



De gauche à droite : Ensemble, robe fleurie travaillée en bandes, manteau uni. — Robe, imprimé pois blancs sur marine. — Chemisier toile rose avec incrustations, ceinture cuir. — Robe blanche avec redingote bleue à pois blancs. (Photos Henri Manuel.)

LA MODE
Pour la Montagne

La grande majorité des femmes préfèrent la mer à la montagne et j'avoue que je partage cette préférence. Néanmoins, la montagne a des charmes qui ne sont pas négligeables : seulement, pour les apprécier, il est nécessaire de pratiquer ce sport rude et périlleux qu'est l'alpinisme. Pour cela, il faut être une sportive endurcie, avoir des jarrets d'acier, un cœur solidement accroché et des poumons de chasseur alpin, ce qui n'est pas donné à tout le monde. On me dit que celles qui, une fois, ont goûté à l'alpinisme, ne rêvent plus de ascensions et d'escalades... ou bien ne veulent plus jamais en entendre parler !

Mais, sans se livrer à des prouesses sportives, on peut très bien aller à la montagne pour s'y reposer et n'y faire que des excursions faciles exemptes de tout danger. Au point de vue hygiénique, un séjour dans les moyennes altitudes est excellent et la marche en montagne est souveraine pour faire maigrir les personnes trop fortes.

Bref, si cette année vous avez décidé d'aller passer vos vacances dans les Alpes ou dans les Pyrénées et de vous y livrer, avec plus ou moins d'énergie, au sport alpin, il faudra emporter avec vous un costume de montagnarde. Il se composera, ce costume, d'une jupe-culotte coupée dans un bon drap léger, jupe dont un pli creux très profond partage la devant en deux états, tandis que le derrière coupé dans le biais reste plat. Ce genre de jupe qui laisse aux jambes toute liberté de mouvements est très pratique pour marcher, grimper et sauter. Votre veste, en laine également, sera ample de façon à ce que vos bras puissent s'étendre dans tous les sens. Selon la température, vous porterez, sous cette veste, un chandail de tricot ou une légère blouse de soie. Comme coiffure, vous choisirez soit une grande capeline de paille qui vous protégera des ardeurs du soleil, soit un bonnet de tricot ou un béret si vous excursions sous bois. Votre taille sera serrée par une très solide ceinture de cuir capable de supporter votre poids sans céder, car, en montagne, il faut tout prévoir... De gros bas de laine et de solides brodequins cloutés compléteront cette tenue essentiellement sportive.

Mais on ne fait pas de randonnées en montagne sans l'indispensable sac alpin que l'on porte sur le dos comme un vulgaire fantassin de deuxième classe. Dans ce sac imperméable seront soigneusement rangés votre linge de rechange, vos chaussures de repos, en l'espèce de bonnes espadrilles, un très chaud sweater, une pelerine caoutchoutée. Il ne vous est pas interdit d'y mettre un flacon d'eau de Cologne, du rouge pour les lèvres et votre poudre habituelle.

Je tiens à publier une recommandation très importante : surtout n'oubliez pas de vous munir de lunettes aux verres fumés pour protéger vos jolis yeux de l'éclat du soleil sur la neige.

LES ONGLES

Ce qui se porte Madame

Vous devez avoir un petit arsenal à l'usage de vos ongles : une brosse ordinaire ; une brosse plus petite pour aller sous les ongles ; une lime et une curette ; des ciseaux courbés (une paire pour chaque main) ; une polissoire.

Quand vos mains et vos ongles sont bien lavés et bien nets, vous trempez le bout de vos doigts dans une eau savonneuse, pendant dix minutes environ, afin d'en amollir les ongles et de pouvoir les travailler plus facilement. Alors, au moyen d'un petit bâtonnet d'ivoire, d'os ou de buis, vous repoussez les peaux dures qui se forment à la base de l'ongle, et qui cachent le petit croissant blanc qui doit être découvert pour que cet ongle soit joli. Après, vous coupez les ongles en courbe douce, en prenant bien la précaution de suivre les contours de l'extrémité des doigts. Vous les limerez ensuite pour les bien figurer, et vous vous servirez de la polissoire pour faire briller les ongles avec de la poudre de corail carminé.

Si vous accordez seulement une heure par semaine à cette petite cérémonie, et que vous repoussez tous les jours la peau qui entoure si vilainement vos ongles, vous garderez une main soignée, en dépit du travail auquel vous la condamnerez.

Hygiène et Beauté

LA SANTE DES PIEDS

Les pieds sont souvent douloureux par la chaleur. Ils enflent facilement, soit parce qu'ils ont manqué d'air dans des chaussures, soit parce qu'ils ont reçu de la poussière dans des sandales.

D'autres fois, ils enflent simplement par fatigue, après un voyage, une excursion, une réception prolongée ou une digestion laborieuse.

Les bains chauds additionnés de sels de cuisine et d'un peu de cristaux, sont bons pour ramener la circulation ; mais il faut encore remettre en état la peau, et ceci ne peut se faire que par de légers massages.

L'huile camphrée est parfaite pour ces massages, mais elle a le défaut de tacher le linge ensuite. Un bon cold-cream au camphre est préférable ; c'est le camphre qui donne l'impression de fraîcheur et de repos recherchée.

