

qu'elle eût un âge... certain, lorsque je la connus.

Depuis la méthode s'est généralisée avec quelques variantes. D'abord la vaseline à remplacé *la « cold-cream »* à laquelle on préfère quelquefois la glycérine plus ou moins étendue d'eau ou d'esprit-de-vin. L'eau de Cologne est plus agréable aussi que l'alcool.

Tout cela est bon. Il s'agit seulement d'en essayer et de trouver ce qui convient le mieux à chaque nature de peau.

Il y a des personnes, des hommes ou des femmes peu fragiles, qui ne se lavent jamais qu'avec de l'eau de Cologne pure, sur un coin de serviette. Ils s'en trouvent bien.

Je ne puis que mentionner les divers systèmes, sans en préconiser aucun.

Je ne nie pas, et je suis même très portée à croire que la suppression radicale de l'eau est favorable à l'épiderme de *la figure*.

Je fais remarquer en passant que, si l'on peut priver d'eau une faible partie de sa personne, il y aurait danger à étendre ce principe au corps entier. Je sais qu'il est permis d'être quelquefois un peu humoristique, et de dire que « les paysans de l'Aveyron ignorent le bain durant leur vie entière, sans pour cela s'en porter plus mal!... » Je n'en suis pas surprise, car il est fort possible que sous le soleil d'été, leur peau, par la transpiration, se nettoie elle-même... Seulement cette propreté primitive ne suffit pas à la beauté. Il n'y a pas besoin d'insister.

Pour le visage, par goût, par désir de bien-être, — par préjugé, il se peut, — nous désirons généralement ne pas renoncer aux ablutions.

Posons en principe que, sauf de très rares cas, l'eau doit être chaude, très chaude même. Nous avons déjà donné les raisons de cette loi.

La toilette du soir est une excellente habitude sous tous les rapports. Elle est saine en ce qu'elle neutralise tous les agents de destruction qui se sont attaqués à nous durant la journée. Elle prépare bien au sommeil, au repos. Elle nous entretient dans un certain respect de notre physique, extrêmement salutaire.

On peut donc, avant de se mettre au lit, se laver au savon *neutre*. Un des meilleurs, sinon le meilleur que je connaisse, est celui du docteur Dys. Puis le lendemain matin on se prive d'eau ; on étend une légère couche de crème sur le visage et un nuage de poudre.

Si le savon, malgré l'extrême douceur de celui que je viens de citer, ne réussit pas à l'épiderme trop tendre, le remplacer par un Sachet du même docteur Dys. Je puis certifier qu'une des souveraines de l'Europe les plus renommées pour leur durable jeunesse, reste fidèle à ces Sachets depuis vingt-trois ans.

Ici, ouvrons une courte parenthèse pour faire observer aux femmes qui ne le savent déjà, que ces fameux Sachets de toilette du docteur Dys ont été l'objet d'innombrables contrefaçons. Aujourd'hui, tous les marchands de produits de beauté

ont leur « sachet ». L'imitation devait tenter, car les véritables Sachets Dys partent de Paris chaque jour pour tous les pays du monde. L'Angleterre, la Russie, l'Amérique, où les femmes sont toutes supérieurement jolies, en font une consommation énorme.

Une délicieuse Altesse, très aimée de la France, que je pourrais nommer, car elle chante partout les louanges du docteur Dys, a donné ouvertement son brevet de fournisseur à la maison de vente. On peut le voir dans les salons du faubourg Saint-Honoré. De la part de la princesse, ce fut un acte spontané de gratitude et de noble féminisme. Elle n'a pas voulu, comme le font tant d'autres, garder pour elle seule son secret de durable jeunesse.

Avant d'en finir avec ce sujet, je tiens à dire que les Sachets de toilette du docteur Dys sont *i-ni-mi-ta-bles*. Ils échappent à l'analyse. Il est impossible de savoir ce qu'ils contiennent; et cependant leur innocuité égale leur efficacité.

Tous les corps gras employés doivent être d'une irréprochable fraîcheur. De plus, il faut bannir tous ceux qui rancissent *dans* la peau. Non seulement ils répandent alors une odeur répugnante, mais ils sont malsains. Beaucoup de femmes habituées à l'émanation de leur épiderme ne se sentent plus elles-mêmes. Si elles n'attirent plus le baiser des lèvres les plus affectionnées, la cause en est dans le vague dégoût que l'on éprouve à embrasser un masque mal odorant.

Lorsqu'on prohibe l'eau, il est cependant nécessaire de traiter les yeux à part, à l'eau brûlante, afin d'éviter les rougeurs des paupières.

Si l'épiderme est sec, non seulement il demande le corps gras, mais il appelle la transpiration artificielle.

S'il est trop gras, il exige les alcalins, les vinaigres, et ce moyen empirique préconisé par quelques fanatiques : le blanc d'œuf battu avec un très petit morceau d'alun. Employer le soir. Dormir avec cet astringent qui sèche très vite, et fait « moulage ».

Si l'on est congestionné, éviter le froid aux pieds, les excès de température.

Le sang au visage, après une bonne course, ou un exercice physique quelconque, ne nuit pas à la santé de la peau. Il la tonifie plutôt par sa circulation vivifiante. Toutefois il ne faut rien exagérer. Aussitôt qu'on est au repos, il est bon par des soins de toilette, de remettre les chairs en état, au calme. Trop de plein air cause le hâle, les taches de rousseur, et même parfois l'éclatement de petits vaisseaux qui marbrent la chair d'un façon indélébile, ou presque.

Les femmes qui sont forcées de s'occuper du ménage, ou qui s'exposent aux poussières d'un déménagement, bref à toutes les causes de malpropreté, ont le très grand tort de se dire :

— Je ne vais pas faire ma toilette... c'est inutile... Je me nettoierai quand *tout* sera fini.

Il est au contraire indispensable de préserver le visage de la poussière destructive, par l'application du corps gras et de la poudre. Ceux-ci s'interposent entre tous les agents nocifs et l'épiderme. Enlevés plus tard, par une seconde toilette, ils emportent avec eux tout ce qui n'a même pas pu toucher le derme délicat.

Puisque nous parlons de la poudre, il est temps de glisser ici une remarque utile autant qu'économique. Autrefois, on ne connaissait qu'une seule espèce de poudre, dont le nom était « poudre de riz ». Elle était légère et peu adhérente. Les femmes étaient obligées d'en remettre sans cesse sur le visage. Elle se répandait partout, au point de rendre positivement impossible l'entretien convenable de la chambre d'une coquette.

Aujourd'hui, on ne fait plus usage de ces sortes de poudres, sinon pour le corps. Et alors, c'est généralement de l'amidon parfumé, très bon marché.

Pour la figure, on a des poudres fines et adhérentes, que l'on étale en petite quantité invisible à l'aide d'ouate, généralement. Elle coûte plus cher et ne s'appelle généralement plus « poudre de riz ». Il est bon de dire que quand elle s'appelait ainsi, elle ne contenait en général pas l'ombre de riz. Du marbre en débris, des coquilles d'œufs, toutes sortes de choses nullement végétales, servaient à la composer.

Si l'on prévoit des fatigues, des veilles, des soirées qui se prolongent en nuits de plaisir, mieux vaut encore préserver que réparer ; c'est-à-dire qu'au lieu de décider que le lendemain on se couchera de bonne heure pour « se refaire », on tâchera soit de se lever plus tard, soit de sommeiller un instant dans la journée. Alors, à la fin du bal, on est encore fraîche et reposée, tandis que les imprévoyantes montrent des yeux battus, des traits tirés, des figures décomposées. Certainement celles-là aussi, après le repos, reparaitront pleinement remises. Il n'en est pas moins vrai qu'une légère, une invisible usure se sera déjà produite en elles.

Les taches de tous genres, véritables tares de la beauté, sont extrêmement difficiles à faire disparaître. Il n'y a pas à s'illusionner ; toutes les lotions de benjoin, de lait d'amandes, et autres plus prétentieuses, échouent complètement en présence des taches qui sont *sous* la peau. Il faut, pour les enlever, changer cette peau. Ce n'est pas sans inconvénient, surtout si par tempérament on est porté à une certaine irritation. Les préparations spéciales, vendues dans le commerce courant, ou sont inefficaces, ou sont un peu scabreuses à employer. Il faut compter sur un traitement au moins de trois semaines pendant lesquelles la figure « pèle »... Nos grands spécialistes opèrent plus lentement, plus délicatement. On brûle par l'acide phénique, l'acide nitrique ou l'électricité, une à une, ces taches dé-

solantes. Une petite croûte se forme, qu'il faut se garder d'arracher. C'est long, mais c'est moins laid, moins gênant, moins périlleux.

Les mêmes théories sont applicables à tout ce qui peut déshonorer la pureté du teint. Il y a des taches que l'on peut enlever. Il y en a qu'on doit se résigner à masquer *ad libitum*.

Les cicatrices sont du nombre.

Cependant, on dit que l'on arrive à les détruire par un patient travail et l'utilisation de méthodes nouvelles. Je me borne à enregistrer le fait. Je n'ai pu encore vérifier *de visu* le bon résultat de ces traitements.

Les verrues se traitent également par l'acide nitrique ou l'électricité. Ici, le succès est rapide.

L'acide nitrique est à la portée de tout le monde, cependant il est rare que le pharmacien ose le confier aux personnes dont il n'est pas absolument sûr. Il préfère pratiquer lui-même l'application qui consiste à toucher quotidiennement au moyen d'un bâtonnet de verre ce que l'on veut faire disparaître.

La chose doit être faite intelligemment. Si l'on va trop timidement, on n'obtient pas d'effet. Si l'on va trop vite, on risque de produire une brûlure qui peut s'ulcérer légèrement. Toutefois, si elle survient, elle se guérit elle-même, et ne saurait aucunement inquiéter.

Un durillon rebelle pendant dix années à toutes sortes de médications n'a cédé qu'à ce moyen.

Donnons encore un petit conseil qui peut être précieux. Un kyste de la paupière, que les chirurgiens voulaient opérer, a disparu en peu de temps, grâce à des lavages d'eau très chaude additionnée d'Eau Blanche.

Les CHEVEUX abondants ne sont pas souvent l'apanage des arthritiques. Donc, aussitôt que les pellicules et la chute se produisent, adoucissez le régime ; traitez-vous en rhumatisant, en goutteux.

Il ne faut pas s'inquiéter des cheveux qui tombent s'il en repousse d'autres. Certains soins même les font apparemment tomber encore plus pendant la durée du traitement qu'auparavant. Cela ne signifie rien. Le changement de poil et de plumes est visible aussi chez les animaux.

Il ne faut pas confondre les cheveux nouveaux et les cheveux cassés. — Les premiers sont fins, d'abord à l'état de duvet sur le cuir chevelu; ils sont « jeunes », souples, gentils... des cheveux « bébé » enfin. Les autres sont secs, raides, rebelles. Les chevelures rousses sont presque toujours les plus luxuriantes et les plus solides.

Quelques personnes soutiennent qu'il faut de l'air aux cheveux. — C'est possible; mais je n'en suis pas convaincue. Nous avons l'exemple des têtes bretonnes, auvergnates, qui autrefois alimentaient les marchés de cheveux. Les femmes des campagnes cachaient pourtant leur splendide parure, pudiquement sous les coiffes... — Je pense qu'elles devaient surtout cette abondance de végé-

tation pileuse à leur abstinence presque complète de viande.

Quand les cheveux sont malades, on les soigne par différentes méthodes. Aucune ne sera miraculeusement efficace si l'on ne s'attaque pas simultanément à la santé de l'individu et à la partie atteinte.

Les cheveux fendus seront coupés ou brûlés, non pas seulement à l'extrémité de la chevelure, mais presque un à un, puis vivifiés par des lotions légèrement onctueuses. Cette petite opération se fait rapidement par la main du coiffeur expérimenté.

Les cheveux trop gras seront au contraire lavés, allégés par des préparations alcoolisées, dans lesquelles on fait entrer de la pilocarpine, du jaborandi, et toutes sortes de choses astringentes.

Malheureusement, il faut bien se rendre à l'évidence : contre la calvitie, il n'y a... qu'à se commander une perruque.

L'alcool blanchit prématurément, c'est certain. — Il vaut donc mieux, lorsqu'on est encore jeune, éviter surtout l'esprit-de-vin, et choisir le rhum, moins nocif pour le nettoyage ou la cure des pellicules.

Le borate de soude dans l'eau, fréquemment employé, est d'une excellente hygiène. Il entretient la propreté des brosses.

Au point de vue de la simple coquetterie, on peut, avec le vaporisateur, envoyer un doux parfum sur la coiffure terminée.

Si, pour les cheveux trop secs on doit se servir

d'un léger corps gras, je préconise la Brillantine, que l'on peut composer soi-même en employant de l'alcool pur, de l'huile d'olive, ou d'amandes douces et un peu d'essence parfumée. Les proportions sont celles que l'on aime, selon qu'on désirera obtenir la composition plus ou moins grasse.

En cas de maladie, si l'on a le temps, il est sage de napper en deux parties la chevelure, afin d'éviter qu'elle s'emmèle. Si l'on est obligé de la couper, il ne faut pas se désoler. Elle repousse très vite et très solide. Toutefois, il ne faudrait pas la sacrifier sans raison majeure, et simplement parce qu'elle serait matelassée et apparemment indémêlable. Avec de la patience on peut la sauver en procédant à une opération délicate, laquelle ne doit pas se pratiquer avec le peigne, mais avec les doigts, du moins en grande partie. Il s'agit de traiter la masse « cardée » un peu comme si l'on en voulait faire de la charpie. Cheveu par cheveu en quelque sorte, on réussit à reconstituer des mèches petites, éparses, dont le nombre et l'importance augmentent, peu à peu.

Des personnes ayant eu la fièvre typhoïde et subi à la suite une chute grave des cheveux, ont eu la bienveillance de me donner leurs conseils sur un point où, heureusement, je manquais d'expérience.

Voici le traitement indiqué :

Raser à la tondeuse, une fois par mois, trois mois

de suite. On peut laisser les cheveux un peu plus longs sur le front, en petite frange, si on le désire. Pendant cette période, frictionner la tête avec la composition suivante :

Teinture de cantharides	60 grammes
Teinture de jaborandi	60 —
Teinture de romarin	120 —
Alcool camphré	100 —

Ajouter 600 grammes de rhum. Le tout donne environ 1 litre de lotion qui revient de 5 à 6 francs le litre selon le rhum que l'on emploie.

On opère dix jours de suite, puis on laisse dix jours de repos, et l'on recommence.

On peut rincer à l'eau additionnée de quelques gouttes d'alcali.

On sait d'ailleurs que ce dernier, à dose très modérée, est excel'ent pour les cheveux. On raconte que les dames romaines faisaient venir à grands frais d'Espagne certain... produit naturel, sécrété par... les vessies espagnoles. Elles s'en servaient pour lotionner leurs chevelures. Or, toute la vertu de ce... liquide résidait dans sa composition plus fortement alcaline que chez les autres peuples. Et aujourd'hui encore comme « remède de bonne femme » on connaît la peu ragoûtante pratique de faire chaque matin la toilette de sa tête avec le contenu jaunâtre du vase familier. — Il est beaucoup plus simple d'aller tout droit au principe bien-faisant : à l'alcali.

Voici une autre formule, qui ressemble un peu

à la précédente, et que l'on peut employer non seulement après maladie, mais pour la repousse des cheveux malades. — Il faut compter sur huit mois de traitement, avec environ 5 flacons de cette préparation qui ne revient pas à grand' chose, lorsque l'on a soin de prendre les produits chez un drوغiste. Le chlorhydrate de pilocarpine notamment ne revient qu'à 1 fr. 50 le gramme alors que cela coûte 5 francs chez un pharmacien.

Voici donc cette formule :

Chlorhydrate de pilocarpine . . .	1 ou 2 grammes.
Teinture de cantharides	5 —
Ammoniaque (22°).	5 —
Alcool à 90°	250 — (1)
Eau boriquée	10 —
Glycérine.	23 — (2)
Eau de Cologne (comme parfum).	20 —
	<hr/>
	316 grammes.

Suivant le cas, on mettra 1 ou 2 grammes de chlorhydrate de pilocarpine; l'on pourra ajouter également 0 gr. 250 de tannin à l'éther si les sueurs (séborrhée) sont *abondantes*, comme aussi du quinquina qui plaît souvent, et fortifie réellement les racines.

Il n'y a pas besoin de mouiller beaucoup la tête, — surtout si les cheveux sont longs et encore épais. Le principal est de faire l'application sur le cuir

(1) 5 francs le litre, droits compris.

(2) 1 fr. 50 le litre.

chevelu directement, et avec les doigts de frotter, de tapoter, de masser, de façon à développer de l'électricité animale, d'augmenter la circulation du sang, d'aviver les sources nutritives du terrain capillaire. — La chaleur développée par cette pratique, empêcherait aussi, dit-on, les cheveux de blanchir.

La savante communication que M. Metchnikoff a faite récemment à l'Académie des sciences, sur la décoloration des cheveux, a vivement intéressé le monde scientifique et les cercles mondains.

