

Madame

LA MODE

La taille doit être fine

Les jupes prennent de l'ampleur, les tailles deviennent de plus en plus fines et les corsages moulent strictement le buste. Ce qui veut dire que la mode exige que nous soyons bien faites. Être bien faite c'est être mince souple et un tantinet charnue. C'est de femmes maigres, pas de femmes grasses, telle est la règle. Il faut avoir une ligne svelte, ce qui n'est pas toujours commode quand on a doublé le cap de la trentaine.

Si je reviens assez souvent sur ce sujet de la ligne, c'est que je reçois souvent des lettres de lectrices qui me demandent ce qu'elles doivent faire pour maigrir; si en est aussi qui me demandent ce qu'elles doivent faire pour engraisser. Beaucoup me prient de leur indiquer le nom d'un médicament. J'ai pourtant à plusieurs reprises, dit ici tout ce que je savais à ce sujet.

Il y a, certes, des médicaments qui font maigrir, mais il ne faut les employer que sur les conseils d'un médecin. Aussi ne vous parlez-je jamais de drogues. Pour maigrir, il faut pour recourir à l'exercice et au régime alimentaire l'un aidant l'autre. Une lectrice m'écrivait dernièrement: « Il y a six mois que je fais de la culture physique, eh bien, au lieu de maigrir j'engraisse! » Si cette personne au lieu de réduire son alimentation a continué de manger et de boire sans mesure, il n'y a rien d'étonnant à ce qu'elle ait fortille.

La culture physique aide à maigrir et elle fait réellement maigrir quand on la pratique de certaine façon. Les mouvements exécutés lentement et en force fortifient; les mouvements exécutés très rapidement amincissent. Il faut que la leçon de gymnastique amène une abondante transpiration. C'est la transpiration qui, en éliminant les déchets, fait fondre la graisse.

Donc, si vous désirez acquiescer une ligne mince, vous exécuterez vos mouvements de culture physique avec la plus grande vitesse possible. Vous vous couvrirez très chaudement, un ou deux chandails en laine, avec manches provoquant vite une sudation abondante. Vous mettrez aussi une gaine de caoutchouc qui vous donnera chaud et en même temps n'assera pas votre corps. Après votre leçon prenez une douche froide ou tiède, à votre convenance.

Je vous assure que si vous prenez quotidiennement votre leçon d'hygiène comme je vous l'indique, quand vous aurez, au cours de votre leçon, perdu un certain nombre de kilos en trois mois. Ce système je se couvrir très chaudement pour activer la transpiration et celui qu'emploient les rockeys. Vous avez qu'un rockey pour pouvoir monter poids réglementaire. Quand il ne le possède pas, il se le fait fabriquer et pour ce, il se couvre très chaudement de couvertures et fait de la course à pied chaque jour pendant une heure.

A moins d'avoir un tempérament spécial, il est donné à chacune de pouvoir perdre l'excédent adipeux qui la réorme. C'est une question de volonté et de persévérance. Et savez-vous qu'il ne faut jamais chercher à maigrir trop vite.

UNE PARISIENNE.

GYRALDOSE ENVOI GRATUIT d'un modèle d'essai
HYGIÈNE INTIME DE LA FEMME.
Ecrire: Service N° 559 531
L. CHATELAIN, 2, rue de Valenciennes, Paris 104

Nos Patrons Primes

A gauche — Robe en fin lainage garnie au corsage d'une fermeture éclair. Jupe avec découpe descendant en panneau et formant pli creux de chaque côté du devant.



N° 1411 M. trage: 2 m. 40 en 140
N° 1412 M. trage: 2 m. 60 en 140

A droite — Robe en lainage moucheté, taillée avec découpe devant formant pli à la jupe et ceinture devant. Col fantaisie. Manches montées par des fronces.

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, s'adresser à l'adresse ci-dessous.

Envoyez votre commande au Service des Patrons du Revue du Nord, 100, rue de Paris, à Lille.



De gauche à droite: Blouse soie, empiècement nid d'abeilles et reste entièrement froncé. — Robe de soir tulle, bandes velours dans le corsage. — Tailleur lainage beige, devant castor avec boutons fantaisie. Tailleur lainage, motifs figures, devant ocelot. (Photos Henri Manuel.)

Ce qui se porte Madame

On fait des ceintures qui sont de vrais petits corsets, faites de plusieurs rubans de velours ou de satin, baleinées devant et serrant la taille comme il se doit.

Le tricot-main est de plus en plus à la mode. On en fait d'amusantes fantaisies: sacs, gants, ceintures (charbonnés s'exécutent avec les matières les plus variées, laine, soie, albene et constituent de charmantes garnitures pouvant compléter aussi bien un costume de sport qu'un ensemble d'après-midi.

