



De gauche à droite : Maillot deux pièces tricot blanc. — Joli maillot marine, galon blanc. — Maillot grosses côtes, teinte rouille. — Maillot grosses côtes, teinte rouille, dos entièrement décollé. (Photos Henri Manuel.)

LA MODE

Bains de soleil

Le temps passe vite. Bientôt nous jouirons de ces chères vacances que nous attendons avec plus d'impatience chaque jour. Déjà nos maillots, nos shorts et nos robes de plage sont prêts. Nous venons d'acheter ce qui se fait de plus nouveau, nous avons essayé nos empiètements qui nous donnent toute satisfaction. Nous sommes « parées », comme disent les marins, pour affronter joyeusement baignades de mer et baignades de soleil.

Bains de soleil ! Attention ! Soyez extrêmement prudentes, mes chères lectrices. Pour le plaisir, un peu pueril, de vous brüner la peau, n'allez pas attraper une congestion, de l'eczéma voire un cancer. Avant d'exposer votre épiderme aux rayons de l'astre, demandez conseil à votre médecin.

N'oublions pas que pendant dix ou onze mois, cet épiderme a été protégé de l'air et de la lumière par d'épais vêtements et qu'en le découvrant soudainement et complètement, dans la mesure où la correction le permet, nous risquons non seulement de cuisantes brûlures, mais aussi des maladies beaucoup plus graves. En admettant que la cure de soleil soit bienfaisante, ce qui n'est pas encore prouvé, agissons avec discernement. S'il est excellent pour la santé d'exposer son corps nu aux caresses de l'air pur en se livrant à des jeux sportifs, il est souvent dangereux de laisser le soleil mordre la peau pendant un temps trop prolongé.

Si vous tenez absolument à prendre des bains de soleil, il vous faudra suivre les prescriptions suivantes : Ne se dévêtir que progressivement. Les jambes et les avant-bras seront seuls exposés le premier jour et pendant dix minutes au maximum. Le deuxième jour, on découvrira le haut des bras, les épaules et une partie du dos, pendant dix minutes au plus. On augmentera la durée de l'exposition de cinq minutes chaque jour, mais cette exposition ne devra jamais se prolonger plus d'une demi-heure.

Durant toute la durée du bain de soleil et même pendant les jeux, il faudra enduire le visage et les parties découvertes du corps d'une huile ou d'une crème colorée en brun ; il sera nécessaire que la crème soit bien grasse et ne contienne pas de produits nocifs.

Si les bains de soleil brunissent la peau, les bains d'air, pris à l'ombre, la brunissent également, mais plus lentement bien entendu. Si vous devez rester au bord de la mer un mois, par exemple, je vous conseillerais de ne prendre pendant les huit premiers jours que des bains d'ombre ; ceux-là, vous pourrez les prolonger pendant toute la journée si bon vous semble.

Il faut se méfier du soleil et n'en user qu'avec la plus grande modération. Protégez bien votre tête de ses rayons. Ils sont mauvais pour la peau du visage qu'ils tament et rident de façon indélébile. Portez toujours une grande capeline de paille et n'hésitez pas, quand l'astre chauffe trop fort, à vous munir d'une ombrelle.

UNE PARISIENNE.



Petit chapeau paille anglaise noire, fleurs blanches, ruban noir, coiffette noire. (Photo Henri Manuel.)

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

BAIN POUR PEAU GRASSE

Si vous avez la peau grasse, un bain carbonaté est recommandable : mettez 100 grammes de carbonate de soude par 60 litres d'eau pour un bain ordinaire. Celui-ci pouvant faire perdre à votre peau sa fermeté ne prescrivez ces bains que de temps en temps.

Un bain d'amidon sera très bienfaisant pour une peau très irritée : faites gonfler dans de l'eau tiède une livre ou un kilo d'amidon puis délayez-le dans l'eau très chaude et enfin incorporez-le à l'eau du bain par une vigoureuse agitation.

LA CHAIR DE POULE

Pour remédier à la peau grasse dite « chair de poule », faites des frictions avec de l'huile astringente et des applications de fécula et de jus de citron frais. N'employez pas la pierre ponce qui irriterait la peau ou la durcirait. Vous pouvez aussi faire des savonnages prolongés avec de la mousse de savon sur-gras.

POUR LES CHEVEUX BLONDS

Si vous avez des cheveux blonds ou rendus tels par l'artifice d'un procédé quelconque, n'employez pas de brillantine grasse et crémeuse, n'usez que de la brillante vaporisée. C'est la seule qui n'assombrira pas la teinte de votre chevelure.

Les recettes pratiques

LAIT CONTRE PÉTROLE

Le pétrole, de même que l'essence, est cause de beaucoup d'accidents, surtout dans les ménages nombreux où les lampes sont très exposées.

Tout le monde devrait donc savoir que l'eau avive le feu du pétrole et que le lait, au contraire, l'éteint sans pour cela qu'il en faille une grande quantité. Au lieu donc de perdre la tête lorsque l'accident arrivera, prenez posément un récipient contenant du lait et versez-le sans peur.