La canitie, d'après M. Metchnikoff, serait causée par le développement des cellules *chromophages*, c'est-à-dire des cellules qui détruisent la matière colorante. Or, il paraît que l'action de la chaleur est fort nuisible à la vitalité desdites cellules. M. Metchnikoff s'est aperçu que chez les femmes qui se servent de fers chauds pour de quotidiennes ondulations, ou mieux encore chez celles qui ont l'habitude de se faire *repasser* les cheveux pour les sécher avec des lavages, les cheveux blanchissent beaucoup plus tard que chez les autres.

Si cette hypothèse est vérifiée, la mode qui nous vient d'Angleterre, et qui consiste à brûler les cheveux au lieu de les couper, recevrait de ce fait une véritable consécration.

Je disais plus haut, un peu en plaisantant, que la calvitie véritable vous condamne à la perruque... Je reviens sur cette phrase, et cette fois sérieusement.

La « transformation » — comme on appelle plus élégamment la perruque — se fait aujourd’hui merveilleusement, ainsi que tous les postiches. Il est absolument admis qu’on en porte; on en parle tout haut, comme à l’époque de Louis XIV. Il vaut mille fois mieux, en effet, avoir une chevelure tout ou partie artificielle que de montrer une tête dénudée.

Lorsqu'à la suite de maladie une jeune femme a été rasée, si elle se sait douée d'une riche activité capillaire, je lui conseille de ne pas prendre la perruque. La repousse se fait vite; et il y a un temps à passer avec une frimousse de petit garçon qui ne manque pas de piquant.

Mais si elle sait que ses cheveux sont de croissance lente, il devient préférable qu'elle adopte au moins passagèrement la perruque. Si elle peut s'arranger de postiches partiels, c'est encore mieux.

C'est l'occasion pour moi de signaler et de recommander tout particulièrement M. et madame Cotreau, dont la maison (1) possède la plus belle clientèle de Paris. M. Cotreau est un maître du postiche, un artiste de la coiffure historique ou moderne. Les teintures, les soins des chevelures malades, les habiles ondulations sont pratiqués dans ses salons avec une dextérité, une expérience sans rivales. Madame Cotreau, la plus aimable femme que l'on puisse rencontrer, prodigue ses

(1) 18, rue Royale.

avis aux clientes avec une conscience rare. J'ai vu des femmes qui avaient fait gâcher leur chevelure par des essais malheureux d'artifices de mauvais aloi ou maladroitement employés, sortir de la maison Cotreau, positivement « miraculées ». — Se recommander de ma part, c'est s'assurer d'être doublement bien servie.

Il y a une adresse toute personnelle à se servir des postiches. Le coiffeur nous apprend à les poser selon les règles. C'est parfait. Il faut profiter de la leçon. Mais peu à peu on trouve sa façon à soi de les disposer, de leur donner une apparence moins régulière, plus naturelle, à laquelle il est très habile de s'attacher.

Les faux cheveux ne devront jamais être lavés, ni nettoyés, ni graissés par soi-même. Pour les entretenir constamment en état, on a soin, chaque soir, de les déposer dans un carton foncé de poudre d'iris. Tous les jours ils sont peignés et brossés comme s'ils attenaient à la tête. Une fois par hasard, on les envoie au coiffeur qui les remet absolument à neuf, les refrise, les réondule si besoin est. A cause de cela, il ne faut jamais jeter l'ancien postiche abandonné. Il rend service pendant quelques heures.

Bien que les postiches soient rarement nécessaires aux jeunes femmes, il se peut que pour des raisons de mode, de commodité ou de santé, elles en adoptent. Il est d'ailleurs beaucoup plus sage de s'y décider que de gâcher sa propre chevelure par les bigoudis, le fer ou l'eau dont l'humidité

constante est parfois très nuisible. De plus, comme la première de toutes les coquetteries doit être celle de l'intimité, je trouve qu'en général il vaut mieux ne pas se montrer toute la nuit et toute la matinée plus ou moins ridiculement ornée de petits tortillons qui vous enlaidissent pour vos proches, sous prétexte de vous embellir plus tard aux yeux indifférents.

Cependant tout ceci est affaire d'appréciation. Il y a des maris qui ont le préjugé du faux cheveu, et qui préfèrent voir leur femme en papillotes que de lui savoir la plus légère boucle artificielle. Ayant pour principe qu'il faut plaire avant tout à celui qu'on aime, je m'inclinerai toujours devant son goût.

Encore une petite observation avant d'abandonner cette question de la chevelure : souvent une femme s'enrhume parce qu'elle a le front trop découvert. Il lui suffit de l'ombrer de quelques mèches savantes pour être à l'abri du coryza qui fait pleurer les yeux et occasionne les névralgies.

Quoique le conseil que j'ajoute ici soit du domaine médical, je ne veux pas l'omettre car il touche trop à la beauté pour qu'on doive le dédaigner.

Il y a peu de maux aussi antipoétiques que le rhume de cerveau. Certaines personnes deviennent par lui absolument grotesques pendant les trois jours d'incubation de la petite maladie. — Désolées, elles respirent des poudres, des liquides

que je ne veux pas indiquer, même en les blâmant, parce qu'il ne faut *jamais faire passer* un rhume. Si on l'arrête, on enferme les mucosités qui voulaient sortir. Et des maux d'yeux, des maux d'oreilles, des accidents surviennent qu'on ne sait à quoi attribuer, et qui n'ont pas d'autre origine.

Mais ce qu'il faut, c'est se faire ordonner par le médecin qui vous connaît bien six cachets à prendre, deux par jour, pendant cette période d'incubation, de laquelle je viens de parler. Ces cachets plus ou moins fortement dosés selon les tempéraments peuvent être de chlorhydrate de quinine, ou de bromhydrate de quinine ; de quinine et antipyrine, etc., etc... selon que tel ou tel médicament convient mieux au sujet. — Par cette méthode on coupe la fièvre sans arrêter la marche du rhume. On souffre considérablement moins, et l'on est beaucoup moins laid aussi.

LES MAINS. — Ce qui gâte les mains, c'est l'eau, les travaux du ménage ou l'exercice de certaines professions, et surtout le froid. Les mains moites s'abiment moins que les mains sèches. En revanche elles sont le siège d'un véritable inconveniant. La transpiration qui subsiste même en hiver rend parfois leur travail presque impossible. On indique l'usage de poudre dans les gants, composée d'alun, bismuth et iris. Cela atténue un peu, mais cela n'est pas merveilleux. Il ne faudrait d'ailleurs pas empêcher cette sudation, qui renfermée pourrait occasionner une maladie de peau. Néanmoins, au

moment de se livrer à quelque délicate besogne, on ose, sans risque, suspendre la transpiration en se lavant à l'eau fortement vinaigrée, puis après s'être essuyé, en procédant à une lotion d'eau de Cologne additionnée au dixième de teinture de Belladone.

Les peaux sèches au contraire cherchent l'amollissement de l'épiderme par les corps gras, doux, — le miel, la pomme de terre cuite à l'eau et chaude au lieu de savon — et la nuit des onctions sous la couche de poudre quelconque.

La glycérine savonneuse est aussi recommandée.

Dans la journée, lorsqu'on est suffisamment oisive pour se permettre ce soin, on use de pâtes embaumées. On peut se dispenser d'en mettre dans l'intérieur des mains, si l'on trouve que cela présente des inconvénients. Les gants sont naturellement indiqués pour préserver du contact des poussières.

Les ongles rosés, polis, passés à la pierre lustrale, débarrassés des taches, des peaux sèches, de tout ce qui nuit à leur émail, à leur éclat, sont la véritable gloire de la main. Même quand on ne peut les conserver semblables à de véritables joyaux nacrés, il est nécessaire de leur donner les soins compatibles avec la position qu'on occupe. Certaines professions obligent à porter les ongles courts. Cela n'empêche qu'ils soient coupés évidés et rosés un peu.

Les doigts spatulés soit par l'exercice précoce du piano ou par la nature, sont amincis, effilés au

moyen de bagues pinçantes que l'on porte, soit durant le sommeil, soit pendant l'inaction, — en lisant par exemple.

LES PIEDS doivent être l'objet des soins les plus méticuleux, de soins se rapprochant sensiblement de ceux de la main. C'est leur délicatesse, leur forme qui permet de se bien chausser.

Les bains de pieds très chauds, quotidiens, sont préservateurs des varices. Ils augmentent la circulation et empêchent les engorgements. Les ongles peuvent être limés. Bien surveillés, ils ne doivent jamais s'incarner.

LA DÉPILATION est un des gros soucis de la femme affligée de duvets importuns.

Ces duvets, au visage durcissent à mesure que viennent les années ; ils existent aussi sur les bras et les jambes. Tenaces, — alors que les cheveux sont au contraire si fragiles ! — ils résistent à tous les systèmes de destruction, hormis à l'électrolyse.

On ne doit pas traiter les duvets du visage comme ceux des autres parties du corps. Toutes les places de notre individu n'ont pas une sensibilité, une délicatesse égale. Il est donc bon de procéder avec des soins particuliers et judicieux.

Commençons par la figure :

Un très jeune duvet n'a rien de laid. L'ombre à peine estompée sur une lèvre fraîche, ou les petits « favoris » qui prolongent la pointe de la cheve-

lure — généralement en ce cas brune et opulente — donnent un piquant à la physionomie qui est loin de déplaire.

Je pense qu'on peut accepter ce genre de duvet tant qu'il n'épaissit pas trop, d'autant plus, nous le verrons plus loin, que l'électrolyse réussit mieux sur le poil que sur le duvet.

On a préconisé l'eau oxygénée qui pâlit très fortement le duvet et par conséquent le rend moins apparent. Le procédé a l'inconvénient de gêner les soins de la peau, de brûler un peu celle-ci.

Dans le cas où le duvet serait trop fort, je conseillerais l'usage du rasoir, dit : mécanique, que tant de dames emploient, et qui permet d'opérer instantanément, sans danger de se couper.

Je préfère cela pour certaines personnes, au dépilatoire, qui irrite les épidermes délicats. Si l'on a la moindre écorchure ou gerçure, on risque de produire un peu d'inflammation ; il faut en tout cas bien prendre garde toujours de n'appliquer aucune préparation de ce genre lorsqu'on a un peu d'herpès ou d'acné. Il est vrai que le duvet est plus rare chez les arthritiques que chez les nerveux et surtout les lymphatiques.

Sur les bras, il suffit de se « flamber » en passant rapidement au-dessus de la flamme d'une bougie ou d'un petit réchaud quelconque. Ici, le dépilatoire ou le rasoir cité plus haut joue un rôle excellent si l'on tient à obtenir la peau tout à fait lisse. Les jambes également se trouvent bien du

même rasoir. Je conseille seulement de mettre le prix à celui-ci, afin d'avoir une lame garantie. J'entends par là dépenser au moins six francs. Il se fait de la camelote à meilleur marché ; mais après deux ou trois séances, la lame perd son fil ; il faut l'envoyer repasser ; elle s'use très vite ; on doit la remplacer ; et au demeurant, on a payé plus cher son outil pour en obtenir un mauvais service.

Il y a encore un produit qui plaît beaucoup. Il est assez nouveau. Son application quotidienne, des plus simples, atrophie peu à peu le poil, le fait pâlir, tomber en détruisant la racine. Il laisse subsister une ombre de duvet qui parfois sied mieux à un visage brun, que la « face de lune » trop unie. En somme ce produit s'attaque à l'exagération seule des moustaches féminines et sert aussi pour diminuer les sourcils broussailleux.

C'est le hasard, — parfois un grand maître ! — qui a mis sur la voie de sa découverte une femme fort intelligente, qui en a compris les avantages. Voici comment :

Appelée à soigner une personne souffrante, elle reçut d'un docteur une ordonnance qu'elle suivit scrupuleusement. Il advint qu'avant de guérir la patiente le remède lui fit tomber ses cheveux. L'observatrice eut l'idée alors, d'essayer sur des moustaches féminines beaucoup plus rebelles, on le sait, que la chevelure. L'effet fut moins prompt, mais aussi complet. De nouvelles expériences assurèrent le succès. Depuis plusieurs années le

Dépilatoire Tyrbé continue à délivrer les femmes de ces poils qui les désolent. Il est absolument inoffensif. On l'emploie matin et soir sans précautions ni préparatifs, avec le bout du doigt si l'on veut, comme on mettrait de la brillantine. Cependant il est préférable de se servir d'un pinceau à aquaralle, parce que le Dépilatoire Tyrbé attaquerait l'ongle rapidement. Un peu de persévérance amène la destruction de la racine, sans causer l'ombre d'irritation. — Le Dépilatoire Tyrbé n'a aucune odeur (1).

Avant de clore ce chapitre qui s'adresse particulièrement aux jeunes mariées, je veux y ajouter quelques conseils touchant ce que Chapus appelait « l'art vestimentaire ».

Tous les hommes, même quand ils ne le disent pas, afin de ne pas exciter la frivolité d'une inexpérimentée, aiment la toilette.

De quelle sorte doit-être cette toilette chez leur compagne ? C'est ici que les goûts se nuancent. Tel mari permet à sa jeune femme les excentricités de la mode qui sont admissibles à son âge. Tel autre la veut plus simple, mais plus raffinée, plus distinguée. Celui-ci déteste les couleurs sombres, a horreur du noir ! Celui-là trouve que rien ne sied au contraire comme les teintes neutres, foncées, discrètes.

Conformez-vous toujours aux préférences du

(1) 5 fr. 85 franco. Tyrbé, 4, rue du Louvre.

maître de votre cœur. Mais... si vous n'avez pas été formée par une mère douée du sentiment de l'élégance, si vous n'êtes pas très sûre de votre science personnelle (et on l'a rarement cette science, en quittant la maison familiale où l'on ne vous laissait pas suffisamment d'initiative), prenez de bons fournisseurs. Faites un sacrifice ; ayez quelques bijoux de moins dans la corbeille, et appliquez l'argent que vous y auriez attribué, à cette « école de la mise », à ces véritables « leçons » sans lesquelles une femme ne sait pas souvent s'habiller.

Plus tard, quand l'expérience est venue, avec beaucoup moins d'argent on réussit à se mettre aussi bien. On peut alors faire travailler les ouvrières modestes, parce qu'on sait les guider.

Je n'ai ni le fanatisme, ni le dédain du grand fournisseur ; je l'apprécie ce qu'il vaut, et « ce qu'il vaut », vous allez l'estimer avec moi.

X..., le célèbre couturier, chapeautier, chausseur ou corsetier, jouit d'une réputation qui lui permet de faire payer ce qu'il vend, le double et même plus ! de ce qu'on le vend communément partout. Cette élévation de prix se justifie par ceci : qu'il a un talent, un goût, une supériorité créatrice, laquelle a sa valeur, comme la signature et l'exécution d'un tableau par un maître. En outre, il nous donne des fournitures de première qualité, dont la durée est très appréciable. Enfin, comme il devance la mode, il nous permet de porter les choses livrées par ses ateliers, pendant plusieurs

années de suite, sans qu'elles perdent leur cachet.

D'où il résulte qu'une jeune femme fait intelligemment, quand elle en a la possibilité, de préférer une robe venant d'une bonne maison, à deux et même trois robes plus ou moins ordinaires. Cette méthode, en outre, lui procure l'avantage inestimable de n'être déplacée dans aucun milieu élégant. Elle peut y paraître *simple*, si elle ne change pas follement de toilettes à chaque instant, mais on l'y jugera toujours « comme il faut ».

Toutefois, il est judicieux de reconnaître aussi que le célèbre X... nous taxe d'un surcroît de prix qui lui sert à payer son luxe d'installation, sa publicité déguisée ou non mais toujours très onéreuse et ses frais généraux. Je comprends qu'on ne regrette nullement la cherté des bonnes étoffes, des façons soignées, d'une coupe irréprochable, d'un chic inimitable... Mais il est permis de penser que les locaux somptueux, les ornementsations artistiques, les débauches de fleurs et d'électricité, pour si admirables qu'elles soient, ont le défaut de figurer sur la note, bien qu'on ne les y mentionne pas. Or, ceci, il faut être vraiment riche pour pouvoir se le payer.

Par conséquent, si je conseille aux jeunes femmes de s'offrir le luxe du grand, ou au moins du très bon fournisseur, — du meilleur entre tous ceux à sa portée, — c'est parce que je pense que les « leçons » qu'il donne sont aussi utiles que celles de danse ou de piano. Existe-t-il un « art d'agrément » qui semble plus « agréable » au mari que

celui, si flatteur pour son amour-propre, de lui faire honneur en face des étrangers, et de lui plaire dans l'intimité?

A mesure que la femme se sent plus instruite, elle peut, — pour continuer la comparaison, — « espacer les leçons », c'est-à-dire acheter moins de choses chez le célèbre X..., apprendre à faire copier des modèles, à réaliser des économies ingénieuses. Mais ne dût-elle finir que par se faire faire une fois de temps en temps quelque chose dans les grandes maisons, je suis d'avis de ne point les désérer tout à fait. Elles vous maintiennent dans la bonne voie.