POUR AVOIR UNE JOLIE BOUCHE

Avez-vous remarqué comme les scripteurs ont de jolies bouches, surtout les tragédiens ?

Cela provient de leurs exercices de diction qui font travailler activement les muscles des lèvres en augmentant ainsi les courbes naturelles.

Cet exercice est facile à faire devant la glace.

Prononcez vingt fois, en articulant avec exagération : ô-â, ô-â...

Prononcez vingt fois : Egypte, A-filmon, U-chi-pu-ra.

Ces sons et syllabes provoquent les mouvements voulus. Se graisser les lèvres et le tour de la bouche auparavant.

Travailler dix minutes consécutivement.

Plusieurs fois par jour si possible.

ENTRETIEN DES MAINS

Certains épidermes se gercent facilement ou deviennent rugueux, ce qui nuit à la beauté des mains. Pour les adoucir, frottez bien la peau au moment de vous coucher avec un peu de glycérine anglaise ou avec des crèmes de bonne provenance. Mais évitez la vasoline qui est plutôt nuisible, car elle jaunit la peau et les ongles. Mettez des gants de fil blanc usagés, mais parfaitement propres. Il est bon de frotter en plusieurs endroits la paume des gants pour permettre à l'air de pénétrer et éviter les crampes. Pour la même raison, on recommande de couper les bouts des doigts de gants.

La Cuisine Familiale

LE CHOCOLAT ALIMENT DE QUALITÉ

Dès 1671, les qualités nutritives et salutaires du chocolat étaient reconnues. Madame de Sévigné n'écrivait-elle pas à sa fille, Madame de Grignon : « Vous ne vous trouvez pas bien, le chocolat vous remettra ».

Cette femme d'esprit avait raison, et depuis, nombreux sont les médecins qui approuvent cette opinion, et qui reconnaissent que le chocolat absorbé rationnellement, est le plus sain, le plus nutritif, le plus fortifiant des aliments.

Contenant sous un petit volume, une grande quantité de calories, il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Pour vous bien porter, pour être fort, mangez, buvez du chocolat. 9385

Toute bonne ménagère doit avoir la Rubigine TIREL, seul produit enlevant les tâches de rouille sans brûler le linge. Epic. Droq. Botes 1.50, 3 fr. et 6 fr. Dépôts : 27, r. Raftet, Paris 544

Nos Patrons Primes

A gauche. — Pour l'après-midi, voici un élégant manteau exécuté en crêpe marocain. Cintre par des coutures montantes, il se ferme à l'encolure et à la taille par de jolies boucles.



N° 8013 Métrage : 3 m en 140 (taille 44)
N° 8014 Métrage : 3 m en 140 (taille 44)

A droite. — Cette redingote de lainage est avec amplement découpé et plissé se prolongeant sur les manches. Cintre par des pinces devant et dos, elle est garnie d'un pli creux dans le dos.

Les retictees 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 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, 106, rue de Paris, Lille.



Canotier paillasson blanc, garni gros grain noir. (Photo Henri Manuel.)

Les recettes pratiques

POUR IMPERMEABILISER LES CUIRS

Faire fondre au bain-marie 5 grammes de suif dans lequel on jette 10 grammes de résine et 4 grammes d'amidon en poudre. Dès que la fusion est complète, ajouter 10 grammes de goudron et 16 grammes de bitume de Judée, en malaxant constamment la masse. Retirer du feu et laisser refroidir en remuant toujours le mélange. Imprégner le cuir de cette graisse en se servant de flanelle.

POUR ASSAINIR LA MAISON

Voulez-vous avoir un appartement bien assaini et très légèrement parfumé ? Brûlez de temps en temps un peu de zeste de citron que vous aurez au préalable, fait sécher quelques jours au soleil. Il vous désinfectera l'atmosphère et la parfumerait délicatement sans l'alourdir.

POUR RENDRE LE CRISTAL TRES BRILLANT

On se procure un morceau d'indigo, on le concasse, on le réduit en poudre en le broyant dans un mortier; cette poudre est passée au tamis. Avec un linge mouillé on en prend une petite quantité, qu'on renouvelle chaque fois qu'il en est besoin, et l'on en frotte vivement les cristaux et les glaces. On lave ensuite à l'eau pure et on termine en essuyant avec soie.

MIGRAINEUX-CONSTIPES HEPATIQUES

THÉ MATHUSALEM

délivre-vous de vos maux en prenant chaque soir le Thé Mathusalem stimule la nutrition, décongestionne la foie et rend les fonctions intestinales parfaites. Il agit pendant que vous dormez. Toutes pharmacies ou Eis Chatelain, 2, Rue de Valenciennes, Paris.

Chatelain, la marque de confiance

LES SOINS DU VISAGE A LA MER

A la mer, ne vous servez d'aucune matière grasse pour votre visage. L'air du large est incompatible avec tout ce qui est huileux sur la peau. Servez-vous seulement d'eau de rose, de poudre d'amidon et de lait pour le corps. Pour le visage, un lait de concombre, un lait de son, et autant que possible évitez d'obstruer les pores. Une poudre de riz très légère suffira au maquillage qui doit également être très léger. Tout ce qui empêche ou bouche les pores est peu hygiénique pour la peau et, en même temps, d'aucun usage pratique. L'air et l'eau de mer ayant tôt fait de vous démaquiller.