

Notre page féminine

LA MODE

Notre linge

Au début de chaque année, grandes lingères et grands magasins procèdent à une exposition dite de « Blanc ». Dans ce blanc s'épanouissent toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, mais l'usage qui remonte au temps lointain où le linge de couleur était inconnu a voulu que fut conservée l'ancienne appellation.

J'ai visité plusieurs de ces expositions et y ai vu des choses admirables. Le linge de table et de maison semble avoir spécialement concentré les efforts des fabricants qui nous présentent des nappes et des draps de toute beauté. Mais je ne vous parlerai ici que du linge de corps.

La mode exige une lingerie très ajustée sur le corps. La coupe en forme des chemises est très étudiée pour conserver la sveltesse de la ligne, pour mettre en valeur une poitrine galbée. La taille et le buste sont bien moulés, et les manches étroitement serrées sans aucun mouvement de jupe. On recherche les tissus les moins épais : mousseline, satin, crêpe, indémaille, linon. Les couleurs à la mode sont le rose et le bleu pur. La culotte est souvent montée à jours sur un empiècement ajusté qui colle aux hanches.

Il ne faudrait pas croire que ces coupes strictes écartent toute ornementation; les ornements, au contraire, sont nombreux, car il n'y a jamais de belle lingerie sans dentelles et sans rubans. En bordure, nous voyons de la fine dentelle crée, alençon ou bruges; les rubans incurvés, les fronces, le point turc, les festons et les applications jouent leur rôle merveilleux.

Si la combinaison culotte semble avoir vécu, la combinaison à jupe est toujours très appréciée, mais ce n'est plus précisément une combinaison mais un fond de robe ajusté dans le haut pour former soutien-gorge et coupé de façon à mouler strictement le corps.

Quant aux chemises de nuit qui sont de véritables robes, elles se parent de toutes les fantaisies; très décolletées, elles sont larges et commodes. Elles n'ont pas de manches; les jours, les incrustations les points turs et les dentelles à profusion sont leurs habituels ornements. On les coupe dans du satin, du crêpe blanc, rose, bouton d'or, bleu et même noir.

Mais on ne voit pas de lingerie qu'en tissus riches, on en fait aussi en matières plus modestes, tels que le nanouk et le shirting. Elle est alors travaillée de jours échelle, de points à l'aiguille; point croisé, point de graines, point d'épine et se brode de festons bourrés avec dentelle ou tout droits.

Le soutien-gorge et la ceinture-corset doivent être du même cotons que la chemise et le pantalon. Il en est de même de la gaine.

Le jupon, dont on ne parlait plus depuis près d'un quart de siècle, fait une timide réapparition. Il est blanc et empesé! On le porte avec certaines robes du soir.

UNE PARISIENNE.

UN SECRÈTE POUR MAIGRIR.

Qui ne soit pas un attrape-nigaud? Matin et soir, une tasse de THE MEXICAIN du Dr JAWAS, merveilleux produit végétal efficace et sans danger. Toutes pharmacies. 9116



De gauche à droite : Robe du soir satin blanc avec petite traine. — Derrière ce modèle : Eventail en dentelle au point de Burano. — Robe du soir en velours de soie cyclamen, ceinture en lame or. Robe du soir noire avec jupes en taffetas à rayures, fronce devant du corsage et boléro en taffetas assorti à la jupe. (Photos Henri Manuel.)

BROSSONS NOS CHEVEUX

Trop nombreuses encore sont les femmes qui négligent de broser minutieusement leur chevelure matin et soir au moins pendant cinq minutes, précaution indispensable pour que celle-ci reste brillante et souple. Encore plus rare sont celles qui songent à masser chaque jour leur cuir chevelu, avec l'extrémité des doigts posés fermement de place en place. Un spécialiste de la beauté recommande d'ajouter à ces soins un autre massage qui consiste à se tirer les cheveux par petites mèches et par saccades répétées. Cet exercice, paraît-il, active la circulation du cuir chevelu et fortifie par conséquent la racine des cheveux.

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

VASELINE ET GLYCÉRINE

Produits dangereux : les produits dont je parle, excellents en eux-mêmes et pour certains usages, ne sont dangereux qu'en certains cas. Ainsi, la glycérine. Vous avez des jeunes filles qui profitent de ce que leur peau fraîche et solide ne les avertit pas, utilisent pour tenir la poudre une mince couche de glycérine. Quelles conséquences! Elles vieillissent et elles verront leur peau jaunir, se dessécher, perdre tout éclat. On peut adresser le même reproche à la vaseline, si commode pourtant quand il s'agit de se démaquiller. Évitez-la rigoureusement même si vous avez la peau normale ou grasse.

Enfin l'eau de Cologne, exquise, irremplaçable pour maints emplois, ne doit pas toucher votre visage. Elle dessèche l'épiderme, l'irrite, peut faire naître des rougeurs et des plaques.