Le choix d'un parfum est aussi chose importante. Les femmes sont très jalouses de leurs secrets en ces matières. Leurs meilleures amies sont trompées par elles, impudemment, sur ce point. On doit éviter les fortes senteurs, mais il faut en adopter une qui nous devienne bien personnelle.

Parfois on fait des mélanges qui déroutent le sens olfactif des plus curieuses, des plus subtiles. — C'est alors un vrai triomphe. Le parfum de la personne aimée rend insupportable tous les autres, à qui l'aime (1).

(1) La « Violette Persane » de la parfumerie du Havre, 16 place du Havre, se recommande par sa pénétrante odeur de fleur, qui se développe au lieu de s'amoindrir, tout en restant discrète et distinguée.

Je tiens aussi à recommander la culture intellectuelle, la coquetterie de l'esprit, l'hygiène du cerveau autant que celle du corps. Il serait désastreux que la frivolité fit de la femme une vulgaire poupée. C'est *la pensée* qui embellit, procure au visage l'expression charmeuse plus puissante, plus durable que l'éclat du teint ou la triomphante couleur de la chevelure.

Cette culture implique aussi celle du « cadre » dans lequel apparaît la vivante statue. Selon la doctrine platonicienne : « l'harmonie des choses façonne la beauté de l'âme » ; et la beauté de l'âme augmente considérablement la beauté physique.

DE TRENTÉ A QUARANTE ANS

C'est le plein épanouissement de la femme. Elle est complète. Ses formes sont à point. Même lorsque les neuf années qui séparent la trentaine de la quarantaine sont écoulées, elle se sent à l'époque de sa grande séduction. Chez elle, l'art de plaire s'est cultivé, développé, activé. Elle s'habille d'une façon plus personnelle qu'auparavant ; elle se coiffe à son avantage, et fixe son type. De tous les tâtonnements précédents vont sortir les lignes définitives qui la feront : *elle*, et non pas la pareille à toutes. Elle ne s'abandonne plus à la direction des couturiers. Son goût, émanation de son état moral, se dessine.

Si la femme est habile, si riche qu'elle soit, elle se garde des parures trop cossues, trop somptueuses. Elle n'ignore pas que les choses lourdes « vieillissent ». Mieux vaut un petit diamant d'un feu admirable, qu'un « bouchon de carafe » mal monté, visant à l'effet et sans réelle élégance.

Les toilettes sveltes, peu chargées, donnent une allure « jeune » à laquelle il serait maladroit de renoncer.

La tête petite, non pas serrée, durement, sèchement, mais joliment coiffée sans exagération de postiches, sans être trop « perruquée », est la plus gracieuse. Les proportions sont tout, en esthétique. Jamais la beauté, la séduction réelle ne peuvent résulter de la déformation.

Il est possible qu'un immense chapeau, qu'un échafaudage de cheveux, ait « du genre », — et plaise par fantaisie pendant un soir... ou un an. On peut s'engouer des paniers, de la crinoline, de la taille sous les bras, des souliers à la poulaine, de toutes les excentricités que la mode, créée par le commerce, persuade aux femmes d'adopter. La jeunesse s'en arrange, surtout quand elle est doublée de la beauté. Mais la femme prudente ne s'aveugle pas sur le mauvais goût des choses. Elle concède à l'usage du moment ce qu'il faut lui céder pour ne pas se ridiculiser par une opposition trop ouverte, — voilà tout.

Certaines personnes dépourvues de beaulé en donnent l'illusion par le *chic*. A celles-là, l'originalité est permise comme une suprême ressource. Toutefois cette originalité doit-elle encore émaner de celle qui s'en fait un attrait et ne pas être l'œuvre des fournisseurs.

C'est entre trente et quarante qu'arrive le vrai moment aussi de prendre de bonnes habitudes de

tenue et de principes. On a dit pour l'homme, « qu'une barbe mal faite produit l'effet d'un remords ». Pour la femme, le négligé matinal, trop tard réparé, équivaut à cette barbe mal faite ou pas faite du tout.

Au saut du lit, les premiers devoirs de propreté doivent être remplis. Si malade qu'on soit, il faut s'obliger à un semblant de toilette. Il n'y a jamais danger à se layer avec un peu d'alcool parfumé, étendu d'eau ou pur.

Repousser tout ce qui est désillusionnant, dépoétisant; ne s'y soumettre qu'en cas de force majeure et le plus secrètement possible, doit être une règle rigoureuse sans aucune exception. La femme a le droit de vouloir rester enveloppée d'une atmosphère aussi pure que possible.

La coquetterie intime ne saurait être trop grande. Les bigoudis, les fausses gorges, les autres artifices qui vous font laide dans votre intérieur, sont maladroits. Mieux vaut, en se coiffant, ajouter quelques légers postiches à la chevelure naturelle que de se promener toute la matinée avec une tête en papillotes. Si la poitrine est plate, il est préférable d'adopter des corsages drapés, doublés de volants soyeux, que de prétendre mouler l'étoffe sur un buste rembourré.

La nuit, lorsque la chevelure n'est pas assez belle pour être nattée, on peut sans inconvénient la disposer sur un crêpé de vrais cheveux (pas de crins !). Maintenue avec quelques épingle d'écaille, elle dissimule mieux sa pauvreté.

Il suffit de s'observer un peu pour découvrir le moyen, souvent, de faire disparaître de petites laideurs inutiles à conserver. Par exemple, certaines femmes sont enrhumées du cerveau pendant tout l'hiver. Le nez rouge, les yeux larmoyants, elles sont gênées et légèrement ridicules.

Rappelons ce que j'ai dit précédemment : cette petite infirmité tient en grande partie à la coiffure. Un front découvert ou couvert surtout la nuit... Voilà le secret du mal et de la guérison.

Sauf les cas où la « toilette » est d'étiquette, la femme ne doit jamais avoir *l'air* habillée. Son élégance maintenue à un certain diapason en rapport avec sa fortune, est toujours soutenue, égale, de bon ton et de bon aloi. La robe neuve, le chapeau nouveau, auront été essayés, portés une ou deux fois, autant que possible, avant d'être produits dans la circonstance ou à la réunion pour laquelle ils ont été commandés.

De même que les artistes devant paraître sur la scène en travesti, s'habillent chez elles de vêtements masculins afin d'acquérir l'aisance dans le costume, la vraie coquette fait la répétition de ses toilettes, non pas pendant cinq minutes devant son miroir, mais, pendant des heures, dans son appartement ou en petit comité, avant de la « sortir ». Ce n'est pas défraîchir une robe que de lui enlever ce qu'elle a de trop raide, de trop neuf, — et en lui communiquant la grâce de son propre corps,

lui donner la souplesse, les lignes rompues sans lesquelles on ressemble à un mannequin.

A côté de ces préoccupations qui, dans la cervelle féminine, ne sauraient occuper que la place intelligemment réservée à leur importance, il en existe une autre non moins capitale, qui se formule par cet axiome : — Qui dit *apogée* sous-entend : *station préliminaire du déclin*. Il n'y a pas d'illusion à se faire. Tout étant instable dans la nature, le mouvement d'ascension est suivi fatidiquement du mouvement de descente.

Il s'agit donc de prolonger le plus possible la station au faite, et d'éviter que cette descente inévitable soit une dégringolade.

Les deux ennemis redoutables sont l'obésité et l'excessive maigreur.

Cette dernière est plutôt rare.

L'embonpoint est presque toujours menaçant.

Lorsqu'on a la chance d'être « à point », il est prudent de ne pas s'endormir dans une fausse sécurité. Selon la tendance naturelle que l'on reconnaît à son tempérament, il faut agir et pratiquer une hygiène de précaution.

Les personnes trop grasses sont très à plaindre. Elles sont condamnées à la contrariété perpétuelle de tous leurs désirs. D'un caractère souriant, aimable, en général elles aiment la vie, les bons morceaux, le *farniente*, et toutes les joies permises. Hélas ! voici qu'on va leur défendre la chair délectable, les beatitudes, les nonchalances, les doux confortables de l'existence. L'activité du cer-

veau ayant au moins autant d'influence sur l'organisme que celle des muscles, on leur souhaitera non seulement du travail, mais des préoccupations, pour ne pas dire même : des ennuis, des contrariétés. Entre un fauteuil et une chaise, qu'elles n'hésitent pas ! Et si un banc bien dur, sans dossier, se présente, qu'à lui aillent leurs préférences.

Pas de gourmandises non plus !... La nourriture savoureuse excite l'appétit. Or, cet appétit, par une sorte de gymnastique à rebours, il s'agit de le refréner, de le diminuer peu à peu, de le réduire au strict nécessaire pour les besoins vitaux.

Tout cela est très cruel. Mais il y a obligation de lutter contre l'embonpoint naissant afin de n'avoir pas plus tard à se faire maigrir ; ce résultat ne pourrait être obtenu qu'au prix d'un certain ramollissement des chairs.

L'obésité tient à une particularité de notre appareil digestif qui procure à l'individu une assimilation défectueuse. Il est extrêmement difficile de combattre ce défaut naturel ; et nul régime n'est certain d'y arriver. Je n'entreprendrai d'en indiquer aucun, car il faudrait écrire un véritable « traité » d'après les innombrables spécialistes qui ont préconisé les méthodes les plus variées, et... ne sont jamais parvenus qu'à des résultats relativement satisfaisants.

Il y a donc nécessité surtout de se livrer sur soi-même à une observation sage, et de découvrir les causes d'une augmentation ou d'une diminution de la graisse dans les organes.

Il y a des obèses qui se portent admirablement. Par contre, on en voit pour qui l'envahissement des viscères par la graisse, finit par devenir un danger. Ceux-là sont généralement forcés de se soumettre à la direction d'un médecin.

Quand on ne s'occupe du développement de l'embonpoint qu'en ce qui concerne le tort qu'il peut faire à la beauté, on peut se diriger soi-même.

Quel est le meilleur moyen d'éviter la production de la graisse? — C'est de digérer convenablement, c'est-à-dire : s'assimiler la matière nutritive, et rejeter les déchets qui se transforment en matière encombrante.

Donc : manger le moins possible ; « brûler » par l'exercice ; éliminer par la sudation et les laxatifs.

Pour manger le moins possible on se soumet à un entraînement : on supprime des repas, on rationne l'alimentation, on *trompe* la faim au lieu de la satisfaire.

L'exercice de la marche est peut-être supérieur comme résultats, à celui de la bicyclette et de l'équitation qui auraient, dit-on, l'inconvénient de développer l'abdomen. La marche est naturelle. Les Anglaises, grandes « footing-women », restent plus sveltes que nous, en général à la condition cependant de ne pas gagner à cet exercice un redoublement d'appétit qui vous fasse manger doublement aussi.

Dédaigner les ascenseurs, ne pas s'accorder plus de six heures de lit, être dure pour soi-même, voilà donc la règle.

Tout « rafraîchissant » est bon. Tout ce qui procure la sudation est approuvé. Les « bains de lumière » — bleue surtout, sont très préconisés. La natation réussit assez bien encore.

Pour se surveiller, il est assez intéressant de savoir que : — notre poids doit être à peu près égal en kilos au nombre de centimètres au-dessus du mètre, que présente notre taille. Par exemple, une personne ayant un mètre soixante-dix, doit peser environ soixante-dix kilos, plutôt un peu moins que plus. La charpente osseuse entre pour moins qu'on ne pense dans ce poids; il y a donc erreur lorsqu'on s'imagine qu'on est lourd parce qu'on a de gros os.

Sans préconiser aucun régime, je dois accorder un peu d'attention à celui qui consiste surtout dans l'abstinence de toute boisson pendant le repas. Un estomac en bon état ignore la soif. L'abondance des liquides, mêlés à la nourriture, loin de « laver » les voies digestives, comme on le croit, délayent les aliments en une sorte de boue qui paralyse les effets du suc gastrique. Les Arabes, dont nul ne conteste la beauté, font de copieuses agapes, absolument sèches.

On se déshabite peu à peu de boire, en se rationnant. Mais comme il faut penser à tout et prévoir aussi les exigences du filtre rénal, on se permet, entre les repas, des boissons, chaudes de préférence. Le thé, si en honneur chez les Anglais sportifs, est tout indiqué. La bière est rigoureusement prohibée.

La médication thyroïdienne est excellente mais dangereuse. On ne doit la tenter que sous la direction d'un médecin expert, et sans avoir recours aux produits vantés par la réclame. Il y a eu de nombreux et graves accidents. Par contre, j'ai vu le résultat obtenu par de bonnes préparations, conscientieuses, et il a été très satisfaisant.

Quelques personnes ont cru bien faire en prenant le produit *frais* de la glande thyroïde du mouton. Elles avaient la constance d'envoyer quotidiennement aux abattoirs chercher la dose prescrite. Malheureusement, il finit toujours par arriver un jour où, sous l'influence de la température ou à cause d'une négligence quelconque, la matière animale se corrompt, et alors, c'est l'empoisonnement.

Parmi les petits moyens anodins, dont on peut toujours essayer sans crainte, choisissons entre autres celui qui consiste à manger une pomme crue, comme apéritif, immédiatement avant de se mettre à table.

Les traitements locaux de l'obésité sont nombreux. Il y a les massages, mais habilement faits ; car pratiqués maladroitement ils peuvent amener des furoncles. Ces massages sont plus actifs lorsqu'ils se trouvent facilités par les Tablettes du docteur Dys, ou autres préparations spéciales. Il y a encore les applications de compresses ou de crèmes à base d'iodure ; puis les sachets dits : déperditeurs. Viennent ensuite les bandelettes, les ceintures, les corselets également déperditeurs.

Je ne puis garantir les effets merveilleux de rien. Il en est des obèses comme des chauves : du moment qu'on en voit tant de par le monde, c'est qu'on n'a pas encore trouvé la cure certaine des inconvénients dont ils gémissent. Toutefois, lutter est un devoir.

La diminution de la poitrine exige un double traitement : celui — généralement par l'iodure — qui amène l'amincissement ; et celui par l'électricité qui procure la tonicité sans laquelle on se trouverait vite en présence d'un ramollissement néfaste.

Heureux ! bienheureux les maigres !!! Toutes les jouissances leur sont réservées. A l'encontre de ce qu'on prêche aux obèses, il leur est prescrit de se laisser vivre, de cultiver leur gourmandise, de prendre la vie par les bons côtés, de rechercher la gaieté, la bonne humeur, de s'accorder les longues nuits, la douce paresse, le confort, le bien-être. Ceux-là, par tempérament, ont une trop grande activité morale et physique. On leur conseille de « calmer ça ».

Comme je suis une véridique enragée, je ne me priverai pas de dire que les maigres joignent par malheur à une certaine supériorité intellectuelle, de fréquents défauts de caractère. Ce sont des bilieux, des nerveux, des irritable, des tourmentés. Ceux-là liront le livre de Georges Régnal : *la Vie telle qu'elle est, comment il faut la prendre...* Ils y trouveront des leçons de patience,

de raison, de sagesse, très utiles... à la beauté.

En somme, la maigreur, lorsqu'elle n'est pas maladive, provient surtout d'une sorte de surproduction cérébrale, et d'une circulation un peu irrégulière du sang.

La suralimentation n'engrasse pas plus les maigres que le jeûne ne diminue les gras.

Il s'agit de trouver ce que l'on s'assimile bien, ce qui vous réussit.

En principe, ce qu'on mange avec plaisir « profite ». Les sucreries, les fruits, le raisin en particulier, les huiles, le beurre, les plats doux, les « bonnes choses » enfin sont prescrites.

Les pâtes, le chocolat, les farines exotiques, la Phosphatine Fallières, la bière, le vin à petite dose mais très bon — le vin Mariani — les pâtisseries, apportent tout l'agrément possible à ce régime.

La seule chose défendue est l'alcool dont tant de femmes font inconsciemment abus en prenant l'habitude de l'eau de mélisse ou autres préparations similaires.

Comme traitement local on indique l'électricité partielle, afin d'activer la circulation du sang vers tel ou tel point de l'individu qui semble plus particulièrement atrophié. L'électricité est très supérieure au massage, en ce cas, particulièrement quand il s'agit de développer la poitrine. Le docteur Monin, qui s'est spécialisé dans l'étude de la santé féminine, compose des pilules qui deviennent d'utiles adjuvants à la cure électrique.

On a inventé des « hémisphères, des *puffiness*

pour les seins, pour les méplats, pour les « saillères »... — J'enregistre consciencieusement.

On a parlé de piqûres de vaseline ou autres corps gras. Je pense que cette méthode n'est pas sans inconvénients. Elle peut causer de légers accidents tels que des abcès.

Ce qui est sans danger, et même très salutaire, c'est l'huile de foie de morue prise... autrement que par la bouche. On débarrasse l'intestin par un lavage préliminaire, puis on absorbe quelques cuillerées d'huile, en espérant qu'elles se résorberont complètement.

L'arsenic à petites doses pousse à un aimable embonpoint, en même temps qu'à une fraîcheur du teint très appréciable. Mais ce n'est pas encore une drogue avec laquelle on puisse faire joujou toute seule. La responsabilité du médecin est nécessaire.

