

Conquête et Culture
DE
La Beauté chez la Femme

Il n'y a pas de femme laide.

Bien des livres ont été écrits, et il s'en écrira toujours, sur les soins de la Beauté, car le sujet est inépuisable. Le Progrès étant incessant, il y aura éternellement du nouveau à révéler à l'éternelle Intéressée.

Tous les ouvrages du genre débutent, en général, par des retours vers le passé, par des considérations tendant à prouver la nécessité de cultiver les charmes de la femme. — Ce sont des pages perdues, car elles prêchent des converties. Nous savons toutes que les infortunées dépourvues d'attraits physiques sont dédaignées, faibles, et par conséquent malheureuses.

Une seule chose est utile à dire, qu'on ne dit pas suffisamment : c'est que la coquetterie n'est pas condamnable. Elle constitue un devoir ; elle peut presque devenir une vertu. Les moralistes sont

BIBLIOTECA DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA



0701383195

UNIVERSITAT DE BARCELONA

allés à l'encontre de la morale en la blâmant. Il faut prouver, démontrer cela, afin de rassurer quelques âmes timorées, que les scrupules arrêtent ou tourmentent, lorsqu'elles songent à développer, à augmenter, ou à conserver leur beauté.

La coquetterie ne saurait devenir coupable, que quand elle est perverse, orgueilleuse et cruelle. Elle reste louable et méritoire quand elle a pour but de contribuer au bonheur d'autrui.

Or, quelle que soit sa destinée : sœur, amie, amante, soutien de famille, ou associée d'un époux militant, la femme joue toujours un rôle, auxiliaire ou actif, de tendresse et de dévouement. — Ce rôle est parfois simplement gracieux, lorsqu'il consiste uniquement à embellir le foyer ; mais il prend une forme plus féconde lorsque celle qui le remplit exerce une profession, vise un but, se consacre à une entreprise ou une œuvre utilitaire. Alors, laquelle réussira donc le mieux à gagner des sympathies, à créer des attachements, à obtenir des appuis, à faire de la joie, de la prospérité autour d'elle, si ce n'est celle qui, de prime abord, a déjà captivé les yeux avant de charmer l'esprit ? Comparez son attraction, son influence à celles de la femme négligée, renfrognée, dont la seule présence assombrit la maison, éloigne les amitiés, écarte toutes les chances de succès pour son entourage !

Lisez donc, chères sœurs de tout âge, les pages qui vont suivre, — très ouvertement, et non pas en cachette, comme un livre défendu. Pas un

homme ne vous blâmera de vous initier à la science du charme féminin, car il n'y en a pas un qui ne préfère subir un doux empire, vivre auprès d'une personne dont chacun lui envie l'affection, — au supplice de la communauté d'existence avec une créature déplaisante.

De plus, il est avéré que la Beauté, presque toujours transmissible par hérédité, est jusqu'à un certain point contagieuse, en ce sens que sa vue incite à un légitime effort d'imitation. Son exemple encourage les jeunes êtres à se perfectionner, à ambitionner leur plein développement. Il devient donc permis de considérer comme une tâche presque sacrée, la culture de la Beauté en vue de l'avenir de la race.

La Beauté étant reconnue arme de protection, de défense et de conquête, la femme de cœur et d'intelligence, décidée à s'en servir pour des fins honorables, doit bien se persuader qu'elle ne peut abdiquer à *aucune époque de sa vie*. Abattue par les épreuves, terrassée par la maladie, elle conserve son instinct de lutte contre la déchéance physique, tel un héros expire sans que sa main laisse tomber son épée.

Puisque devoir il y a, — devoir agréable en somme, mais devoir réel, — il est inutile de remonter à Ève, de nous égarer en phrases vaines à travers l'Histoire ancienne, quand, en vraies modernes,

nous voulons aller droit au but, c'est-à-dire aux côtés pratiques des choses.

Notre but précis, le voici :

CRÉER LA BEAUTÉ;
LA CONSERVER;
LA RÉPARER.

Jusqu'aux limites les plus reculées de la vieillesse, notre physique, sous ses aspects changeants et multiples, mérite des soins, grâce auxquels il parvient infailliblement à éviter la laideur.

Je dois confesser que je ne suis pas une savante, je me sais incapable d'expliquer comment est construit un cheveu, ni la composition du derme et de l'épiderme. Mais un goût particulier m'a toujours portée à m'intéresser aux sciences physiologiques dans leurs manifestations expérimentales. Je connais beaucoup de monde; ma carrière de plume m'a faite la confidente de plusieurs; j'ai écouté, vu, interrogé... Ce genre de savoir vaut peut-être celui des gros bouquins, quand il s'agit de causer avec des femmes bien moins curieuses de théories que de résultats.

D'abord, de théories, il n'en existe pas, — du moins qui soient exactes et irréfutables. On ne peut pas donner le même conseil à celle qui a de l'or et des loisirs, qu'à celle qui est aussi pauvre souvent de temps que d'argent.

Des avis identiques non plus, ne peuvent servir à l'artiste, à la mondaine, pour qui la parure excessive devient une obligation, et à tant d'autres qui ne peuvent laisser soupçonner aucun artifice, parce que toute recherche apparente serait mal jugée dans un milieu austère.

Enfin, je tiens à déclarer, au moment de traiter un sujet qui prête à tant de charlatanisme, que je ne tromperai personne. Je déclare qu'il y a une hygiène et une médecine de la Beauté comme il y a celles de la santé! J'insiste sur cette vérité, qu'il vaut mieux prévenir le mal qu'avoir à le réparer, d'autant plus que la réparation parfaite est rarement possible. — J'indiquerai les moyens réparateurs, comme le médecin indique les remèdes et les traitements, sans en garantir le succès absolu, — miraculeux surtout.

Il se produit des miracles, pourtant! Mais c'est justement parce qu'ils sont rarissimes, qu'on les appelle des miracles.

Ne les espérons donc jamais... Essayons de ce que l'on peut faire pour les provoquer, avec bon sens, et connaissance des méthodes les plus recommandables.

Nous savons toutes que, quand une femme n'est pas « jolie », elle est souvent « pire ».

Pour cela, il faut avant tout qu'elle *se plaise à elle-même*. Une fois contente d'elle, sa certitude de plaire aux autres est à peu près complète... — du moins de plaire à quelques-uns... — peut-être à un seul, ce qui est parfois suffisant.

Or, sauf quelques infortunées spécialement disgraciées, aucune n'est si dépourvue de charmes qu'elle ne puisse s'en faire un attrait fort puissant, en raison même de ce qu'il est très personnel.

Les pauvres disgraciées non plus ne doivent pas se désoler, ni perdre espoir d'une amélioration de leur état; car il est possible, il est probable que les progrès incessants, vertigineux, de la science, permettront bientôt de faire disparaître beaucoup de laideurs congénitales ou accidentnelles. Pendant que nous causons ici, tranquillement, partout dans l'univers, on étudie, on travaille... Ce qu'on ne savait pas hier, on le sait aujourd'hui. Qu'est-ce que Demain ne nous apprendra pas?

La femme excelle à se façonner, pourvu que les circonstances l'y invitent et qu'on la mette à l'école de l'exemple. Nos « divines », nos « belles madames », furent pour la plupart fort insignifiantes dans leurs jeunes années, — tandis que par contre, certaines très jolies personnes n'ont pas tenu ce qu'elles promettaient. Ces dernières se sont vite « passées », faute de soins; tandis que les autres, par une intelligente culture, se sont fait une seconde et même une... troisième jeunesse, plus savoureuse peut-être que celle du printemps de leur vie. Puis ensuite une florissante maturité se prolongera pour elles aussi longtemps presque que durera leur existence.

La Parisienne est certainement une moins belle plante humaine que beaucoup de ses sœurs provinciales ou étrangères. Cependant elle peut riva-

liser avec toutes, grâce à son habileté, à son art de tirer parti des dons qu'elle a, — et même de ceux qu'elle n'a pas. Elle est quitte pour remplacer ce qui lui manque par quelque chose de mieux, par ce « chic » incomparable et si essentiellement à nous, qu'il n'a pour s'exprimer aucun mot en aucun autre langage que notre parler parisien.

Aussi les célébrités artistiques de tous pays viennent-elles chercher à Paris, en même temps que la consécration de leur renommée, les inestimables leçons de nos Professeurs de Beauté, de nos grands Fournisseurs, créateurs-artistes de la parure dont le génie lui-même ne saurait se passer. — Toute femme se rend bien compte qu'avant d'être entendue, *elle est vue*.

Lorsqu'on se sait en possession d'une certaine grâce attrayante, il ne s'agit plus que de la conserver.

Elle doit normalement durer « autant que le pouvoir de la fécondité ». — Ce n'est pas moi qui formule cet axiome, c'est un philosophe, un moraliste; c'est : Proudhon.

Ceci nous assure, par conséquent, qu'il n'y a plus prétention à vouloir rester digne d'hommages tant que la nature nous y autorise. — Elle... approuva Ninon de Lenclos pendant plus de quatre-vingts ans, chacun sait cela.

Mais comme elle n'a pas toujours cette mansuétude, lorsqu'elle nous avertit qu'elle va nous retirer ses faveurs, il nous reste encore le droit de con-

server les dons qu'elle nous a octroyés. — Et alors, chose curieuse ! il y a parfois un « regain » qui fait dire de certaines : « Elle n'a jamais été si bien », — ou encore : « Comme elle a dû être jolie à vingt ans !!! » C'est une erreur. Elle n'a jamais été « mieux » qu'à l'âge fatal pour tant d'autres.

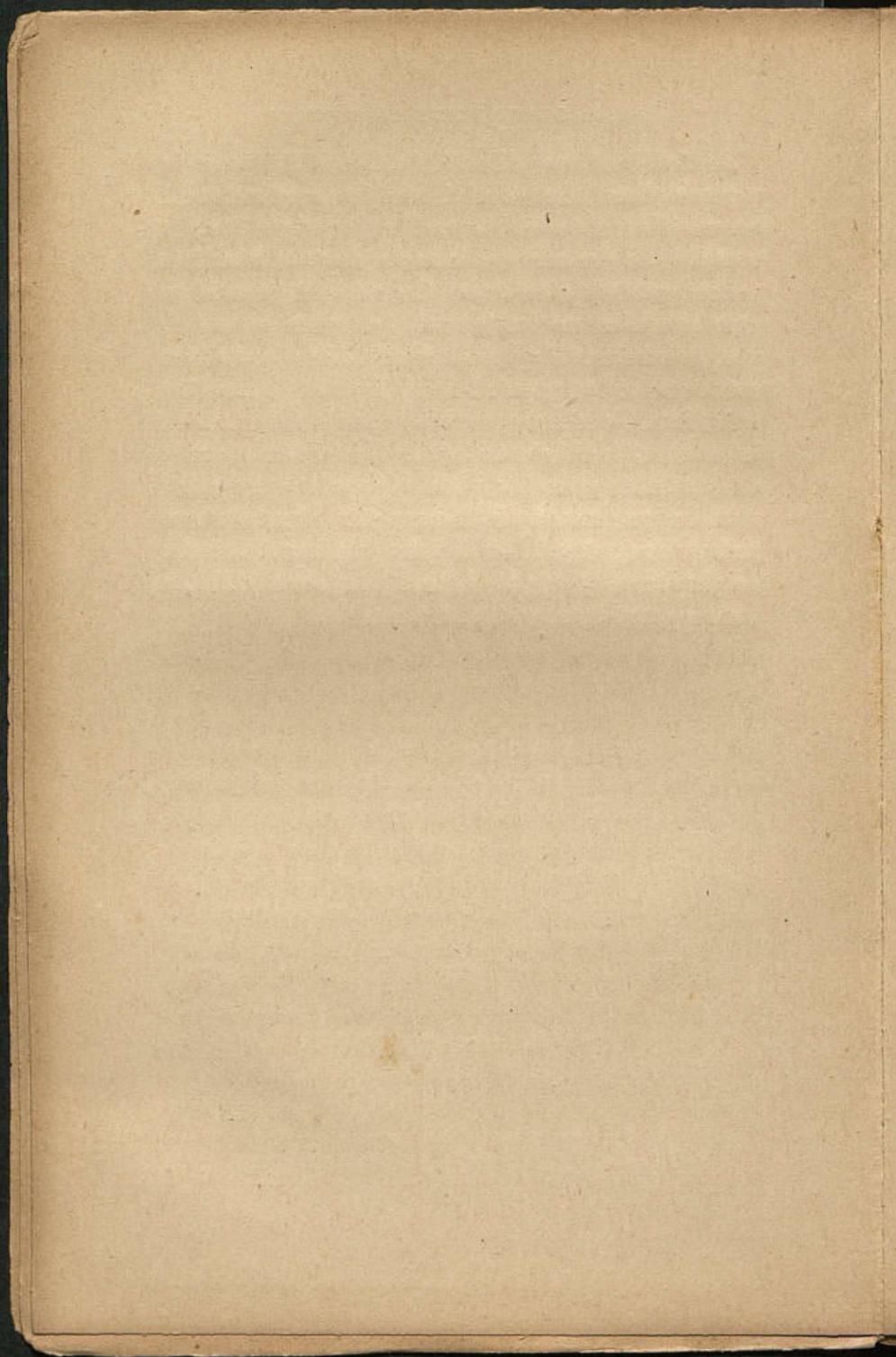
On affirme aussi que l'air de Paris « conserve ».

C'est parfaitement exact. La douceur moyenne du climat n'active pas la floraison humaine, et par suite n'en accélère pas la défloraison. En outre Paris jouit d'une atmosphère de goût, d'intelligence, de gaieté superficielle, de spirituelle insouciance, de bonne humeur, qui constitue un philtre précieux. Nous ignorons la vieillesse caduque, cassée, hargneuse, hideuse!... Nous avons des secrets pour nous en préserver.

C'est de ces secrets que nous allons nous entretenir. Il s'agit d'une Science Artistique, qui veut être cultivée dès l'enfance quand on prétend y exceller. — Néanmoins, il n'est jamais trop tard pour s'y attacher, d'autant plus que certaines personnes bien douées rattrapent vite le temps perdu.

Nous allons parcourir ensemble les Etapes de la Beauté. — J'engage vivement nos lectrices à ne pas négliger les pages qui semblent ne pas concerner l'âge qu'elles ont dépassé ou non encore atteint. Les conseils généraux que je dois donner sont épars un peu partout. La méthode de durable beauté s'appuie sur des bases dont il faut connaître les principes, si on veut l'appliquer avec fruit.

Je dirai tout ce que l'on fait aujourd'hui pour la régénération de la beauté flétrie. Je ne préconiserai aucune des méthodes nouvelles, parce que j'aurais scrupule de donner des conseils dont les résultats pourraient être aléatoires. On ne sait jamais ce que produira un traitement, pas plus quand il s'agit de la beauté que de la santé. Les plus grands médecins se trompent. Nul n'a le droit de se dire infailible. — Mais, sympathiques lectrices, amies inconnues, je vais vous initier à tous les progrès de la science actuelle; vous apprendre sans parti pris ce que vous ne trouveriez dans aucun autre livre; et je laisse à votre jugement le soin de choisir ce qui répondra le mieux à vos désirs, à vos moyens, à votre situation sociale.



DE LA NAISSANCE A LA DIXIÈME ANNÉE

La Beauté est une dot et une garantie relative de bonheur pour la jeune fille, — la beauté intelligente et saine, bien entendu, celle qui fait que même la riche héritière est à peu près sûre de n'être pas épousée uniquement pour son argent.

Par conséquent, de même qu'avec raison on place une somme sur la tête de l'enfant qui naît, afin de lui assurer un capital à sa majorité, il faut songer à la dot physique de la fillette qui vient au monde, et y songer dès la minute où on l'attend.

Il y a du vrai, rappelons-nous-le, dans les croyances populaires qui prétendent que les impressions reçues par la femme en voie de maternité influencent la conception et la gestation.

Les Grecs, ces amoureux de la forme, ne toléraient d'autres images dans le gynécée, que celles, magnifiques, des Dieux et des Héros. Ils voulaient que les jeunes regards ne se posassent que sur des

objets propres à ennobrir la pensée, à impressionner élégamment l'esprit. — Il est certain, qu'après l'hérédité, rien n'agit sur le nouveau-né plus que le « milieu », — par la mère et la nourrice.

Je ne saurais insister sur cette question extrêmement délicate. Qu'il suffise d'éveiller l'attention des parents sur ce point, — et de leur rappeler qu'ils sont responsables presque complètement de la santé, — implicitement : de la Beauté, — chez leurs descendants.

Presque toujours, la santé dépend des soins et de l'hygiène. Mais comme je ne puis faire ici un cours *familial* de médecine ni même de « morale physique », je ne m'étendrai pas sur un sujet qui est du domaine de la sage-femme ou du docteur (1).

Je recommanderai seulement aux familles de choisir une accoucheuse ou un médecin, — et même une garde, — qui ne soient pas trop dédaigneux des petits soucis de la beauté chez la femme future. — La manière de vacciner, les précautions contre les cicatrices en cas de maladie ou d'accident, ne sont pas choses indifférentes. On a vu un bébé rester camard pour avoir dormi une nuit le nez appuyé contre la paroi d'un wagon. La chair et les os sont malléables comme de la cire

(1) Lire du reste les livres si précieux : *La Vie telle qu'elle est, comment il faut la prendre*, par Georges Régnal, et le *Livre de Cousine Jeanne* (Madame Georges Régnal).

durant les premiers jours de l'existence humaine, et se prêtent à toutes les déformations.