POUR CONSERVER LE LARD ET LE JAMBON

Si l'on veut éviter que le lard et le jambon conservés ne soient envahis par les larves, il faut d'abord se garder de les conserver dans un placard ou coffre, mais, au contraire, les exposer au grand air, en lieu sec, après les avoir salés ou fumés.

Mais si le mal est déjà fait, si les larves apparaissent, on s'en débarrassera radicalement en frottant la viande avec une brosse trempée dans du vinaigre.

LA DURÉE DES BAS DE SOIE

Saupoudrer intérieurement de talc les pieds de bas fins ; le frottement direct étant ainsi supprimé, la durée des bas est prolongée. C'est une habitude très répandue chez les Américaines.

DESTRUCTION DES FOURMIS

Les fourmillières sont la peste des jardins. Divers procédés sont indiqués pour détruire leurs légions d'habitants, qui doivent raciner et fruits. En voici un, qui est très efficace : Ayez du tabac à fumer coupé en petits morceaux, distribuez-le autour des lieux fréquentés par les fourmis et vous les verrez bientôt disparaître.

Autre moyen recommandé pour l'intérieur des maisons : Faites bouillir de la rue dans une certaine quantité d'eau, jetez-la sur la fourmillière, lavez-en les blanches et les armoires où les fourmis se trouvent et, dans très peu de temps, vous serez totalement débarrassés de cette nuisance.

Et un troisième : Placez dans les endroits fréquentés par les fourmis une boîte couverte et percée d'une infinité de petits trous qui leur donnent passage pour aller manger le sucre ou le miel que vous placerez dans cette boîte. Les fourmis accourent, y rassemblent en foule, et on peut en détruire ainsi des troupes innombrables.

LA BEAUTÉ DES ONGLES

Pour avoir toujours le dessous des ongles bien nets, il sera bon de prendre quelque soin, car les menus travaux du ménage souillent les ongles qui, à la longue, prennent un aspect noirâtre des plus disgracieux.

Tout d'abord, il est à recommander aux personnes qui doivent exécuter certains travaux — récurage des casseroles, épluchage de certains légumes — de porter de vieux gants pour se livrer à ces petites opérations. Cela n'a rien d'exagéré, ni de ridicule, et il ne faut pas voir là une coquetterie déplacée. Le travail n'en sera pas moins bien fait, ni moins vite.

En second lieu, il faudra procéder, très régulièrement, à une toilette complète des ongles. Pour cette toilette, on se sert, chaque matin, d'une fine brosse dure, avec laquelle on frotte longuement le bout des doigts dans de l'eau savonneuse. Enfin, on coupe un citron en deux parts et on frottera les ongles dans la partie charnue. Cela nettoie admirablement. La moitié du citron peut servir pendant deux ou trois jours. Donc un citron fera la semaine. On peut interrompre une semaine sur deux. La dépense est minime.

UNE EAU POUR BLANCHIR LE TEINT

Si vous n'avez pas la peau bronzée naturellement ou par le soleil, il vous faut, madame, un teint de lis et de lait, et voici le moyen d'un obtenir un.

Faites bouillir dans un quart de litre d'eau ordinaire, 125 grammes de fleurs de lys et 25 grammes de feuilles de roses. Quand votre mélange aura diminué de moitié, ajoutez-lui 10 grammes de jus de citron et 2 grammes d'essence de bergamote.

Servez-vous de cette eau rafraichissante chaque matin et chaque soir, au moment de vos ablutions. Le traitement est long, mais il agit toujours si on le suit avec constance.

Nos Patrons Primes

A gauche. — Blouse en piqué de soie, garnie d'une découpe devant formant une manche longue montée par des fronces.



N° 7890 Métrage : 2 m. 10 en 1 mètre

N° 7895 Métrage : 1 m. 50 en 1 mètre

A droite. — Blouse en toile de soie boutonnée devant, garnie d'une bande rapportée. Col et cravate en tissu fantaisie.

Les lectrices qui désirent les patrons-primes des modèles ci-dessus s'adresseront à leur commandant accompagné 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 demande au « Service des Patrons du Réveil du Nord », 105, rue de Paris, Lille.

LA COIFFURE

Préférez, madame, aux coiffures compliquées, une très simple que vous pourrez facilement entretenir vous-même, après la mise en plis du coiffeur. Veillez à ne pas avoir l'air endimanchée, surtout le jour où vous désirez être en beauté ; méfiez-vous donc des petites ondulations serrées, des multiples boucles en escargot.

Dans la journée, ne portez jamais des ornements de cheveux avec strass, ces bijoux voyants et scintillants sont réservés aux soirées dansantes où ils sont mis en valeur par les lumières.

MODE D'EMPLOI DE LA CREME

Pour appliquer la crème, on la met sur un petit tampon d'ouate hydrophile stérilisée ou sur un linge très fin ; on étale légèrement en suivant le sens des plis de la peau et toujours dans le même sens, en allant du milieu du visage vers les extrémités, du milieu du front vers les oreilles du nez vers les joues et le menton.

SOINS DES CILS

Ayez soin de graisser tous les jours, légèrement, vos cils et vos sourcils, cela les fortifie et les empêchera de tomber.