Les bains chauds, très chauds, prolongés, suivis d'un repos paresseux ; les onctions, les frictions avec des crèmes au romarin ou à la bergamote, nettoyées ensuite à l'aide d'alcool parfumé, — tout ce qui active le cours circulatoire sans causer de fatigue, est excellent pour les maigres.

Heureux maigres !... répéterai je donc... Il leur est ordonné de chercher la distraction, le rire, l'exercice sans surmenage... de penser à eux avec tendresse, de ne se tourmenter de rien inutilement, de préférer leur bien-être à toutes les prescriptions. A eux de discerner s'ils aiment mieux la chaleur que le froid, le repos que le voyage, la

ville que la campagne... C'est la satisfaction animale de leur... « animal » qui fera leur santé et leur beauté.

Aux femmes qui ont la chance d'être « à point » je dirai :

-- Surveillez-vous. Gardez un juste équilibre entre la nonchalance et le surmenage. Selon que vous en sentez le besoin, usez ou non de la chaise longue. Ménagez-vous toujours quelques instants de calme après le repas. Surtout n'oubliez pas que *se servir soi-même est la meilleure des gymnastiques*. Le grand ennemi de la mondaine, c'est la camériste. Madame se fait chauffer, habiller, passer même sa chemise... Au contraire, il faut lever les bras pour se coiffer et enfiler sa jupe ; il faut être capable de s'agrafer derrière, de se frotter le dos... On ne doit jamais renoncer à boutonner ou lacer ses bottines. Entre les séances du pédicure, l'entretien des pieds oblige à les mettre tour à tour sur l'un des genoux. Si l'on fait plier toutes les articulations, on reste souple, vif et jeune.

Du reste à partir de l'âge de trente-cinq ans, la femme devrait se faire une loi de l'exercice et du repos bien compris et alternés.

L'exercice quotidien, méthodique, soit celui que l'on a appris au cours de danse d'après les principes américains, soit celui de la gymnastique suédoise, devrait faire place, un ou deux jours par mois, à un repos opportun. Il faut savoir

sacrifier d'inutiles plaisirs à cette halte réparatrice, et si nécessaire.

En cas de maternités tardives, il faut redoubler de précautions bien plus aux relevailles que durant la grossesse.

J'espère que, grâce à des soins datant de l'enfance, la conservation des Dents se prolongera fort tard. Cependant, en dépit de toutes les précautions, il peut arriver que l'on en perde une ou plusieurs soit parce que l'hérédité ou une maladie prédispose à la carie ou à la chute ; soit encore parce que, accidentellement, on a brisé une de ces pierres précieuses qui sont la parure de la bouche.

Si la moindre sensibilité à l'impression du chaud ou du froid décèle la carie, même invisible, le secours du dentiste est nécessaire. L'aurification conservera pendant longtemps encore l'objet habilement réparé. L'opérateur doit être expert et consciencieux. Le nerf pansé, détruit au besoin, au préalable de l'obturation, assure seul la perfection du travail. S'il reste sensible et enflammé, il occasionne des abcès fort douloureux.

Je suis absolument hostile à l'extraction pour la raison qu'elle est antinaturelle, dangereuse parfois en dépit des systèmes d'insensibilisation, et qu'elle a l'inconvénient en faisant un trou dans la gencive, de l'amincir et de rendre l'établissement du dentier plus difficile, si plus tard il y avait nécessité de l'accepter.

Les artifices dentaires sont arrivés aujourd'hui à une telle perfection qu'il n'y a vraiment plus lieu de s'inquiéter des ravages de l'âge du côté de la bouche. On remet une ou plusieurs dents, de façon à tromper l'œil le plus prévenu. Le *Bridge* (le pont) inventé par le célèbre docteur Bing, et que tous les grands dentistes, aujourd'hui, pratiquent à son imitation, est l'installation de toute la partie manquante sur un point d'appui qu'une seule racine saine suffit à fournir quand il ne s'agit que d'une partie de la mâchoire, et pour laquelle deux ou trois racines permettent d'établir la mâchoire entière. Alors c'est la reconstitution de la nature. C'est une pure merveille. Aussi ne sait-on plus ce que c'est qu'une bouche édentée.

L'hygiène intérieure, je ne cesse de le rappeler, a la plus puissante influence sur le physique. On a vu un teint jaune s'éclaircir par un petit moyen très anodin : manger au début du repas une petite carotte crue, finement râpée.

Il ne faut pas se dissimuler que la vie active, sportive, les courses en *auto*, ne valent pas, pour la beauté, l'existence calme de nos mères. Je ne prétends pas que nous devions sacrifier les mœurs nouvelles qui ont du bon, au souci du hâle ou autres inconvénients purement extérieurs. Toutefois, la prudence nous ordonne impérieusement la précaution préservatrice et la toilette réparatrice, lorsque nous avons affronté le plein air, la poussière, le vent et le soleil. Tout cela devient absolu-

ment désastreux, en particulier si la femme est prédisposée à la couperose. L'exercice, surtout après les repas, congestionne déplorablement. La sobriété s'impose d'autant plus que l'activité développe un appétit plein de traîtrises.

La peau, toujours admirablement nettoyée, — par des pulvérisations détersives, si elle a été négligée, encrassée, — sera préservée par l'emploi des crèmes et despoudres, sous le voile de teintes jaunes, bistres, brunes, réfractrices des rayons solaires.

A l'étape ou à l'arrivée, une ablution avec le Sachet de toilette du docteur Dys est de rigueur.

En passant je note la finesse, la rare élégance des parfums de ces Sachets et de toute la parfumerie du docteur Dys. Jamais rien de violent, de criard !... Des odeurs délicates et distinguées, telles qu'on imaginerait celles des nymphes ou des princesses féériques.

C'est ici la place de formuler aussi un axiome de la plus haute importance :

Les produits valent d'après l'intelligence de la personne qui les emploie.

Il ne suffit pas d'indiquer une préparation salutaire, pour pouvoir affirmer qu'elle opérera des effets merveilleux. On ne peut rien assurer si l'intéressée n'apporte pas à l'usage des cosmétiques, même supérieurs, une certaine science que l'intuition et l'observation procurent. Donc, lorsque je préconise les Sachets Dys, parce qu'ils sont abso-

lument sains, composés de végétaux, de produits naturels et que nombre de femmes, des plus connues, doivent à leur emploi constant *depuis 1880* d'avoir conservé la fraîcheur de la jeunesse, je ne dis pas : « Il n'y a que cela ». Mais ceci ou ce que vous voudrez, si vous ne savez pas l'approprier aux besoins particuliers de votre carnation, vous n'en tirerez nul bénéfice.

C'est pourquoi il est si nécessaire, quand on le peut, de causer avec les inventeurs des produits, d'écouter leurs avis, de se laisser éclairer, afin de finir par savoir se guider soi-même.

Ce qui est de toute évidence, c'est que par une méthode quelconque, mais *avec une méthode qui lui réussisse*, la femme doit constamment se soigner, si elle veut se conserver.

A titre de curiosité, je cite celle qui s'enduit le visage chaque soir avec un blanc d'œuf battu en neige, dans lequel un petit morceau d'alun a laissé un rien de ses qualités astringentes.

Une autre applique chaque nuit sur ses tempes un petit écusson de sparadrap, pour effacer la patte d'oie.

Les taches, les verrues, les points noirs tenaces, tout ce qui déshonorait autrefois, sans remède possible, les plus jolis visages, trouve à présent le secours dans l'électricité. Celle-ci vient à bout, sinon de tout, du moins de bien des choses.

Les cicatrices elles-mêmes ne seront bientôt plus inquiétantes. Déjà on les traite par des massages doux et des « effluves » qui allongent les tissus et

leur rendent l'élasticité nécessaire pour détendre le plissement, le coulissolement resté après la blessure.

Contre les cicatrices vraiment hideuses, on a la ressource de la « greffe épidermique ». Moyen ennuyeux mais sans grande douleur, et qui produit des résultats surprenants. On sait qu'il s'agit de se procurer un morceau de peau vivante et de le faire « reprendre » sur une place mise à vif. En général, on se sert de l'épiderme du patient lui-même, qui doit s'immobiliser complètement pendant quelques jours. Ce ne sont pas là évidemment des parties de plaisir, mais on s'y résigne quand on se fait horreur à soi-même par quelque stigmate affreux. Il est superflu de dire que ce n'est pas le premier médecin venu qui peut réussir de telles merveilles chirurgicales.

La mode impose parfois certains artifices auxquels les moins coquettes finissent par faire des concessions. En ce moment, par exemple, la plupart des femmes mettent un peu de rouge.

L'arrangement du visage doit toujours être très discret, invisible, essentiellement adroit. Chaque femme a ses petits procédés, dont quelques-uns sont parfois assez naïfs. Ainsi, un rien de rose aux joues, emprunté tout simplement au bâton pour les lèvres, relève l'éclat du teint sans qu'on soupçonne la véritable cause.

Une friction des oreilles, à l'alcool, y attire le sang et procure ce coloris vif que l'on ne possède en général que pendant la jeunesse.

Les premiers cheveux blancs apparaissent parfois dans la chevelure des femmes très jeunes. Cela tient à l'habituelle sécheresse dans laquelle nous l'entretenons en raison de la mode qui régit nos coiffures depuis pas mal d'années.

Autrefois, on épilait ces indiscrets. On a renoncé à cette pratique, désagréable d'abord, puis reconnue nuisible, en ce sens que nos cheveux s'enchevêtrant, se soutiennent entre eux, et qu'en arrachant l'un on ébranle ses voisins, on prépare leur chute. Le mieux est de couper avec les ciseaux, ceux qui ont la prétention de sortir des rangs.

Lorsqu'ils se multiplient, et surtout quand ils sont réunis sur un seul point, sur les tempes, par exemple, on les masque pendant assez longtemps avec des poudres recolorantes qui existent dans toutes les nuances désirables. On applique ces poudres très délicatement, de façon à ne pas salir la peau. Le procédé, fort peu coûteux, est apprécié des dames qui craignent les lavages, l'humidité pour la tête. Avec des postiches adroits et une discrète application de ces poudres, elles réussissent à retarder fort longtemps l'emploi des teintures.

Un moyen, très usité encore, est « d'éclaircir » la nuance brune des cheveux, de façon à noyer le grisonnement sous l'apparence d'un artifice de capricieuse coquetterie.

L'Eau oxygénée a ses partisans ; mais elle abîme la chevelure ; elle la brûle et la raccourcit. De petits procédés me semblent meilleurs, tels que les

lavages avec de la rhubarbe bouillie dans le vin blanc, environ 150 grammes par demi-litre.

Le Henné en poudre ne présente aucun danger. Mais il est d'application assez difficile. Il faut en faire une sorte de pâte, dont on enduit la chevelure, la laisser sécher et l'enlever par d'abondantes ablutions. Si l'on n'opère pas très adroitement, on produit un mastic qui durcit, que l'on a toutes les peines du monde à enlever. Je sais qu'il existe des préparations à base de Henné, mais je crois que leur emploi ne donne pas un résultat aussi satisfaisant que celui de la feuille. La coloration obtenue par celle-ci est cuivrée, très belle en somme. Mais je le répète, le Henné mal employé cause tous les ennuis possibles.

Nous arrivons enfin aux Teintures, dont on ne s'effraie plus aujourd'hui. Elles ont atteint un tel degré de perfection que pas une femme ne recule devant leur secours, sauf les cas où il y a contre-indication pour raison de santé. Liquidons tout de suite cette grave question, car elle est de la plus haute importance.

C'est un préjugé que de croire les teintures dangereuses par elles-mêmes, — du moins celles qui depuis des années font leurs preuves d'innocence. Les plus nuisibles sont les brunes, car elles renferment des sels minéraux qui, évidemment, font mal aux organismes sensibles. Mais, dosés raisonnablement, ces sels sont parfaitement supportés par la généralité. Néanmoins, il est évident

que les personnes délicates des yeux, ayant des maux de tête, et surtout une prédisposition à la couperose, à l'eczéma, devront absolument renoncer aux teintures brunes et noires.

Du reste, peu de femmes, aujourd'hui, parmi les relativement jeunes, se teignent en noir, même quand la nature les a faites brunes. Elles savent que si les premières applications sont parfaites, la récidive finit par donner à leur chevelure une teinte lourde, cirée, très dure aux traits. Les reflets manquent dans la chevelure noirce, malgré l'emploi de la brillantine. Si l'on se résigne à cette sombre couleur, il faut en atténuer la dureté par l'adjonction de quelques boucles ou ondulations postiches sur le front. Ces postiches sont toujours d'un ton légèrement moins foncé.

Les teintures progressives, longtemps en honneur, perdent de jour en jour la saveur. Elles contiennent presque toutes de la glycérine, qui poisse, empêche de se coiffer, salit plus ou moins les oreillers et les chapeaux.

Rien ne vaut la teinture instantanée, quand elle est excellente et surtout appliquée avec art.

Quelques personnes se font décolorer par l'eau oxygénée et recolorer avec le Henné. Il est difficile d'opérer soi-même, ou aidé d'une femme de chambre qui ne soit pas très experte et adroite.

Le Postiche est aujourd'hui indispensable à la majorité des femmes, même quand la chevelure est abondante. Invisible parfois, il n'en est pas

moins présent. Ne sont-ce pas des « postiches » ces rouleaux, non plus en crépons, mais en cheveux travaillés, qui soutiennent les cheveux relevés et donnent à la tête une forme parfaite ?

La « transformation » permet de changer de couleur si l'on a eu quelque accident. Le « pouf » assure la coquetterie permanente de la coiffure, même au sortir du bain, même à la mer, sur le bateau, en voyage. On peut avoir les plus beaux cheveux du monde et s'en trouver fort mal coiffée s'ils ne frisent ou n'ondulent pas, s'ils ne gardent pas leur pli harmonieux. Le postiche résiste au vent, à l'humidité, à la transpiration. Il est admis, il est consacré. On le met, on l'enlève, comme on met ou on enlève son chapeau.

Seulement, il faut apprendre à le poser. Il faut savoir lui enlever sa trop grande régularité. Il est nécessaire qu'il ne nous fasse pas la tête trop régulière des bustes en cire de la vitrine du coiffeur. La coiffure « chef-d'œuvre » n'est à sa place que dans un milieu de grande parure : au bal, sur la scène, alors qu'on voit la femme de loin, un peu dans son effet d'ensemble. A la ville, de près, en intimité, un peu plus de négligé offre davantage de séduction. J'ai connu une artiste, il y a long-temps, qui se faisait coiffer selon la mode d'alors, avec deux bandeaux ondulés. On se servait du fer, à cette époque, tous les jours ; on ignorait encore la fameuse ondulation moderne, qui « tient » chez certaines pendant environ deux ou trois semaines. Ce fer produisait des dents bien régu-

lières, paraissant dessinées au pinceau. L'artiste laissait partir le praticien enchanté de son œuvre; puis, derrière lui, elle tirait autant qu'elle pouvait les fameux bandeaux pour leur donner de l'air, du *flou*... Ensuite elle promenait dedans un peigne dévastateur; elle accentuait l'irrégularité en plantant des épingle^s neige à sa fantaisie dans les mèches à demi désondulées, et elle était irrésistiblement jolie, d'une séduction toute personnelle, inimitable, unique.

Le postiche doit être combiné selon le goût de la cliente, sous la direction d'un coiffeur émérite. Les postiches, jamais graissés ou huilés, soigneusement peignés seulement, sont déposés chaque soir dans un grand carton foncé de poudre d'iris. De temps en temps, ils sont confiés à celui qui les a faits, afin qu'ils retrouvent entre ses mains le rajeunissement qu'il sait leur procurer. On conserve toujours les derniers postiches délaissés, afin de pouvoir les mettre pendant que les autres sont à recoiffer.

En ce qui touche là santé des cheveux, je tiens à dire que l'eau de mer, loin de nuire, procure une vigueur nouvelle à la sève capillaire. On a prétendu à tort que le sel abîmait les cheveux. Il a l'inconvénient d'imprégnier ceux-ci, de les rendre un peu rebelles à l'arrangement. Mais au point de vue hygiénique, l'action tonique et dépurative de la mer est plutôt précieuse.

La transpiration est l'ennemie véritable des che-

veux. Lorsqu'on est malade, fiévreux, on constate un accroissement immédiat de la chute. On peut toujours, lorsqu'on n'est pas en état de crise aiguë, se nettoyer la tête avec de l'esprit-de-vin, du rhum, du vin blanc, additionné de borate de soude, ou encore avec la *Formule de Cousine Jeanne*, à base de pétrole, si l'on redoute l'action de l'alcool, dont l'usage prolongé amène la décoloration précoce, — et peut causer des vertiges.

Occupons-nous maintenant du Visage qui, frappant les regards tout d'abord, est le principal révélateur de... notre âge.

« Être jeune, c'est être plus que belle », a dit un spécialiste. La jeunesse dure autant que le teint est éclatant, que la ride est absente, qu'aucune boursouflure n'apparaît sous les yeux, qu'aucun empâtement n'envalit le menton.

