

Les conseils du docteur



POUR ETRE BELLE

LA beauté, disait Ovide, n'est pas l'apanage de toutes; aussi, les soins de l'hygiène et de la parure sont-ils là pour y suppléer; faute de soins, les plus beaux visages perdent leur éclat. S'il est des femmes possédant le privilège d'une beauté parfaite qui ne doit point à l'art sa puissance, il en est d'autres qui, sans être laides, ont besoin de cacher certains défauts; dans ce sens, il est bon pour elles de les dissimuler le plus habilement possible.

En effet, la femme, ce chef-d'œuvre de la nature, a reçu comme mission d'être non seulement le soutien moral de l'homme et sa douce compagne, mais encore de réjouir son cœur et ses yeux. On ne peut donc admettre qu'une femme soit laide, aucune n'est d'ailleurs entièrement disgraciée, et si parfois ses charmes sont rares, il faut qu'elle les fasse valoir, qu'elle les mette en relief et ne néglige rien pour s'embellir.

On dit souvent aux petites filles: "Il faut être sage pour être belle!" Moi, je dirais volontiers aux grandes: "Il faut être bonne pour être belle!" car l'attribut principal d'un visage est dans l'expression de la physiognomie; les traits peuvent manquer de régularité, peu importe, si l'expression est douce, souriante, affable, sincère; les qualités de l'âme se reflètent dans les yeux et leur donnent une inénarrable beauté.

Beaucoup de femmes prétendent qu'étant mariées, elles n'ont plus besoin de plaire et peuvent se négliger. Quelle grave erreur! C'est ce faux raisonnement qui a détruit l'amour ou le bonheur dans certains ménages. La plupart des hommes sont volages et aiment ce qui brille, comme les papillons; l'épouse doit donc ressembler à une fleur toujours fraîche et parfumée, si elle veut garder sa conquête.

J'ai vu des femmes de quarante-cinq ans, restées fort belles, parce qu'elles avaient su garder l'éclat de leur regard, la fraîcheur de leur peau, la souplesse de leur taille, la grâce de leurs gestes ou de leurs intonations.

Qu'ont-elles fait pour obtenir cet heureux résultat?

C'est ce que nous allons étudier.

Le teint joue un grand rôle dans la beauté du visage; or, la première condition pour avoir le teint frais, c'est d'être bien portante.

On doit tout d'abord s'adresser à l'estomac, dont l'influence est capitale, soigner l'alimentation, régler ses habitudes, prendre un exercice approprié à ses forces. Les femmes sanguines ne doivent pas boire de vin, ni manger de viandes rouges, elles doivent se nourrir principalement de légumes et de fruits. Même régime pour les femmes couperosées; celles-ci devront ajouter à leurs repas des eaux minérales.

Les femmes pâles, au contraire, devront s'alimenter fortement, prendre du vin au quinquina, des glycérophosphates, du fer. A toutes, nous conseillons de ne pas serrer leur corset, ce qui leur rendrait le visage violacé, le nez rouge.

Un écueil qu'il faut éviter à tout prix, c'est la constipation. On arrive à la combattre en réglant ses habitudes, et, si cela ne suffit pas, en prenant des pilules laxatives tous les soirs en se couchant.

La peau du visage, qui est un des principaux éléments de la beauté, est extrêmement élastique et se prête avec docilité à tout ce qu'on lui demande; c'est pour cette raison que les différentes expressions du visage, souvent répétées, laissent leur empreinte marquée. Ceux qui rient ou pleurent souvent ont des rides précoces, les pleurs surtout abîment le visage par leur sécrétion chimique; aussi, les personnes froides, placides, conservent-elles un visage

uni. Mais la femme, l'être sensible par excellence, peut-elle se passer du rire et des larmes? Non; mais, ne pouvant combattre la cause, essayons de combattre l'effet.

Tous les soirs, dans son cabinet de toilette, la jeune femme doit ré-

parer les excès de la journée, et, pour cela, il existe un moyen efficace: c'est le massage et l'électricité; le massage est un peu difficile, car il faut une certaine connaissance des muscles; l'électricité est davantage à la portée de tous; quelques minutes d'application sur la figure d'un courant continu répareront les dégâts causés par l'âge.

L'amaigrissement et un âge avancé rendent la peau lâche, flasque, à cause du dessèchement de la couche de graisse placée sous la peau.

Le premier soin est d'éviter de se laisser maigrir, mais, dans tous les cas, le tannin, l'alcool et l'alun donnent des résultats appréciables en rétrécissant la peau.