Par exemple, le soir, passez-y un peu de noir, composé d'huile de ricin et de noir de fumée.

La Cuisine Familiale

BAR MAITRE D'HOTEL

Faites cuire les gros bars au court-bouillon et les petits sur le grill bien chaud, afin qu'ils ne s'y attachent pas. Écaillez d'abord les poissons ; videz-les et lavez-les ; coupez queues et nageoires. Comptez vingt minutes sur le grill et une demi-heure au court bouillon. Servez sur un plat très chaud avec du beurre fondu très chaud, du persil haché fin et du citron coupé par quartiers.

SOUPE A LOISELLE

Prenez une grosse poignée d'oseille ; épluchez, lavez, hachez ou émincez. Mettez l'oseille dans une casserole sur le feu ; faites fondre avec un peu de beurre. Dès qu'elle est fondue, mouillez avec de l'eau ; salez et laissez bouillir pendant cinq minutes. Retirez sur le côté du fourneau ; ajoutez une liaison de jaunes d'œufs et du beurre frais ; versez lentement sur le pain dans la soupière.

UTILISATION DES BLANCS D'ŒUFS

Si vous restez des blancs d'œufs, vous pouvez les employer à faire un excellent hors-d'œuvre qui se mange chaud. Comptez un blanc d'œuf par personne et 60 grammes de gruyère râpé. Battez les blancs en neige ferme, ajoutez le fromage et assaisonnez bien. Avec ce mélange, vous formerez des boulettes de la grosseur d'une noix que vous roulez dans de la chapelure. Faites bien dorer et servez sur une serviette.

CAROTTES A LA FLAMANDE

Coupez-les en ronds et faites-les blanchir cinq minutes ; mettez-les dans une casserole avec du beurre, bouillon, un peu de sucre ; faites cuire et réduire ; ajoutez un morceau de beurre, fines herbes, une cuillerée de jus, faites cuire encore un bouillon et servez garni, si vous voulez, de croûtons frits. C'est un mets particulièrement recommandé.

GATEAU DE RIZ AU CHOCOLAT

Dans 1 litre de lait que vous faites bouillir, vous jetez 1 quart de livre de riz, ayant déjà mis trois ou quatre morceaux de sucre et une bonne poignée de sel. D'autre part, vous faites fondre dans un peu d'eau bouillante deux tablettes de chocolat soit 80 grammes environ, que vous ajoutez ensuite à votre riz. Tournez le tout jusqu'à consistance d'une bouillie épaisse, versez dans un moule beurré et achevez de cuire dans le four.

Ce qui se porte

Sur quelques tailleurs de sport, notamment tricotes on met jusqu'à six poches à la veste ; trois de chaque côté, superposées. Parfois les deux d'en-haut, près de l'épaule, sont simulées. Mais pas toujours.

Pour la plage, cette année, les nouvelles formes de shorts longs, nommés « culottins » sont très étroites et descendent jusqu'aux genoux.

On fait des manteaux de forme classique en toile de lin naturel qui sont travaillés comme des manteaux de tissus. Ils sont très agréables pour le voyage en auto ou chemin de fer puisqu'ils permettent de se laver facilement.

TRANSPIRATION DES MAINS

Frictionnez-les avec la solution suivante : tannin 50 cgr ; eau de verveine et eau de Cologne ; aa 300 gr. puis poudrez-les avec un mélange de 90 gr. de poudre de riz fine et 10 gr. d'acide borique finement pulvérisé. Ou bien prenez des bains de mains avec de l'eau additionnée d'une lotion astringente à base d'alum ou d'alcool.

BAIN POUR PEAU SÈCHE

Si vous avez la peau sèche, massez-vous le corps avec une bonne huile, puis essayez-vous bien avant de prendre votre bain. Pour adoucir l'épiderme, vous pouvez aussi prendre des bains de son ; mettez cinq litres de son dans un sac de gros linge et faites bouillir le tout dans un récipient plein d'eau. Versez cette eau dans la baignoire et pressez bien le sac afin d'en exprimer la totalité du gluten qu'il contient.

Pour le voyage on nous offre des ensembles en lainage composés d'un manteau droit et vaguë et d'un tailleur de même tissu.

Parmi les accessoires, on voit des bijoux très nouveaux et amusants : colliers de coquilles de moules, torsades de corail, sacs en forme de coquilles, clips ondulant comme des vagues, sirènes, poissons chinois aux longues nageoires.

Les blouses de lingerie offrent le travail le plus délicat et le plus raffiné qu'il soit possible d'imaginer et les dentelles y sont prodiguées avec générosité.

HYGIÈNE ET SANTÉ

Si vous voulez rester jeune et active, assurez votre hygiène intime par l'emploi de la GYRALDOSE qui évite les souffrances féminines.

GYRALDOSE

tonifie les organes

12 frs 50 la boîte, 100 phares, 50 Chatelet, 2, Rue de Valenciennes, Paris.

Echantillon gratuit. Ecrire Service R N 27

Chatelain, la marque de confiance.



Grand plateau paille, fond fleurs et nœud velours. (Photo Henri Manuel.)