des 3 Suisses (service 101) à Roubaix (Nord). Vous recevrez par retour de courrier un précieux recueil de 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 CONTRE LES RIDES

Faites un masque, conservez-le le plus longtemps possible sur votre visage. Il sera ainsi composé :

- Trois blancs d'œufs battus : 15 grammes de chèvêche; 20 grammes d'eau de rose; 15 grammes d'alumina.

Agitez bien. Étendez cette pâte sur une tartarine, mettez-la au-dessus d'une casserole contenant de l'eau en ébullition; attendez l'épaississement de cette pâte et appliquez sur le visage chaud que possible.



De gauche à droite : Robe d'après-midi marine, garnie de plissés multicolores. - Petite robe tricot-grosses mailles. - Jupe unie, juquette rayée blanc. - Tailleur fil à fil à découpes, parmenture marine. (Photos Henri Manuel.)

La Mode à Longchamp

La Société des Courses avait organisé à Longchamp jeudi une grande journée d'élégance. Le résultat en a été magistral. Le passage était empli de robes imprimées portées avec des grands chapeaux, tantôt avec des coiffures de tulle ou de ruban. Beaucoup de plumes d'autruche dans les nuances pastel sur de grands chapeaux sombres. Des robes blanches, tels le costume en gros grain blanc à revers noirs brodés d'argent de la Comtesse de Maigret et la robe en crêpe de Chine entièrement ajourée que la Comtesse de Hon d'Hautpoul portait avec une ravissante cape de vison.

Plusieurs chapeaux « cabriolet » à brides tout à fait 1830. Celui de la Comtesse de Sédouy avait une bride blanche et une bride bleue et la robe blanche qui l'accompagnait était enrichie par une longue écharpe de renard bleu.

Avec les robes imprimées noires et blanches, les longs renards argentés étaient légion et l'on a beaucoup admiré aussi un tailleur de gros grain noir dont les poches et les revers étaient en renard.

Madeline Carroll, la belle vedette anglaise, portait un tailleur strict en faille noire avec une toque ronde sans fond qui laissait voir ses beaux cheveux blonds. Un goût se manifesta pour la nuance bleu drapeau, laquelle s'allia fort bien d'ailleurs avec le blanc. Du bleu marine aussi, porté avec un grand manteau blanc comme l'ensemble de la Duchesse de Maille qui était composée d'une grande redingote blanche et d'une marine à pois blancs.

Beaucoup de surah imprimé d'étoiles, ainsi que des rayures roses sur fond bleu marine avec ceinture et chapeau roses.

Peu de bibelots : de gros bracelets d'or. En somme, une quantité de robes brillantes, en tissu léger et de forme simple avec la note somptueuse des renards ou des visons.

VOS CHEVEUX "DESSÉCHÉS"

ont besoin d'huile de ricin. Nourrissent vos cheveux affaiblis par les décolorations, les traitements, les sports, etc. L'huile de ricin que contiennent la Brillantine de Dr Roja est le meilleur stimulant de bulbe pileux pour reconstruire la « gaine grasseuse protectrice » (épidermoïde) qui entoure le cheveu. En vous reportant à la Brillantine « ricinale » de Dr Roja vos cheveux recroqueront leur souplesse et leur brillant naturel. En vente partout.

Ce qui se porte Madame

Les gants restent courts. Ils s'arrêtent un peu au-dessus du poignet pour le jour le plus souvent, et pour le soir surtout.

La dentelle de laine, très en faveur il y a quelques années, revient en mode. Nous la voyons en robes, en boléros et même en manteaux légers pour accompagner une robe habillée.

On brode d'assez grands monogrammes sur nombre de toilettes simples de plage, sur la veste, sur le corsage, sur la poitrine de combinaison-short, voire sur la poche unique ou la manche gauche d'un manteau. Monogrammes, c'est-à-dire initiales entrelacées plus souvent qu'initiales séparées.

Pour l'été, les linons imprimés, rayés ou unis, qui permettent de faire des robes fraîches, faciles à exécuter et à nettoyer et qui sont pleines de charme et de jeunesse, sont fort à la mode.

La mitaine revient. Non seulement en dentelle, mais pour le soir en mode de couleur assortie au ton de la robe, ou blanc avec noir.

L'écolessis est toujours très à la mode. Il s'abandonne actuellement à tous les excès du quadrillage. Il est souvent bien plus vil ou plus effacé que l'écolessis classique traditionnel.

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

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

On réussit toujours ses robes avec les patrons modèles DU PETIT ECHO de LA MODE (Le N° 50: L'Abon 20 francs)

HYGIÈNE DES DENTS Antiseptique de 1er ordre, le DENTIFRICE VICHY-ETAT, en poudre et en pâte blanchit les dents, raffermi les gencives et neutralise chez les arthritiques l'acidité de la salive. Toutes Pharmacies et Parfumeries. Exigez VICHY-ETAT.

Nos Patrons Primes

A gauche. - Short en toile, monté sur une haute ceinture et accompagné d'une blouse en toile de soie imprimée, garnie d'un empiècement rond.