On peut dire que la bande du nombril est le premier corset de la femme. Elle exige donc une grande vigilance.

Le maillot, habilement attaché, sera très souvent enlevé. Le petit corps, tout de suite habitué à l'eau et à l'air, se détendra, s'agitera dans la lumière et la chaleur, au soleil, ou auprès d'un bon feu, — flambant, de préférence. Les langes-culottes permettront de quitter très vite ce maillot, qui du moins sera toujours long, de façon à ne gêner en rien la croissance, si rapide durant les premières semaines de la vie enfantine.

On élève les enfants tête nue, à présent. S'il y a nécessité de mettre un béguin, on prend les précautions nécessaires pour qu'il ne « tourne » pas, qu'il ne passe pas derrière l'oreille. Il suffit d'une seule nuit pour plier ou décoller cette petite feuille de camélia, qu'il faudra, en ce cas, remettre en place au moyen du serre-tête en rubans combinés. C'est la meilleure invention, que l'on connaisse à cet effet.

Les yeux, soumis à un lavage urgent à la minute où ils s'ouvrent à la vie, seront l'objet d'une surveillance quotidienne pendant quelque temps...

La place qu'occupe le berceau a une très grande importance. Il ne suffit pas qu'il soit face à la

croisée ainsi que le regard encore vague du nouveau-né aille droit vers le jour. Il est encore indispensable de s'assurer qu'aucune glace, en reflétant la lumière, aucune lampe le soir, aucune chose extrêmement brillante, même ! ne sollicite l'œil, et n'occasionne le strabisme.

J'espère qu'il est superflu de dire aux mamans que la gourme est l'indice d'un mauvais état général. On ne s'imagine heureusement plus qu'elle « fait les beaux enfants ». — La gourme est le symptôme révélateur d'une alimentation déficiente. Dès qu'elle apparaît, il faut recourir au médecin.

J'insiste sur le danger capital de la nourriture mal appropriée à l'estomac d'un être si frêle. Un jour d'erreur demande une semaine de régime réparateur. Un mois, c'est parfois le mal irréparable complètement. Toute la vie physique amoindrie et souvent écourtée, se ressentira de ce dommage initial. Le rachitisme n'a pas de cause plus fréquente. Un nourrisson, mal alimenté, si gras qu'il soit, restera toujours un retardataire, en état d'inériorité par comparaison avec ceux normalement élevés.

On doit éviter de « porter » l'enfant, de le dandiner sur les bras toute la journée. Sa position rationnelle est couchée tant qu'il est très petit ; et à terre, sur un tapis ou une couverture, dès qu'il commence à vouloir faire du mouvement.

Laissez-le s'escrimer, se rouler, se soulever. Il aura une belle colonne vertébrale droite. Gardez-vous de lui « apprendre » à marcher ! Quand le moment viendra, quand il se sera bien roulé, assis, relevé, tout seul, il sentira ses forces et il fera ses premiers pas aidé du plus insignifiant appui. Laissez à la Nature le temps de faire ses œuvres. Dans notre siècle de hâte et de fièvre, on ne comprend plus qu'aller trop vite, c'est courir au-devant de l'arrêt, c'est compromettre l'avenir. — Le bébé qui a eu les jambes arquées, aura beau subir le supplice des appareils redresseurs, il n'échappera pas aux genoux trop gros et souvent cagneux.

Le sevrage est aussi en général trop précoce. Tout en persistant à ne vouloir parler ici que des choses de la Beauté, je suis bien forcé de répéter qu'un mauvais appareil digestif donne une vilaine peau, fait tomber les cheveux, empêche la croissance, prédispose à tous les maux, laids par leurs conséquences, autant qu'ils sont douloureux.

Sauf de rares exceptions qui confirment la règle, moins on donne de viande et de vin aux enfants, plus ils deviennent forts et sains.

Si l'on peut ne pas leur en donner du tout jusqu'à l'âge de quinze ans au moins, ce sera parfait.

Le lait, les œufs, le sucre, les farineux, les phosphates, — la délicieuse et précieuse Phosphatine Falières, si connue de toutes les mamans intelligentes, — constituent la meilleure des nourritures. Par ce régime on fortifie la charpente, on facilite

les deux dentitions, on obtient de belles chairs fermes soutenues par des muscles vigoureux, sous lesquels court un sang vif et généreux.

Rappelons-nous que quand on veut empêcher de grandir les jeunes chiens, dont la petitesse fait le prix, on les atrophie avec de la viande et de l'alcool. — Ils vivent peu.

Il est à remarquer aussi que les enfants ne demandent pas à boire. Ce sont presque toujours les parents qui leur présentent la timbale, qui les accoutumant à ingérer d'inutiles liquides, nuisibles à leur digestion. Que les mères le sachent bien : les gros bébés bouffis ne feront pas de jolies femmes plus tard. Leur graisse est loin d'indiquer la santé. Il faut accoutumer plutôt les enfants au régime sec. Un bon estomac accepte parfaitement de « goûter » sans boire. Et si la soif, — la *vraie* soif, non pas celle de l'habitude ou de la gourmandise, — se manifeste, c'est que les voies digestives sont plus ou moins enflammées.

Enfin n'oublions pas qu'à tout âge il est de première nécessité de surveiller l'élimination des déchets de la nutrition. Aussitôt que l'intestin est encombré ou simplement malpropre, les boutons, les dartres, les affections plus graves encore, viennent heureusement révéler le mal à qui sait observer. Et aucun cosmétique, aucun soin extérieur ne viendra à bout des maladies de peau, si l'on n'en cherche pas la cause à la source que je viens d'indiquer.

Du reste, à mesure que l'enfant prend des mois,

il dévoile son tempérament. On ne doit pas s'aveugler sur les menaces d'hérédité à prévoir, sur les tendances à combattre. Tout « bobo » est indicateur. En s'y prenant dès le bas âge, on peut refaire une constitution.

Cherchons avant tout la beauté par la santé. — Ne disons pas que certains malades doivent un charme spécial à leur état. Ce charme d'abord peu durable, et peu fréquent, est morbide ; il n'opère que sur des êtres d'une mentalité particulière, heureusement plutôt rare. En général, la maladie n'a rien de poétique, surtout vue dans l'intimité.

Si l'enfant est venu au monde avec des tares, il n'est pas défendu de chercher à les faire disparaître. La chirurgie opère, par exemple, avec un plein succès, le « bec-de-lièvre ».

Le « menton de galuche » se reforme vers l'époque de la seconde dentition.

Si donc l'on constate la moindre disgrâce, on a raison de consulter des spécialistes qui indiquent les traitements ou les opérations, et l'âge préférable pour y procéder. Il serait coupable de condamner la future femme à une laideur qu'on peut lui épargner. Il n'y a même pas à s'épouvanter des pratiques chirurgicales, puisqu'aujourd'hui on est arrivé à les appliquer sans douleur. — L'imagination des enfants, ignorante de tout ce qui bouleverserait un adulte, accepte sans trouble un ennui passager.

L'électricité aussi, par ses progrès merveilleux, rend de précieux services. Elle fait disparaître certaines taches, certains signes, certains tics et autres, de naissance ou accidentels. On assure que l'électricité dans le bain vient à bout de la danse de Saint-Guy et de la plupart des affections nerveuses.

Tout en permettant aux enfants des jeux très actifs, il est indispensable de veiller avec une excessive prudence à ce qu'ils ne soient pas victimes d'accidents faciles à prévoir. Des blessures, des brûlures, un œil atteint par une pointe, mille choses peuvent à jamais laisser leurs stigmates. Faisons donc en sorte que rien d'aigu, de flambant, de réellement menaçant n'existe dans l'entourage des jeunes êtres. Qu'ils soient quittes avec des bosses et des bleus de tout ce qui peut leur arriver.

Il y aurait encore des pages et des pages à rédiger à propos d'un âge si frêle. Ce qui précède me semble suffire, pour éclairer les jeunes mamans inexpérimentées, et leur prouver le danger des moindres négligences. — Il ne s'agit, ni de droguer les petits, ni de les « éléver dans du coton », mais de les environner d'une constante et intelligente sollicitude.

Occupons-nous maintenant de la toilette proprement dite.

Pendant les premières années, il ne saurait être question que d'hygiène.

La très grande propreté prime tout. Elle peut être obtenue par des bains ou par des lavages. Peu importe le système. Cela regarde le médecin qui a ses raisons pour préférer les uns aux autres.

Pourvu que la fillette (à qui l'on inculque souvent des idées fausses, complètement indépendantes de la très louable pudeur) soit habituée à se voir nue, à ne pas craindre l'air, ni l'eau, tout va bien. Le corps, dans ses parties les moins apparentes, doit être *plus propre que le visage*.

Dans le premier âge, les « feux » des petites fesses sont toujours l'indice d'une nourriture trop forte, ou de langes insuffisamment changés.

Beaucoup de femmes qui attribuent la beauté de leur carnation à ce que leurs mères les ont élevées avec les Sachets du docteur Dys, ont l'habitude d'en mettre un dans le bain de leur bébé. Il apaise immédiatement l'irritation, à la condition, bien entendu, qu'un mauvais régime ne l'entretienne pas. Elles peuvent, sans aucune crainte, employer ces Sachets d'une innocuité absolue. — Délayés dans le lait, ils pourraient être consommés comme une crème ou un gâteau, sans produire sur l'estomac d'autre effet qu'une sensation calmante.

Lorsque l'enfant grandit, de fâcheuses habitudes, très nuisibles à la santé, n'ont souvent pas d'autre origine que celle de démangeaisons provenant d'un manque de soins.

Toutes frictions, proportionnées à l'âge du sujet, bien entendu, sont excellentes surtout pour les êtres délicats.

La main, le linge, la flanelle, employés sans rudesse, augmentent la circulation du sang, nutritive de tout l'individu, et font, s'il est nécessaire, pénétrer dans l'organisme des produits tonifiants.

Il n'y a pas de raison pour prohiber les parfums salutaires, tels que la menthe, le thym, la bergamote, la lavande, odeurs purificatrices par excellence. Si l'on a tort d'abuser des composés chimiques qui très souvent entêtent les nerveux, on ne doit avoir aucun préjugé contre les senteurs naturelles, provenant surtout des plantes. D'ailleurs on a constaté que la tuberculose n'existe pas dans les laboratoires de parfumerie.

Pour le VISAGE, je pense qu'il est préférable d'éviter le savon, à moins d'avoir un savon *neutre*, ce qui est peu commun.

On use volontiers de bi-carbonate de soude pour adoucir les eaux. Je préfère sans hésiter le borate de soude.

On peut toujours remplacer le savon et les alcalins, pour nettoyer à fond la peau, par un corps gras bien frais : cold-cream, concombre, vaseline, ou autre, qu'on enlève ensuite avec un peu d'eau de Cologne ou d'alcool, légèrement étendu d'eau, quand on opère sur des enfants.

Je rappelle que l'eau froide ne nettoie pas suffisamment à fond l'épiderme. Parce que certaines

personnes la préconisent, je ne veux pas la prohiber radicalement. Néanmoins, j'avoue ne lui voir rendre que des services très discutables, et ne pas l'aimer beaucoup.

Les YEUX, même quand on fait par goût ou par nécessité sa toilette à l'eau froide, devront être lavés à l'eau chaude, *aussi chaude que possible*, dès qu'il se produit la moindre rougeur des paupières. Toutes les *infusions* recommandées, de mélilot, de bluet, de camomille, agissent en réalité, surtout par la chaleur.

Les cils et sourcils, toujours doucement essuyés dans le sens voulu pour coucher les premiers et arquer les seconds, — de façon à augmenter autant que faire se peut l'allongement de l'œil en « amande », — pourront être traités par des pomades médicinales s'ils venaient à tomber.

Les yeux chassieux, pleureurs, sont des indications d'un mauvais état général, encore peu apparent peut-être, mais qu'il faut surveiller.

On doit habituer les enfants à ne pas pleurer. C'est très facile. On les prend par l'amour-propre; on leur dit qu'il n'y a que les « bébés » qui fondent en larmes et qui crient à tout bout de champ; que quand on est « grand » on ne pleure jamais. L'enfant tient d'autant plus à être « grand » qu'il est petit... naturellement! — En ne céder pas à ses scènes, en ne les prenant pas au sérieux, on les fait cesser. Les yeux s'en trouvent bien... et le caractère aussi.

L'enfant ne doit jamais se frotter les paupières avec ses poings, ni même porter ses mains à n'importe quelle partie de sa figure. Ce détail, qui semble de mince importance, en a pourtant beaucoup. D'abord lesdites mains sont rarement propres; et puis une habitude sâcheuse est vite prise. On voit des fillettes tirer leurs lèvres ou leurs oreilles, tordre leur nez, se ronger les ongles, — bref déformer bénévolement quelque chose de leur petite personne.

Il y a des partisans de la coupe des cils plusieurs fois dans l'année et cela dès le plus bas âge. Je ne suis pas persuadée de l'efficacité de cette pratique qui à mon sens enlève aux cils la jolie courbure relevée... Quand ils sont pauvres, on ne risque rien de les couper. L'essai ne coûte guère de sacrifice.

On préconise pour activer la croissance des cils et des sourcils la préparation suivante :

Glycérine	25	grammes.
Alcool	10	—
Eau de roses.	10	—

On remplace la glycérine si l'on veut par de l'huile de ricin.

Naturellement on ne doit faire les très légères onctions voulues, que quand le bébé est déjà fort.

A titre de curiosité, j'enregistre la légende qui prétend que madame Jane Hading, la belle comédienne, doit la longueur de ses yeux à une petite

entaille que son père fit pratiquer à l'extrémité des paupières près de la tempe, peu après la naissance de la fillette. Je n'en crois rien.

La myopie, qui est une grande gêne, nuit à la franchise et à la noblesse du regard. L'œil peut être grand et beau, il manquera toujours de l'expression « prenante » du presbyte, et sa tête n'aura pas l'élégance, l'allure dégagée de celle qui est capable de voir à distance indifférente.

Les myopes ne doivent pas se désoler, car elles se rattrappent sur le vague énigmatique des pru-
nelles, et sur le jeu des face-à-mains ; mais il n'em-
pêche que plus tard, quand cette myopie s'accentue
on regrette d'être obligée d'employer les verres,
sous peine de se mettre le nez sur le cahier de
musique, le livre ou l'ouvrage que l'on tient.

L'enfant myope se couche sur ses cahiers,
arrondit ses épaules, tord sa colonne vertébrale.
— Il est donc indispensable de ne pas le faire lire
trop tôt, et de veiller à ce qu'il y ait toujours
trente centimètres, au moins, entre le point visuel
et l'objet sur lequel il fixe son attention.

Le strabisme se corrige aisément à ses débuts,
par des lunettes spéciales, des soins particuliers,
— et enfin, jusque dans une adolescence très
avancée, par une section de certains petits muscles
ou tendons. L'opération, plus ennuyeuse que dou-
loureuse, ne doit nullement effrayer. Elle n'offre
aucun danger.

Le NEZ exige d'abord une propreté interne trop souvent négligée. Il faut le laver, le curer, avec précaution, mais chaque jour. Un mince bâtonnet d'ivoire sous un linge, — le tout très fin, de manière à ne pas dilater les narines, — trempé dans l'eau aseptisée, remplira cet office. De là, pas de ces croûtes que les enfants s'obstinent à arracher, et préservation d'une foule de petits dangers.

La chair et les cartilages très tendres subissent de faciles déformations. Il suffit d'essuyer le nez de l'enfant avec une certaine rudesse, après l'avoir mouché habituellement dans le même sens, pour déplacer la ligne droite de ce nez et l'incliner d'un côté plus que de l'autre.

La trop grande fréquence et la ténacité des rhumes de cerveau indiquent parfois un tempérament lymphatique ou des végétations dont la guérison est du ressort médical.

La chirurgie moderne remédie avec une extraordinaire habileté aux accidents qui peuvent survenir durant le très jeune âge. Il ne faut jamais hésiter à présenter un sujet victime de quelque anomalie physique, aux maîtres de la science, fût-ce même si l'on est pauvre, aux consultations gratuites des hôpitaux.

Les OREILLES, tous les jours nettoyées dans leurs moindres replis, avec beaucoup de délicatesse en se servant d'alcool allongé ou d'eau de Cologne au besoin, doivent être l'objet de précautions énormes en raison de la fragilité de l'appareil

auditif. — Si la moindre surdité ou le plus léger écoulement se produisait, il ne faudrait pas le négliger. La plus grande prudence est indiquée.

Je suis hostile à la coutume, d'ailleurs surannée, de percer les oreilles. Les hygiénistes s'y opposent. Au point de vue esthétique, c'est une erreur. Le poids du bijou, les accidents qu'il peut occasionner ont chance d'allonger, de déchirer le lobe.

Je sais que Messieurs les Joailliers défendent de leur mieux les ornements barbares : mais ce ne sont pas des bijoutiers-artistes. Ceux-là ne sont pas embarrassés pour inventer autre chose. Et les protestations intéressées échouent tous les jours davantage devant le bon sens. Notre époque est une époque de raison.

