

LA MODE

LA MODE Pour le Ski

Le SKI est de plus en plus à la mode. Les plaisirs de la neige ont conquis une foule immense de jeunes gens des deux sexes qui, chaque hiver, s'en vont bravement s'exposer au froid rigoureux des montagnes pour y pratiquer leur sport favori. Et ils ont bien raison, car s'il est un sport sain, hygiénique et amusant c'est bien celui du ski. L'air glacé des cimes, les jeux rudes dans la neige fortifient les muscles et les âmes. On peut dire que les sports d'hiver sont une belle école de vigueur physique et morale. Heureuses celles qui peuvent s'y adonner.

Bref, vous allez partir vers les pentes neigeuses pour goûter les plaisirs des sports d'hiver. Comment vous habillerez-vous pour pratiquer ces sports ? Avant de partir ne faites pas à la légère l'acquisition d'un costume qui vous semblera fort gracieux mais qui ne répondra nullement aux exigences du froid et de la neige, vous serez obligée en arrivant à la base de vous rééquiper entièrement.

La partie la plus importante de votre équipement ce sont les chaussures. Il faut les choisir en cuir gras, épais et souple, elles ne doivent pas être trop grandes mais vos pieds doivent s'y trouver très à l'aise, la semelle en sera très rigide ; cette rigidité est indispensable pour avoir de la stabilité sur les skis. En les achetant ne les essayez pas chaussées de bas de soie mais avec les très épais bas de laine que vous porterez à la montagne.

Le pantalon est, lui aussi, très important. Je vous conseille d'adopter le classique pantalon norvégien de couleur sombre, large et serré à la cheville. Que je vous signale, néanmoins, que la mode, cette année, nous présente une longue culotte-fuseau, très ajustée, en lainage uni ou rayé, imperméable, serrée dans la chaussure ou bien la recouvrant. Cette culotte fait une silhouette longue et mince.

Les vestes, les gilets et les blouses sont de formes variées. Elles sont en lainage chaud, de coupe masculine et garnies de poches. La plupart sont multicolores. Le cerise, le mauve, le bordeaux, le jaune, le blanc forment d'amusants contrastes. On porte sous la veste soit un gros pull-over tricoté à la main, soit un chemisier en flanelle ou jersey et, à même la peau, un hygiénique gilet de flanelle qui préservera des refroidissements toujours à craindre dans la montagne.

Vous vous coifferez d'une casquette norvégienne ou d'un capuchon tricoté à la main et brodé. N'oubliez pas d'emporter avec vous une bonne écharpe de laine et de longs gants en laine tricotée dont le crêpe remontera sur la manche de la veste.

Surtout n'oubliez pas les indispensables lunettes aux verres fumés. Quant à vos skis, il s'agit de savoir bien les choisir. Ils ne doivent être ni trop grands, ni trop petits. Posés verticalement il faut qu'ils atteignent le creux de votre main lorsque vous levez le bras. Veillez à ce qu'ils soient semblables et aient la même rigidité.

Après une séance de ski, il est prudent, alors qu'on est en transpiration, de bien se couvrir. Ayez donc à votre disposition un bon manteau en poil de chameau gris argent, ou de phoque, ou mieux encore de mouton blanc. UNE PARISIENNE.



Ensemble ski, avec capuchon laine.

(Photos Henri Manuel.)

DEVINETTE

Réponse à la question posée en deuxième page
Un jeu de cartes.

Faisons remarquer que nous avons demandé « une chose qu'on sert sur la table » et non « à table ». Par conséquent, « le vin » est une variante inadmissible.

A moi, maman j'ai très faim!



ELESCA
EXQUIS, DE JEUNER LACTÉ, RECONSTITUANT, COMPLET!
L'ETUI TASSE : 9 fr. 00

LES RECETTES PRATIQUES

LES BOISERIES CIRCÉES...

... se nettoient à l'essence, se frottent à l'essence et se polissent enfin avec un bon chiffon de laine. La meilleure essence pour cet usage, c'est évidemment l'essence de térébenthine ; mais, si vous la trouvez trop coûteuse, vous pouvez la remplacer par de l'essence minérale.

LE VERT-DE-GRIS

Comment enlever le vert-de-gris ? Les devants de chemises, les garnitures de cuivre et, en général, tous les métaux attaqués par le vert-de-gris se nettoient à la benzine. On y trempe une brosse en chiendent, et on frotte soigneusement les parties tachées. On se sert en suite de la peau de chamois pour faire briller le métal débarrassé de vert-de-gris.