Il s'agit de veiller, d'apercevoir la plus subtile menace de flétrissure, d'empêcher le dommage de se produire. Les « plis d'expression » commencent à se marquer. Ne les laissons pas s'accentuer.

Ici, une étude intelligente, raisonnée, s'impose. Nos grandes coquettes vont chez les professeurs de beauté prendre un avis. Souvent elles le paient un peu cher, c'est vrai. Parfois deux ou trois conseils différents les troublent comme vous troublent des consultations des princes de la science dans les cas de maladie grave. Il faut faire la part des erreurs, des opinions doctrinaires, des exagérations de métier. La femme écoute, se fait son

opinion, se trace son programme d'hygiène... mais il fallait qu'elle commençât par avoir les éléments voulus pour déterminer sa conduite. Voilà pourquoi, de toutes les « leçons de beauté », on tire un certain profit.

Lorsque la figure, le cou, présentent les premières traces de fatigue, il convient d'examiner si la peau ou ses dessous sont en cause. L'épiderme est toujours très facile à traiter. On l'embellit, on l'améliore presque instantanément. La chair amollie les muscles relâchés présentent un état plus grave. Mais heureusement cette sorte d'affaissement ne se produit d'une façon prématurée qu'à la suite de maladies ou de fatigues excessives.

S'il y a tendance, par développement de l'embonpoint, à un léger empâtement, il est bon de surveiller cela. Par des bandelettes, des applications spéciales, on combat ces fâcheux symptômes qui ne tarderaient pas à détruire l'harmonieuse forme du visage.

Il existe de petits bandages pour corriger le défaut de dormir la bouche ouverte.

Quant à la Peau proprement dite, il convient d'étudier ce dont elle a besoin, et quels sont les éléments qui lui manquent. Il y a des eaux pour combattre les épidermes luisants, les teints trop hauts en couleur, les coups bistrés, les faces blêmes.

Quand on veut brunir les sourcils, mieux vaut, en certains cas, les teindre légèrement que de les crayonner tous les jours.

Voici à titre de curiosité la formule du Wahal d'Orient.

Encre de Chine pulvérisée . . .	120 gr.
Eau de roses chaude	10 gr.

Ce mélange très épais doit être passé sur le bord des paupières à l'aide d'un fin pinceau, et avec beaucoup de modération.

Quelques-unes, qui ont du goût pour les yeux teintés ou bleutés, obtiennent ces effets de transparence des paupières par un procédé que l'on va trouver plus loin ; car le moment me semble venu de donner un aperçu du Maquillage, franc, sincère, avoué, tel qu'il s'impose pour la scène ; et qu'une fois, par hasard, pour un bal costumé, la mondaine est obligée de l'accepter.

L'art de se maquiller demande tant d'étude et de pratique que quand il faut y avoir recours passagèrement, mieux vaut livrer sa tête à un praticien expert que de prétendre se tirer soi-même des difficultés d'une telle entreprise. Les premiers essais produisent en général des effets grotesques.

Voici un très joli maquillage, compris pour le théâtre et cependant assez « fondu » pour supporter d'être vu de près. J'en dois la formule à l'une de nos plus charmantes artistes dont je livre le nom à la reconnaissance de nos lecteurs : mademoiselle Salle, de l'Opéra.

On se sert de linges fins et usés pour étendre d'abord une couche de vaseline protectrice, sur

laquelle on étale le blanc gras, — un blanc choisi légèrement teinté.

Ensuite on pose le rouge gras aux endroits voulus. Au théâtre, il en faut beaucoup. Le rouge en poudre qui, seul, ne « tiendrait » pas, est cependant nécessaire pour unifier le rouge gras.

Et la poudre teintée, choisie selon la nature de chaque personne, veloute le tout harmonieusement.

Alors, un peu de noir aux yeux doit allonger la paupière. Toutefois, il est bon de se garder de l'exagération qui, en ne permettant plus à la prunelle de se trouver au milieu normal, produirait un regard louche. Sous l'arcade sourcilière : une ombre d'indigo, obtenue tout simplement par un crayon de dessinateur frotté sur le doigt légèrement enduit de vaseline.

La bouche rehaussée de *rose* — pas de *rouge* — doit s'accentuer de deux tout petits traits en forme de V au-dessus de la lèvre supérieure, près des narines, celles-ci légèrement rosées intérieurement. Ne pas oublier un point, une imperceptible touche de ce même rose au coin de l'œil, près du nez.

La figure ainsi « faite » brave la transpiration. Celle-ci peut « perler » à travers ce masque, mais elle ne saurait plus tracer des sillons désolants sur une peau rouge et luisante. On la tamponne avec un mouchoir fin : on remet un peu de poudre en rentrant dans la coulisse, et le teint demeure de lys et de rose toute la soirée.

Aussitôt que la représentation est finie, le démaquillage s'impose, pour la santé de la peau. On l'enlève à fond avec la vaseline et l'alcool. Nos artistes modernes, grâce à ces soins, se conservent admirab'ement et ne présentent jamais ces peaux ridées, séchées que les actrices d'autrefois devaient aux fards à base céruse, et au manque de précautions.

La glycérine ne saurait remplacer la vaseline dans les procédés de maquillage.

Les fards deviennent très laids à l'air. Par conséquent ce serait une erreur que de se maquiller pour un spectacle non abrité, ou pour quelque garden-party. Il faut alors se « faire le visage » avec une crème, de la poudre et un soupçon de couleurs.

Pour ne rien omettre, je mentionne les cils postiches » que l'on est parvenu à placer vraiment très bien.

Quelques femmes réussissent aussi à allonger les leurs avec une matière grasse. Ce sont là des « trucs » bons seulement pour quelques instants, et qui ne sont pas encore sortis du monde des music-halls.

A titre de curiosité je donne l'explication fournie par le *Moniteur de la Mode*, d'une torture à laquelle les coquettes se soumettent : une opération hardie toute récente, pratiquée par certains médecins de Londres. On emploie les propres cheveux de la patiente pour reconstituer

dans la forme voulue, la frange soyeuse des paupières, l'ombre en demi-cercle de l'arc sourcilié. A l'aide d'une longue et fine aiguille, le cheveu est conduit à la façon d'une couture au petit point, en faisant une boucle lâche de deux centimètres réunissant les deux paupières.

Quand le travail est fini, un coup de ciseaux sépare les cheveux en deux rangées de cils épais auxquels un fer à friser en argent donne une forme recourbée des plus gracieuses. Pour la paupière inférieure on procède de même, mais en sens inverse. On laisse ensuite sur les yeux, pendant une demi-journée, un bandeau enduit de vaseline au sublimé, et le lendemain il ne reste plus trace du petit supplice enduré.

La *confection* des sourcils, plus longue et plus douloureuse, malgré le soin de ramollir l'épiderme avec une préparation alcaline, nécessite l'intervention de chloroforme.

Maintenant puisque nous y sommes, donnons d'après le *Gil Blas* la nouvelle méthode pour grandir.

« Vous connaissez tous les nombreux modèles d'*« exerciser »* que les magasins spéciaux ont mis en vente dans ces dernières années, et qui doivent, paraît-il, donner du biceps aux gens qui en manquent et du mollet à ceux qui trouvent qu'ils n'en ont pas assez. Ces appareils se composent tous de cordes élastiques dont on fixe une extrémité au mur et dont l'autre comporte une poignée

sur laquelle il s'agit de s'exercer d'après un programme spécial accompagnant l'appareil.

Si l'usage prolongé de ces appareils peut fortifier certains muscles, il ne va pas jusqu'à donner quelques centimètres de taille de plus à ceux qui se trouvent trop petits, et cela simplement parce qu'il néglige de développer les muscles extenseurs de la colonne vertébrale. Or, il paraîtrait que, pour réaliser ce résultat, presque incroyable, il suffit, au lieu d'attacher l'extrémité libre des cordes élastiques à un mur, de les fixer solidement sur les épaules; du moins, c'est le principe sur lequel repose le nouvel appareil, qui est destiné, dit-il, à « augmenter la taille humaine ». Il se compose d'une bonne paire de bretelles convenablement entretoisées sur la poitrine et dans le dos, de façon à former une espèce de carcasse à laquelle on accroche de part et d'autre les mousquetons qui terminent les deux élastiques. Après cela, on fixe autour de chaque pied une lanière qui porte le galet de retour, dans lequel on passe l'élastique à l'autre extrémité duquel s'attache après coup la poignée; en manœuvrant ces poignées d'une certaine manière, on fait travailler les muscles extenseurs de la colonne vertébrale, qui, forcément, se développent, tandis qu'au contraire, les muscles fléchisseurs restent inertes; en même temps, on soulage les disques invertébraux, ce qui a pour effet de redresser les courbures de la colonne vertébrale. Il est évident que, par son mode d'attache, cet appareil ne permet de faire que des mouvements

spéciaux s'exécutant toujours parallèlement à l'axe de la colonne vertébrale, et que, par conséquent, si son usage ne raccourcit pas cette colonne, il ne peut que l'allonger. »

Un mot maintenant du cabinet de toilette, dont nous n'avons pas parlé jusqu'ici, mais qui est devenu indispensable à la femme réellement soignée. Il est pour elle à la fois le laboratoire et l'arsenal. Avec la Penderie (« la bibliothèque de la Parisienne » comme a si spirituellement dit Maurice Lefèvre), il doit être l'objet des soins les plus attentifs.

Finissons-en tout de suite avec cette Penderie que l'on peut organiser dans un espace relativement restreint.

On supprime les anciens porte-manteaux à tête de champignon ; on fait poser une tringle, et l'on suspend tous les vêtements à la façon des magasins sur des espèces d'« épaules » en bois, glissant au moyen d'un crochet sur ladite tringle. Jamais les effets ne sont froissés. Ceux que l'on ne met pas journallement ont leur sac protecteur, et leur sachet au parfum favori de leur propriétaire.

Au-dessus, une planche reçoit les cartons à chapeaux.

Les chaussures qu'on ne porte pas couramment doivent avoir leurs « formes » en bois. C'est une petite dépense d'économie, car cela conserve le cuir et empêche surtout le vernis de se couper.

Il se fait aussi des armoires porte-manteaux qui ont leurs avantages lorsqu'on n'a pas de pièce à robes.

Plus une élégante ne se contente aujourd'hui de ce que les architectes leur offraient autrefois sous le nom de « cabinet de toilette », soit d'un recouvert étroit, la plupart du temps obscur, où l'on ne pouvait pas se retourner. — C'était un progrès pourtant sur le passé, où il n'y en avait pas du tout! — Nos aïeules privées d'eau, on le sait, avaient donné raison à cet axiome d'un de leurs contemporains : « Il suffit d'un coup de chapeau pour être poli, et *d'un verre d'eau (!!!)* pour être propre. »

Aujourd'hui, si tout le monde ne peut pas avoir l'Électricité, l'eau chaude et froide, le miroir à triple face, la baignoire, la douche et le... reste, dans son installation, chacun s'efforce au moins d'élargir son bien-être et de répondre aux exigences des habitudes modernes.

Prenons une pièce quelconque. Mettons sur le sol du linoléum, et aux vitres un verre qui permette de supprimer les petits rideaux. Ayons cependant un grand rideau sur tringle qui puisse se tirer le soir, afin que nous ne fassions pas « ombre chinoise » pour l'amusement des voisins, quand il y a de la lumière.

L'installation de la toilette peut être des plus primitives : une simple tablette de bois ou de marbre, avec une draperie qui permette de cacher

le seau et d'autres objets placés dessous. — Tant mieux si vous pouvez avoir plus de luxe.

La garniture de toilette, le broc, le bain de pieds, seront choisis après réflexion judicieuse, dans le but de faciliter la rapidité et la commodité de tous les actes. La maison la plus importante du monde pour tout ce qui est porcelaine et cristaux céramiques de tous genres, est le Grand Dépôt (1). Tout ce qui se fait se trouve réuni dans ses immenses galeries. Ses prix sont très loyaux. Son exactitude est proverbiale. Ses catalogues sont fort intéressants à consulter, notamment son grand album colorié et illustré de 150 pages. On peut se le faire envoyer contre mandat de 2 francs, remboursés à la première commande (2). On trouve au « Grand Dépôt » une variété inouïe de garnitures en terre de fer, d'une solidité conforme à leur nom; d'autres en fine porcelaine décorées dans le goût le plus artistique et le plus nouveau; d'autres encore en cristal blanc, merveilleuses. — N'oublions pas les petits meubles portatifs en pitchpin pour la toilette des bébés; ni les fontaines-lavabos si commodes, à portée de la main, proche des endroits où l'on trayaille.

Le complément de tout cela sera fourni par l'excellente et très ancienne maison Rouy (3). Elle est renommée pour ses ivoires qu'elle peut donner

(1) 21 et 23, rue Drouot.

(2) Il contient en outre la collection des services de table.

(3) Brosserie Modèle, 60, boulevard Haussmann.

à des prix défiant toute concurrence; pour ses écailles, ses éponges, sa coutellerie de toilette, ses polissoirs, flacons, boîtes à poudre, objets de voyage, etc., etc... Le *spongia-sel*, spécialité de la Brosserie Modèle, est fourni pour l'entretien des éponges fines et de la brosserie de luxe.

La maison très obligeante se charge des réparations avec une complaisance et une intelligence qui lui attachent vraiment sa clientèle.

Toutes les grandes marques de parfumerie figurent sur son catalogue, marquées à prix réduits. De plus, sa parfumerie particulière: *Simples Fleurs* est un très grand et légitime succès. L'odeur en est douce. Elle existe en essence, poudre, savon, eau de toilette, pour répondre au désir des personnes qui avec raison adoptent un parfum, et n'en veulent plus d'autre. Celui de Rouy a ses fanatiques.

Il ne faudrait pas qu'on s'imagine d'après tout ce qui précède qu'une femme passe des heures à sa toilette. — Au contraire, la vraie élégante s'habille vite, n'est jamais en retard, parce qu'elle est accoutumée aux soins journaliers, à la « tenue » constante. Ordonnée, ayant tout ce qu'il lui faut, elle est prête en un clin d'œil, au besoin.

Évidemment elle accorde chaque jour du temps à sa personne; mais elle sait et elle peut se négliger une fois par hasard. — Elle ne fait pas de très longues stations dans son cabinet de toilette; en revanche elle y entre très souvent. Il est difficile

pour une femme d'être « soignée » si elle ne change pas de vêtements plusieurs fois par jour, et si elle ne se rafraîchit pas. On ne saurait se dire élégante quand on sort le matin avec la robe d'après-midi, car celle-ci serait *trop* « toilette » pour satisfaire aux règles de simplicité matinale qu'impose le bon goût. On ne peut conserver chez soi les bottines du dehors ; un coup de main à la coiffure, un peu de poudre, des riens sont nécessaires. — Enfin quand la maturité apporte les inévitables petits inconvénients de santé dont chacun souffre, sauf de rares exceptions, on a besoin de prendre mille précautions dont on pouvait se passer dans la jeunesse.

Le cabinet de toilette idéal est en même temps salle de bain. On n'aime plus le trou sans air où jadis on était trop heureux d'installer une baignoire. — Aujourd'hui on prend une belle pièce bien aérée ; on y a l'appareil chauffe-bain, de bon système, offrant toute sécurité contre les dangers d'explosion ; le chauffe-linge ; l'appareil à douche ascendante parfois ; le tub ou autre système hydrothérapique ; la toilette ou le lavabo avec distributeur d'eau chaude ou froide.

On peut chauffer au bois, quand on n'a pas le gaz ; et l'on peut allumer celui-ci à distance, de même que des systèmes de ventilations garantissant contre tous les accidents et dangers d'asphyxie que l'on redoutait, il y a encore peu d'années.

Les lavabos discrets, cachés dans de jolis meubles, sont encore précieux pour les bureaux et cabinets de travail.

Les appareils gymnastiques sont souvent les très utiles accessoires de la salle de bain. Ils procurent la réaction et l'assouplissement. Toutefois, je recommande la prudence à l'égard de ceux qui sont à ressort. Il faut savoir très bien s'en servir, sous peine de risquer des « efforts » parfois longs à guérir.

Rappelons-nous que pour la femme surtout rien de brutal n'est salutaire. Ce ne sont pas des exercices de force qui lui conviennent, mais des mouvements fréquents, — de l'activité, et nulle acrobatie.

DE QUARANTE A CINQUANTE ANS

Me trouvant chez un spécialiste qui s'est fait une des clientèles féminines des plus intéressantes, je vis sortir du salon d'application une dame de haute allure, d'une grâce achevée, d'une fraîcheur, d'un éclat remarquables.

— La jolie femme !... m'écriai-je ébloui.

— Très jolie... répondit en souriant mon auditeur. — Elle a deux beautés : la sienne, et puis celle qu'elle se fait. Quel âge lui donnez-vous ?

— Deviner l'âge d'une Parisienne élégante c'est bien difficile.

— Celle-ci n'est pas une Parisienne.

— Elle est Parisienne dès l'instant qu'elle habite Paris.

— Elle ne l'habite pas toujours.

— ... Enfin, si vous préférez : dès l'instant qu'elle vient à Paris et... chez vous, demander le secret de son charme, de sa séduction.