J'ai vu des mères faire percer les oreilles de leurs filles sous prétexte que celles-ci devaient recevoir des pendants en héritage!!!... — Ne savent-elles donc pas qu'il y a mille moyens de transformer les boucles d'oreilles en bijoux plus modernes? — et ceci à peu de frais.

Les DENTS. — Voici une des choses capitales de la beauté; d'autant plus qu'au charme supérieur d'une jolie bouche, se joint l'absence de maux souvent si cruels!

La première dentition des enfants, quoique de durée éphémère, ne doit pas être exempte de surveillance. On a vu des fistules se produire pour une dent cariée, à l'âge où cela semble impossible.

Le cas est rare : ce n'est pas une raison pour qu'on n'ait pas la malchance de le voir apparaître chez soi.

A partir de trois ans, l'enfant doit être obligé de se rincer la bouche après chaque repas et au lever. Le sucre, le chocolat, les fruits, lui sont très salutaires comme nourriture ; mais justement tout cela exerce une certaine action sur l'émail fragile des dents de lait. Il importe que celles-ci tombent d'elles-mêmes pour faire place aux suivantes, sans être gâtées, juste à temps, ni trop tôt ni trop tard. Génées par des pratiques chirurgicales, arrachées contre le vœu de la nature hostile à cette inutile opération, elles causent des irrégularités qu'il faut redresser plus tard.

Dans l'eau tiède qui sert à se rincer la bouche, la moindre des choses suffit comme arôme. — Rien à la rigueur. Mais il vaut mieux un antiseptique quelconque, à faible dose.

A partir de la seconde dentition, la fillette doit s'accoutumer à un nettoyage déjà plus sérieux. Toutefois, jusque vers dix ans, elle fera bien de laisser de côté la brosse, et de se borner à frotter les dents une ou deux fois par semaine avec un linge et un dentifrice très sain, en opérant de façon à toujours rabattre les gencives sur la denture, dans le but d'éviter le déchaussement.

Si quelques fibres de nourriture demeurent dans les interstices, on les enlève avec le cure-dent de plume, ou avec un fil de soie, — en prenant garde, dans ce dernier cas, de ne pas couper la chair.

Lorsqu'on a soigné sa bouche dès l'enfance, non seulement on a de jolies dents, mais on les conserve très longtemps. Et, si malgré la plus parfaite hygiène, on ne peut éviter d'en perdre quelques-unes, on subit ce dommage avec le minimum de souffrance auquel on puisse s'attendre. On ignore les inflammations, les abcès, les périostites.

Si encore, par fatalité il vient à s'en produire, n'écoutons pas trop les opérateurs toujours pressés de faire l'ablation des ganglions, de pratiquer des extractions, toutes choses qui laissent des traces, causent des dommages faciles à éviter en persévrant un peu dans un traitement antiseptique interne et externe. — Et je le répète, afin d'éviter ces accidents, parfois très douloureux et graves, il est nécessaire de veiller scrupuleusement sur la propreté de sa bouche.

LES CHEVEUX demandent d'autant plus de soins que l'enfant en a moins. La petite boule-chauve à l'heure de la naissance, chez certains — se couvre lentement d'un pâle et maigre duvet auquel succède une chevelure généralement clairsemée.

Il n'y a pas de quoi s'inquiéter. La pousse est retardataire, comme l'est celle de la moustache pour quelques jeunes gens. Mais elle finit toujours par se produire.

La tête du bébé sera tenue propre par un moyen quelconque, celui que préfère la sage-femme ou le médecin. Ordinairement on se sert d'un corps gras, parfaitement frais et pur. Plus tard, de légères

frictions avec des préparations toniques, ayant pour but d'activer la circulation du sang, vraie nourriture du champ capillaire, peuvent être préconisées.

Pour les cheveux des fillettes déjà grandes, le shampooing n'est pas recommandable. Un lavage à la crème de savon est préférable.

Je ne crois pas à la bienfaisance de la coupe et encore moins de la tonte, car je me base sur ce fait : que les hommes qui toute leur vie ont raccourci leurs cheveux en sont plus dépourvus que les femmes. Nos mères avaient l'habitude d'« épointer » tous les mois, à l'époque de... la nouvelle lune, leurs cheveux portés très courts, durant l'enfance. Elles avaient presque toutes des « places » et des « rues », que nous voyons rarement aujourd'hui.

On n'a besoin d'épointer le cheveu que quand il se fend, et il ne se fend jamais quand il est en bonne santé. Or, il se porte bien quand nous n'abusons pas, surtout de la table... Et la « table », pour le bébé c'est la *nounou*, ne l'oubliions pas.

S'il arrive souvent que la chevelure des enfants est longue à pousser, elle tombe assez rarement.

Lorsque ce fait se produit, comme il est abnormal, voyez du côté du régime alimentaire ou de l'état général.

Je suis persuadée qu'on doit laisser aux fillettes leur chevelure vierge, bien plus souple, soyeuse et onduleuse que quand le fer l'a touchée. Ne la sacrifiez jamais que si l'enfant est malade ou ané-

mique ; car alors non seulement le poids des cheveux et les soins qu'ils exigent fatiguent la tête, mais encore ces cheveux absorbent à leur seul profit une forte partie des agents nutritifs de la constitution. Et comme généralement ce sont les lymphatiques qui possèdent le système capillaire le plus riche, le plus généreux, on peut faucher la toison sans crainte, elle repousse abondamment. Les tempéraments à tendance vers l'arthritisme, peuvent sans danger appauvrir leur sang de tout ce que leur chevelure accapare.

Chez l'enfant, la tête ne demande que la propreté quotidienne et le lavage de temps en temps. Seulement cette propreté doit-elle encore être obtenue par des moyens intelligents. On démêlera, par exemple, avec douceur, en commençant toujours par les pointes, afin d'éviter les nœuds et l'arrachement. Je n'ai pas d'opinion sur le peigne fin, honni par les uns, préconisé par les autres. Je l'admetts s'il a pour but de provoquer la légère excitation de l'épiderme dont je parle plus haut; je le proscrisis s'il sert à enlever les pellicules, — pour la bonne raison que les *pellicules ne doivent pas exister*. Lorsque le sang est en bon état il ne s'en produit pas.

Contre cette affection de la peau, — et en même temps que l'épuration du sang, — je puis en toute conscience recommander la « Formule de Cousine Jeanne », préparation de famille, qui fait ses preuves depuis une douzaine d'années, sans réclame, par la force de ses vertus. — Cette composition a été dé-

couverte par hasard. La collaboratrice bien connue du *Petit Journal*, l'auteur de livres de vulgarisation presque célèbres (1), a trouvé cette heureuse formule en cherchant, pour son propre usage, quelque chose qui fut capable d'arrêter la chute de ses cheveux. Pleinement contente de son essai, elle en parla chez un chimiste qui mit au point sa préparation un peu rudimentaire. Et depuis, le succès, en quelque sorte intime, de ce très bon, très honnête produit, n'a fait que s'affermir (2).

La brosse, ni trop dure, ni trop molle, promenée sur toute la longueur des cheveux suffit, au nettoyage quotidien.

On aura la précaution de ne pas continuer pendant des mois à peigner, brosser, coiffer une jeune tête, de manière invariable, — car on finirait par fatiguer les racines en les tirant toujours dans le même sens.

Si l'on emploie quelque cosmétique, il est indispensable que ce soit en quantité assez minime pour ne laisser aucune humidité sur la tête. L'humidité pourrit en quelque sorte les racines et n'est pas sans danger pour la vue. En outre elle peut enrumer et causer des névralgies.

Les cheveux ne doivent pas plus être secs et raides que graisseux.

Les pommades, les huiles salissent les chapeaux,

(1) *Le Livre de Cousine Jeanne, Conseils aux Maitresses de maison, etc., etc.*,

(2) 4 fr. le flacon, 85 centimes pour le port. Adresser les demandes à « Cousine Jeanne », 41, boulevard Haussmann.

les oreillers, les dossier des sièges, et amollissent le cuir chevelu. Les préparations alcooliques désèchent et amènent la décoloration précoce. N'employer par conséquent les unes ou les autres que pour modifier un état nettement fâcheux. Les lotions dans le genre de celle que j'indiquais ci-dessus sont combinées de façon à ne tomber dans aucun extrême.

Le lavage complet ne doit guère être plus fréquent qu'une fois par semaine. — Il embellit évidemment la chevelure en la « soufflant ». Mais l'abus n'est pas sans nuire à la conservation. Remarquons en passant que les hommes qui mettent très facilement leur tête dans l'eau, sont généralement chauves.

Le meilleur système de lavage est celui qu'on pratique en sortant du bain : en s'asseyant le dos à la baignoire, les cheveux pendant par-dessus les bords de celle-ci.

Le séchage doit être parfait et aussi rapide que possible, à l'aide d'un séchoir que l'on possède souvent dans les familles, ou, à défaut, près d'un bon feu, avec des serviettes chaudes. Lorsqu'on n'est pas dans les conditions voulues pour opérer convenablement, mieux vaut mener l'enfant chez un coiffeur que de la condamner presque insailliblement à un rhume.

On pratique le nettoyage total au moyen des ingrédients les plus divers. Chaque personne a ses préférences. On indique :

La classique friction au jeune d'œuf, puis au

rbum, et rinçage par l'eau pure très chaude.

L'ammoniac à la dose d'une cuillerée à café par litre d'eau chaude.

Le savon ou le bi-carbonate, presque à discré-tion.

La décoction de bois de Panama.

La bière chaude, — recommandée aux blondes pour la conservation de leur nuance.

Je tiens d'une célèbre cantatrice, que la généra-tion précédente a connue, madame Marie Cabel, une indication estimable : c'est le *borate de soude* dis-sous dans l'eau ou dans un liquide quelconque. Lorsqu'on ne veut pas se laver complètement la tête, on l'entretient en frottant seulement le cuir chevelu avec ce si simple ingrédient. Comme il ne coûte presque rien, on peut, toutes les fois qu'on se démêle, en jeter une forte pincée dans de l'eau chaude, tremper le peigne dont on se sert, et promener cette très légère humidité sur les cheveux qui restent souples et sains. Le borate de soude nettoie admirablement les brosses, qu'il aseptise. Je crois à l'excellence de cette méthode.

Nous ne sommes heureusement plus au temps où les chevelures « rouges » inspiraient un mépris accentué d'horreur. Les artistes épris de leurs tons ardents les ont réhabilitées. — Néanmoins, en province, on conserve contre elles des préjugés qui, espérons-le, ne tarderont pas à disparaître. — En attendant, le « peigne de plomb » y est très demandé. Prohibons-le absolument, d'abord parce

qu'il n'est pas sans danger d'intoxication, et aussi parce que les parents ont tort de se préoccuper d'une coloration que le temps atténue souvent, et qui, je le répète, pour la femme surtout, constitue plutôt une beauté qu'un défaut. Le docteur Monin indique un traitement interne par le proto-oxalate de fer et la limonade sulfureuse. Je remplis mon devoir en mentionnant l'ordonnance, sans conseiller d'y recourir, sinon sous la propre responsabilité du médecin qui la préconise.

Nul ne s'offusquera, je suppose, si je risque ici un procédé pour la destruction de certains pâles et minuscules parasites, dont nul ne peut jurer de n'être pas victime, à la campagne surtout. C'est d'une religieuse de Villepinte que je le tiens. Il consiste à imprégner complètement la chevelure d'alcool fortement camphré, puis à relever cette chevelure toute humide sous d'épaisses enveloppes de toile gommée et de laine. L'opération se pratique le soir, à distance prudente de toute flamme libre. On passe la nuit avec cette espèce de turban sur la tête, et le lendemain, le peuple vermineux, complètement asphyxié, tombe sous un coup de brosse. En dehors de l'odeur du camphre, ce système n'a aucun inconvénient. Il n'y a pas à craindre le refroidissement.

Il n'est pas inutile d'ajouter quelques mots touchant la coiffure des fillettes ayant déjà les cheveux longs.

J'ai la conviction qu'avant la quinzième année, la coquetterie est une faute dès qu'elle sacrifie à une joliesse passagère la vraie beauté future. — Par conséquent, l'arrangement des cheveux dans le jeune âge, sauf quelques heures consacrées de temps en temps aux obligations mondaines, doit être aussi simple que possible. Pas de frisures ni d'ondulations; rien qui tiraille ni fatigue la tête. Nos aïeules, qui furent élevées avec des peignes ronds, rejetant leur chevelure en arrière, eurent toutes des fronts découverts. Ceci doit nous servir de leçon. Si l'enfant a les cheveux plantés trop bas, coiffez-la à la chinoise avec une seule natte dans le dos. Si elle l'a rationnelle, faites une raie. Ne cherchez pas le « front haut » qui est, sans doute une beauté dans la mâle physionomie de l'homme, mais qui enlève toujours du charme et de la douceur à celle de la femme. Les coiffures enlevées, à la condition encore de rester souples, peuvent donner du caractère à quelques visages; par contre, elles ne sont pas favorables à la généralité. Elles paraissent toujours un peu... *effrontées.* (Le mot ne semble-t-il pas créé pour elles?) Les natures décentes ne les adopteront jamais. Aucun peintre n'a songé à les attribuer aux vierges de ses toiles; et Diane elle-même, la chasseresse, ne relève qu'avec grâce les ondes qui soutiennent le croissant, parure de sa beauté aussi chaste que hardie.

LES PIEDS, dès le premier chausson, doivent

être à l'aise, surtout au point de vue de la longueur. Quelques heures dans une chaussure trop courte suffisent pour déformer l'orteil. — Rien n'est plus vulgaire.

Quand on mettra aux enfants de vrais souliers, les talons seront insignifiants. Des bottines qui maintiennent les chevilles, sans jamais « serrer », dirigeront le développement dans le sens de la minceur et de la longueur, selon l'esthétique aristocratique.

Les ongles bien coupés, courts, mais de façon à éviter l'incarnation, prendront peu à peu une forme moins carrée qu'on ne la leur donnait autrefois.

La vraie beauté du pied est celle de sa nudité.

Lorsque, pour une raison quelconque, on est privé du bain ou du tub, on ne doit jamais manquer de se « passer à l'eau » les pieds une fois par jour, même quand ils sont propres, — ceci par habitude.

Les MAINS, chez les enfants, ne sauraient être douces et blanches. On ne peut imposer à leur âge les précautions nécessaires pour cela. Peu importe que les gerçures et même quelques petites crevasses en hiver, soient le prix de leurs amusements.

Cependant, conseillons à celles que ces bobos font souffrir, les gants, le manchon, l'eau très chaude qui active la circulation, — et le soir, une légère onction avec de la glycérine et du jus de

citron, sous une couche de poudre d'amidon. Cela fait aussi bien que des gants, et c'est bien moins désagréable.

Les ongles, maintenus courts, seront taillés en olive, évidés des côtés, de façon à obtenir l'effilement des doigts. — La brosse dans l'eau savonneuse vaut mieux pour le nettoyage que les outils, surtout en acier. — Les taches d'encre s'enlèvent avec un bâton spécial vendu chez tous les papetiers. Mais les petites filles bien élevées ne s'en font jamais.

Beaucoup de personnes confient leurs fillettes aux manucures dès l'âge de cinq ans. Elles n'ont pas tort. Il ne s'agit pas de donner aux enfants une ridicule prétention, mais de favoriser une beauté très réelle par des soins judicieux pendant la croissance.

De la TAILLE, il n'y a pas encore grand' chose à dire.

Au corset gansé, sans baleine, qui succède à la brassière, on ne peut demander que la facilité de l'habillement. Tout le poids de celui-ci doit porter sur les épaules, et ce poids sera autant que possible allégé. Les jarretelles, des deux côtés du corps, maintiennent les bas .. quand la saison ne permet pas les chaussettes, préférables. Les jarretières ne sont pas si malfaisantes qu'on le prétend, lorsqu'elles ne sont pas trop serrées. Dans un cas de commodité, on peut les adopter sans crainte.

Aussi longtemps que cela se pourra, on laissera les fillettes en costume de garçon, en culotte, au moins chez soi.

Il est inutile aussi de les accoutumer à la flanelle sur la peau, aux tricots à manches et aux fourrures. C'est par le mouvement que la jeunesse, et encore plus, l'enfance ! doivent se réchauffer. Il n'est permis de se couvrir fortement que quand on est obligé à l'immobilité. Encore ne faut-il prendre la laine qu'en vêtements portés par-dessus le linge de façon à ce qu'on les puisse quitter à volonté.

Pendant toute la durée de la croissance, et principalement pendant ses premières années, il est nécessaire de surveiller, de diriger le développement du sujet, — garçon ou fille, soit dit en passant. Rendez-le ambidextre, de façon qu'une moitié de son corps ne soit pas plus chétive que l'autre. Ayez soin que la colonne vertébrale soit toujours admirablement droite. La moindre déviation déjette le corps entier. S'il apparaît une petite nodosité, à peine grosse comme un pois, voyez tout de suite un spécialiste, car vous êtes en présence des symptômes de la gibbosité.

On a dit avec raison que « la caresse de la mère modèle l'enfant ». C'est, en effet, la main douce et intelligente de la maman, qui tout en jouant, allonge un nez camard, affine l'ovale d'une figure trop ronde, rectifie la nature parfois méchante.