On voit à la taille des redingotes des bandes de daim ou de velours, avec le même rappel aux poignets et à la fermeture. Cette disposition allège beaucoup l'aspect du manteau.

Beaucoup de jupes ont de l'ampleur dès la taille. Cette ampleur se traduit par des plis plats, voire par des fronces. Ces jupes sont toujours taillées dans des tissus très fins, jersey de laine ou de soie, et crêpes finides.

Avec les robes montantes est revenu, dans certains cas, le hausse-coin qui, pour la vraisemblance, est souvent en lamé ce qui lui donne un air rigide et approprié mais pour en corriger la sévérité on le garnit de grelots dorés et bruyants.

On porte des robes plissées, ceinturées de cuir, nouées à l'encolure, comme les robes d'écolière.

Les chapeaux hauts se portent toujours beaucoup, mais on porte aussi le chapeau très plat, tel ce baret nouveau garni en arrière de deux plumes de faisans s'élançant vers le ciel.

Toujours et partout les meilleures EPINGLES WEST ELECTRIC pour rouler, conduler et boucler cheveux longs, courts et mijlons.

En 10 minutes sans chaleur ni courant électrique

7^{es} la carte de 4

Les seules garanties

Durée illimitée. — Satisfaction assurée. EN VENTE PARTOUT SE MERFIER DES CONFREFACTORS

EXIGEZ VOTRE NOM D'ADRESSE CHAQUE CARTE WEST ELECTRIC (N° 71) 21, r. de la Pépinière, PARIS 9341

CRÈME BELROZE AU SÉRUM NATUREL

Pour régénérer l'épiderme le plus flétri, entretenir la santé et la jeunesse du visage, la CRÈME BELROZE au sérum naturel est merveilleuse.

— parce qu'elle renferme des substances naturelles, à l'exclusion de produits chimiques ou de corps gras, elle nettoie la peau sans l'irriter,

— parce qu'elle apporte à la peau un aliment idéal, immédiatement absorbé qui est le sérum naturel.

Les résultats sont rapides et tout essai sérieux détermine un client fidèle.

EN VENTE PARTOUT

34, rue Pigalle, PARIS 9^e

Par 30 fls. Tube 16 fls. Tube essai 5 fls.

AVIC SURPRISE

Les recettes pratiques

LES VITRAGES

Sitôt déposés les rideaux de vitrages doivent être nettoyés avec une brosse très douce puis avec l'eau de savon tiède. On les essuie ensuite dans un linge fortement teinté de bleu jusqu'au jour ou on doit les remettre en place, on les apprête alors soit à l'amidon ou à l'eau de riz soit à la colle ou au lait de sepe.

Les rideaux auxquels on veut donner une teinte crème sont trempés dans une solution plus ou moins diluée à volonté de bleu de canomille ou de safran. Celui-ci donne peut-être la plus jolie teinte. Plongez à la fois dans le bain tous les rideaux; une même pièce afin que la couleur soit bien uniforme.

Toute bonne ménagère doit avoir la **Rubigine TIREL**, ses produits enlevant les taches de rouille, de sauto, de linge. Ecrire: Drois, Boites 190, 3 fr. et 4 fr. Dépôt: 27, r. Raffet, Paris 9345

POUR DONNER AU ROIS BLANC LA TEINTE DU VIEUX CHENE

Preparez le mélange suivant: 40 gr de terre de Sienna naturelle 5 gr de terre d'ombre calcinée 5 gr de carbonate de soude un litre d'eau. Faire bouillir pendant une heure, puis filtrer et faire l'application à l'aide d'un pinceau.

TEINTOUT-RIDO

Teint tout rideaux, tentures, toiles de lin pour vos Bleus, TEINTOUT (Marine)

NETTOYAGE DES FOULARDS ET DES LAINAGES NON TEINTS

Les foulards et corsages de foulards se lavent assez difficilement si l'on veut leur conserver toutes leurs qualités: souplesse, éclat et moelleux. On fait une eau de savon à froid, dans laquelle on trempe l'étoffe pendant un quart d'heure. On la prépare en pressant doucement. On a préparé d'autre part une décoloration de son soupli dans de l'eau qu'on passe à travers un linge et dans laquelle on plonge de nouveau le foulard. On presse, puis on laisse sécher.

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

LEÇON DE MAINTIEN

N'avez jamais une allure affaissée et nonchalante qui vous vieillit. N'adoptez pas d'avance une tenue de sèche-rosse et de raideur qui vous rend cavalière.