LES MUSCLES ABDOMINAUX

En recommandant sans cesse aux lectrices de ces petites chroniques la pratique des exercices physiques, j'ai l'air d'avoir un « bateau » favori. Il y a à quel diable d'autres choses à enseigner! Non, madame, il n'y en a pas de plus utile pour vous, pour votre santé, pour la conservation de votre beauté.

Parmi les sports et les exercices que vous devez pratiquer, il en est un que l'on néglige trop et qui, cependant, s'adresse à des groupes musculaires dont l'importance est capitale dans la physiologie féminine.

Vous savez ce qu'on appelle la sangle abdominale? C'est un ensemble de muscles de la paroi du ventre et des régions voisines. Le rôle de ces muscles n'est pas seulement capital dans les phénomènes de la maternité; ils ont d'autres fonctions vis-à-vis de l'équilibre des viscères. Supposez que la paroi abdominale s'affaiblisse. S'amollissant, les organes qu'elle maintient par sa tonicité auront une tendance à la suivre dans sa chute et c'est ainsi que se trouvent réalisées ce qu'on appelle les ptoses, si fréquentes aujourd'hui. On a bien envisagé de réa-

gir, en doublant la résistance par des ceintures, mais la ceinture, si bien faite qu'elle soit, ne vaut pas le muscle.

Toute femme qui n'a plus ce ventre plat et dur, privilège de la jeunesse, doit immédiatement commencer à se défendre. Comment? En pratiquant des exercices spéciaux destinés à entretenir la vigueur des muscles de la sangle abdominale.

En voici un qui est excellent et simple. Se coucher sur le dos et se relever dans la position assise sans le secours des bras. On fait cet exercice dix fois tous les matins.

Un médecin anglais ordonnait à toutes ses clientes de faire, chaque jour, dix minutes de marche sur la pointe des pieds. C'est qu'en effet, cette position du corps favorise la contraction des muscles abdominaux.

SI VOUS CRAIGNEZ L'ARTHRITISME

Vous avez peur que l'arthritisme vous guette? Dans ce cas, commencez par marcher beaucoup. Prenez aussi en infusion, après le repas, un peu de bouillon ou de la reine des prés.

Le bon CHOCOLAT c'est de l'énergie en tablettes

De tous temps les qualités du cacao furent appréciées. Ne dit-on pas que le fameux Empereur Montezuma, qui monta sur le trône du Mexique en 1502, et qui vainquit si vaillamment l'aventurier espagnol, Fernand Cortez, prenait avant chaque bataille une coupe de cacao? De même lorsqu'il franchissait la porte de son harem. Avec le temps, les qualités du cacao n'ont pas diminué. Lorsqu'il devient chocolat il s'enrichit de sucre, et c'est alors le plus sain, le plus nourrissant des aliments. De l'avis même des médecins, le chocolat est indispensable aux enfants, aux travailleurs, aux intellectuels, aux vieillards. C'est le meilleur des réconfortants et sa consommation rationnelle est hautement recommandée.

Mangez du chocolat français, fait avec le cacao de nos colonies.

Le bon chocolat c'est de l'énergie en tablettes. 2347

LE COU

Pour être beau, le cou doit être blanc et lisse, ni trop gros, ni trop maigre. Il exige des soins minutieux et constants, car c'est sur lui en premier lieu que le temps marque sa terrible empreinte.

Un cou trop maigre est affreux. Néanmoins, il est relativement facile de faire engraisser le cou. On recommande de le lotionner d'abord à l'eau très chaude et de leoucher ensuite à l'eau froide, puis de le frictionner avec de l'huile d'olive. J'aurais davantage confiance en l'exécution des mouvements suivants :

1° Matin et soir tourner vingt fois la tête à droite, puis à gauche.

2° S'exercer à porter en équilibre sur la tête un objet assez lourd.

Un cou trop gras est également inesthétique. En le massant à l'aide de la pomnade suivante, on obtient souvent de bons résultats :

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

Pour éviter ou effacer les rides du cou on aura également recours aux massages en se servant de vaseline ou de cold-cream. On recommande aussi de dormir la tête basse, en laissant le cou nu et libre et, dans la journée, de toujours tenir la tête bien droite.

Il est essentiel que la peau du cou soit bien blanche. Pour lui conserver sa blancheur ou pour l'obtenir, on emploiera utilement la pâte suivante :

Pomnade de concomres. 50 gr.
Oxyde de zinc 5 gr.

SOINS DE LA PEAU

Gardez-vous d'appliquer pour la nuit entière un corps gras sur votre visage. Il faut que ses pores respirent librement, mais au réveil faites alors un massage sérieux avec un mélange de vaseline et d'huile de palme ou avec de l'orange et dix minutes environ sur votre visage de l'huile d'olive. Conservez ce corps gras après le massage et essuyez avec soin. Vous pourrez ensuite procéder à votre toilette.