C'est aussi par des jeux que le père, plus robuste,

fera pratiquer aux petits une bienfaisante gymnastique d'assouplissement et de vigueur. Il les excitera à essayer des mouvements difficiles, de légers efforts, de petites luttes. Il organisera, entre camarades, des concours de marche en arrière, de course avec un fardeau sur la tête. Par tous ces moyens, on tend vers la beauté plastique durable, sincère, magnifique, ayant pour base : la Force.

Il ne s'agit pas, on le comprend bien, d'obtenir, chez la femme future, de l'athlétisme, ni une virilité hommasse qui serait contraire au charme que l'on exige d'elle ; mais simplement de lui faire produire la somme de vigueur à laquelle l'être humain le plus rustre doit la grâce de la démarche, la noblesse des gestes et des attitudes, les belles formes harmonieuses, « les lignes pures semblables à des mélodies ».

C'est dans ce but que j'aimerais voir prohiber à la bambine les « belles toilettes », qui l'étouffent, le grand chapeau empanaché qui l'écrase.

Disons-le à ce propos, l'enfant ne craint pas le soleil. Empêchez-le de sortir peut-être aux heures trop brûlantes, mais ne croyez pas nécessaire de le garantir par des ombrelles ou des coiffures à larges bords, contre les rayons vivisants. Soyez sûr que s'il en souffrait, il s'en plaindrait lui-même. Laissez-le se brunir l'été, rougir ses joues et ses mains à la gelée de l'hiver, si tel est son plaisir. L'instinct le guide.

Au début de la vie, la fillette doit ignorer la

parure. Il n'est pas bien criminel de lui dire : « On va te faire belle » ; cependant il vaudrait mieux qu'elle ne sût pas ce que c'est que la coquetterie, qui la rend minaudière, maniérée, plus que réellement gracieuse. Il y a intérêt pour la femme future à ce qu'elle reste le plus longtemps possible un petit animal. — Elle se rattrapera sur le terrain de la féminité quand elle sera mûre pour cette science, soyez-en persuadé. Vous verrez cela plus loin.

En fait de coquetterie, dressez la petite fille à l'horreur du désordre, des taches, des choses malpropres, vulgaires, grossières. Ne lui permettez jamais les grimaces. — Faites qu'elle soit fine, distinguée, non par des prétentions, mais par une jolie culture de ses goûts.

Protégez-la contre toute fâcheuse habitude, telle que de renifler, de ronfler.

Pour l'empêcher de contracter cette dernière, il suffit de siffloter ou de déranger légèrement le sommeil, par un bruit ou un mouvement quelconque, sans réveiller pour cela la dormeuse. Lorsqu'on a patiemment produit cette interruption un certain nombre de fois, on a triomphé définitivement du ronflement. Si la respiration bruyante tient à la bouche ouverte pendant le repos, c'est qu'il y a narines obstruées. Il faut y remédier. — Prendre l'avis du médecin.

Il est bon aussi que les enfants soient dressés de

très bonne heure à faire leur toilette eux-mêmes, sous la surveillance, bien entendu, d'une personne de confiance.

Ils ne demandent d'ailleurs que cela, fiers qu'ils se sentent de conquérir cette première indépendance.

Ils sont vifs et adroits ; ils pratiquent mieux qu'autrui sur eux-mêmes les nettoyages délicats, parce qu'ils savent s'arrêter au point où l'opération commence à être désagréable. De plus ils prennent goût aux soins de propreté dont ils ne peuvent plus se passer par la suite. Tandis que, quand ils sont soumis, presque par force, au « bouchonnage » quotidien qui les ennuie, ils ne demandent qu'à s'y soustraire dès qu'ils peuvent échapper à la domination de la famille.

La beauté des traits s'accordant presque toujours avec celle de l'intelligence et de l'âme, il est indispensable de provoquer chez l'enfant une gaieté saine, un visage ouvert, un caractère aimable. Pour cela il ne faut pas le « gâter », mais le faire éléver par des personnes d'humeur franche et sereine, de vivacité joyeuse, capables d'éveiller en lui des impressions premières confiantes, agréables, lesquelles graveront sur sa physionomie une empreinte plus ineffaçable qu'on ne se l'imagine.

Le bébé soigné par une nourrice sombre, maussade, sera grognon, peu attractif.

Veillons donc à ce qu'il rie, en attendant qu'elle sourie, et que, plus tard, elle apprenne à cacher ses pleurs.

Il est nécessaire de dire ici un mot des vices de prononciation qui pourraient plus tard rendre la plus jolie femme déplaisante.

Le plus grave est le bégaiement, du reste assez rare chez les petites filles. Il apparaît vers la troisième année en général, et très rarement après sept ans. *Ce n'est pas la faute de l'enfant.* Il ne faut donc pas malmener celui-ci, ni se moquer de lui, surtout! Plus on lui marquera de douceur, plus on aura chance de le guérir, — et non de le *corriger*. Sa volonté ne peut rien sur cette maladie de source nerveuse. Il y a des méthodes spéciales pour arriver à cette guérison. Parfois une petite opération est nécessaire vers l'âge de douze ans. Il est bon de consulter dès que le bégaiement se produit, afin de pouvoir tout de suite au moins en enrayer le progrès.

Les parents ne doivent pas ignorer qu'une frayeur, une émotion violente, peuvent déterminer cette affection. Jamais, du reste, on ne recommandera trop aux éducateurs de n'user envers l'enfance d'aucun procédé capable d'ébranler le fragile système qu'on ne saurait entourer de trop de soin. Les maladies nerveuses sont les plus difficilement curables; et elles comptent peut-être parmi les plus agaçantes, parmi celles qui lassent indubitablement à la longue les attachements les plus dévoués.

Si le bégaiement est plutôt menaçant pour les garçons que pour les filles, celles-ci, en revanche, présentent le nombre le plus considérable de blé-

sité, de zézalement, de grasseyement, et de tous les défauts d'élocution qui, eux, par bonheur, n'ont rien à voir avec les nerfs. Les parents ne devront donc pas encourager, comme ils le font souvent, des petites manières qui peuvent sembler gentilles chez un presque bébé, mais qui déplairaient chez la femme.

Enfin rappelons que, pour la grâce des mouvements qui complète si bien celle du visage, il existe des exercices *callisthéniques* que l'on fait commencer dès l'âge de trois ans. Ils ont pour but de développer « en beauté » le geste, la marche, la souplesse du petit corps en formation.

DE DIX A VINGT ANS

Nous entrons dans une période qui se subdivise elle-même en deux parties : celle qui précède et celle qui suit la nubilité.

La date à laquelle se produit la transformation voulue par la nature est indéterminée. On la prévoit aux environs de la quatorzième année.

La beauté est alors « en bouton », pourrait-on dire. Il ne s'agit pas encore de soigner la fleur, mais de bien nourrir la plante.

Or, au propre comme au figuré, la nourriture va être presque l'unique objet de notre attention.

Il faut évidemment « fortifier » la fillette, mais pas toujours de la façon qu'on croit, c'est-à-dire par des drogues souvent contraires à son tempérament.

Méfiez-vous d'une erreur trop fréquente qui fait confondre, parce que des boutons apparaissent sur le front, l'arthritisme avec le lymphatisme ou l'ané-

mie. N'oubliez pas que le visage est la partie essentiellement sensible de l'individu. Toutes les émotions s'y reflètent. C'est lui qui pâlit, rougit, se « tire » ; et par le jeu extraordinairement compliqué de ses muscles, par le nombre fabuleux de ses petits canaux sanguins, subit, traduit tous les troubles de l'être, tandis que le reste du corps demeure impassible ou presque.

La moindre irrégularité des voies digestives, le travail des organes féminins, tout s'inscrit sur la petite figure de la fillette entrée dans « l'âge ingrat ». — Elle n'a plus la gentillesse de l'enfance et n'a pas encore les grâces de la jeune fille. Elle paraît laide, mal faite, gauche, nerveuse, pleurnicheuse, irascible, ennuyée... Des pellicules se forment dans ses cheveux et ses sourcils, ou bien elle est au contraire pâle, molle, ennuyée...

Ne craignez rien : tout cela passera et s'arrangera. Mais il faut suivre intelligemment la marche de la crise, ne pas contrarier la nature, ne pas mettre au fer, au quinquina et à l'eau froide, une enfant qui aurait besoin plutôt de salsepareille, d'iode et de transpiration.

Ne tombez pas dans l'erreur des viandes saignantes. Composez l'alimentation exclusivement de lait, d'œufs, de beurre, de sucre, de végétaux. Ne donnez ni café, ni boissons alcooliques, pas même la vulgaire « eau rougie », et maintenez « gamine » le plus longtemps que vous le pourrez, cette petite, pour qui l'air et le mouvement seront les meilleurs fortifiants.

Ne forcez pas les études, à moins que, pour son malheur, elle soit destinée à gagner plus tard sa vie. Et encore n'est-il pas sûr que le temps apparemment perdu soit une avance pour l'avenir ? — Les hommes qui ont commencé par courir les bois au lieu de se courber sur les livres, ont fourni les plus belles et les plus solides carrières. Leur cerveau, leur vue, tous leurs organes n'en ont été que plus résistants et plus aptes à l'effort, par la suite. — Pourquoi la femme, plus délicate, se trouverait-elle moins bien du régime naturel ?

Faites donc jouer la petite fille, en plein air, avec des garçons de son âge, s'il est possible.

Il peut arriver que la fillette, mal soignée au début de la vie, n'ait pas la vigueur nécessaire pour se livrer à cette activité. Elle lui serait même nuisible, pratiquée sans mesure. Dorlotez celle-là un peu plus, mais en tendant toujours à la *vivifier*, ce qui est rationnel et bienfaisant — ce qui n'est pas toujours la même chose que *fortifier*.

Ce genre d'enfant est porté à se voûter. C'est le moment du fameux : « Tenez-vous droite, made-moiselle ! » La pauvre petite étiolée se redresse de son mieux, parfois sous l'influence de « bretelles » torturantes. Elle tend l'abdomen en avant, cet abdomen qui ne demande jamais qu'à se développer. Et quelques années après, à sa première grossesse, la jeune mariée reste déjà alourdie, déformée. Il est donc bon de mettre les jarretelles, — qui auparavant étaient de côté, — sur le devant du corset-brassière ; et de rectifier les fâcheuses

proportions constatées, par une gymnastique bien calculée, visant en particulier au port de la tête, qui, lorsqu'elle est très droite, donne la ligne verticale parfaite à la colonne vertébrale.

S'ins souhaiter le développement excessif de la poitrine, encore faut-il viser à la largeur normale, à ce que le dos ne s'arrondisse pas à ses dépens. Parfois la marche imposée est suffisante pour les besoins ordinaires de l'hygiène, mais le buste s'atrophie parce qu'on oublie les mouvements des bras. — Sans se livrer aux sports qui ne sont pas à la portée de tout le monde, les enfants ont la balle, la corde, le cerceau, le volant, les grâces — et la natation, le patinage, la danse — celle-ci en plein air, à la campagne, si on le peut. Les favorisés de la fortune ajouteront au programme le tennis, l'escrime, l'équitation — ces dernières pratiquées avec toute la prudence voulue et l'assentiment du médecin. Tout cela, sans surmenage, comme simple amusement, procure non seulement la beauté plastique, mais une jolie élégance d'allure, d'éducation, et ces belles attitudes qui, selon l'expression du docteur Monin, « constituent la physionomie du corps ».

Celles qui ne peuvent prendre part à la vie élégante, sauront que le « ménage » est très salutaire. Porter des fardeaux, remuer des meubles, retourner les matelas, balayer, loin de rebuter les jeunes filles, doit être par elles voulu, pratiqué avec entrain et considéré comme un exercice de beauté, — à la condition bien entendu de mesurer

l'effort à la force. Agir, c'est se développer ; se fatiguer, c'est s'affaiblir.

La transpiration, chacun le sait, est la grande purificatrice de nos individus. Il faut donc la favoriser. Mais quand elle s'est produite, elle exige un double soin : éviter le refroidissement et veiller à la propreté nécessaire.

Pour éviter le refroidissement, le moyen à la portée de tout le monde est le repos sous des vêtements épais, ou une couverture préservatrice. Changer de linge immédiatement, comme le font les personnes qui redoutent de garder l'humidité sur la peau, est juste ce qu'il faut faire pour s'enrhumer, — à moins qu'on puisse pratiquer le déshabillage dans d'excellentes conditions de pièce bien chauffée, de douche, de confortable complet.

Lorsque l'on ne possède pas toutes ses aises, on se tient tranquille, tout simplement, bien couvert, en évitant les courants d'air. Au bout de quelques minutes, les pores de la peau se rétractent, la température revient fraîche et alors on procède à sa toilette en toute sécurité.

Donc, lorsque la fillette a bien joué, et qu'elle est en « nage », couvrez-la, forcez-la à se reposer, et ensuite *obligez-la* à ne pas rester dans son linge imprégné de toutes les impuretés rejetées par son épiderme. La preuve que ce sont vraiment des impuretés, c'est qu'elles exhalent une odeur toujours plus ou moins désagréable.

Ne cherchez jamais à supprimer les transpira-

tions naturelles. Souvent elles passeront d'elles-mêmes avec l'âge. Bornez-vous à en neutraliser autant que possible les inconvénients.

Les ablutions du corps doivent être odorantes, même dès la prime jeunesse. Les parents austères ont tort de prohiber aux jeunes filles des eaux de toilette très honnêtes, indispensables à la propreté d'abord, et nécessaires pour enlever à la peau la senteur particulière à cet âge. Il ne faut pas se dissimuler que la chambre de l'innocence, si elle n'est pas très bien tenue, est loin de flatter poétiquement le sens de l'odorat. — Autorisez donc une préparation balsamique, saine, recommandée, si vous le voulez, plutôt par le médecin que par le parfumeur, mais ne vous en tenez pas à l'eau pure.

C'est pendant l'âge ingrat que l'on procède généralement aux petites opérations inévitables, telles que le redressement des dents, la dilatation des veines saillantes dans la face ou sur la poitrine, — bref de toutes les pratiques du domaine orthopédique ou chirurgical.

Il faut beaucoup de prudence en pareil cas. La science fait des miracles, mais commet aussi des méprises.

Je conseille aux familles, avant de consulter même des maîtres réputés, de s'informer des personnes qui ont été affligées de maux ou d'inconvénients semblables à ceux qu'il s'agit de combattre chez soi ou chez les siens. En s'inspirant de l'expérience tentée par autrui, on ne se livre

qu'aux praticiens qui ont des succès connus, prouvés, à leur actif.

C'est vers douze ans que l'on a recours aux interventions chirurgicales pour la guérison du bégaiement. Elles sont suivies de « leçons de respiration » dont les effets sont extrêmement salutaires à tous les points de vue.

Un petit avis pratique en passant : lorsque le mal de dents est violent, et qu'on a des raisons de redouter un abcès, il faut bien se garder d'appliquer un cataplasme sur la joue, surtout quand la souffrance porte sur la mâchoire inférieure. On risquerait d'attirer l'inflammation au dehors, et d'avoir, à la suite d'un coup de bistouri, une fâcheuse cicatrice. Le mieux est de tenir constamment dans la bouche une décoction émolliente et calmante, aussi chaude que possible, de façon à provoquer le percement de la petite tumeur dans l'intérieur et non à l'extérieur.

Vers quinze ou seize ans, on arrive au terme de l'âge ingrat. La femme commence à s'ébaucher. L'adolescente, qui jusqu'alors devait s'ignorer, doit maintenant, au contraire, apprendre à se connaître, — à se *réellement* connaître, à ne pas se faire une fausse idée d'elle-même.

Les parents encensent trop la fille idolâtrée, ou au contraire croient bien faire en lui répétant qu'elle est dépourvue de tout attrait. — *On lui doit la vérité*, parce que le physique a une haute impor-

tance, est un des grands facteurs de la destinée, et qu'il n'est pas plus permis de tromper la femme sur ce point que sur sa fortune.

La jeune fille est-elle jolie ? — Tant mieux. En ce cas sa mère lui apprendra qu'il n'y a pas de beauté complète, et qu'il ne convient pas de négliger les parties faibles de celle qu'on a la chance de posséder ; que, cette beauté exige des soins de conservation ; et enfin que ladite beauté paraîtra insipide si elle ne se double pas des charmes de l'esprit et du caractère. — Les courtisanes de l'antiquité étaient des femmes supérieures par l'instruction, l'intelligence, la culture des arts. — Touefois les anciens ignoraient le « bachot ».

Tâchons donc que les jeunes filles, assez heureuses pour n'avoir pas besoin d'un travail intensif, aient la « teinte de tout » ce qui constitue l'agréable causeuse, et ce qui est encore mieux l'intelligente auditrice. Elle n'a pas besoin de ces « études » qu'impose aux hommes la nécessité d'un fond solide sur lequel se base le savoir indispensable à leur carrière. Laissez à la femme un peu de champ à sa fantaisie, et à son imagination. Evitez les formules à son esprit et à son style. Fiez-vous à sa sensibilité, à son goût. Dirigez-la, ne l'asservissez pas.

La beauté, pour être complète, doit être aussi *moral*e. Voici donc, pour rassurer les gens vertueux, un précepte à retenir :

Ce sont nos pensées qui créent l'expression. Sans élévation de l'âme, point d'attrait durable.