— Cette fois, c'est cela. Oui, elle fait un voyage chaque année pour se retremper dans cette atmosphère de Paris qui est la Jouvence du monde. Partout on s'occupe de la beauté. Partout il y a des « Instituts » spéciaux. Mais tous ceux qui ont quelques mérites à l'étranger, sont venus à l'école chez nous. Les prétendues méthodes américaines sont les nôtres qui ont « fait le voyage » et qui nous reviennent colorées d'exotisme. Voyez-vous, il n'y a qu'à Paris, en cette Athènes moderne, que l'on cultive véritablement la Fleur-Femme. Pour revenir à ma cliente, je renouvelle ma question : « Quel âge lui donnez-vous ?

— Vraiment, je ne saurais préciser... Trente-deux ?... Trente-quatre ?...

— La discréction professionnelle m'oblige à une certaine réserve. Je vous dirai donc qu'elle a passé quarante, et... qu'elle n'est pas loin de cinquante. Elle m'a envoyé une dépêche il y a trois jours, ainsi conçue : « J'arrive à telle heure. J'ai besoin d'être belle ce soir même. Je suis descendue à l'hôtel X..., je vous attends ». Je me suis rendu à son appel. Je l'ai trouvée fatiguée d'un long trajet, un peu négligée aussi durant une absence de plusieurs mois... Nous avons causé ; je lui ai donné quelques avis. Elle a consacré sa journée à se soigner ; et je vous réponds que le soir... elle était jolie !

— Je m'en doute par ce que je viens de voir.

Ainsi donc, la femme de quarante-neuf ans et

onze mois peut encore être si séduisante qu'elle arrache des exclamations admiratives ; — comme aussi elle peut réussir à donner le change sur son âge au point de tromper ceux qui ne sont pas facilement illusionnés.

Oui, cela se réalise, ce prodige ! Mais pas en faveur de toutes, il faut l'avouer. La nature d'abord est clémence aux unes plus qu'aux autres. Cependant il est *certain* qu'à Paris, ou pour les femmes habituées à se soigner « à la parisienne », la cinquantaine n'est pas toujours le point fatal où leur maturité achevée se change en vieillesse.

Mais il est nécessaire de se défendre héroïquement !

Avant tout il faut redoubler de sévérité hygiénique. La santé va subir des troubles avec lesquels on doit compter. Il est à remarquer que les femmes qui ont été mères traversent avec plus de facilité que les autres cette époque de crise.

Ce qui « vieillit » ce sont les maladies et les infirmités. On est arrivé à un âge où l'on conserve encore assez aisément les charmes que l'on possède, mais où l'on ne « répare » plus. La règle impérieuse devient donc de retarder l'usure, d'éviter par toutes les précautions possibles les maux qui peuvent attaquer notre organisme et laisser des traces.

Une femme très joliment, très étonnamment conservée m'avouait que, par soin de cette conservation, elle s'était arrangée depuis pas mal d'années pour ne jamais « connaître la fatigue ». Elle

agissait, elle s'occupait, elle s'amusait, elle voyagéait, tant qu'elle n'éprouvait aucun symptôme de lassitude. Mais dès qu'elle sentait venir celle-ci, elle s'arrêtait de marcher, de lire, de veiller, pour accorder à son corps la détente dont il avait besoin. Elle sacrifiait ses plaisirs les plus vifs à cette loi de « durée ».

Pareille à Diane de Poitiers qui organisait les chasses du Roi, mais n'y prenait pas part, elle évitait le trop grand air, le vent, la campagne qui hâle et n'a jamais été favorable à la beauté.

A ce propos donnons une recette nouvelle qui peut convenir à certaines personnes au retour des bains de mer et des eaux, quand le teint est recouvert d'une nuance foncée qui ne correspond plus avec les chapeaux frais et la toilette de ville. On hâtera la disparition du hâle avec de l'eau oxygénée appliquée matin et soir à l'aide d'un tampon d'ouate hydrophile. On aura soin de ne pas toucher les cils et les sourcils, ce qui aurait l'inconvénient de les décolorer. L'eau oxygénée est un antiseptique que l'on peut employer sans aucune crainte, dit-on.

Ce qui menace la femme, entre quarante et cinquante, c'est la congestion, l'embonpoint et les premiers rhumatismes.

Plus que jamais je le répète la sobriété s'impose, et l'obligation de chasser les « humeurs pectantes ». Tout ce qui rafraîchit l'organisme est salutaire, depuis cette pratique élégamment dénommée : *intéroclyse*, et plus communément

douche ascendante, jusqu'aux cures purgatives, aux bains calmants, à tout ce qui peut apaiser l'état un peu ardent de l'organisme.

On ne saurait négliger non plus les fonctions rénales dont la moindre gêne amène les « douleurs ». On ne sait pas assez qu'arrivés à un certain âge, les hommes et les femmes manquent des éléments qui neutralisent l'excès d'acide urique, et qu'alors il est indispensable de restreindre l'alimentation qui augmente celui-ci, — en même temps qu'il est bon de rendre un peu de ce qu'il faut à la machine, par une absorption modérée mais fréquente d'alcalins, de bi-carbonate de soude.

Les bains chauds en activant sans l'affoler, la circulation du sang, défendent contre les relâchements variqueux. Il faut prohiber ce qui donne des « coups de fouet » plus qu'inutiles, dangereux. Pas trop de changements d'air violents, rien de ce qui procure des secousses.

La philosophie qui se développe avec la connaissance de la vie, conseille alors de s'épargner les émotions superflues, les contrariétés non légitimées par des causes sérieuses. On ne doit pas ignorer que le caractère subit des influences physiques contre lesquelles avec un peu de bon sens on lutte parfaitement. Tantôt ce sont des idées noires ; d'autres fois c'est une irritabilité, une susceptibilité excessives. On a reconnu que les pauvres belles-mères, assez justement considérées comme acariâtres, maladroites, suprêmement gênantes et ennuyeuses, ne sont qu'à demi respon-

sables des travers de leur caractère. On devrait les avertir du danger moral qui les menace, les préparer à se juger et à se dominer, ce qui ne serait pas difficile dès l'instant qu'elles reconnaîtraient de bonne foi en elles une mauvaise humeur, un emportement injustifié — comme elles reconnaissent une migraine — en assimilant les uns à l'autre et en entreprenant de s'en guérir également. Sans vouloir plaisanter, qu'il me soit permis de recommander à nouveau *la Vie telle qu'elle est, comment il faut la prendre*, ouvrage dans lequel Georges Régnal a prodigé si utilement les observations de nature à calmer les imaginations excitées.

Au point de vue purement plastique, la femme qui s'est toujours soignée, continue et accentue les pratiques qui lui ont réussi. Mais quand elle a eu le grand tort, le tort impardonnable de se négliger, elle en aurait un nouveau et non moins grand, de croire qu'il est trop tard pour commencer une « cure » de beauté. Il n'est jamais impossible de s'améliorer, surtout lorsqu'on joint aux pratiques hygiéniques, une recherche, un soin, jusqu'alors dédaignés, de la mise et de toute la personne.

Ces... transformations ne sont pas toujours prétentieuses ni ridicules. Bien souvent la femme d'un homme en place est obligée — pour des raisons de situation, de changement de position, — à des améliorations de tenue et d'apparence absolument louables.

Il y a des procédés, dits « de grande beauté », que je mentionne, parce que j'ai promis de renseigner sur tout. Parmi ceux-ci, on cite toujours celui qui consiste à « émailler » le visage. On a désigné à Paris et ailleurs, pendant un quart de siècle, des dernières années de l'Empire à 1880 environ, un petit nombre de femmes très élégantes, dont le teint était en effet très beau. Chose curieuse, c'étaient toutes des mondaines. Pas une artiste ne paraît s'être prêtée à ce procédé.

En quoi consiste-t-il ? — ou plutôt, en quoi consistait-il ? car il semble avoir passé de mode complètement.

En réalité très peu de personnes l'ont su, et peuvent le dire, pour la très bonne raison que le secret en était mis à un très haut prix. On parlait de 25.000 francs. Ceux qui en étaient les détenteurs ne le livraient qu'après avoir été payés d'avance. Rares étaient les femmes qui pouvaient disposer d'une pareille somme et qui avaient une confiance assez robuste pour se dessaisir de leur argent sans crainte d'être dupées.

Elles le furent sans l'être, c'est-à-dire que le secret existait réellement, qu'on le leur vendit, qu'elles crurent s'en trouver bien pendant un certain temps ; mais qu'elles se lassèrent ensuite de la contrainte à laquelle il fallait se soumettre, — et sans doute, aussi, qu'elles découvrirent à l'émaillage divers inconvenients.

Le hasard a permis que je connusse presque dans mon enfance Rachel, la célèbre « émailleuse »

de Londres, lorsqu'elle vint à Paris. Elle avait une superbe carnation naturelle, une vraie chair de bébé, blanche, grasse, ferme, qu'elle attribuait à son art de développer et d'entretenir la beauté. Sa mère et sa sœur, près d'elle, manquaient totalement d'éclat.

— L'une est âgée, et a renoncé à toute coquette-
rie, disait-elle ; l'autre est encore trop jeune pour
user d'aucun artifice.

Je croyais pour ma part que cette Rachel n'avait aucun moyen d'embellir sa famille, d'autant plus que je la voyais « entreprendre » des clientes qui pour cinq cents, mille, deux mille francs, n'obte-
naient pas des résultats extraordinaires.

Sans doute elles étaient un peu mieux qu'aupa-
ravant. Évidemment cette femme apportait un pro-
grès, car avant elle, on pratiquait un maquillage,
un « plâtrage » grossier. Mais en somme elle ven-
dait un prix fou des produits très ordinaires. Ses
conseils d'hygiène constituaient le meilleur de sa
marchandise. Finalement, elle disparut dans la
tourmente de 1870, et peu d'années après, la
presse anglaise apprit aux Parisiennes crédules
les choses dont je me doutais un peu, c'est-à-dire
que la famille Rachel constituait une tribu (car il y avait aussi des frères !) d'habiles exploiteurs
à qui la prison créa du repos.

Cependant, comme nous nous occupons peu de ce qui se passe à l'étranger, et qu'à cette époque on s'en occupait moins encore qu'aujourd'hui, l'affaire eut un faible retentissement. Un beau jour,

Paris vit revenir la « sœur », celle qui était « trop jeune » avant la guerre, pour recourir à l'art. Eh bien ! elle y avait recouru. Et l'on était obligé de reconnaître que son visage avait l'unité, la pureté, le coloris d'une de ces jolies têtes de cire, dans tout leur neuf, que nos coiffeurs parent de savants postiches. Rachel II essaya de reprendre la suite des affaires de Rachel Première dans un appartement du boulevard Haussmann. Elle ne réussit point. Elle est morte. N'insistons pas. Si je l'ai nommée, c'est pour attester par une preuve que la jeune fille de 1869, terne, fade, nulle, avait pu, par un procédé quelconque mais indubitable, devenir la femme brillante, éblouissante, que l'on a revue sept ou huit ans plus tard.

Ce procédé, je ne l'ai pas connu. Toutefois il est permis de croire qu'il consistait en applications de produits dans lesquels entrait le collodion. La peau se trouvait, par ce dernier, revêtue d'une mince pellicule unie sous laquelle se cachaient les rides naissantes et sur laquelle s'étendaient à merveille les crèmes, les poudres et le fard discret. Ce masque invisible supportait l'eau et même la sueur, puisque tout glissait sur la surface « émaillée » comme sur la porcelaine. Seulement le visage ainsi arrangé devait accepter une relative immobilité. L'expression s'annulait. La beauté s'imposait évidemment à première vue, mais le charme qui subsiste et sur lequel on ne se base pas, disparaissait.

Or, assez récemment, j'ai trouvé dans le *Gill-*

Blas, je crois, une théorie de l'Émaillage que je reproduis à titre de curiosité ; puisqu'on n'a jamais été très fixé sur cette étonnante pratique.

Il paraît qu'il y en a de deux sortes : le grand et le superficiel.

« Commençons » disait notre confrère » par le « grand, qui « tient » durant plusieurs mois. D'a- « bord on enlève l'épiderme, à l'aide de scarifi- « cations légères, par petits morceaux de peau ; « puis, lorsque la figure est à vif, on pose un pan- « sement d'ouate hydrophile et de bandes de toile « sur lequel un vaporisateur envoie une vapeur « antiseptique. Alors on met l'émail liquide avec « un pinceau, tout en « séchant » la cliente à « l'aide d'un vaste éventail. Un nuage de poudre « de riz achève l'œuvre.

« Passons à l'émaillage superficiel, moins ra- « dical, mais aussi moins cruel. Celui-là respecte « l'épiderme. Avant tout, on masse la face, selon « les règles prescrites, « travaillant » les rides « longuement pour les effacer, et ensuite on passe « l'émail sur le visage : comme c'est un astringent « violent, l'éventail sèche et rafraîchit la figure. « Ce procédé doit se renouveler chaque matin. « Ah ! j'oubliais le principal ! Et les poches sous « les yeux, ces poches gonflant et bourouflant vos « paupières... Eh bien ! on les a fait disparaître « en mettant le soir un certain enduit que l'on « enlève au matin, avec une spatule et un pinceau, « tout en massant légèrement la partie touchée ». Aujourd'hui on ne parle plus de femmes

émaillées. Il est probable que l'entretien de cet émaillage coûtait trop cher ; qu'il mettait la cliente à la merci d'une perpétuelle exploitation ; que la santé a pu souffrir de ce revêtement de la figure dont l'effet était de supprimer la transpiration. Pour ces raisons et pour bien d'autres, sans doute, le procédé paraît être oublié.

Quoi qu'il en soit, on fait encore subir aux femmes des supplices variés tellement douloureux, que l'une d'elles me disait :

— J'ai mis trois enfants au monde ; j'aimerais mieux recommencer, que de supporter ce que j'ai enduré entre autres avec les « vésicatoires » de madame X...

Actuellement c'est par des soins incessants, mais doux et sages en somme, et raisonnés ! — qu'on affine la peau, qu'on polit son grain, qu'on obtient son coloris frais et sain. On use du modelage à la main, des massages vibratoires, des « effluves », des mentonnières, des bandelettes, de tout ce que j'ai précédemment indiqué. Puis, sans se maquiller, on s'arrange un peu, on répare artificiellement ce qui est réparable. Surtout on se surveille de façon à ne pas se laisser voir « à son désavantage ». On évite les repas troublés, les excès de température qui congestionnent le visage, les efforts qui font transpirer, qui essoufflent.

Ces « effluves », dont je viens de parler, sont un des procédés les plus modernes que j'aie à enregistrer. C'est l'emploi d'un pouvoir domestiqué,

d'une puissance naturelle énorme : *la chaleur*. On reçoit des douches d'air chaud qui battent les chairs comme le vent fait claquer un drapeau.

Si les transpirations sont un peu abondantes, ce qui est fréquent durant l'âge mur, on peut essayer avec *prudence* de l'eau de belladone préconisée par le docteur Monin. Certaines coquettes s'en mettent même dans les yeux, pour aviver l'éclat du regard. D'autres préparations, soit dit en passant, ont été imaginées à cet effet.

Je n'oserais pas supprimer la transpiration, mais je crois qu'on peut la suspendre pendant quelques heures sans danger.

Lorsqu'on peut employer une bonne crème et de la poudre, on conserve un visage possible même par les plus grandes chaleurs. Il suffit de tamponner les perles de sueur avec un mouchoir fin. Mais il y a des personnes qui ne supportent pas en été la moindre chose sur leur figure. Celles-là n'ont pas d'autres ressources que de jouer perpétuellement de l'éventail comme des Madrilènes, puis d'emporter dehors de l'alcool coupé d'eau parfumée, mentholée, de l'ouate hydrophile, de la poudre et une petite glace. Cela permet de se rafraîchir, de combattre un peu les déplorables effets des températures élevées.

Si la Chevelure a grisonné et qu'on ne puisse supporter la teinture, il ne faut pas se désoler. Le nombre des femmes grises ou blanches augmente

tous les jours, parce que le grisonnement de notre époque ne force plus à l'abdication. On cite la célèbre cantatrice Lily Lehmann qui paraît bravement sur l'estrade sans chercher le moins du monde à se rajeunir. La coquetterie de la coiffure nous rapproche du temps des perruques et de la poudre ; les cheveux blancs ne marquent plus l'âge de celle qui les arbore.

Cependant, celles qui se désolent de blanchir, apprendront avec joie que le professeur Bouchard, en pleine Académie des Sciences, a rendu compte d'expériences réitérées faites par des opérateurs, et desquelles il résulte qu'en soumettant des cheveux blancs ou des barbes blanches à l'action des rayons X, ces cheveux ou ces barbes reprennent leur couleur primitive.

Il n'y a plus qu'à mettre au point d'utilisation pratique cette sensationnelle découverte.

Les Duvets que l'on avait traités jusqu'alors par des moyens de destruction simplement temporaires, ont une tendance à grossir, à durcir, à se multiplier. C'est le moment de les attaquer par l'Electrolyse.