Dans un appartement, un salon, avancez avec souplesse. Grèce votre corps doit être maintenu sur une ligne verticale, le buste bien équilibré sur le bassin. tenez la tête haute et le cou droit.

Si vous avez à monter ou à descendre quelques marches, faites appel à l'élasticité des hanches, des reins, de la taille, pour ne pas sautiller ou tanguer. Ne portez le buste ni en avant, ni en arrière, mais droit, avec des oscillations imperceptibles pour assurer votre équilibre. Tant que vous êtes debout, évitez de vous tenir plantée sur vos deux jambes raidies, écarter-les enroulez-les. La position idéale, mettant en valeur la silhouette, consiste à porter le poids du corps sur une seule jambe et fléchir légèrement le genou de l'autre.

UN SECRÈTE POUR MAIGRIER...

... qui se soit pas un aréopage de latin et soit, une tasse de THE MEXICAIN du Dr Jawa, merveilleux produit végétal, efficace et sans danger. Toutes pharmacies, 9116

LES SOURCILS

S'il est sage de ne point effacer d'un coup de rasoir, vif jusqu'à la place des sourcils, il convient toujours de les retoucher, par dessous, afin de dégager l'œil le plus possible et de s'appliquer, avec la pince, à ce qu'ils dessinent un arc impeccable assez creux, prolongé d'un de deux centimètres vers la tempe au moyen d'un coup de crayon. De quelle couleur doit être ce crayon? En général, il faut accentuer le blond d'un ton légèrement marron, le châtain peut garder sa teinte et aussi le noir mais attention! le crayon noir ou le kohl durcissent souvent le visage. S'ils sont manies sans précaution, au lieu du crayon on se sert plus volontiers d'un petit cube de cosmétique, sur lequel on passe une petite brosse mouillée d'un peu d'eau ou de salive.

Quelques personnes teignent leurs sourcils comme leurs paupières de bleu foncé. C'est bien fantaisiste.

Vous avez des étourdissements des vertiges

— La tête dans vos mains, vous vous laissez aller sans courage. Des étourdissements, des vertiges fréquents vous abattent, vous fatiguent. Pourquoi n'en pas chercher la cause?

Vous n'avez pas à la chercher, bien sûr, vos fonctions féminines sont irrégulières et provoquent des douleurs anormales. La menstruation doit arriver tous les vingt-huit jours environ sans entraîner de souffrance, sinon c'est un signe de congestion et il vous faudra agir en conséquence.

Faites alors pendant six semaines une cure de décongestion, si le puis dire « cure de décongestion » si le puis dire.

Un bon équilibre du sang tel que la jouvence de l'Abbé Soury remplit, bon ordre à la circulation, ralentie, délivrera les organes engorgés, éliminera les impuretés grâce aux propriétés des plantes qu'elle contient.

Il sera nécessaire de recommencer une cure de cet ordre chaque saison si vous voulez conserver votre santé intacte. Nous n'aimons trop souvent, par négligence, s'accumuler tous les déchets que l'organisme ne peut éliminer de lui-même. Les femmes surtout, dont les organes sont particulièrement délicats, ont à souffrir de cette négligence d'autant plus grave qu'elle risque de compromettre tout leur avenir, la venue et la santé de leurs enfants et toute leur maturité.

LA PROMESSE TROMPEUSE

Réponse à la question posée en deuxième page

Le passant déclara, afin de bien convaincre le propriétaire de son bonheur, que lui et toute sa famille se trouvaient en excellente santé et que rien ne leur manquait. Il avait donc tout lieu d'être content de son sort.

— Monsieur, riposta son interlocuteur, cela n'est pas, car si vous étiez aussi pleinement satisfait de votre condition, vous ne désireriez point y ajouter la possession de mon bien!

L'étranger, démonté par l'imprévu de cet argument, se retira assez penaud.

LES MAINS ET LE FROID

Par les grands froids, les mains deviennent facilement rugueuses. Une sage précaution est de les laver tous les jours à l'eau tiède, de parfaitement les sécher et de ne jamais les exposer à la chaleur du feu ou du radiateur pour les sécher plus rapidement, cela provoque des engelures. Ne jamais sortir sans gants. Si cet inconvénient est passé, quelques gouttes de glycérine passées sur les mains plusieurs fois par jour les rendront souples et douces. Cette glycérine entrera dans les pores par le massage que vous ferez en frottant vos mains l'une contre l'autre. Si vos mains sont très abimées, lavez-les le soir dans de l'eau tiède, frottez-les à la glycérine additionnée de teinture d'arnica et portez des gants pour la nuit.