La « Belle et la Bête » a, comme rivale triomphante, la laide aimable et bonne, — d'abord parce que sa splendeur blase vite ses admirateurs; et ensuite parce que la moindre altération de sa beauté, (altération fatale tôt ou tard) est la décadence, puis la perte de son pouvoir captivant.

On parle toujours de la célèbre Ninon de Lenclos. Saint-Simon a dit d'elle que c'était « une fille de mauvaise vie, mais de bonne compagnie ». Il est évident que si elle eut le privilège d'une légendaire jeunesse, les grâces de sa conversation, l'aisance, l'élégance de ses manières, l'adresse de sa parure, contribuèrent beaucoup à faire illusion sur son âge.

Autrefois, les femmes comme il faut étaient aussi instruites qu'à présent; seulement, elles ignoraient les affres des examens et des concours. Elles se formaient dans la société des hommes de valeur; elles ne s'adonnaient à une étude que quand elles se sentaient une vocation si certaine, que cette étude devenait un plaisir. — Aussi, ont-elles laissé la réputation d'un art de séduction incomparable. — Imitons-les. Et inscrivons cet axiome en tête de nos principes :

Il n'y a pas de beauté où il n'y a pas de santé.

Il n'y a pas de santé, là où manque l'hygiène morale.

Si la jeune fille n'est pas jolie, — d'après les avis communs, — elle doit le savoir. Il ne s'agit pas de le lui dire d'une manière brutale et découra-

geante, mais bien au contraire de relever sa confiance, en lui montrant tant de femmes franchement *laides*, qui sont recherchées, aimées, et gâtées souvent par le succès.

On a toujours quelque chose de bien, — Il faut le mettre en valeur.

On a parfois des choses susceptibles d'améliorations. — On s'attelle à cette tâche.

Quant aux choses irréparablement défectueuses, on les dissimule — à moins qu'on les affiche bravement et qu'on s'en fasse une originalité.

N'oublions pas l'exemple de la grande tragédienne Rachel, qui fut un petit monstre étant enfant, que Samson faillit rejeter de sa classe à cause de sa laideur. Un jour, elle eut la révélation au musée du Louvre des magnificences de l'art antique. — « Je trouvais qu'il était beau d'être belle, » dit-elle. — Et sa volonté produisit le miracle.

Parmi les défauts fréquents vers la vingtième année, on rencontre la chloro-anémie, très facile à soigner par la vie calme, mais distraite, et amusée cependant; par une nourriture fraîche; par le voyage, le bon air. — J'insiste sur le danger des aliments qui, « portent à la peau ». J'ai connu une personne qui, est restée aussi « grêlée » qu'après une petite vérole mal soignée, pour avoir abusé de la viande et des autres aliments que son estomac délicat n'assimilait pas. Un traitement maladroit de l'éruption la marqua pour la vie.

Je ne suis pas du tout hostile au café au lait matinal qui convient parfaitement aux natures plutôt fortes. Il est rafraîchissant. Des dames extrêmement âgées en ont fait leur petit déjeuner pendant tout le cours de leur longue vie, et s'en sont si bien trouvées qu'elles ne peuvent plus s'en passer.

Mais il en est d'autres qui lui reprochent des inconvenients indéniables. Si cet aliment est recommandable aux arthritiques, il semble devoir être prohibé aux lymphatiques, — donc, presque toujours aux jeunes filles que menace plus ou moins une petite crise de chloro-anémie. Le chocolat est alors indiqué, comme très agréable, *tonique, végétal*, qui ne nuira jamais à la beauté.

Seulement comme le principe fondamental de toute bonne alimentation est l'assimilation parfaite, il est indispensable que le chocolat employé soit de première qualité. Je recommande celui de la Compagnie Coloniale, une des plus anciennes marques françaises. Ses cacaos d'un choix irréprochable le rendent souverainement sain. Le chocolat pur n'est jamais indigeste. Même dans ses sortes les plus familiales, à des prix très raisonnables, celui de la Compagnie Coloniale est excellent.

Le thé convient mieux à d'autres tempéraments, par exemple à ceux qui semblent prédisposés au développement graisseux. Ce sont encore les thés de la Compagnie Coloniale que je recommanderai en toute conscience, — véritables thés de la Chine tellement supérieurs à ceux d'autres provenances !

Non seulement ils ont un arôme délicieux, mais ils ne sont pas chargés de principes irritants, énervants, ainsi que ceux condamnés par les grands médecins anglais eux-mêmes comme réellement nuisibles.

Le moment de s'occuper un peu de la TAILLE est arrivé. Ceci ne veut pas dire qu'il faille la torturer. Toutefois, la diriger, la maintenir devient indispensable.

L'Hygiène et l'Esthétique modernes nous prohibent de la serrer. Il est peu probable que de longtemps la mode exigera des « tailles deguêpes ». Nous savons que la Vénus de Milo n'est belle justement que par la proportion d'un torse que rien n'a étranglé. Cependant il faut qu'une jolie rondeur de la taille, chez toute femme, inspire l'envie de l'enlacer. Pour cela, un sens artistique du modelage humain doit présider à son développement.

Il faut donner à la jeune fille qui se forme un corset bien fait. C'est à cet âge qu'il ne convient pas de songer aux maladroites économies. Faites-en sur la robe, le chapeau, le luxe que l'on supprime ou déplace sans dommage ; mais n'y songez point quand il s'agit de la plastique.

Le corset ne doit ni gêner, ni serrer, mais seulement conserver, rectifier doucement le buste, dans le sens du *canon* de la Beauté : poitrine basse, dos plat, cambrure élégante, aristocratique.

Pour cela, il n'est aucunement nécessaire de se

serrer. Sans parler de tous les désordres que l'on occasionne dans l'organisme féminin, si délicat, on ne peut oublier que le corset, qui vous martyrise est la cause des affections de la peau du visage. La couperose est rare chez les hommes dont le vêtement n'implique aucune contrainte.

En même temps que la jeune fille lace son premier vrai corset, fait à sa mesure, intelligemment, elle demande et reçoit de la corsetière experte une précieuse leçon sur la façon si importante de s'habiller « en dessous ». — Soigner ses « dessous » ne signifie pas multiplier les chiffons et les rubans qui ne conviennent pas à toutes les situations ; mais savoir étirer le linge, attacher les jupons, fixer les jarretelles. Ce sont là des choses trop négligées, et qui cependant contribuent d'une façon très sérieuse à la « ligne » d'ensemble.

La CHEVELURE, lorsqu'elle est très abondante, peut être soignée d'une façon merveilleuse, sans lavages, par l'emploi d'une poudre végétale, à nettoyer. On en met dans les raies le soir, puis le lendemain on se brosse convenablement. Au besoin une petite friction avec une préparation à la violette achève l'opération, et l'on a des cheveux souples, mousseux, aussi beaux et doucement parfumés que si l'on avait fait un shampooing.

La jeune fille doit savoir se coiffer elle-même, si épaisse et longue que soit sa chevelure. On n'imagine pas quel esclavage est celui de la femme qui ne peut se passer du coiffeur ou de la camériste.

Ceci cependant serait encore demi-mal quand elle est riche ou aisée. Mais le pire est qu'elle perd, en se livrant aux mains étrangères, le bénéfice énorme de trouver le tour exclusivement personnel qui convient à sa physionomie. La coiffure est en quelque sorte une signature physique.

On peut recourir aux artistes capillaires pour les soins, pour les leçons, la direction du goût et l'application sage de la mode; — pour les accessoires, les postiches, et même pour une coiffure de cérémonie!... Mais habituellement on ne doit compter que sur soi-même.

Si l'obligation d'une soirée, et enfin celle du mariage, forcent à demander le secours du coiffeur, on ne doit pas changer radicalement la manière qu'on a adoptée d'arranger ses cheveux; il suffit d'y apporter un perfectionnement. De plus, une ou deux répétitions sont indispensables. Sans elles on risque d'être mécontente de soi-même quand le grand jour est venu.

La coiffure de la jeune fille sera très gracieuse, mais simple. Elle n'exigera pas la coupe des jolis cheveux jeunes, fous... — ni les ondulations, ni les frisures savantes. Surtout pas de henné! pas de modifications à la nuance naturelle! Il est habile d'économiser tout cela pour le temps où « la beauté du diable » n'existera plus. Ces coquetteries aideront à la remplacer.

LE VISAGE, la peau, le teint doivent leur éclat, en grande partie, à la nourriture, je ne me lasse

pas de le répéter. Certes, il faut alimenter la jeune fille, mais sauf de très rares cas, ne pas la suralimenter ; elle doit aussi apprendre à manger rationnellement.

Tous les repas, même les plus légers, doivent avoir au minimum un entr'acte de trois heures, sans grignotage de bonbons ni de pâtisseries. — L'alimentation doit être suffisamment abondante en potages, pain, lait, fruits, légumes, plats doux... Mais il en faut bannir tant de choses répugnantes, telles que les viandes saignantes ou faisandées, les boudins, les huîtres, qui nous dégoûteraient profondément si l'on ne nous avait pas forcés d'en manger quand nous devions obéir. — « Toute nourriture excitante est nuisible au plus haut point à la beauté virginal », dit le docteur Monin, dans son livre spécial.

Comme cependant on ne saurait mener une vie d'anachorète, on arrive à se permettre des excès légers, que l'on est obligé de faire en compagnie ; et l'on redouble de sobriété rigoureuse à son particulier. En outre, si le moindre symptôme d'irritation à la peau se produit, joindre au régime doux le « balayage des toxines ».

Les parents à préjugés ont le plus grand tort de condamner les jeunes filles à l'eau froide et au savon, sous prétexte de conserver leur « fraîcheur ». Il est possible que cela n'ait pas causé de dommages à quelques-unes ; mais l'exception, on l'a dit, confirme la règle.

Les femmes à tout âge ne supportent pas ce dont les garçons s'accommodent. Leur constitution est non seulement plus délicate, mais encore plus facilement congestive. — Or, ce n'est pas garder sa fraîcheur que rougir violemment, avoir des boutons blancs, des tannes aux ailes du nez, et autres agréments dits : de jeunesse.

— Ça passe au premier enfant, — prétendent les matrones, celles qui admirent aussi la gourme chez les nourrissons.

Sans doute... quelquefois. — Mais pour avoir un enfant, en général, on attend d'être mariée. Et si le mari s'enfuit encore à l'état de prétendant, parce que la fille est laide ? Il y a des chances pour que cette dépuration naturelle, sur laquelle on comptait, ne se produise jamais.

Il faut donc soigner la « complexion », comme disent les Anglaises et les Américaines si intelligemment coquettes.

Et la première des règles, pour les soins extérieurs, est le maintien de la plus rigoureuse propreté. L'encrassement de la peau est le pire ennemi de celle-ci.

Or, l'eau froide, je ne saurais trop le répéter, ne nettoie pas à fond. Les pores ne s'ouvrent pas. Ils gardent des poussières et des impuretés qui ne tardent pas à produire des rougeurs, de l'acné et les insupportables « comédons ».

L'eau chaude, très chaude, deux fois par jour, surtout additionnée d'un Sachet de toilette du Dr Dys, par grande cuvette, conserve le velouté et

la pureté des jeunes épidermes. — S'il est besoin de nettoyage nécessité par des causes un peu exceptionnelles, on a recours à un savon parfaitement *neutre*; et si la peau ne s'en arrange pas, à un corps gras très frais, très pur, bien essuyé, complètement enlevé si l'on veut, avec un peu d'Eau de Cologne.

Quand les « points noirs » si tenaces! se produisent, c'est une vraie bataille qu'il faut livrer contre eux : tous les moyens connus échouent parfois successivement : citron, alcalins, etc., etc.. Quand ces tares se produisent sur les joues ou le front, on a la ressource de les extraire, en appuyant dessus le canon d'une clé de montre. Il sort alors ce que beaucoup de personnes prennent pour un « ver » et qui en réalité est de la poussière mêlée aux matières grasses de l'épiderme. C'est très rarement un parasite. — Mais quand les comédons s'attaquent aux ailes du nez, on ne saurait user d'un tel moyen. — Il est nécessaire alors de recourir avec persévérance à des produits spéciaux, et ensuite de veiller à ce que le petit trou formé par le pore ouvert se referme sous l'influence d'un astringent. Des fumigations, des pulvérisations donnent un bon résultat, pratiquées par des spécialistes.

Les boutons blancs doivent être percés en pleine maturité, à l'aide d'une aiguille à coudre *passée à la flamme*, — précaution indispensable pour éviter tout danger d'inoculation. Traversé de part en part, il est ensuite pressé, vidé, puis lavé avec n'importe quel antiseptique.

On voit donc que la sévérité exagérée des mères trop austères, en causant à leurs filles le chagrin de se voir laides à l'époque où justement, dans la fleur de la jeunesse, elles devraient être « plus que belles », — est de nature à porter plus tard les jeunes femmes vers les excès de la coquetterie ignorante et mauvaise.

S'il se produisait une véritable maladie de peau, une affection grave, il ne faudrait pas s'en tenir au médecin habituel de la famille, ni au premier venu.

En général, les docteurs ordinaires sont très ignorants de ces affections. Parce qu'elles ne font pas mourir, ils vous conseillent simplement de vivre avec elles. Ils les dédaignent au besoin.

On assure que l'électricité vient à bout de ce qu'ils n'ont pas su vaincre. Taches, verrues, loupes, et même l'horrible *lupus*. Je pense donc que si, pour l'entretien de la Beauté, la direction des parfumeurs hygiénistes est suffisante, lorsqu'il y a maladie, il faut absolument consulter un spécialiste ; et si ce dernier ne donne pas satisfaction, essayer en dernier lieu (ou en premier !!!) du traitement électrique.

Les jeunes personnes sont affligées assez fréquemment, d'une sensibilité qui les fait « rougir » à tout propos. C'est une gêne, d'autant plus grande qu'elles rougissent de la seule peur de rougir. Pour quelques-unes c'est un véritable supplice.

Le flux de sang aux joues et « jusqu'à la racine des cheveux » tient à l'activité de la circulation chez les êtres jeunes. Pour combattre ce désagrément il faut, je le redis sans cesse, éviter la nourriture excitante, se tenir les pieds chauds, et ne jamais se servir d'eau froide pour le visage.

Mais à côté du phénomène physique, produit par l'ardeur de l'âge, il existe un phénomène moral : les jeunes filles s'imaginent qu'on devine toutes leurs pensées, qu'elles sont l'objet d'un examen perpétuel de la part de tous ceux qui les approchent. Une excessive susceptibilité, une crainte terrible du jugement d'autrui, les tourmentent sans qu'elles s'en rendent compte, — parce qu'elles ont encore une grande ignorance de tout.

Plusieurs raisonnements doivent leur être faits à ce sujet :

D'abord on s'occupe beaucoup moins d'elles qu'elles se l'imaginent. Les jeunes filles sont à une époque énigmatique de leur vie. Elles intéressent peu les grandes personnes parce qu'elles ne sont pas encore assez « faites ». En réalité, en dehors de leur famille et de quelques intimes, elles ne provoquent guère qu'une aimable politesse, banale, qui n'a rien d'impressionnant.

Ce qu'elles peuvent penser ne se lit pas sur leur visage, surtout si elles s'accoutumant de bonne heure à une certaine domination de soi-même, au calme qu'il est précieux d'acquérir de bonne heure. S'habituer à répondre sans hâte, à ne jamais agir

sans réflexion, à se réserver avec une certaine prudence, nous assure contre les maladresses, les étourderies dont on peut évidemment ne pas être fière.

Enfin, pour consoler celles qui rougissent « pour un *oui* ou un *non* », disons-leur qu'à leur âge cette émotivité est un attrait, presque une beauté. Elle indique l'innocence, la sensibilité... Elle charme plutôt qu'elle ne déplaît. Il n'empêche qu'on ait le devoir de la combattre, parce que si elle peut paraître une grâce dans le printemps de nos jours, elle devient tout le contraire dans la maturité.

LES YEUX, je le rappelle, ne devront jamais être lavés à l'eau froide, ni frottés, mais tamponnés et surtout essuyés en couchant les cils et les sourcils dans leur sens le plus esthétique.

L'essuyage de la figure, du reste, doit obéir à un principe rationnel: Nous savons que les années feront « tomber » tous nos muscles. Par conséquent, durant notre existence, nous devons pratiquer une sorte de petit massage redresseur, en opérant tous les frottements utiles de notre figure, de bas en haut, et en cercle sur les joues. — Ce n'est rien ! mais on conçoit la différence qui existe entre ce soin et l'habitude contraire. La femme qui a songé à cela pendant dix, vingt, trente ans est absolument différente de celle qui ignorait ce procédé. Également si l'on couche les cils et sourcils dans le sens de l'allongement ils prennent un joli pli au lieu d'être broussailleux.

LE NEZ rouge tient au mauvais fonctionnement des intestins ou à quelque petit trouble local, à un foyer d'irritation interne qu'il est prudent de faire disparaître. Ceci est du domaine de la médecine.

LES DENTS ont besoin d'être très soignées. Si par suite de négligence, on a laissé le tartre se former, il faut le faire énlever par le dentiste, et veiller ensuite à ce qu'il ne se reproduise plus. Si l'on veut l'enlever soi-même, on y parvient avec un peu de patience, en se servant d'un outil d'acier quelconque. Tous les jours on en fait sauter quelques petites parties.