N° 7065 Métrage : 1 m. 30 en 1 mètre pour chaque

N° 7067 Métrage : 2 m. 60 en 1 mètre

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, 108, rue de Paris, Lille.

L'ART DE SE POWDRE EN ÉTÉ

En été, la couleur du teint change vite, et l'on brunit sans le savoir. La poudre de riz qui vous allait bien ne va plus.

Pour ne pas avoir sans cesse à en changer, avez sous la main un peu de poudre ocre ou rachel et ajoutez-en vous-même dans votre boîte chaque fois que vous le trouverez utile.

Pour être parfaite, la poudre doit être exactement assortie à la couleur des tempes.

Au reste, beaucoup de coquettes achètent toujours trois boîtes de poudre de la même marque : blanche, rose et rachel. Elles font elles-mêmes les mélanges.

Pour mélanger, dosez les poudres à la cuiller à café, mais remuez avec une fourchette qui incorpore davantage.

POUR LES MAUX DE GORGE Si vous avez mal à la gorge, vous pouvez obtenir un grand soulagement en faisant des inhalations de marjolaine.

Il suffit de faire avec cette plante une infusion très forte et de répéter l'inhalation plusieurs fois dans la journée.

Les recettes pratiques

POUR RÉPARER UN LINOLEUM DÉCHIRÉ La base du linoléum étant une toile de jute plus ou moins serrée, recouverte d'un enduit, il ne servirait à rien, si la toile de base est percée, de masquer la surface comme l'on bouche les fissures et les trous du bois.

Retournez donc tout d'abord le linoléum à l'envers, en le roulant pour plus de facilité, jusqu'à l'endroit réparé.

Decoupez ensuite un morceau de toile à bords (on en trouve chez tous les tapissiers), dite « bougran », de la dimension voulue pour recouvrir largement la déchirure, et collez-la sur l'envers du lino avec un peu de colle à caoutchouc ou, si le lino est très épais, de la colle de menuisier (colle-forte passée à chaud). Laissez sécher. Remettez alors le lino en place, et sur le morceau réparé, étendez une couche d'enduit, en accord avec la teinte du linoléum.

Toute bonne ménagère doit avoir la Rubigine TIREL, seul produit enlevant les tâches de rouille sans bruler le linge. Epic. Drug. Soles : 1,30, 3 fr. et 6 fr. Dépôts : Ep. R. Raffet. Paris 9344

NETTOYAGE DES SACS EN DAIM Le sac sera lavé à la mousse de savon ordinaire additionnée d'un peu d'ammoniaque. On veillera à ne pas mouiller l'intérieur du sac. Rincer ensuite et lorsque le sac est à peu près sec, le froter soigneusement avec un chiffon huilé afin de lui rendre sa souplesse. Quand le sac est entièrement sec, on le frotte avec une brosse métallique, comme celle servant pour les chaussures. On le saupoudrera de poudre à daim de la couleur correspondante. On le secoue pour enlever l'excédent de poudre.

POUR DÉTROUVER LES LIMACES Disposez de place en place des petits tas de son; les limaces y viendront, et vous n'aurez plus qu'à les ramasser et à les tuer.

RÉGIME ALIMENTAIRE POUR MAIGRIR

Le régime alimentaire est des plus importants et, malheureusement, trop négligé. Combien de gens savent manger convenablement ? Les obèses, en particulier, mangent trop et trop vite.

Le premier principe est donc de diminuer très légèrement la quantité de nourriture ingérée chaque jour, mais surtout, et j'y insiste, de manger lentement et mastiquant à fond les aliments choisis.

Ceux-ci seront de préférence des viandes maigres, bœuf ou agneau grillé sans sauce, avec, si l'on veut, une noix de beurre frais non roussi; du poisson plat; limande ou sole avec jus de citron; tous les légumes verts : épinards, artichauts, asperges, salades cuites; tous ceux riches en cellulose, c'est-à-dire en déchets, des fruits frais, ou secs en compote peu sucrée (le sucre sera remplacé, le cas échéant, par la saccharine). On supprimera les féculents, les farines, les entrées très sucrées ou enroulées de crème, les puddings compactes, les mollusques, les escargots, les crustacés, le foie gras, la charcuterie sauf le jambon, les abats, ris de veau, cervelle, les mets trop relevés, le gibier, les poissons huileux.

Quant aux œufs, les avis sont partagés; certains hygiénistes en autorisent la consommation, d'autres l'interdisent. Cela dépend un peu du tempérament du sujet. Les œufs très frais, pris en petite quantité, ne peuvent, selon moi, avoir une influence fâcheuse; mais il faut les manger à la coque, sans condiments, et n'en point abuser.

Comme boisson : très peu de liquide en mangeant et de préférence de l'eau pure ou faiblement sucrée, ou mieux encore, une tasse de thé léger et très chaud, ou de zéamille absorbée immédiatement après le repas.

Celui-ci sera suivi d'une courte promenade, d'une demi-heure environ, par exemple, au grand air.