Ce système n'est recommandable que pour le visage. Il serait trop long, trop douloureux pour les bras et les jambes.

Il consiste à détruire les poils un à un, en touchant la racine de la pointe d'une fine aiguille, de façon à brûler le bulbe par le courant électrique. On doit pratiquer l'opération en plusieurs séances,

et ne se confier qu'à un praticien très expert. Souvent, presque toujours, au bout de quelques mois, une repousse se produit, plus pauvre, plus clairsemée. Ce sont des poils qui étaient encore à l'état de duvet quand on a eu recours à l'électrolyse, poils encore imperceptibles, que ne pouvait soupçonner l'opérateur. On les extirpe à leur tour.

On a parlé des Rayons X pour remplacer l'épilation partielle par une destruction totale.

Le résultat n'en est pas assez certain pour que j'ose les préconiser. Il y a eu des accidents, et presque toujours des traces regrettables remplaçant sans avantage le duvet disparu.

Contre l'embonpoint on a le secours du massage dans l'eau du bain, de l'électricité, des bains de vapeur, de la gymnastique suédoise raisonnée. Des femmes sautent à la corde dans le silence du cabinet!!! C'est le moment d'aller de temps à autres passer quelques instants dans les salons de Mécanothérapie.

Enfin l'on s'applique plus que jamais à se vêtir d'une façon seyante. Il faut commencer à s'habiller moins « jeune ».

Si l'on est grande et forte, il est sage de renoncer aux boléros, aux jupes courtes. Toutefois, il est évident qu'une petite femme peut porter le costume court indéfiniment, alors que celle dont la taille est élevée a besoin de la jupe longue, sans laquelle elle manque d'élégance. Si le voyage ou

la mode le lui impose, elle doit tromper l'œil en gardant plus de longueur devant que derrière. La jupe taillée « ronde » n'est plus ronde sur la femme, elle « relève » au bout de quelques instants sous l'influence de la marche, des mouvements, et aussi parce que l'abdomen est bien rarement assez plat pour se dissimuler complètement.

Tout en s'habillant moins « jeune », on doit redoubler de *chic*, et surtout ne pas rejeter la mode, du moins systématiquement. Le goût s'épure, fait éviter les exagérations ; mais les concessions sont nécessaires. Les vêtements surannés « vieillissent » énormément celle qui les porte. La toilette ancienne de trois à cinq ou six ans n'est pas supportable sans quelques modifications. La toilette de style, la toilette personnelle ne se démode pas. Elle n'est pas sans analogie avec le « costume ». Toutefois son cachet doit rester discret et comme il faut. Des visées à l'originalité friseraient le ridicule.

Il y a aussi des règles d'esthétique à ne pas perdre de vue : Exemples :

La ligne longue, verticale, est noble ; la ligne large est vulgaire.

Les découpages pointus n'ont jamais la douceur des dents arrondies.

Si l'on est maigre, recourir à la grâce des draperies, mais ne jamais « s'étoffer » par des garnitures chargées, des paquets de tissus qui « garnissent » sans avantager.

Le blanc de « linge » devient un peu sec, un

peu dur à la physionomie. Le remplacer par le blanc crème des laines et des crêpes de Chine, et surtout par des gris pâles, des lilas très doux, des teintes atténueées.

Le corsage d'été écrù sera plus seyant que crème.

Les couleurs claires font bien *sous* les vêtements plus sombres. Elles sont ingrates à moins d'une suprême élégance, lorsqu'elles dominent dans et *sur* la toilette.

Tout corsage décolleté devient d'exécution difficile surtout si la poitrine est forte. Les grands couturiers trichent. Ils font des corsages presque montants en tulle ou tissus extrêmement fins, sur lesquels on décollète en trompe-l'œil l'étoffe de la robe.

C'est quand la femme est très jeune, et quand elle commence à ne plus l'être, qu'elle a besoin des fournisseurs de grand talent.

Si l'on ne s'est pas ondulée jusqu'alors, il est peut-être bon de le faire, moins pour la parure du jour peut-être, que pour celle de la nuit et de l'intimité.

Les cheveux plats sont disgracieux. Les cheveux légers, mousseux, coiffent bien, même dans le désordre.

L'ondulation, telle qu'on la comprend de nos jours, est pratiquée par le coiffeur sur toute la tête, entièrement. Elle exige une chevelure très propre et très sèche. On la fait précédér presque

toujours d'un shampooing ou d'une friction à l'éther de pétrole. Je n'ai pas besoin de dire que ces « lotions antiseptiques » sont d'un emploi extrêmement dangereux. Elles sont inflammables à distance. Si l'on s'en sert, il faut se jurer à soi-même que ce ne sera jamais qu'en plein jour, sans feu ni lumière.

L'ondulation exige un entretien, cela est certain. Avant de l'adopter, il est bon d'y songer, parce qu'il serait dur d'y renoncer après qu'on s'y serait habituée.

Il faut aussi compter avec un inconvénient : elle empêche tout soin médical de la tête, puisque l'humidité, — même celle de l'alcool, — désoudre immédiatement. Donc, si l'on doit combattre la chute des cheveux par quelque traitement, il faut aussi faire le sacrifice de ce joli artifice.

En ce cas, je recommanderai la poudre, surtout la poudre Cotreau, que l'on met dans la chevelure le soir en se couchant. J'en ai parlé précédemment mais j'y reviens parce qu'elle convient admirablement à toutes les époques de la vie, en particulier, quand on commence à n'être plus jeune.

Ce n'est pas la « poudre à poudrer », que l'on conserve pour augmenter la blancheur des cheveux, lorsqu'on ne se teint pas. C'est une poudre végétale, hygiénique, qui dégrasse le cheveu sans le dessécher. Elle passe la nuit dans les raies, dans la masse des cheveux qu'elle embaume d'une très faible mais exquise odeur d'iris. Au matin, on brosse longuement. Si la personne est brune, il

est évident qu'elle a un peu plus de mal que les blondes ou les grises à se défaire du léger nuage bistre qui persiste. Elle doit se servir de plusieurs brosses les unes après les autres. Pour les grisonnantes, ce n'est qu'un jeu.

Ce procédé est excellent lorsqu'on redoute l'humidité du lavage.

DE CINQUANTE A SOIXANTE ANS

— « A cinquante-cinq ans, on est encore en pleine adolescence... de la vieillesse », a dit je ne sais plus quel homme d'esprit.

Le mot est très juste, car il reconnaît qu'on peut donner et avoir soi-même l'illusion d'une jeunesse relative, tout en prononçant pour la première fois le nom vénérable mais triste de cette auguste personne tant redoutée : la Vieillesse.

C'est en lui faisant bon accueil pourtant, c'est en se préparant à la recevoir, c'est en pensant qu'elle seule nous procure l'agrément de vivre longtemps, qu'on réussit à trouver un certain charme à sa venue.

Passé la cinquantaine, comme elle n'a encore fait que s'annoncer, nous ne devons y songer que pour cette raison : savoir qu'elle existe, qu'elle s'avance, et qu'il serait parfaitement ridicule de vouloir l'éviter.

En attendant nous voici à une étape, à une station véritable, qui nous invite à réfléchir et à opter entre deux genres de « conservation ».

Faudra-t-il essayer encore pendant quelques années de paraître... sans âge?

Faut-il entrer résolument dans la période où la femme n'a plus de sexe?

La décision, la plupart du temps, est moins affaire de goût que d'obligation d'état ou de situation sociale.

Alors que la femme de foyer, charmante mondaine malgré les ans, pouvant se faire une gloire d'être grand'mère, abdique toute idée de conquête même platonique, — telle autre a le devoir de lutter encore, de ne pas renoncer à séduire. Pour quelques-unes les apparences au moins de la « Vie amoureuse » sont nécessaires. J'entends par là, que revenues des passions, des sentimentalités ou même de la simple coquetterie de séduction, certaines femmes sont obligées de demeurer séduisantes, de laisser croire qu'elles ne sont pas insensibles aux hommages, et qu'elles sont encore capables d'en inspirer.

Ces dernières habitent, plus souvent qu'on ne le suppose, un véritable « bagne » secret. Chaque jour elles constatent l'imperceptible mais indéniable progrès de la déchéance. Chaque minute est une minute de combat, de ruse, de mensonge pour triompher de la destruction.

On m'a cité une femme qui, pour effacer les rides de son front, a fait opérer une section dans la peau

de sa tête, laquelle peau recousue chirurgicalement « tire » maintenant en arrière, tend parfaitement l'épiderme frontal. De telles folies prouvent à quel point une malheureuse peut se désespérer en sautant le pas qui sépare les belles années des autres.

Par bonheur, ce qui a été vraiment « bien » chez la femme, dure longtemps, et lui sert de base solide à l'œuvre de conservation. Si la fraîcheur est partie, si les « petits ramoneurs » ne se retournent plus dans la rue, extasiés devant son rayonnement, il lui reste encore de quoi charmer, et surtout de quoi retenir les affections anciennes. Il ne lui serait plus possible d'affronter sans voiles ou sans artifices les clartés redoutables, le désenchantement des heures matinales, et autres circonstances critiques pour la beauté ; mais elle produit encore un très bel effet dans un salon ou sur la scène.

Seulement ces triomphes tardifs sont obtenus au prix des plus grands soins. Nous avons des « étoiles » de théâtre qui ont un spécialiste de beauté attaché à leur personne, surtout au cours des tournées lointaines. Et ce sont des bains régénératrices, aux parfums rares, d'après des recettes antiques, avec repos dans des peignoirs parfumés, massages savants, courants électriques... — Chacun a sa méthode.

Puis il y a la teinture dorée de la chevelure, son ondulation si « avantageuse » surtout je viens

de le dire, quand on est décoiffée, au lit. Les cheveux même courts et peu fournis moussent, au-reolent le visage qui, de la sorte, n'est jamais vu tristement encadré de mèches raides et pauvres.

La bouche est plus belle qu'à vingt ans, car alors, si l'on avait des dents médiocres, il fallait bien s'en contenter ; tandis qu'après cinquante ans on n'hésite plus à remplacer ce qui n'est pas joli, par du faux plus beau que nature. J'ai déjà dit qu'on ne connaît plus les « pièces » qu'il fallait enlever le soir et mettre baigner dans un verre d'eau. Les dents artificielles scellées invisiblement avec de l'or sur les débris d'une mâchoire honteuse, donnent une dentition plus saine, plus propre, plus éclatante souvent que ne l'était celle de la jeunesse.

Et puis, on ne se laisse plus voir que « sous les armes » ; quand on n'est pas « prête », on ne reçoit pas. Si l'on ne se sent pas en beauté, on refuse les invitations sous prétexte d'indisposition. Et bien entendu ces « indispositions » sont toujours de celles qui laissent supposer des malaises très féminins, de ceux qu'on éprouve seulement quand on est encore jeune.

Jamais on ne consent à porter une toilette manquée. On étudie plus les vêtements d'intérieur que ceux du dehors. On soigne sa tenue de lit tout autant que celle de soirée, même si l'on vit seule, parce qu'il ne faut jamais s'exposer à être surprise dans un état par trop dépoétisant. Une octogénaire du siècle galant portait des dessous dignes

d'une jouvencelle. — « On peut toujours rencontrer un insolent... » disait elle avec le plus grand sérieux. — Ce qui est vrai, c'est qu'on n'est jamais à l'abri d'un incendie, d'un événement quelconque... A toute alerte la véritable coquette est préparée.

La femme de famille a le bonheur de pouvoir se dispenser du combat à outrance contre le temps destructeur. Toutefois elle ne doit pas se laisser vaincre par lui. Qu'un beau traité d'alliance cimente plutôt la paix entre eux.

La femme intelligente sait surmonter l'atroce chagrin de vieillir. D'avance elle a renoncé au bien qu'elle ne saurait conserver; et pour remplacer ce que fatidiquement elle doit perdre, elle a su préparer d'autres attraits. A ce Temps dévastateur, elle dit : « — Je ne serai jamais laide... Tu ne pourras m'enlever le goût, le comme il faut, la bonne humeur, la philosophie aimable de l'expérience, l'indulgence, la sérénité. » Et le Temps — lui répond : « — Soit. Du moment où tu m'abandonnes ta jeunesse et tes prétentions, je te laisse tout le reste. »

La femme arrivée à complète maturité a *fixé* son type. Depuis longtemps déjà elle sait ce qui lui va, ce qui constitue son cachet personnel. Il lui devient habile de ne plus changer sensiblement ni sa coiffure ni sa façon de s'habiller. Toute variation brusque ferait remarquer son âge. La pérennité

de ses « lignes » entretient au contraire l'illusion qu'elle est « toujours la même ».

Cependant cette invariabilité ne doit pas aller sans quelque souplesse. La coiffure qui nous est seyante, tout en étant conservée, sera un peu plus haute, un peu plus basse, un peu plus bouffante, un peu plus lisse, selon les variations de la mode. Une jupe étriquée, alors que le goût du jour la veut ample, serait une maladresse. Il ne faut pas plus de rigidité dans la toilette que dans le caractère.

Je pense qu'on a intérêt à ne plus modifier la couleur naturelle des cheveux, même si l'on a eu recours à la teinture, précédemment. D'abord, il arrive un moment où les nuances jeunes font ressortir plus cruellement la fatigue du visage. Lorsqu'une femme ne blanchit pas, dans un âge très avancé, elle a lieu de le regretter.

Une des raisons pour lesquelles on fait bien de renoncer assez tôt à la teinture, c'est que si par malchance on tombe malade, ou qu'on habite un pays où l'on n'a pas les ressources de coquetterie habituelles, la transformation subite de la couleur des cheveux produit un effet désastreux. Le passage brusque, radical, au « blanc » donne une impression de « vieillesse » soudaine très pénible pour celle qui s'y décide.

Il est donc adroit ou de se laisser grisonner naturellement, ou de préparer la transition par degrés, si lorsqu'on doit renoncer à se teindre. On procède en diminuant les applications de teinture, et en les

pratiquant autrement. On sait que les cheveux teints ne sont blancs qu'à la racine, à mesure qu'ils poussent. On continue donc à colorer certaines mèches tout en laissant allonger les autres. Par de légers postiches on voile ceux-ci durant la période ingrate ; on peut aussi les teindre en nuance si claire qu'elle fait « dégradé » en comparaison du reste. Enfin on a la ressource de la poudre, *cendrée* d'abord, puis blanche. Il faut un art véritable pour tout cela et l'aide d'un « artiste » coiffeur.

Lorsqu'on a commencé de prisonner, on aspire à bon droit au blanchiment complet.

Rien de plus seyant que la chevelure argentée, très mousseuse, passée à l'esprit-de-vin parfumé, légèrement soulevée par la poudre à l'iris. — Il ne faut jamais plaquer lourdement celle-ci. Cela rappelle alors les perruques communes.

On aurait tort de croire que les cheveux blancs, dans de telles conditions, « vieillissent ». Ils permettent au contraire les toilettes de couleurs, qui ne sont pas toujours de bon goût pour la femme mûre. Tel chapeau fleuri, qui serait parfaitement ridicule sur une tête teinte, devient coquet et charmant sur une chevelure à laquelle la poudre donne du style.

La coquetterie de la chaussure s'accentuera ainsi que celle de la main. Alors que la femme jeune doit souvent sacrifier à des devoirs de ménage ou de profession, celle qui commence à s'af-

franchir de bien des choses, peut apporter un certain orgueil à la douceur de cette main, au nacré de ces ongles, que bien des lèvres toucheront respectueusement.

Si la taille s'est épaissie, loin de la serrer, on devra lui laisser sa souplesse et ses aises sous des vêtements d'une ampleur bien comprise... — car il ne faudrait pas se mettre « dans un sac » ! La réflexion, la science des proportions doivent toujours guider la couturière.

Un point très important est celui du décolleté. Quand la femme a conservé de belles épaules, la toilette du soir lui rend des apparences de triomphe. Si le cou est légèrement flétris, les « colliers de chien » lui sont une précieuse ressource.

Mais si par excès de maigreur ou d'embonpoint le décolleté lui devient défavorable, non seulement il lui est prescrit de le diminuer considérablement, de l'atténuer par des voiles ou des draperies rendues facilement élégantes, mais il lui est même permis de le supprimer complètement, à la condition que ce soit franchement fait, voulu, imposé.

Des femmes toutes jeunes, pour délicatesse de santé, ont donné l'exemple de l'affranchissement d'un préjugé de pure convention. Mais il est nécessaire alors, que l'élégance, la recherche du corsetage prouvent hautement qu'il a bien été composé en vue des « soirées » ; que ce n'est pas un objet à deux fins, mesquin, déplacé dans une première loge ou dans un grand dîner.

DE SOIXANTE A QUATRE-VINGTS ANS

« — J'ai soixante ans?... Qu'est-ce qui dit ça? —
Mon acte de naissance, un imbécile auquel je n'ai
jamais cru... »

L'auteur de cette amusante boutade était un homme qui aurait pu donner à bien des femmes des leçons en l'art de vieillir avec esprit et avec charme : Legouvé.