Si la moindre souffrance révèle un point de carie, on doit faire aurifier la dent immédiatement. Plus on recule ces petites opérations, sans douleur pourtant aujourd'hui, plus elles deviennent ennuyeuses. Une dent soignée dure souvent autant que les autres ; tandis qu'abandonnée, elle se gâte complètement et contamine ses voisines.

Lorsqu'on a une belle mâchoire, on en abuse. On casse du fil, des noisettes, des bonbons durs... C'est parfaitement inutile. La plus petite fente à l'émail donne entrée à la carie.

Évitez les boissons exagérément chaudes ou froides, et surtout leur opposition brusque. Soyez adroite, habituez-vous à savourer les glaces par petites cuillerées entre la langue et le palais.

Le cidre, certaines eaux minérales ou des médicaments, sont nuisibles aux dents. — Combatez leur action en rinçant la bouche après le repas

avec des alcalins, ou en vous servant du chalumeau, ou encore en mordant un morceau de mie de pain qui essuie la denture.

On n'a pas besoin d'user de dentifrices multiples quand on a l'habitude de se rincer la bouche le matin et après chaque repas, de se brosser tous les matins ou tous les soirs, en employant de l'eau assez chaude avec un antiseptique quelconque.

La brosse ni trop dure, ni trop molle, sera toujours très propre, de bonne qualité ; ajourée, de façon que l'humidité n'y séjourne pas, et combinée de façon à ne pouvoir jamais s'encrasser. Elle est vendue dans un tube de verre qui assure sa parfaite antisepsie. Celles dont les soies sont irrégulières, moins séduisantes à l'œil, sont meilleures parce qu'elles entrent mieux dans les interstices... Je rappelle qu'on doit brosser non pas horizontalement, mais en rabattant la gencive sur l'alvéole.

Les gencives d'une personne bien portante sont roses et fermes. — Si, à la suite d'une maladie, elles sont devenues pâles et molles, on les badigeonne avec un peu de teinture de ratanhia et de pyrèthre. Si elles sont gonflées, une couche légère de teinture d'iode leur fait du bien.

Mais ne perdons pas de vue que toutes les inflammations buccales ont leur source dans un mauvais état général.

On a regardé comme un fou ce dentiste qui ordonnait à tous ses clients de prendre, en sortant de chez lui, un... e douche ascendante. C'était au contraire un sage.

Tous les dentifrices honnêtes peuvent être essayés. A chacun de nous de faire son choix, après expérimentation. La mode des poudres, pâtes, élixirs tend à s'effacer devant la commodité des « savons » dentifrices. Il y a des personnes qui se passent de produits spéciaux et n'usent que d'antiseptiques : Menthol, salol, acide borique, savon blanc de Marseille ; cendres de fines cigarettes, charbon ordinaire pilé. — Tout est bon, pourvu qu'on obtienne la parfaite propreté. — J'ai vu le glyco-phénique préserver certaines bouches de tout accident, et d'autres au contraire, ne pas pouvoir le supporter.

Mon dentifrice préféré est un produit excellent, très agréable, économique et pratique : le « Dentimenthol ». Très simplificateur, il supprime les eaux, poudres, pâtes qui se complètent ordinairement l'une l'autre. Il permet de savonner les dents selon les prescriptions des hygiénistes modernes (1).

On ne doit pas se contenter de combattre la mauvaise haleine par des pastilles odorantes. Elle provient d'une cause qu'il faut chercher et détruire. Cette cause réside du côté de l'estomac, de l'arrière-bouche ou du nez, quand elle ne provient pas des dents. Toutefois il y a des personnes qui ont l'haleine « chaude », désagréable, sans qu'on

(1) Tous les pharmaciens et parfumeurs peuvent très facilement se le procurer en s'adressant à leurs commissionnaires ou chez M. Guignier, spécialiste à Bois-Colombes, qui l'envoie franco contre mandat de 2 fr. 25.

puisse dire pourtant qu'elle soit nauséabonde :

Celles-là ne savent pas que leur souffle, sans être absolument repoussant, est antipathique. On n'ose pas le leur dire. Ce serait pourtant un devoir de la part de leurs vrais amis, car souvent il leur suffirait d'un changement de régime pour faire disparaître ce défaut, — qu'ignorent les végétariens.

Le PIED quelquefois très grand, — comme la patte des jeunes chiens, — s'arrête tout à coup de grandir : il s'agit plus que jamais de le former.

Les chaussures bien faites, « maintenues » sans être serrées, douces, ne devraient jamais exercer aucune pression douloureuse, capable de provoquer des cors, des œils-de-perdrix et autres horreurs. S'il venait à s'en produire accidentellement, une séance de pédicure serait indispensable. Il faut à tout prix empêcher ces tares de s'enraciner. Aujourd'hui on insensibilise le pied, on extirpe les cors, on les traite par l'antisepsie. Les progrès en cette matière ne sont pas en retard.

Les soins journaliers des ongles, la pierre ponce pour enlever les peaux mortes, feront du pied jeune et frais un véritable objet d'art.

Les talons des chaussures resteront encore assez bas, d'abord parce que très hauts ils nuisent aux organes féminins, et puis parce qu'en contraignant de marcher dans une position anormale du pied, ils feraient grossir celui-ci, particulièrement de la cheville. Si ce talon s'use plus vite d'un côté que de l'autre, il est indispensable de le faire réparer,

redresser, afin que le pied soit défendu contre la tendance qu'il marque déjà : de « tourner » un peu.

La bottine est préférable au soulier pour sortir, et le soulier est plus convenable dans l'appartement.

Il ne faut jamais conserver les chaussures du dehors quand on est rentré. La fraîcheur du changement est salutaire à tous les points de vue. La pantoufle doit être absolument prohibée, et encore plus tout ce qui ressemble à des « savates... ». Les mules ne sont tolérables qu'au sortir du bain. De petits souliers fatigués sont très bons pour le matin.

Si cela n'a déjà été fait, — car aujourd'hui on se préoccupe de ses détails dès l'âge le plus tendre, — il est temps de confier la fillette à la *Manucure*. Sans rien exagérer, une ou deux séances par an sont indispensables. Ensuite, l'entretien n'est rien. Mais il faut se faire une habitude *invincible* toutes les fois qu'on se lave les mains, de se servir du cure-ongles d'ivoire et de repousser, soit avec la spatule, soit avec le doigt sous la serviette, la petite peau qui a tendance à recouvrir « l'amande. » — A l'aide de la lime, on éfile les ongles, sans pour cela être tenu de les porter très longs. — Leur longueur est certainement une élégance ; toutefois on est obligé de la sacrifier, quand on touche du piano ou pour d'autres raisons.

Dès que la jeune fille a renoncé aux jeux enfantins, elle peut commencer à chercher la douceur

et la blancheur de ses mains. — Le miel et la pâte d'amande mêlés, composent un très bon cosmétique pour remplacer le savon en hiver. On en prépare un pot qui dure plusieurs jours. La mie de pain mouillée nettoie aussi très bien en adoucissant l'épiderme. Les pêcheurs à la ligne qui font des « pelotes » pour amorcer, ont de très belles mains à l'issue de ce travail.

Plus la jeune fille avance en âge, plus elle doit avoir de coquetterie morale, et pour cela plus il faut cultiver son caractère. Une boudeuse n'est charmante... qu'à ses heures. Les pensées concentrées, envieuses, jalouses, impriment des rides au front, donnent l'habitude de la morsure des lèvres, rendent la bouche crispée, amère. C'est l'amabilité *sincère* qui fait la grâce, la douceur, en même temps que la vivacité du regard. Elle seule confère le pouvoir réellement sympathique, attachant, auquel tant de laides ont dû la victoire sur des Beautés renommées. Et j'ai dit : *l'amabilité sincère*, parce que si elle est étudiée, feinte, non réelle, le résultat n'est pas atteint. On n'arrive qu'à la prétention, au maniériste, à la préciosité.

La parole, je ne crains pas de le répéter, est un des agents les plus puissants de séduction. Quand on peut confier la jeune fille à un bon professeur de chant ou de déclamation, non pas pour la vouer à l'Art mais pour lui procurer une arme de plus, il n'y faut pas manquer.

En même temps qu'on soigne l'élocution, on soigne la tenue, la grâce, le maintien... Dès l'âge de trois ans, par des méthodes callisthéniques très amusantes, on développe la beauté des lignes chez les bébés. — Plus tard, la jeune fille, par l'application des principes américains et anglais, acquiert la force et la santé. Une étude spéciale de la respiration en est la base.

Je crois fermement que sans accorder trop de temps ni trop d'argent à ces exercices, les familles feront bien d'y soumettre leurs jeunes filles, afin qu'elles en aient au moins une idée, qu'elles soient mises sur la voie d'un perfectionnement vers lequel toutes seules ensuite, elles pourront tendre elles-mêmes. C'est déjà quelque chose que de ne pas ignorer la Beauté. Instinctivement ensuite on y vise, on s'en approche ; tandis que dans le cas contraire on s'engourdit lourdement, et l'on perd les attraits qu'il était si facile de conquérir.

La toilette continuera d'être très simple, sans dentelles, sans bijoux ni fourrures de prix. Cette simplicité constitue au fond un artifice. La parure riche « vieillit ». Or, prolongeons la jeunesse autant qu'il est possible !...

Pour les mêmes fins, je conseillerai aux jeunes filles de ne pas se faire voir trop tôt dans le monde. Les soirées passées dans leur lit valent mieux, au point de vue de la Beauté, que celles passées au théâtre ou au bal. Et puis au bout de quelques années, on se souvient de les avoir vues à « tel en-

droit, il y a au moins... dix ans ! » Et c'est ainsi qu'on prend de l'avance pour en faire des vieilles femmes prématûrément.

Mais cette simplicité que je préconise ne sera jamais exempte de goût. La mère dirigera la toilette, exigeant une tenue parfaite dans l'intérieur ; du linge presque uni, mais toujours frais ; de la correction relative dans le plus complet négligé.

— Elle permettra les « aises » qui sont nécessaires pour la santé, mais cela sans aucun laisser-aller. Elle ne tolérera aucune coiffure de nuit, aucune habitude vieillotte, « pot-au-feu », qui n'ont jamais d'excuse.

Par contre, la mère habituera sa fille aux soins de propreté, non seulement du matin, mais après tous les exercices actifs, et avant de se coucher. A partir de dix-huit ans, la culture de la peau s'impose. L'amélioration, si on la recherche, ne saurait se produire instantanément. On arrive peu à peu à l'embellissement par l'hygiène persévérente.

Or, on n'obtient pas la finesse, la pureté, l'éclat du teint, avec de l'eau claire. Il est indispensable de purifier l'eau en l'additionnant de produits qui, tout en pénétrant dans les pores pour les nettoyer, n'altèrent pas l'épiderme.

Chacune doit choisir ce qui lui convient : les mêmes principes ne sont pas applicables aux peaux sèches ou pâles, aux peaux grasses, rouges, épaisses.

La première préparation alcoolique moderne fut

la célèbre Eau de la Reine de Hongrie, — devenue l'Eau de Cologne populaire.

Je recommande aux jeunes filles, à qui les mains sévères refuseraient les inestimables Sachets Dys. de se contenter du Menthol, vendu à des prix variables mais raisonnables, chez tous les pharmaciens, et qu'on peut se procurer très économiquement en gros, par flacons de 30 grammes.

C'est un antiseptique exquis, et d'une très grande commodité, puisque sous la forme de cristaux, et en quantité très minime, — car son odeur et son action sont très fortes, — on peut l'emporter dans un sac, dans une malle, et recourir à lui comme incomparable agent de pureté et de calme. Sauf pour la boisson, il peut être employé à tous les usages. Son effet dans l'eau chaude est le plus puissant que je connaisse contre les cuissons, les démangeaisons, les irritations, les inflammations des yeux, des gencives, de toutes les parties du corps, qu'elles soient causées par des piqûres d'insectes ou par l'élimination incomplète des toxines du sang.

Avant de clore ce chapitre qui constitue, avec le précédent, la pierre angulaire sur laquelle s'appuiera tout le système de culture de la beauté, je ne crains pas de revenir sur les méthodes de développement plastique. Peut-être me reprochera-t-on de me répéter un peu ? Qu'importe ! Nous causons ; nous ne « pontifions » pas.

En France, nous avons le tort de trop négliger le corps, tandis que nous accordons des soins par-

fois exagérés au visage. La beauté du corps est cependant d'une importance presque plus considérable, parce qu'elle est d'abord plus durable, plus résistante, et que, par conséquent, elle prolonge la jeunesse. Ensuite, une femme de traits irréguliers peut être tout aussi séduisante qu'une femme de type grec, si l'expression est sympathique, attrayante, si l'adresse de la parure donne du piquant à la physionomie. — Une femme mal faite n'a d'autre ressource que celle de cacher le mieux possible son infériorité. Ce n'est pas toujours facile. Allez donc masquer l'obésité !!! Essayez donc de vous grandir quand vous êtes rabougri !!!... C'est donc durant les années de croissance qu'il convient de s'attacher particulièrement à la culture physique générale.

Comme il est toujours bon d'élargir ses connaissances, disons un mot de la femme suédoise, car elle a voulu sagement réaliser la beauté, alors que nous nous contentions d'en donner l'illusion.

En Suède, il y a des Ecoles de Beauté, parce qu'on a reconnu et prouvé que la beauté est perfectible. C'est de ce pays que nous est venue une gymnastique aujourd'hui célèbre. On a pu dire qu'elle avait « recréé la race ».

Ce qu'il y a de certain, c'est que la Suédoise possède ordinairement un corps superbe. C'est peut-être la première nageuse du monde. Le patinage donne à ses muscles la grâce que n'exclut jamais la force. On dit qu'elle « porte son corset

sous sa peau », ce qui est le plus magnifique éloge qu'on puisse faire de la fermeté de ses chairs.

Elle a aussi de superbes cheveux dont elle est très fière. Partout existent des salons de coiffure, où les « coiffeuses pour dames » lavent, frictionnent, massent le cuir chevelu de leurs clientes. Ceci prouverait donc également que la chevelure ne saurait être négligée. — Chez nous encore, nous nous préoccupons de nos cheveux quand ils sont malades, quand ils tombent, — au lieu de prévoir, de prévenir, d'arrêter leur maladie.

Par contre, cette Suédoise dont nous venons de célébrer si chaleureusement les louanges, est fanée à vingt-cinq ans, bien qu'elle possède de naissance une peau magnifique, un teint de lait et de rose. Pourquoi ? Parce qu'elle se refuse à ce qu'elle appelle : « les artifices », parce qu'elle prétend à la « beauté saine »... Eh bien, la voilà, la beauté que l'on n'a pas soignée, préservée, conservée ; c'est la couperose précoce, c'est la ride et la vieillesse à l'âge où d'autres arrivent à peine au complet épanouissement.

Le visage, je l'ai dit, est d'une sensibilité extrême. C'est une erreur absolue que de vouloir lui faire supporter les intempéries. Le visage doit être protégé *par un corps gras*. Le voile est presque plus nuisible qu'utile. Il n'y a que le corps gras avec la poudre. Ce n'est pas un artifice, c'est encore moins un fard ; c'est une médication préventive, aussi naturelle que de se baigner, ou de prendre toute autre précaution hygiénique.

Pour revenir à la culture et au développement du corps par l'exercice physique raisonné, disons qu'il y a deux méthodes principales : la gymnastique et la danse.

On peut, et l'on devrait pratiquer les deux. Il est bon d'en choisir au moins une.

Or, il arrive parfois que la fillette est trop délicate pour supporter la gymnastique. Il faudrait lui en faire faire si peu qu'il devient sage de préférer la danse. Celle-ci ne saurait jamais la fatiguer. J'ai dit précédemment que l'on pouvait commencer dès l'âge de trois à quatre ans la « callisthénie » très anciennement connue chez nous, paraît-il, mais négligée à tort depuis un siècle au moins. On la remet en honneur.

Rendons aux Américains ce qui leur est dû. Ce sont eux qui ont étudié avec un réel sentiment artistique, surprenant chez un peuple si jeune, la science de développer la beauté plastique, avec douceur, avec goût, en repoussant les brutalités de la gymnastique anglaise, les « sauts » énormes, par exemple, qui ne sont vraiment ni beaux, ni salutaires pour la femme.

Les « danses d'exercices » américaines ont pour but la recherche de la grâce, du maintien, dans l'attitude, la marche, le repos pareillement. Avant de songer à des « pas », à des « figures », on veut que la respiration soit ample et normale, que le pied se pose comme il faut sur le sol, que les mains et les bras ne soient pas « empruntés ». — Oh ! ces bras dont tant d'actrices en scène, elles-mêmes, ne

savent que faire ! ! ! ... On arrive à la souplesse, à la légèreté, à l'élasticité en quelque sorte de tout le corps. — C'est cela qui plus tard éloignera la vieillesse ! ! !

Ces méthodes ont été formées d'après l'observation des Indiens qui sont bien les plus magnifiques spécimens humains du globe.

Chez les bébés, par des leçons extrêmement amusantes de jeux bien compris, on arrive à l'harmonie générale du corps, à la réforme des imperfections congénitales. Les accessoires de ce travail sont : la balle, la corde, l'éventail, l'écharpe, etc., etc. Chez la fillette plus grande, on arrive au développement normal de la poitrine qui menaçait de s'atrophier.