Au premier déjeuner une tasse de thé ou de café au lait (ce dernier mélangé de chocolat est laxatif) accompagné de biscuits. Au goûter, une tasse de thé avec deux tranches de pain blanc grillé ou une friture gluten.

On supprimera de l'alimentation le chocolat, la bière, les glaces.

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

POUR LES PEAUX IRRITÉES Les personnes qui se rasent la nuque, pour obtenir un départ net des cheveux, se plaignent souvent de ce que leur peau s'en trouve irritée.

Voici une lotion qui fera passer cette impression désagréable de brûlure : Menthol cristallisé..... 0 gr. 25 Iodine pure..... 0 gr. 50 Eosine (solution à 1 %)..... 1 gr. 00 Alcool à 90°..... 3 gr. 00 Extr. d'Hamamelis Q. S. pour 1 litre Cette lotion est parfaite aussi pour calmer les irritations et les rougeurs de toutes natures, par exemple les suites de piqûres de moustiques.

POUR AVOIR DE BELLES ÉPAULES

Si vous voulez développer vos épaules, faites tous les matins l'exercice suivant :

Appuyez-vous, droite, contre le mur, tête aussi contre le mur, fermez bien la bouche, prenez une large aspiration par le nez, pendant que vous levez simultanément les deux bras devant vous jusqu'à la position verticale. Les deux bras prolongent le corps au-dessus de la tête. Expirez en faisant descendre les deux bras parallèlement au corps jusqu'à ce que les avant-bras aient rejoint vos hanches. Le tout doit se faire la bouche fermée. Jamais d'aspiration ou d'expiration par la bouche. Tout cela doit se faire par les narines. Cette gymnastique est aussi souveraine contre la chute de la poitrine.

LES ONGLES CASSANTS

Par les jours d'orage, les ongles ont tendance à se casser. Trempez vos doigts, tous les soirs, dans un bol d'eau très chaude, où vous aurez délayé une petite pincée de potasse et versé dix gouttes de vinaigre. Cela vous renforcera les ongles et les rend plus polis.

La Cuisine Familiale

OMELETTE FOURRÉE AUX TOMATES

Hachez tout d'abord une égale quantité de chair à saucisse et de viande; avec ce hachis, préparez des tomates farcies. Prenez ensuite six œufs dont vous battez les jaunes avec sel, poivre, oignons, ciboule, estragon, cerfeuil finement haché. Délayez dans les jaunes ce qui vous reste de farce non utilisée dans les tomates. Battez les blancs en neige et incorporez-les aux jaunes en y ajoutant deux ou trois cuillerées de farine. Continuez à battre cette préparation en y ajoutant de temps à autre de menus morceaux de beurre frais. Disposez dans le fond d'un plat allant au feu et préalablement beurré une couche de champignons coupés par quartiers et revenus dans du beurre. Posez sur les champignons les tomates farcies (cuites naturellement). Versez les œufs battus sur les tomates et mettez au four. Ce plat doit gonfler comme une omelette soufflée.

TOMATES A LA MAYONNAISE

Retirez les graines des tomates après les avoir coupées en deux. Disposez-les en couche dans un plat creux et saupoudrez de sel, poivre et d'un peu de capres. Remplacez une nouvelle couche assaisonnée de même. Faites une mayonnaise bien relevée et recouvrez le tout.

POULET SAUTÉ PARMENTIER

Découpez le poulet en morceaux après l'avoir vidé et flambé. Faites revenir les morceaux dans une sauteuse avec du beurre et un peu d'huile. Lorsque la volaille est bien rosolée, retirez les morceaux de la sauteuse et déglacez avec deux cuillerées de bouillon. Ajoutez le fond de cuisson et remplacez les morceaux de viande dedans. Faites mijoter quelques minutes, mais sans laisser bouillir. D'autre part, faites revenir dans du beurre des pommes de terre découpées en dés. Rangez les morceaux de poulet sur le milieu d'un plat, arrosez-les avec la sauce, disposez les pommes de terre autour et saupoudrez le tout de persil haché.

Pour combattre et prévenir l'infection

Il n'est pas de meilleur moyen que l'habitude quotidienne de l'hygiène intime. Les microbes les plus redoutables ne résistent pas à l'usage journalier d'un bon antiseptique employé en injection. La Gyraldose représente la formule de choix, au point de vue désinfectant, bactéricide et toni-astringent. Elle tarit les pertes, détruit les germes microbiens et resserre les muqueuses. Une femme gyraldosée est vraiment saine. Toutes pharmacies ou Ets Chatelain, 2, rue de Valenciennes, Paris. Essayez la Gyraldose à nos frais en nous demandant le modèle d'essai. Ecrire service n° 6 R. N.

GYRALDOSE

12 Fr. Source de Jeunesse ou 27 fr. la triple boîte plus avantageuse C'EST UN PRODUIT KNATÉLAIN

POUR PARFUMER LE PAPIER A LETTRES

Il suffit d'intercaler entre les feuilles de papier à lettres du papier-buvard imprégné d'une essence de parfum et bien séché.



Feutre blanc, jarrettière marine, voilette blanche. (Photo Henri Manuel.)