POUR FAIRE MAIGRIER LE COU

Il faudra, matin et soir, faire un massage à l'aide de la pommade suivante:

Vaseline 30 grammes
Iodure de potassium 3
Iode pur 0 gr. 30

Enduisez de pommade l'extrémité des doigts de chaque main, placez les doigts à la base du cou en avant, puis faites un mouvement de rotation décrivant un demi-collier et venant s'achever au sommet de la nuque.

Ce massage donne de très bons résultats s'il est pratiqué d'une façon assidue, persévérante.

POUR FAIRE TENIR LE MAQUILLAGE

Voulez-vous que tienne votre maquillage? Avez de mettre votre crème de beauté, passez une légère couche de démaquillant sur votre visage et essuyez-la. Votre teint n'en sera que plus uni et plus beau.

POUR LES BLONDES

Une diffusion de camomille assez forte entretient la couleur blonde des cheveux. Il est bon d'en faire une application après chaque lavage.

Chaque semaine plus passionnant
Chaque semaine plus apprécié
Chaque semaine plus lu

Confidences

36 pages 1 fr.

LA CUISINE FAMILIALE

GRIVES EN SALMIS

Cuire les grives à la casserole, les découper, prendre une cervelle de mouton, les foies des grives, piler le tout dans moitié vin blanc, moitié bouillon; faire mijoter les grives dans une sauce créole; ajouter suffisamment de jus à la cuisson.

AROME PATRELLE

Donne au bouillon goût exquis, ac. 300-350

NOTIES AUX ANCHOIS

Taillez dans le pain des lamelles de la largeur d'un bon doigt. Faites-les frire au beurre ou à l'huile. Dressez-les sur un plat et étalez sur chacune le mélange suivant: persil et cibouille hachés, poivre; le jus d'un demi-citron, deux cuille-

SANG LOURD

Attention aux Fibrômes

Vous Madame, qui souffrez de plus ou moins de temps de varices, d'éruptions cutanées, de troubles circulatoires, qui voyez depuis des mois vos règles s'espacer et devenir irrégulières, faites attention! Ces troubles, d'abord légers, peuvent s'aggraver. Vous sentez déjà comme une lourdeur de plomb dans vos membres. Votre sang est épais, il ne circule plus aussi facilement.

Tous ces symptômes, si vous ne les traitez pas, peuvent être annoncés d'un fibrôme avec ses redoutables conséquences.

En assurant une parfaite circulation du sang, le « FEMOSYL », produit scientifique, composé d'hormones et de sucs de plantes fraîches, vous fera retrouver du sang généreux et jeune.

Le « FEMOSYL » évite de complications de la ménopause. Le « FEMOSYL » conserve votre jeunesse.

Avec « FEMOSYL », PLUS DE FEMMES FRAGILES

Le « FEMOSYL » est en vente dans toutes les pharmacies, la boîte 10 fr. 95. Envoi franco de la brochure « La Vie Intime de la Femme » sur demande aux Laboratoires Pharmaceutiques EFFICIA (Serv. 30 F.), 36 bis, rue Guisard, PARIS (XVII^e).

LES CHEVEUX TENDENT À L'ONDULATION

Si vous les embellissez avec le **SHAMPOING MARCEL** EN VENTE PARTOUT 1.25

CHATEAU DE LAIT

Pâtes réduire deux litres de lait à un litre; ajoutez six jaunes d'œufs et 250 grammes de sucre. Passez dans une passoire très fine et versez dans un moule enduit de caramel. Faites bouillir au bain-marie pendant une heure et pour les trente dernières minutes de cuisson mettez au four. Laissez refroidir et démoulez.

TOQUE FEUTRE NOUD

(Photo H. Manuel.)

MACHINE à COUDRE EXCELSIOR

Gelle qu'il vous faut - Liste de nos Agents et Catalogue N° 10 franco - Manasin d'Exposition

104, Bd Sébastopol, PARIS 9342

Economiser sans vous priver grâce au PETIT ÉCHO DE LA MODE

Habillez-vous avec ses patrons
Cuisinez avec ses recettes
Suivez ses conseils
Et vous lirez aussi ses beaux romans, ses articles, ses chroniques

LE PETIT ÉCHO DE LA MODE

le seul journal dont l'achat ne soit pas une dépense, mais une économie

60^{es}

ABONNEMENT D'UN AN: 24 fr

Envoyez mandat-poste: 1, RUE GAZAN PARIS XIV 9346

TOQUE FEUTRE NOUD

(Photo H. Manuel.)

TOQUE FEUTRE NOUD

(Photo H. Manuel.)