Ne pas croire à son acte de naissance est peut-être un peu osé ; mais oublier l'existence de ce témoin bavard, indiscret, gênant, est chose facile. Arrivé à la soixantaine, on a si rarement l'occasion de recourir à ses services, que le plus sage est de le remiser dans un coin, et de l'y laisser... prendre des années à son aise, tandis que soi-même on néglige de compter celles qu'on a vécues.

A quoi bon s'en occuper? Certes, on sait qu'on n'est plus jeune. Mais on n'est jamais vieux tant qu'on a ses jambes, sa mémoire, ses oreilles et ses

yeux. Or, je ne sais si cela tient à la vie confortable de Paris, à la belle humeur qu'on y entretient, mais vraiment rares sont les femmes qui avant soixante-dix ans au moins avouent quelque infirmité. Très nombreuses sont celles ayant passé cet âge qui voyagent, agissent, s'occupent, dirigent leur intérieur ou leurs affaires, comme si elles ne l'avaient pas franchi.

Cette conservation, rappelons-nous-le bien, est le fruit d'un entraînement :

Quand on ne cesse pas de se conduire comme en pleine maturité, on prolonge celle-ci indéfiniment. Quand au contraire on abandonne une habitude quelconque, on ne peut plus la reprendre.

Cependant s'il est de haute prudence de ne renoncer à aucune des choses utiles, bonnes et sérieuses auxquelles on est accoutumé, il faut bien se garder de vouloir faire « la jeune ». Frétiller, minauder, prétendre se livrer à des occupations frivoles sous prétexte qu'on est encore capable de s'y adonner, serait une erreur déplorable. Le moment est venu de renoncer franchement à illusionner autrui.

Le sentiment qu'il faut chercher à inspirer désormais sera l'admiration... (Rien que cela!) Mais une admiration conquise par la supériorité du caractère dont l'influence se traduira dans toute la personne.

Si l'on a su cultiver son intelligence, se faire des amis, avoir un intérieur agréable, quelle que

soit sa simplicité, on est toujours recherchée et même quelque peu adulée. Madame Récamier ne vécut-elle pas heureuse et entourée, à l'Abbaye-au-Bois? Elle y recevait Chateaubriand, le duc Mathieu de Montmorency, tous les beaux esprits de son temps, et elle restait une reine adorée, malgré l'âge, malgré la pauvreté.

Toutefois c'est à la condition de se défendre des caprices, des susceptibilités, des façons autoritaires, orgueilleuses, cassantes, que l'on conserve cette royauté.

Tout en restant sorteuse et voyageuse, la femme doit commencer à devenir plus sédentaire, plus fidèle à des habitudes d'intimité. C'est chez elle désormais qu'elle sera le plus à son avantage. Elle est à l'aise, sans aucune des petites gênes, des petites préoccupations qui peuvent secrètement la troubler dehors. Elle a, par l'expérience, acquis le tact nécessaire pour attirer, éloigner, recevoir ou défendre sa porte, sans jamais blesser personne. Elle se trouve réellement dans son cadre.

Contrairement à ce qu'elle avait peut-être fait dans ses dix dernières années, elle se laisse voir avec simplicité, presque à toute heure. Afin d'être toujours « présentable » elle ne se tolère aucun négligé absolu. Au saut du lit, sa toilette initiale étant faite, et ses cheveux accommodés, elle doit pouvoir, dans une robe d'intérieur convenable, se montrer à des fournisseurs, à des parentes, à des intimes. Elle n'a plus à tromper les yeux de per-

sonne ; son rôle est de s'avouer ce qu'elle est, c'est-à-dire une femme « très bien pour son âge ». Si elle voulait encore trop « s'arranger », elle apparaîtrait trop « démolie » surtout le jour où par accident elle serait surprise avant le « bichonnage » quotidien. Ce bichonnage, d'ailleurs, ne saurait plus être recommandé. Il vient un moment où ses prétentions effleurent le macabre. J'ai connu une marchande de produits pour la beauté qui, grâce à une belle carnation et à des soins personnels, avait vraiment conservé une peau assez lisse et assez fraîche. Mais cette peau n'empêchait pas que les yeux s'enfonçaient dans leur orbite, que la bouche rentrait, malgré le râtelier, que la voix fêlée jurait avec la chevelure jaune et frisée. C'était affreux, grotesque, douloureux.

Les soins physiques de la femme parvenue à la fin de la maturité, doivent être ceux que l'hygiène et la plus méticuleuse propreté imposent. Son genre de santé, son tempérament pourront la forcer à délaisser telles ou telles pratiques de sa jeunesse, mais elle peut les remplacer par d'équivalentes. Le bain trouve son succédané dans les frictions à l'alcool. Les lavages de tête sont remplacés par le nettoyage à la poudre d'iris. Il ne faut pas cesser de se soigner, mais se soigner autrement.

Un très bon dentier soutient les chairs et empêche le bas du visage de se creuser en casse-noisette. On en fait à présent de merveilleux, sans ressorts, très légers, adhérents par le vide, la

suction, — avec l'aide seulement, si des difficultés locales se présentaient, d'une poudre adragante.

Il est adroit de s'ingénier à cacher ce que l'on n'a pas pu conserver joli ; de dissimuler autant que possible les petites misères, les commencements d'infirmité.

On doit prier ses proches de vous mettre en garde contre le laisser aller aux habitudes peu ragoûtantes. A table, au lit, partout, on a tendance, quand personne n'ose plus vous censurer, à contracter des sans-gêne fâcheux. On n'est déjà plus... appétissante par soi-même!... Il faut bien se garder d'augmenter encore par de mauvaises pratiques « les petites » pauvretés — comme le disait une aimable amie, — qui, avec la vraie caducité, deviendraient tout à fait répugnantes.

De très doux parfums sont plus que jamais indispensables. J'ai dit *très doux*, parce que les odeurs fortes et persistantes éloignent beaucoup de personnes ; et que l'on doit viser au contraire à ne pas être délaissée.

La toilette très correcte, sans apparence de recherche prétentieuse, sera simple et riche tout à la fois. Les « petites étoffes » ne sont plus de saison.

Quand la parure est obligatoire, elle conserve son cachet d'opulence, sans pour cela être chargée d'une abondance de dentelles, de joyaux, de

parures qui font ressembler à une vieille idole. Jamais la femme ne doit s'alourdir, gêner ses mouvements, *avoir l'air* de s'être étudiée, parée puis exhibée en pleine satisfaction d'elle-même. A tout âge, elle doit sembler s'ignorer.

Beaucoup de dames comme il faut adoptent, vers cette époque de la vie, une sorte de « demi-deuil » très commode et du meilleur ton. Il est rare que l'on n'ait pas éprouvé quelque perte réellement douloureuse. Pendant longtemps on ne peut « se voir » qu'en noir.

Il ne faut pas se vouer au noir pourtant, car il a ses inconvénients dans bien des circonstances. En y adjoignant le blanc, et surtout le gris et la gamme des violets, on a un énorme choix de nuances tout en restant dans une note essentiellement harmonieuse, qui fut celle de Diane de Poitiers. Ce n'est pas un vilain modèle.

Le loutre, le bleu extrêmement soutenu, le vert très foncé, sont admissibles. Par ces couleurs on ne risque jamais le terrible contraste d'un ton cru avec le visage plus ou moins flétrí.

La coiffure de nuit, dont jusqu'alors on a su se passer, peut devenir nécessaire. Avec des cheveux propres et secs, on se permet des fantaisies en soie : résilles de chenilles, béguins de taffetas, toutes choses qui évidemment ne sont pas « jolies » mais qui échappent à la laideur du « bonnet » aujourd'hui absolument répudié.

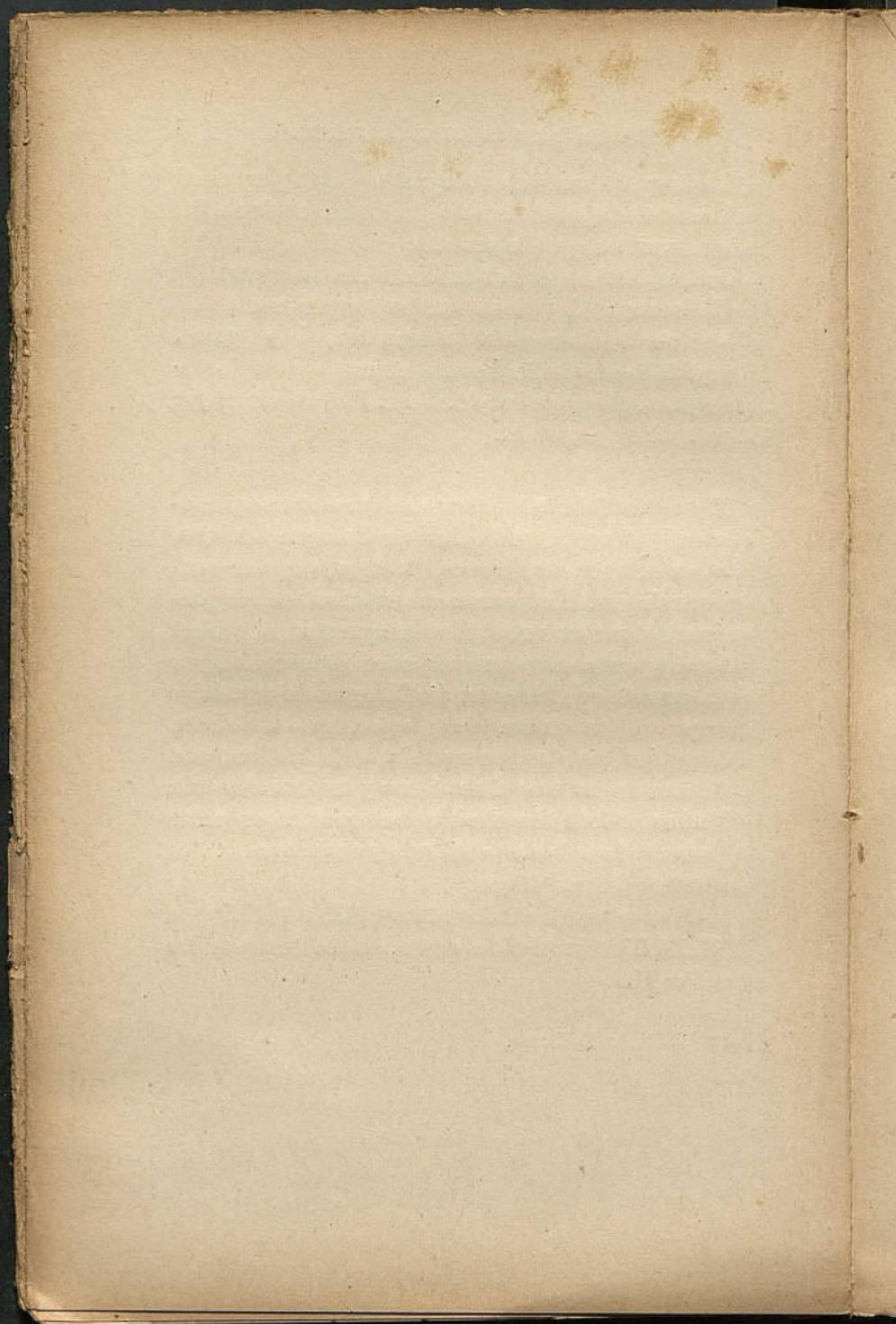
Le linge du reste n'est seyant qu'à la jeunesse. Si l'on est souffrante et obligée de recevoir au lit, mieux vaut une petite matinée d'étoffe, que toutes les chemises brodées et endentellées du monde.

En somme, la chose contre laquelle on doit s'évertuer à lutter, c'est le commun, le vulgaire. Ce qui fait « la vieille bonne femme » c'est justement la négligence des détails et l'indifférence que l'âge amène pour tout.

Bien des fois, au cours des causeries précédentes, j'ai mentionné l'Eau de Cologne tonique, vivifiante, précieuse à tous les âges, et pour cent usages divers. Malheureusement rien n'a été plus vulgarisé que ce produit classique; et rien n'est devenu plus « commun », plus redoutable, par conséquent, que les eaux de Cologne de mauvaise marque. Il en existe de plus ou moins chères, selon qu'on les destine au bain, à la friction, aux ablutions ou au mouchoir. Sans y mettre des prix ridicules, il faut les choisir avec soin, sous peine de sentir le « bazar » où s'approvisionnent les coquettes de bas étage.

Je recommande aux amateurs l'Eau de Cologne **LYLIALIS**, impériale russe, de toute première qualité (1).

(1) 16, Place du Havre.



DE QUATRE-VINGTS A CENT ANS ET PLUS...

Ne croyez pas à une plaisanterie lorsque j'ose prévoir plus que le « centenariat »... Les femmes vivent très vieilles, et, comme en général, elles ont été plus sages et plus sobres que les hommes, elles se conservent très bien.

Quelques-unes, même, se sont si bien « maintenues » qu'elles dissimulent encore leur âge, au lieu d'en avoir la coquetterie. Peut-être ont-elles tort?... Peut-être ont-elles raison? car si elles croient pouvoir faire illusion aux autres, c'est qu'elles s'illusionnent elles-mêmes. Alors, elles sont heureuses...

Moi je pense qu'il y a plutôt gentille vanité à confesser son siècle lestement porté... Mais chacun a sa manière de voir.

Madame Geoffrin, disant : — « Jadis quand j'étais femme... » traitait spirituellement sa vieillesse. Cependant, elle renonçait des lèvres, mais non pas du cœur, à sa féminité. Elle ne voulait pas devenir laide. Elle restait fidèle à sa tasse d'eau chaude matinale et nocturne qui par le lavage de l'estomac entretenait son teint frais. Elle ne cessa de recevoir, de rafraîchir son esprit au contact des gens intelligents, gais et cultivés. Il ne faut jamais « prendre sa retraite » parce qu'on ne doit laisser rouiller aucune faculté. L'isolement ne vaut rien... et encore moins la misanthropie.

On raconte que Louis XIV voyait, non sans admiration, Moncrif monter d'un pas, encore alerte, un escalier de Versailles, et jeter, le sourire aux lèvres, quelques traits piquants aux beaux seigneurs de la cour, dont il était l'aîné.

— Savez-vous, Moncrif... qu'on vous donne quatre-vingts ans ? — fit le roi.

— Oui, Sire... Mais je ne les prends pas.

Tâchons donc de ne pas les prendre non plus, ou tout au moins de nous en charger gaillardement.

Tout ce que j'ai dit précédemment est encore, est plus que jamais applicable à l'extrême limite de l'âge.

Les soins corporels peuvent changer de nature, mais non diminuer d'importance. Il est certain que ce serait folie de vouloir lutter contre

les rides, et de chercher à activer la pousse des cheveux. Mais il n'est nullement interdit de conserver la blancheur, la douceur de la peau, de parfumer doucement l'eau de ses ablutions, de continuer à pratiquer les bonnes habitudes d'élegance et de distinction prises quand on était jeune.

Le danger vraiment menaçant pour les vieilles femmes est moins la déchéance de la beauté que celle de leur jugement.

Si elles continuaient à penser raisonnablement, elles sauraient se faire une beauté soit de majesté, soit de douceur, qui aurait encore son prix. Malheureusement, les défauts séniles viennent presque toujours, — ou du moins trop souvent, — changer leur caducité, qui serait touchante ! en des enfantillages grotesques.

Celle-ci s'affuble de ridicules perruques. Celle-là devient malpropre, avare, grognon... Sa personne et sa maison ne tardent pas à être des objets de répulsion.

Qu'elles méditent cela, avant que l'âge soit venu, afin d'autoriser d'avance leur entourage à les préserver de leurs propres défaillances.

Les vêtements seront choisis souples, légers, moelleux et chauds. Leur forme masquera les difformités de la taille s'il s'en est produit. Le « pli Watteau » est d'une grâce particulière pour dissimuler le dos et ses déviations. Le « clair » rede-

vient permis. Les couleurs rubis, violet, émeraude, saphir, vont admirablement avec les cheveux blancs, recouverts au besoin d'une dentelle.

L'ensemble visera discrètement au « portrait ancien ».

Les dessous seront d'une propreté *exagérée*. Un peu à cause de la très excusable paresse de l'âge ; un peu parce que « ça ne se voit pas », un peu par parcimonie, les vieillards n'aiment pas changer de linge. Leur vue, affaiblie aussi, leur cache les malpropretés que, cependant, la maladresse de leurs mouvements augmente presque toujours.

Leurs mains aussi ressemblent aux mains des enfants, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas assez volontiers lavées, et que les amusements des gens âgés redevenant aussi enfantins, ces mains se plaisent à « tripoter » mille choses grasses, poissées, peu ragoûtantes, dont elles gardent les traces. S'il est possible d'entretenir la coquetterie de la main, de continuer à faire venir la manucure, on obtiendra une petite victoire de ce côté.

Du reste, pour maintenir la propreté, la décence de la mise chez la personne âgée qui montre de la tendance à se laisser aller, un des meilleurs moyens est la flatterie. On réussit mieux en louant qu'en blâmant.

— Vous avez conservé un joli pied... Vous êtes toujours droite et vive... Vous avez beaucoup de goût... Vous êtes délicieusement coiffée...