

Madame pour l'éternité

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'ai indiquée, vous aurez, au bout de quelques semaines, perdu un certain nombre de kilos en trois mois. Ce système je le couvre très chaudement pour activer la transpiration et celui qui emploie les rockeys vous savez qu'un rockey pour pouvoir monter poids réglementaire. Quand il ne le possède pas, il le lui fait acheter 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 sachez-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 Serrurier N° 859 531
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 demandés et l'adresse du destinataire.
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 (charnières s'exécutent avec les matières les plus variées, laine, soie, albène 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-coi 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, chevrons 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 MÉFIER DES CONTREFAÇONS
Écrivez votre NOM, ADRESSE, CHAQUE CARTE WEST ELECTRIC (N° 71) 21, r. de la Pépinière, PARIS 9241

MACHINE à COUDRE **EXCELSIOR**
Gardez votre « tout »
Liste de nos Agents et Catalogue N° 10 franco
Magasin d'Exposition
104, Bd Sébastopol, PARIS 9242

Economisez 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 60c

ABONNEMENT D'UN AN : 24 francs
Envoyez mandat-poste : 1, RUE GAZAN PARIS. XIV 9346

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

LEÇON DE MAINTIEN
N'avez jamais une allure affaissée et nonchalante qui vous vieillit. L'adopter sans 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.

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 SOURCILS
S'il est sage de ne point effacer d'un coup de rasoir, 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, vos vaillants Prouvost n'en pas chercher la cause ?
Vous n'aurez 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 si 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 de 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 pas 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.
Docteur N.

LA CUISINE FAMILIALE
36 pages 1 fr.
AROME PATRELLE
Donne au bouillon goût exquis, ac. 300-350
NOTES AUX ANCHOIS
Faites 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 cuil-

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 sève 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. Envoyez franco de la brochure « La Vie Intime de la Femme » sur demande aux Laboratoires Pharmaceutiques EFFICIA (Serrurier 30 F.), 36 bis, rue Guisard, PARIS (XVII^e).



Toque feutre noir. (Photo H. Manuel.)