Réponse à la question posée en deuxième page

Une devinette historique

« C'est que Challeml l'a court et Félix fort » Et, le plus drôle, c'est que c'était exact.



FEUTRE de forme haute, garni écousons. (Photo H. Manuel.)

La cuisine familiale

POTAGE AU CHOU-FLEUR

Gardez-vous bien de jeter l'eau où vous avez fait cuire un chou-fleur. Mettez cuire avec le chou-fleur les feuilles et les côtes bien lavées et coupées en morceaux. Retirez le chou-fleur quand il est cuit et passez l'eau au tamis en écrasant les tiges et les feuilles. Remettez la cuisson du chou-fleur sur le feu et quand elle eut jetés dedans en plus une cuillerée de semoule par convive. Quand ceci est cuit, ajoutez un morceau de beurre et du fromage râpé. Tournez, mélangez bien, servez dans la soupière.

CREVETTES A LA CRÈME

Epluchez une demi-livre de crevettes bien fraîches. Mettez dans une petite casserole trois cuillerées de bonne crème double, autant de beurre, des fines herbes et du poivre blanc. Ajoutez les crevettes à ce mélange et faites cuire dix minutes feu doux sans laisser bouillir. Garnissez avec cette préparation des bouchées ou des coquilles.

SOUFFLE DE SAUMON

Emiettez du saumon en conserve, mettez-le dans une terrine avec de la mie de pain, sel, poivre, deux ou trois jaunes d'œufs et des blancs battus en neige, mélangez et faites cuire au bain-marie et au four dans un moule rond beurré.

Servez avec une sauce blanche à laquelle vous ajoutez des champignons et de la crème un peu avant de servir.

AROME PATRELLE

Donne au bouillon goût exquis a c 20-1000

CARRÉ D'AGNEAU DIABLOTIN

Parez et racourcissez deux carrés d'agneau de lait très frais. Assaisonnez-les de sel, de poivre et commences la cuisson sur le grill à feu modéré. Lorsque les carrés sont à peu près point, enduisez-les d'un mélange de moutarde et de beurre fondu, trempez-les dans la chapelure blanche et remettez sur le grill, faites dorer des deux côtés et servez avec dans une saucière une sauce piquante liée à la moutarde.

PETITES FANTAISIES

Prenez 125 gr de farine bien tamisée, deux œufs, un quart de litre de bonne crème et une pincée de sel. Travaillez bien le tout ensemble, de façon à obtenir une pâte bien lisse et assez consistante. Étendez au rouleau; découpez en rubans et formez des nœuds divers que vous ferez dans la friture bien chaude. Saupoudrez de sucre et servez chaud.



TOQUE en paille fantaisie mat, bord roulé, garni touffe de plumes. (Photo H. Manuel.)

Recettes pratiques

SAVON ÉCONOMIQUE

Mettez dans un récipient de terre ou de grès un demi-litre de soude caustique liquide que vous vous procurez chez un droguiste quelconque. Ajoutez peu à peu, en tournant avec une cuiller de bois, 250 ou 300 grammes d'un corps gras, suif fondu, huile, graisse fondue. Mélangez jusqu'à consistance presque solide et laissez durcir à l'air cette préparation faite à froid. Attendez une huitaine de jours avant de l'utiliser. Mais remarquez que ce savon est un savon de ménage et non un savon de toilette, sauf celle des mains. Il n'en rendra pas moins de précieux services pour la lessive et les gros nettoyages. Son prix de revient atteindra à peine le quart du prix du savon de commerce.

PLACARDS HUMIDES

Si vous habitez une maison humide, vous pouvez enlever l'odeur désagréable des placards en plaçant dans chacun d'eux un sachet contenant du plâtre. Ce dernier absorbera toute l'humidité.

LA FAÏENCE NEUVE

Pour rendre la faïence neuve moins sujette à se fendre ou à s'écailler, il est bon, avant de s'en servir, de la faire bouillir dans une eau de lessive. On place les plats et les assiettes dans un chaudron en mettant un peu de foin entre chaque objet, afin qu'ils ne se touchent pas. On verse de l'eau froide dans le chaudron en quantité suffisante pour couvrir les pièces, on y jette quelques poignées de cendres fines et, après avoir fait bouillir une demi-heure, on retire le chaudron du feu.

POUR EMPÊCHER LE SEL DE SE MOUILLER A L'HUMIDITÉ

A la campagne, le sol, très sensible aux variations atmosphériques, se mouille tout de suite quand il doit pleuvoir, et devient dur comme de la pierre, quand le temps est sec; on évite ce petit inconvénient en y ajoutant quelques gouttes de glycérine au moment où on le range dans l'armoire. Pour un kilo, il faut dix gouttes environ.



A gauche : Fantaisie en toque noire, garnie nœud de toque blanche. — A droite : Plateau paille cellophane noire, garni plumes. (Photos Henri Manuel.)