Lorsqu'on a pratiqué ces « exercices », il se produit un curieux phénomène : c'est qu'à grosseur de taille égale, on surpassé en beauté la femme qui les a ignorés. Faites endosser une robe de mesures pareilles, à deux personnes semblables, — sur celle qui a cultivé ses attitudes, elle paraîtra toute différente, cent fois plus élégante et gracieuse que sur celle dépourvue de culture. Et ne vous imaginez pas que cette supériorité soit maniérée, théâtrale... Elle est simple comme la nature elle-même, car ce sont les belles proportions de la tenue qui donnent les belles lignes, les beaux gestes, les belles attitudes.

Passons maintenant à la gymnastique.

En principe, tout exercice étant bon, il semble qu'on doive accepter la gymnastique en bloc.

Cependant l'expérience a prouvé que notre ancienne gymnastique française ne convient pas toujours à la délicatesse du corps féminin. Ses acrobaties qui amusent les enfants ne sont pas sans danger. Alors, on intervient, on défend les exercices violents, et l'on met la fillette dans un bataillon d'élèves qui exécutent toutes ensemble des mouvements pareils, avec des haltères ou autres instruments égaux. — Il arrive alors que rien n'est proportionné aux forces du sujet, et que rien non plus n'est approprié à ses besoins.

C'est pourquoi, depuis quelques années, on marque une préférence très justifiée envers la gymnastique dite « Suédoise », plus exactement dénommée : Mécanothérapie. Celle-ci permet la localisation et le dosage du mouvement à l'aide d'appareils admirables, d'une étonnante variété. Il semble qu'il ne doit rien exister de meilleur pour rectifier chez les enfants et chez les fillettes toutes les mauvaises attitudes, toutes les déviations de la colonne vertébrale, toutes les atrophies partielles ou générales.

On ne sait pas assez que l'excès de croissance est un aussi fâcheux indice que la croissance retardataire. Le parfait équilibre doit exister.

Je ne fais pas un livre de médecine, et je ne puis entrer dans de trop grands détails scientifiques. Mais en conscience, je crois pouvoir affirmer que la Mécanothérapie doit aujourd'hui remplacer tous les corsets et engins redresseurs vrai supplice de celle qui les porte ! — toutes les fois qu'il y aura

dos rond, épaule plus forte l'une que l'autre, colonne vertébrale en S, poitrine rentrée, ou au contraire en « estomac de poulet », — bref, toutes les fois que l'enfant n'est pas irréprochablement faite. Plus vite on agit, moins long est le traitement. Ajoutons qu'il n'a rien de pénible, ni d'effrayant. Tout par la douceur !

Enfin revenons une dernière fois sur l'alimentation végétarienne, aujourd'hui préconisée au moins passagèrement par la majorité des médecins. Disons-en un mot rapide.

Le *Végétarisme* n'est pas le *Végétalisme*. Ce dernier consiste à ne vivre que de végétaux, et proscrit tout ce qui provient de l'animal. Je n'ai pas à l'apprécier. Je le juge un peu trop rigoureux pour la généralité de nos contemporains. Le Végétarisme permet le lait, le beurre, les œufs, le fromage... Je le crois souverainement favorable à la beauté.

Bon nombre de personnes y ajoutent le bouillon et le jus. Ce sont des schismatiques ! Je le sais, j'en conviens. Je ne les jugerai pas au point de vue doctrinaire, mais pratique. Or, je dois reconnaître que ces dissidents ne paraissent pas se mal trouver de leur péché. Il faut croire que la suppression de la chair, de la fibrine, est déjà une grande conquête de l'hygiène alimentaire. Et comme je ne demande pas un cruel ascétisme à ceux qui me lisent, je leur permets le jus dans l'assaisonnement des légumes et dans certains potages qui, par son adjonction, deviennent succulents.

De longue date, et par une expérience continue, j'ai pu constater avec tant d'autres, illustres ou obscurs, dans l'univers entier, que l'Extrait de viande Liebig peut être et doit être employé, non pas seulement de préférence aux produits dits similaires, mais à tous les jus frais, à toutes les « glaces de viande » achetées par nos cuisinières chez les débitants.

Même le jus préparé chez soi risque d'être inférieur au Liebig, au point de vue double de la saveur et des qualités hygiéniques, car le Liebig est un pur jus des plus beaux bœufs des admirables pâturages de l'Argentine. Le bétail vivant heureux, en plein air, jouit de sa complète liberté jusqu'au jour du sacrifice. Son heure venue, sa fin est rapide, foudroyante. Il est donc dans un état de santé parfaite. Son sang pur, jeune, frais, est livré à l'alimentation dans des conditions d'une supériorité sur laquelle je n'ai pas besoin d'insister.

Le Liebig a un demi-siècle de succès, et ce succès va d'autant plus croissant que notre époque revient à une sobriété qu'on ne saurait trop encourager, surtout chez les femmes.

DE VINGT A TRENTÉ ANS

Voici la jeune fille devenue femme.

Si elle n'est pas encore mariée, elle pourrait l'être.

Cependant, ne croyez pas, contrairement à ce que nous chantent les poètes, qu'elle soit dans tout son éclat. — Que non ! Heureusement.

Elle est en train de s'épanouir, mais elle a encore devant elle de longues années de beauté croissante, à obtenir par un sage développement.

Il est encore trop tôt pour qu'elle recoure aux artifices. Ceux-ci constituent sa réserve, — pour plus tard.

Maintenant, elle ne doit s'occuper que de mettre en valeur ses dons naturels, en cherchant à améliorer ce qui, chez elle, laisse à désirer. Son devoir est donc simplement d'aider la nature, et surtout de veiller à ne pas gâter sa fragile beauté — car la beauté est toujours fragile comme tout ce qui est précieux.

Beaucoup prétendent qu'il faut « ne rien faire » parce que tous les cosmétiques « abîment ».

A cela je répondrai que les personnes qui font... moins que *rien*, sont les paysannes, et que ce sont elles les plus préocurement flétries.

Quant à la nocivité des produits de beauté, c'est encore là une erreur. Ceux qui les vendent n'ont aucun intérêt à vendre des choses malsaines. Ils tueraient eux-mêmes leurs spécialités. Ils ont tous des formules plus ou moins bonnes, mais jamais *nuisibles* théoriquement. La vérité est qu'il en est des procédés de conservation comme des médicaments : les mêmes ne conviennent pas à tous les tempéraments. Aussi devons-nous avoir une connaissance de notre hygiène de la Beauté comme de notre hygiène de la Santé (1). Il faut y apporter une bonne dose d'expérience et de raison ; puis se bien dire que de même qu'on ne doit ni abuser ni se passer du médecin, on ne doit ni négliger son physique, ni dépenser son existence à se « bichonner. »

Or, comme chacun vit de son métier, — le docteur et le professeur de Beauté, comme les autres, — il est intelligent de recourir à leurs lumières, sans pour cela s'en laisser aveugler.

Il est certain que chaque industriel vante ses produits ou ses procédés, en dénigrant plus ou moins courtoisement ses concurrents. Il annonce des miracles — et c'est là son seul tort, car il sait qu'on n'en peut pas faire.

(1) Lire *La Vie telle qu'elle est*, par Georges Régnal.

J'ai promis à mes Lectrices de ne les tromper en rien, de mériter leur confiance si je ne la possède déjà, et de la justifier si je l'ai conquise. Je leur dois donc l'exacte vérité — et cette vérité, la voici :

Il est *certain* que toute personne qui use intelligemment des méthodes de conservation, se conservera.

Il est certain aussi que celles à qui manquent les moyens de s'adresser aux grands professeurs de Beauté, peuvent suppléer aux procédés de ceux-ci, par des soins que leur personnelle expérience leur fera reconnaître bons.

La seule faute véritable, c'est de se laisser abîmer par défaut de précautions, et de ne recourir au remède que quand le mal est déjà fait.

Il est évident que nous avons toutes, dans le physique comme dans l'organisme, un ou plusieurs points faibles, sur lesquels nous devons fixer notre attention. — Tout ce qui est solide, résistant, peut être relativement négligé. Au contraire, toute partie délicate s'altérera vite, en dépit des précautions. Si nous ne prenions pas ces précautions, le dommage serait encore plus considérable et plus prompt.

Les jeunes femmes se surveilleront donc rigoureusement.

C'est la première *maternité* qui donne en général le signal des premières sollicitudes.

La Beauté de la femme est menacée, et celle de

l'enfant en voie de formation est en jeu. Précédemment je l'ai dit, et je ne crains pas de le redire : le devoir de la mère est un véritable sacerdoce. Elle est souche d'une race qui sera d'autant plus magnifique que le tronc en sera plus vigoureux. Qu'elle écoute donc les conseils médicaux dans lesquels je ne puis entrer ici, et qui devront lui être prodigués par un guide très sûr. La façon dont elle se nourrira, la sage activité de sa vie, tout devra contribuer à conserver sa santé. La fonction naturelle qu'elle est appelée à remplir, loin de lui nuire, doit produire une sorte d'épanouissement.

Le CORSET prend une importance réelle. — Les uns le préconisent à outrance, les autres le hontissent. La vérité est dans le juste milieu. — Porter un corset bien fait, non serré, plusieurs heures par jour, est une bonne pratique, grâce à laquelle on obtient et conserve une taille souple et fine jusqu'à un âge très avancé. — Se sangler jusque dans le sommeil, comme le font certaines femmes qui ont un « corset de lit », devient une inutile aberration.

Je ne crains pas de citer l'exemple de femmes de médecins qui mettent au monde de nombreux enfants, et qui les nourrissent presque toutes, sans jamais se priver de leur corset, et sans qu'il en soit jamais résulté le moindre dommage ni pour elles ni pour leur petite famille. Une taille pour ainsi dire *modelée* dès l'enfance, sans jamais avoir été serrée, laisse la santé parfaite.

Il est presque impossible de se passer du corset, qui a existé dans l'antiquité comme de nos jours sous la forme de bandelettes. Seulement il ne s'appelait pas *corset*.

Pendant la grossesse, l'onction des seins et de l'abdomen avec de la vaseline ou tout autre corps gras, préconisé par le médecin, préserve des vergetures, des accidents regrettables. Le corset sera gardé jusqu'à la dernière minute qui précède les premiers symptômes de délivrance, quand il a été bien compris. Si l'on doit le quitter par ordonnance médicale, on y supplée par le soutien-gorge, et parfois par une ceinture ventrière. — Il faut le remettre la première fois qu'on se lève, quand les choses se sont passées normalement. Ce corset sera lâche, doux... En général c'est le corset de grossesse, arrangé, qui ressert pendant les relevailles. Puis vient le corset spécial d'allaitement. La jeune maman évitera de porter son bébé sur un bras, quand il a déjà quelques mois. Cela peut la faire dévier si elle y a quelque prédisposition. Et c'est une habitude parfaitement inutile pour le bien de l'enfant. En cas d'obligation changer le cher fardeau de bras, constamment.

Le corset de la femme maigre sera un peu haut, très souple, garni s'il est nécessaire de crin ou de volants de soie dans les goussets. Jamais d'ouate, qui fait maigrir. — On doit éviter la rigidité qui donne au buste l'air *armoire*, ainsi que le disait un jour plaisamment quelqu'un à l'œil et aux comparaisons très justes.

Le corset de la femme forte exige des baleines solides, et même plus que les baleines. C'est l'armature absolue.

Le corset de bain de mer est en flanelle baleinée. Il serait à souhaiter que pareilles à nos sœurs suédoises et américaines nous n'en ayons pas besoin.

De la forme, il n'y a rien à dire, puisque la mode est toujours souveraine. Cependant, il est permis de chercher à respecter toujours la règle des proportions. Si la corsetière est forcée d'arranger, de rectifier une taille, il ne faut pas qu'elle perde de vue les lois de l'Art.

Le *décolleté*, qui se rattache au corset, en somme, obéit aussi à ces principes d'esthétique. Il est très difficile à réussir. C'est le triomphe des grands couturiers et l'écueil des petites ouvrières.

— Le décolleté arrondi qu'on inflige timidement aux jeunes filles pour leur premier bal, met en relief les « salières ». C'est maladroit. Il vaut mieux l'ouverture en carré de « Marguerite » la touchante victime de Faust.

Le dos et le devant doivent être échancrés à égale hauteur, sans quoi le profil est très disgracieux. Seul le dos en pointe, fendu très bas, est une fantaisie qui échappe à la règle.

La poitrine doit toujours rester basse ; et le décolletage des personnes fortes sera aussi réservé que possible.

Les jarretelles devant complètent admirable-

ment le corset « droit » moderne. Si l'on revenait au corset cambré, il faudrait les replacer de côté.

Le docteur Monin indique pour la fermeté de la poitrine des pilules de tannin et d'extrait de Galéga ; plus la galvanisation à l'aide d'une petite pile électrique. Il ordonne pour les vergetures des compresses aluminées, des bains de tannin et des électrisations locales.

Par contre, il fait fondre les seins trop volumineux par l'iodure et autres traitements. Le même procédé sert à diminuer l'excessif développement de la glande thyroïde.

Mais toutes ces médications doivent être dirigées.

Je me fais un scrupule de n'en pas donner les formules afin de ne pas induire en tentation d'imprudence.

Le docteur Monin préconise aussi pour la toilette intime les infusions de thé vert, pétales de roses, racines de ratanhia, (15 grammes de racines de ratanhia concassées). Rien de plus tonique, vivifiant, astringent. Quelques personnes se trouvent aussi très bien du tannin.

Mais quel que soit le procédé que l'on choisisse, je pense qu'il faut bannir l'eau froide. J'ai vu des cas de névralgies lombaires n'ayant pas d'autre cause, céder à des bains locaux extrêmement chauds.

La carie dentaire menace toujours la jeune ma-

man. On dit communément que chaque enfant coûte une dent à la mère. Il est possible d'éviter cet impôt en faisant entrer dans l'alimentation, pendant quelques mois, des phosphates (1) qui, de plus, ont l'avantage de fortifier le squelette du bébé.

Le « masque » doit disparaître naturellement. S'il persiste trop, on l'attaque par l'eau oxygénée ou l'acide chryxphanique, mais seulement sous la direction du médecin.

Le BAIN, qui jusqu'ici n'a été donné que comme agent de propreté, va devenir aussi une ressource de coquetterie, un procédé hygiénique de premier ordre.

Il a une importance considérable, que l'on apprécie de plus en plus depuis que le confort moderne a établi pratiquement la baignoire dans tous nos appartements.

Le bain au sortir du lit ou le soir avant de se coucher, à la rentrée d'une promenade sportive, à l'arrivée d'un voyage, est le moyen le plus rapide de se nettoyer et de se reposer. En ce cas, il peut être très court. Trois minutes sont suffisantes.

Le Tub, la Douche, le Bain n'ont pas les mêmes effets. C'est une grande erreur de les prendre indifféremment. Leur action sur la santé comporte, naturellement, son action réflexe sur la beauté.

(1) La Phosphatine Falières, excellente au goût et parfaite dans ses résultats.

On a d'abord très tort de traiter la femme comme si elle était un homme et de ne pas avoir égard aux âges divers par lesquels elle passe. Les mêmes soins ne lui sont pas également bons à toutes les époques de sa vie.

Le Tub n'est, en somme, qu'un moyen de propreté rapide, pratique, très simple, puisqu'à la rigueur un vulgaire baquet peut remplacer, en voyage, la cuve souple de caoutchouc. Le Tub convient à la gamine, à la très jeune femme. Ce n'est pas encore absolument un article de coquetterie. Le plus souvent, le médecin le prescrit à la grande fillette pour la tonifier.

La Douche est encore indiquée pour fouetter l'énergie des femmes lymphatiques. Froide, elle n'est pas sans inconvénient, ni même sans danger. N'étant pas doctrinaire, je ne m'oppose pas absolument aux avis de la Faculté lorsque celle-ci l'ordonne, mais je ne l'aime pas. Rien de brutal ne convient à la femme.

La Douche chaude, — très chaude, même ! — n'ayant pas le défaut de congestionner, est déjà meilleure. On peut la trouver fort agréable quand on en a l'installation chez soi, qu'on peut la prendre au saut du lit, en rentrant d'une sortie fatigante ou au moment de se coucher.

Mais le véritable ami de la femme, c'est le Bain.

Le Bain est excellent par lui-même, par la seule action de l'eau. Ce que l'on met dans cette eau est d'importance secondaire. Le bienfait réside dans

le fonctionnement des pores. C'est pourquoi plus le Bain est chaud, plus il est salutaire.

La routine fixe à 32 degrés la température ordinaire du Bain. Selon moi, c'est insuffisant. Evidemment, 32 degrés représentent une température au-dessous de celle du corps, qui, normalement, doit être de 36 degrés à 37 degrés. Par conséquent, on refroidit l'individu, on procure à son épiderme une légère contraction qui peut avoir sa raison d'être dans le traitement de certaines maladies, mais qui est contraire aux besoins journaliers de l'individu sain. C'est en sortant du Bain tiède que l'on attrape les refroidissements. Si, par goût, on le préfère aux autres, il est nécessaire alors de le faire suivre d'une friction, d'un massage, d'une réaction quelconque.