NETTOYAGE DES PANTALONS

Si les pantalons d'homme sont devenus luisants à la place des genoux et du fond, employer de l'eau additionnée d'un dixième d'ammoniaque ou de vinaigre d'alcool.

TEINTOUT-RIDO

Prenez Ridoaux, dentelles, soie de lin. Pour vos bijoux, TEINTOUT (Marine).

LES BOISERIES VERNIES...

... se nettoient facilement avec un mélange de cinq parties de vinaigre pour deux d'huile de table ; mais, si vous préférez une méthode plus classique, vous pouvez les frotter avec un mélange à parties égales d'huile de lin et d'alcool.

Le PROCHAIN NUMÉRO de Confidences

qui paraît le

VENDREDI 16 DÉCEMBRE
est un
NUMÉRO SPÉCIAL DE NOËL
44 PAGES 22 EN COULEURS
Des récits, des enquêtes, des jeux variés
Prix exceptionnel : 2 frs

RÈGLES ET VARICES

Des règles rares, irrégulières ou douloureuses retentissent sur l'organisme et particulièrement sur le système veineux. Les femmes prédisposées aux varices par leur profession (vendeuses, employées, femmes de chambre) ou par des maladies infectieuses antérieures, voient leurs troubles variqueux s'aggraver pendant leurs règles ; les varices deviennent volumineuses, douloureuses. En activant et en régularisant la circulation sanguine au moment des règles, le FEMOSYL empêche la stase veineuse et, par suite, le gonflement des chevilles, si pénible et si disgracieux. Le FEMOSYL constitue la cure idéale de tous les troubles menstruels, avec leurs conséquences sur les divers organes de la femme (circulation sanguine, tube digestif, système nerveux).

La Cuisine Familiale

FAISAN GRILLÉ À LA CHAVETTE
1° Fendre sur le dos un jeune faisan troussé en entrée ; l'aplatir légèrement, retirer les os aussi complètement que possible ; assaisonner de sel et de poivre, l'arroser de beurre fondu et le faire griller doucement. Lorsqu'il est presque cuit, le saupoudrer de mie de pain, arroser de beurre fondu et achever de le cuire et de le colorer. 2° En même temps, sauter à la poêle et au beurre des pommes de terre finement émincées à cru et assaisonnées de sel et de poivre. Lorsque ces pommes sont bien imprégnées de beurre, les tasser avec une fourchette et le sauter de temps en temps à la façon d'une crêpe épaisse. 3° Glisser cette crêpe de pommes sur un plat et dresser dessus le faisan grillé. Servir à part une sauce Périgueux.

AROME PATRELLE

POTAGE AUX LAITIÈRES
Faites blanchir deux laitues pendant quelques minutes à l'eau bouillante ; égouttez et hachez finement. Laissez-les éteindre dans 50 gr. de Bolo ; allongez de bouillon ou d'eau. Ajoutez une cuillerée de crème de riz, délayée dans de l'eau froide. Laissez bouillir quelques minutes en remuant. Dans la soupère, mélangez un jaune d'œuf avec une cuillerée de crème fraîche ou d'eau. Versez le potage et tournez. Servez.

Hygiène et Beauté Ce qui se porte

SI VOUS AVEZ LES CHEVEUX SECS
Si votre chevelure est sèche, faites toutes les cinq semaines, un shampooing aux œufs. Vous le préparez en mélangeant quatre œufs, une cuillerée de rhum, une pincée de borax. Il est bien entendu que vous humidifiez toutes les parties du crâne avant cette préparation et que vous massez avec persévérance. Rincez finalement à l'eau tiède dans laquelle vous aurez versé une cuillerée de vinaigre.

GYMNASTIQUE FACIALE
La jeunesse du visage se lit dans les muscles du bas des joues. Pour conserver ces muscles bien fermés, faites chaque soir, dix fois cette petite gymnastique : pointez le menton en avant et serrez les mâchoires très fort ; tous les tendons apparaîtront sous la peau du visage et du cou. Relâchez, recommencez. Et ne manquez pas, quand vous mangez, de bien mâcher à fond.

La mousseline, le crêpe, le tulle, la dentelle, le jersey, le satin et le lamé seront les tissus qui participeront à la conception des robes de réception de fin d'année. La grande nouveauté pour les chapeaux sont des morceaux de queue de renard, posés en avant comme des plumes, c'est étonnant et cela complète admirablement les nombreuses garnitures de renard qui ornent manteaux et tailleurs.

Comment faire durer une Mise-en-Plis



et réveiller la nuance de vos cheveux.
Vapeurisez vos cheveux avec cette brillante à l'huile de Pennsylvanie, tellement fluide qu'elle forme un nuage de « micro-gouttes » qui enrobe chaque cheveu d'une fine pellicule irradieuse. Votre chevelure brille 3 fois plus, parce que chaque cheveu brille séparément. Employez la Brillantine du docteur Roja. L'huile de Ricin qu'elle contient « sur-alimente », fortifie et assouplit tellement le cheveu que les mises-en-plis durent 2 fois plus longtemps. La Brillantine du docteur Roja active naturellement la coloration des cheveux et la fait paraître plus riche grâce à son

magique pouvoir irradiant - lumineux. NOUVEAU - pour mettre des reflets plus saisissants dans les cheveux noirs, blancs ou platine, demandez la dernière nouveauté du Docteur Roja : la brillante Roja bleue. Flacon-pulvérisateur breveté, parfums. Exigez le nom du Dr Roja sur la boîte.

SACHEZ LAVER VOS CHEVEUX !
Les cheveux, ternis et raidis par les impuretés et la transpiration, deviennent étonnamment souples, soyeux et transparents après un simple lavage au shampooing du Dr Roja, le seul à l'huile de Ricin qui nourrit les cheveux. Essayez-le chez vous. 2fr.

POUR LES PEAUX SENSIBLES
Si vous avez la peau sensible, c'est-à-dire prédisposée aux afflux de sang inopinés au contact du froid, du chaud et du vent ; si elle brûle trop facilement et se gerce trop vite ; si elle réagit fortement à toutes sortes de traitements, vous devez craindre les rougeurs, la couperet et les éruptions précoces. Il faudra donc la protéger avant tout : n'employer que de l'eau tiède adoucie avec une pincée de borax ou d'amidon ; l'imprégner de crèmes très fines, assez grasses, à base de cire vierge, de lano-

CHARME DE LA VOIX
La voix joue un grand rôle en ce qui concerne le charme. Puisqu'il s'agit d'une harmonie totale, une seule fausse note suffit à détruire cet accord. Une voix aiguë ou nasillard romprait le charme autant qu'une voix rauque et grondante. La regrettable Joan Harlow conseilla : aux femmes de cultiver les notes basses de leur voix pour augmenter le charme. Certaines ont des voix très prenantes, avec des inflexions profondes et chaudes, ces voix sont évidemment un don de la nature ; cependant toute femme

DU PIED GAUCHE ?

Vous vous êtes levée du pied gauche, dites-vous ?
Vous êtes d'humeur moudouée ?
Vous avez mal commencé la journée ?

Cela ne vient pas de causes mystérieuses, mais plus simplement du mauvais fonctionnement de votre intestin. Pour avoir un sang pur, une humeur joyeuse, un teint frais, le parfait équilibre des forces intérieures, il faut que le local végétal vitamine qui régénère l'intestin et rejette

GRAINS de D'JEHANMEYER

Ttes Pharm. ou à défaut : Lab. GUILLON et Cie, Châteauneuf-du-Loir (Sarthe)

line, d'huile d'amandes douces et d'hamamélis. Ne pas employer d'astringents ni d'alcool ; ne pas broser la peau.

Voici la formule classique d'un cold-cream qui convient aux peaux sensibles :

Cire blanche	10 gr.
Blanc de baleine	10
Huile d'amandes douces	70
Eau de roses	35

Borate de soude 2
Chauder d'abord dans un grand, puis ajouter, en remuant, l'eau de roses et le borate de soude.

peut s'efforcer de ne pas prendre une voix criarde lorsqu'elle adresse une observation à l'un des siens. La même observation faite sur un ton posé et calme, portera tout autant, sinon plus. C'est là un des petits secrets du charme que beaucoup semblent ignorer.