Ces frictions ou massages doivent toujours être doucement pratiqués. Le corps de la femme s'arrange mal d'être pétri à « la turque ». Momentanément, cela peut sembler bon; mais cela amène la flétrissure précoce.

Nos mères, qui ne prenaient guère que des « bains de propreté », se faisaient savonner dans la baignoire. Les plus raffinées usaient de la pâte d'amandes. Nous autres, qui sommes plus hygiénistes depuis que nous avons l'eau à discrétion — luxe qu'on ignorait il y a une quarantaine d'années — nous ne prenons plus le bain pour nous « nettoyer à fond », car nous sommes toujours propres.

Nous demandons à l'immersion le repos, le ra-

raîchissement, l'embellissement de l'épiderme, le développement de nos charmes.

Ce « rafraîchissement » peut s'obtenir par le bain très chaud. C'est la théorie qui fait préférer le thé brûlant par les Chinois, en Chine, aux boissons glacées. Evidemment, au premier instant, c'est moins agréable qu'une sensation de fraîcheur. Mais, dans la pratique, on découvre la supériorité de la « méthode chaude ».

Le bain chaud, en dilatant largement les pores, nettoie l'organisme de toutes les impuretés qui ne demandent qu'à sortir et que la transpiration élimine. Par ces pores grandement ouverts, on peut faire pénétrer des produits dont l'effet serait absolument nul si les pores restaient fermés. La circulation sanguine devient active, mais égale : la nutrition générale des organes s'opère, d'où il résulte que loin « d'affaiblir », comme on le croit généralement, l'hygiène du bain chaud ne tarde pas à fortifier.

Du reste, écoutez toujours la nature : si vous vous plaisez dans l'eau chaude, c'est qu'elle vous est bonne. Si vous aimez réellement vous jeter à la nage dans une rivière ou dans la mer, c'est que votre constitution a besoin de « froid ». Mais soyez sincère envers vous-même : ne vous « efforcez » pas, par snobisme ou par obéissance ; faites vraiment ce que votre « animal » désire.

Pour prendre le bain très chaud, à 40 degrés environ, voici comment on doit procéder : Entrer dans la baignoire insuffisamment remplie et à la

température convenue de 32 à 35 degrés, puis laisser couler en gros filet le robinet d'eau chaude, de façon à éléver le calorique peu à peu jusqu'au point qu'on veut atteindre. La fenêtre de la salle de bain doit rester au moins entr'ouverte sous le rideau. Par le plein hiver même, on n'a rien à craindre.

En thèse générale, la chaleur est bonne au corps humain, à tout l'organisme, — non pas la chaleur qui brûle comme celle d'un feu ou du soleil trop ardent, directement reçue ; mais la chaleur qui dilate tout l'organisme, qui active la circulation du sang, — de ce sang qui est à la chair et aux muscles ce que l'irrigation est à la plante. A cause de cette action nutritive de la sève rouge, la chaleur fait engraisser les maigres et diminuer les obèses. De plus, chose que seule l'expérience démontre, elle empêche de devenir frileux.

Au bain d'eau pure qui, à la rigueur, serait suffisant pourvu qu'il soit fréquent, on a coutume d'ajouter quelque chose d'odorant ou de pharmaceutique. Le son, le bi-carbonate, le tilleul, la gélatine, toutes ces anciennetés sont à présent un peu dédaignées.

Les friandes des produits du docteur Dys ne veulent que ses Sachets spéciaux qui composent instantanément, sans aucun ennui ni préparation, un bain parfumé tonique, réparateur, délicieux. Toutes nos élégantes « sportswomen » de France et d'Angleterre n'usent que de cela. Pas une qui n'ait sa provision de Sachets, en déplacement. Au fin fond des « trous » où l'automobilisme nous

jette, en tirant de son sac un de ces admirables Sachets, on peut se servir d'un grand baquet, d'une cuve quelconque chez un paysan, et retrouver, sinon le confort, du moins le bien-être de ses habitudes.

D'ailleurs, chacun a son bain de préférence. Quelques personnes, dont la peau est fortement odorante, mettent dans la baignoire un demi-kilo de sel gris et un demi-litre de vinaigre. N'importe quelle préparation aromatique supplée à ce dernier et lui est même préférable.

Des docteurs prescrivent le chlorure d'ammonium contre le relâchement des tissus. **On ne doit pas se lancer, sans direction, dans cette voie un peu inconnue.**

Quant aux bains de lait, n'en essayez jamais. C'est une erreur, et une horreur, absolument d'effet nul sur la peau et développant ensuite, une odieuse odeur de nourrisson mal tenu, qu'exhale la personne. On a cru que les beautés célèbres d'autrefois se baignaient dans du lait parce qu'on les avait vues tremper dans des eaux laiteuses dues à des préparations généralement basées sur le benjoin. Il existe encore des « laits d'iris » et autres, qui n'ont du lait que le nom.

Les frictions, les massages intelligemment pratiqués sont salutaires. Ils sont facilités par l'emploi d'une crème quelconque ayant le double but d'éviter toute brutalité au procédé et de faire pénétrer dans l'épiderme des principes bienfaisants.

On peut aussi masser ou frictionner dans l'eau avec la main enduite de savon. Dans ce dernier cas, l'immersion nous débarrasse de toutes les impuretés qu'il a fait sortir. Lorsqu'on a employé le corps gras, une lotion alcoolique est indispensable pour enlever la graisse qui, même devenue invisible, salirait le linge.

En dehors du bain, il y a des soins particuliers qu'il n'est permis de négliger en aucune manière. Pour quelques-unes, plusieurs toilettes par jour sont nécessaires. Lorsqu'on transpire, des lavages fréquents avec des eaux astringentes parfumées combattent à peine cet inconvénient. Il faut en plus se poudrer avec de la poudre de lycopode et d'iris.

L'hygiène tout à fait intime est généralement guidée par les conseils du médecin. Il suffit que nous sachions qu'elle est de la plus haute importance, à tous les points de vue.

Quelques femmes ont la « chair de poule » quand elles se décollètent en hiver. Celles-ci, après de bonnes frictions locales des épaules et des bras à l'eau de Cologne ou autre alcool, feront sur la partie destinée à rester nue, une onction discrète avec quelque bonne crème qu'elle recouvriront de poudre. Cela tient chaud comme un vêtement. Si l'on a pour manteau un objet qui ne soit pas doublé de blanc, il faut alors interposer entre lui et la peau un léger châle, une écharpe, quelque chose

qui empêche la poudre de laisser des traces sur une doublure sombre.

D'autres sont obligées aussi de porter des soutien-gorge ou ceinture abdominale après la grossesse. La poitrine doit être soutenue quand on pratique les sports ou n'importe quel exercice physique. On préconise les bains de lumière bleue électrique pour maigrir, et l'application de *puffiness* pour engraisser. Ceux-ci ont la propriété d'activer la circulation du sang, de l'appeler vers les « salières », par exemple, et d'arriver à suralimenter la partie maigre, par atrophie.

Je recommanderai à toutes les femmes de s'habituer à être peu couvertes, à ne pas trop économiser le feu, de façon à pouvoir rester chez elles le cou et les bras nus. C'est joli, c'est tonique, c'est élégant et « jeune ». Rien n'est vieillot comme de vivre emmitouflée de châles, avec des chaufferettes sous les pieds.

Lorsque la saison chaude le permet, si elle peut s'enfermer et, bien sûre d'être à l'abri des regards, se dépouiller de presque tous ses voiles pendant de longues moments, elles s'en trouvera fort bien. La « cure de nudité » si possible dans un rayon de soleil, le bain d'air et de lumière, en un mot, est suprêmement vivisiant. C'est pour cela que les bains de lumière électrique colorée sont très à la mode.

Le VISAGE, durant nos plus belles années, ne doit nous préoccuper qu'en ce qui concerne le teint, car les chairs encore fraîches et fermes n'offrent aucune défectuosité.

N'oublions pas que la peau et les muscles, cela fait deux. Une femme s'abîme par l'*extérieur* et par les *dessous* du visage. Les soins de la peau sont relativement aisés ; les autres, pour combattre le ramollissement, la bouffissure, l'atonie, sont plus compliqués. Ils ont à lutter contre le tempérament, contre les accidents, contre la nature même.

Mais, entre vingt et trente ans, on doit se contenter heureusement d'avoir « bonne mine », avec une jolie peau.

Avoir bonne mine ne signifie pas qu'on doive être « blanche et rose ». Une nègresse a bonne mine sous sa peau noire, qui est brillante ou terreuse, selon son état de santé. On a bonne mine avec son teint *naturel*, mais en obtenant de celui-ci tout ce qu'il peut donner de parfait en son genre : soit un épiderme uni, d'un grain très fin, lisse, velouté, doux et d'une jolie coloration. Cette coloration est jolie quand elle est saine. C'est une erreur de vouloir que, naturellement brune, elle devienne blanche. Si brune elle est, gardez-la brune, avec toutes les qualités du teint mat. Si elle est jaune, — hormis, bien entendu, chez les Asiatiques, — elle n'est plus naturelle, elle est maladive. Occupez-vous alors bien moins de cosmétiques que d'hygiène générale.

D'abord et à tous les âges, pour avoir le teint pur, il faut une bonne digestion, une bonne assimilation des aliments et une parfaite élimination des toxines. Les femmes du dix-huitième siècle ne mangeaient jamais de viande rouge, par coquetterie.

Il est prouvé que la sobriété, la tempérance sont les principaux éléments de beauté et de conservation. Toutefois, il faut bien comprendre, et appliquer le principe avec intelligence pour ne pas tomber dans l'excès qui conduit les coquettes à se laisser mourir de faim et à s'abîmer l'estomac par des drogues dans le but de ne pas avoir un centimètre de tour de taille en plus. Il ne s'agit pas de privations exagérées, mais de raisonnement.

On est mal nourri par tout ce que l'on n'assimile pas bien. Par conséquent, aussitôt que vous éprouvez une lourdeur, un malaise, une sensation de fatigue même, sans mal d'estomac déterminé, examinez votre menu : il renferme certainement quelque chose qui ne vous réussit pas. Trouvez-le et supprimez-le de votre ordinaire. Rappelez-vous que les végétariens ignorent les maladies de peau, l'haleine forte et tout ce qui provient d'une inflammation des tissus.

Lorsque, par nécessité ou par entraînement mondain, on a commis quelque léger excès, il est bon de rétablir l'équilibre par une diète, un jeûne, une privation quelconque.

Chaque repas exige au moins deux heures de

digestion sans le moindre « grignotage » de bonbons et de douceurs.

Quand Marie de Médicis arriva d'Italie pour épouser Henri IV, elle était suivie d'une caisse de médicaments pour son estomac toujours malade. Le roi la fit purger et saigner vigoureusement, puis la mit à un régime doux et régulier. Elle dut à ce traitement de n'être plus jamais malade.

Il appartient à chacun de nous de régler son alimentation en vue de la beauté par la santé, moins par les préceptes de la médecine que par sa propre expérience.

La propreté interne est le complément de cette hygiène spéciale. Elle est obtenue par mille moyens que chacun également doit expérimenter, varier, adopter, rejeter, selon ses personnelles observations.

Certaines se trouvent très bien des cachets de Salol, grand purificateur de l'intestin, souverain contre le teint terneux.

Il n'est pas question de se purger violemment, sauf des cas exceptionnels, mais d'entretenir un fonctionnement régulier de tout l'organisme. Il y a des rafraîchissements ou des moyens innombrables à utiliser pour cela. Certaines beautés renommées ne se mettent jamais au lit qu'après la douche... ascendante. — Madame de Genlis attribuait son extraordinaire verdeur à l'habitude qu'elle avait de boire matin et soir une simple tasse d'eau aussi brûlante qu'elle la pouvait absor-

ber. Peu importe le système pourvu qu'il réussisse. Celui de l'eau chaude a été remis en vigueur par les Américains avec de très beaux succès.

Il ne suffit pas encore de nettoyer l'organe principal, il y en a un autre auquel on ne pense pas toujours : le filtre des reins. En cas d'affections de la peau, il acquiert une capitale importance.

Enfin, rappelons-nous que le foie gonflé donne les yeux jaunes et injectés ; — que l'organisme féminin si spécialement délicat possède une extraordinaire influence sur le visage. Sans la parfaite santé, bien équilibrée, pas de beauté sincère. Tout ce que l'on fait extérieurement échoue quand l'individu est en mauvais état. Des artifices peuvent masquer le mal... C'est insuffisant. Il ne suffit pas de paraître jolie, il faut l'être. Tant qu'on est jeune, le « coup du réveil » doit être triomphant. Au saut du lit, la fraîcheur s'épanouit; c'est son heure radieuse. Souvent même la toilette en diminue l'attrait. La coiffure étouffe les cheveux soyeux; la parure cache la jeunesse du corps. Jouissez de cette époque pleinement, vous toutes qui l'avez encore; prolongez-en l'incomparable attrait en ne gâchant pas votre santé, en ne recourant pas encore aux artifices qui seront si utiles plus tard.

Les seuls artifices permis à votre âge sont ceux de l'alimentation ; il est certain que si vous êtes portée à rougir, à vous congestionner, il faut vous priver de viande et d'alcool. Au contraire, si vous êtes pâle et languissante... ne mangez pas davan-

tage de chair, de ces « cadavres » dont vous empoisonnez votre sang, mais buvez un doigt de bon vin, le vin Mariani particulièrement.

La question du *Teint* étant réglée, nous allons passer à celle de la *Peau*.

Nous avons le mépris des visages marbrés, luisants, vulgaires. Nous voulons retarder le plus possible l'apparition des rides, lesquelles sont chose d'épiderme.

La flaccidité des chairs produit les bajoues, l'affaissement des traits, les gros plis du visage. Mais la *ride* proprement dite, surtout la petite ride fine et multiple, provient du manque de soin de la peau. Il y a certaines « lignes » qu'il est à peu près impossible d'éviter, car elles tiennent à la physionomie qu'il faudrait immobiliser si l'on prétendait les empêcher de se produire. Or, la mobilité donnant toute l'expression, tout le charme à la personne, il serait maladroit de la sacrifier à l'inconvénient des légères traces qu'elle infligera plus ou moins tard à la figure. La seule chose qu'il faille observer, c'est la mesure — d'ailleurs de bon ton — dans les mouvements expressifs du visage. Si le rire frais par exemple est ravissant, le rire grimaçant devient laid. Notre « masque » n'est pas celui d'un mime, nous n'avons pas besoin de le forcer à peindre tous nos sentiments; loin de le torturer pour obtenir de lui une véritable élasticité des muscles, imposons-lui une sorte de sérénité souriante, une puissance de domination sur lui-même,

qui demeurant *habituelle*, lui conserve une certaine beauté jusque dans les larmes. Regardez pleurer une reine et une femme du commun... vous comparerez la majesté et la trivialité possibles, de la douleur.

La *Peau*, proprement dite, peut et doit être traitée, vivante, comme on traite le cuir des animaux pour l'assouplir, l'affermir, le rendre propre aux emplois les plus délicats. Ce n'est pas dans la dépouille brute d'un chevreau que l'on taille le gant blanc dont se couvre notre main. Cette peau a été « travaillée »...

La nôtre doit l'être aussi.

Même certaines peaux d'enfant ne sont pas parfaitement belles. Si faute de soin cette peau s'est encrassée, elle est tannée de points noirs dits *comédons*; elle est rugueuse, sèche, parfois farineuse.

On la nettoie par le bain facial, par les vaporisations, par des procédés qu'emploient les grands spécialistes de la beauté.

Lorsqu'elle est complètement purifiée, il s'agit de l'entretenir, de l'embellir et de la préserver.

Ici nous sommes en présence de deux écoles : l'une qui admet l'usage de l'eau; l'autre qui le repousse radicalement.

Je suis pour le moyen terme.

Nous allons examiner cependant les deux systèmes avec impartialité.

Il est de toute évidence que les grands, les pires

ennemis de notre épiderme sont l'air et l'eau. La preuve en est que notre figure et nos mains sont toujours moins bien conservées que les parties couvertes de notre corps. L'air et l'eau sont destructeurs de toutes choses dans la nature. On met sous verre ce que l'on tient à conserver.

— Mais, direz-vous, tout à l'heure vous nous vantiez le bain d'air, la cure de nudité.

Entendons-nous : je préconise l'air pour l'individu entier — qui en est trop privé dans nos villes, — de plus, il s'agissait de l'air adouci d'un appartement. Ensuite, mon but était de procurer à la femme l'aisance élégante que donne la pratique du geste libre, naturel ; et enfin je cherche à ce qu'elle ne craigne pas de se montrer fière et belle, le cou, l'avant-bras dégagés... Voyez les antiques, considérez tous les modèles de la beauté, vous verrez qu'ils ont tenu à rehausser l'attrait du visage par celui du corps, qu'une coquette experte sait toujours mettre en valeur, jusqu'au point où la décence, les convenances l'arrêtent.

Revenons à la figure, et voyons ce qu'est le procédé *sans eau*.

Une des premières femmes qui l'adoptèrent, fut Augustine Brohan, la célèbre comédienne. Elle se « débarbouillait » à la cold-cream une, deux, trois fois par jour selon ses besoins, et se poudrait, en « étalant » avec la patte de lièvre en usage de son temps. Lorsqu'elle en sentait le besoin, elle se passait sur le visage un linge fin trempé d'alcool à friction. Sa peau était lisse et sans ride, bien