LES BONNES RECETTES DE TANTE JEANNE

Préparez vous-même économiquement un bon sirop contre rhumes et toux

Les remèdes tout faits, je le répète, souvent très coûteux, ne sont pas nécessairement les meilleurs. Voici la recette d'un sirop contre rhumes, toux et bronchites, que vous pourrez préparer vous-même très facilement. Ce sirop est non seulement très économique, mais d'une grande efficacité que j'ai moi-même éprouvée.

Chauffez 1/4 de litre d'eau et ajoutez-y une cuillerée à soupe de sucre ou de miel. Versez-y 30 grammes de Parmentine (extrait concentré). Vous en trouverez très facilement chez votre pharmacien. Ce sirop obtenu chassera votre rhume et rapidement que vous en serez stupéfait. Découpez cette recette afin de vous rappeler d'acheter chez votre pharmacien 30 gr. de Parmentine, qui vous permettront de préparer 1/4 de litre de sirop. Je vous conseille de faire l'essai.

Tante JEANNE 8530

Vous aussi... vous avez une belle chevelure, saine, souple et bien ondulée avec le SHAMPOING MARCEL

IL FAUT SE FRICTIONNER APRES LE BAIN

La question du bain reposant ou non fait l'objet de maintes discussions. Ce qu'il y a de certain, c'est que d'aucuns exagèrent le caractère affaiblissant des bains chauds ou tièdes. L'hydrothérapie n'aura jamais, en fait, assez de partisans.

Lorsque l'on sort du bain, il ne faut pas hésiter à faire une friction, laquelle active la circulation et empêche le refroidissement. Cette friction doit se faire au gant de cuir imprégné d'eau de lavande ou de vinaigre de toilette. Si l'on vise à tonifier il convient d'employer l'alcool camphré. Si la peau est sèche, on se trouvera bien d'un massage léger, fait tout aussitôt après le bain, avec le mélange suivant :

Huile d'amandes douces : 100 gr.
Huile d'amandes amères : 15 gr.
Teinture de benjoin : 6 gouttes.

On masse jusqu'à ce que toute trace grasse ait disparu.

UN BON DENTIFRICE

Dents blanches et gencives saines sont assurées par le DENTIFRICE VICHY-ETAT ou sel Vichy-Etat, qui combat la carie des dents chez les arthritiques. En poudre et en pâte dans toutes les Pharmacies et Parfumeries 10,40 la boîte, 3,75 le tube. 8008

LA CHUTE DES CHEVEUX

Le matin, brossez-vous les cheveux pendant un quart d'heure au moins avec une brosse de sole noire et dure. Le soir, frictionnez-vous le cuir cheveu, rate par rate, avec :

Huile de ricin	50 gr.
Pilocarpine	1 gr.
Alcool	100 gr.

CREME POUR LES MAINS GERCEES

Massez vos mains avec la composition suivante :

Beurre de cacao	5 gr.
Huile d'amande douce	5 gr.
Oxyde de zinc	10 gr.
Borate de soude	10 gr.

Les plus belles étrennes à offrir à une fillette

un abonnement d'un an à

Lisette

journal des petites françaises

20 le seul cadeau qui donne de la joie pour un an.

LISETTE. I.R. Gazan. PARIS

Pour ne pas vieillir...

Il est indispensable d'avoir des organes génitaux en parfait état. L'emploi quotidien de la GYRALDOSE assure une hygiène intime rigoureuse et maintient les délicats organes féminins à l'abri des états inflammatoires et de l'infection. La parfaite circulation de votre sang sera assurée par la Fendorine, remède opothérapique nécessaire à la femme depuis la formation jusqu'au retour d'âge. GYRALDOSE 12 fr. 50 Fendorine 11 fr. Ttes pharm. ou Ets Chatelein, 2, rue de Valenciennes, Paris.

GYRALDOSE
hygiène de la femme
CHATELAIN, la marque de confiance

Nos Patrons Primes

À gauche. — Costume de ski en lainage orné de piqûres. Veste croisée avec ceinture. Col revers et manche tailleur. Culotte bouffante.



N° 6650 Métrage : 3 m en 140
N° 5899 Métrage : Pantalon 1 m. 30 ; veste 1 m. 85, en 140.

À droite. — Pour le ski, voici un costume fantaisie en lainage moucheté pour le pantalon et en linceul pour la veste à manches longues.

Les rectrices qui désirent les patrons-primes des modèles ci-dessus n'auront qu'à nous adresser leur commande accompagnée du montant en timbre-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 Revue du Nord, 1, rue de Paris, à Lille.