Pour empêcher le développement des rides, ces grandes ennemies des femmes, on emploie avec succès la solution suivante:

Eau de roses 6 onces
Lait d'amandes épaisses . . . 1 once
Sulfate d'alun 1 gros

Faire bien dissoudre et filtrer.

En général, pour conserver la beauté de la peau et du teint, nous conseillons des lavages tous les matins avec de l'eau de pluie tiède ou de l'eau ordinaire bouillie au préalable. Les ablutions d'eau froide entretiennent la fermeté des chairs. Après le lavage, enduire le visage d'une légère couche de cold-cream et l'essuyer avec un linge de toile fine, de façon à ne laisser qu'un soupçon de corps gras; enfin, poudrer avec de la bonne poudre de riz ou de la poudre d'amidon ordinaire.

Le cold-cream est le meilleur des cosmétiques, mais il doit être très frais, car les corps qui le composent rancissent facilement.

Parmi les inconvénients qui peuvent affliger une femme, on peut affirmer sans contester que la mauvaise haleine est le plus gênant. Le malheur, c'est que, généralement, celle qui en est affligée ne s'en aperçoit pas. La mauvaise haleine vient de l'estomac, et, dans ce cas, une médication spéciale est urgente, ou encore des dents gâtées qu'on doit faire soigner immédiatement.

Une belle chevelure a passé de tous temps comme l'ornement indispensable de la femme. Rien de plus propice à la vigueur des cheveux que l'aération journalière, le brossage avec une brosse dure, matin et soir. Le lavage de la tête doit être fait tous les quinze jours environ, et s'opère à l'aide d'une décoction de feuilles de jaborandi, faite à froid. En cas de chute prématurée, ce procédé donne un excellent résultat. Le fer à friser est très nuisible à la chevelure; employer de préférence les bigoudis ou les papillotes.

Mais, les plus coquettes d'entre nos lectrices me diront qu'il ne suffit pas de parer aux inconvénients, qu'il faut encore embellir leur beauté. En conséquence, je dois avouer que je ne suis pas, de parti pris, l'ennemi déclaré des fards ou des cosmétiques, tant qu'ils ne sont pas nuisibles à la santé. Certes, je blâme les femmes qui, ayant un joli teint, tendent à le masquer en appliquant une couche épaisse de poudre de riz, mais j'admets très bien qu'on s'en serve de temps en temps, de façon qu'elle soit à la peau ce que le duvet est à la pêche. Celles qui sont trop pâles peuvent corriger ce défaut par l'application d'une substance rosée, en très petite quantité; si les lèvres sont décolorées, qu'une pommade leur donne la vie; si les sourcils sont clairsemés, qu'une ombre légère vienne y remédier, et le moyen le plus simple et le plus sain est d'employer à cet effet une allumette noircie à la flamme. Mais tout ceci doit être fait discrètement, avec une telle légèreté de touche qu'on ne puisse s'en apercevoir, sans quoi, au lieu de paraître jolie et jeune, on deviendrait tout simplement laide et ridicule.

Puissent ces quelques conseils d'ami dévoué aider nos lectrices à conserver longtemps leur charme et leur beauté.

Dr K.

LE VIN DES CARMES

TONIQUE
APERITIF
DIGESTIF

LE
ROI
DES
VINS



ABSOLUMENT INOFFENSIF

SIROP D'ANIS GAUVIN



Est indispensable dans toutes les familles. Il est préparé d'après une formule scientifique approuvée.

Il est prescrit avec succès dans tous les cas de manque de sommeil, diarrhée, dysenterie, dentition difficile, rhumes, toux, coqueluche, etc.

Toutes les mères prévoyantes et soucieuses de la santé de leurs enfants, devraient en faire un usage constant.

Le Sirop d'Anis Gauvin est une admirable composition qui renferme tous les principes propres à rendre l'enfant fort et vigoureux. Il procure un sommeil réparateur et il régularise ses fonctions digestives.

On peut répéter et augmenter les doses sans aucun danger. Avec un remède comme le SIROP D'ANIS GAUVIN, les mères de famille n'ont pas d'excuse de laisser le mal s'aggraver chez leurs enfants.

Ayez-en toujours une bouteille à votre portée. EN VENTE PARTOUT

Un Café Riche en Arôme



constitue un breuvage délicieux du moment qu'il possède également la force qui actionne les fonctions du cerveau, éclaircit les idées, supprime la fatigue et reconstitue le système surmené: ce sont là les qualités caractéristiques du "CAFÉ DE MADAME HUOT", la plus fine et la plus riche combinaison de cafés de choix que l'on puisse désirer au prix des cafés communs. A la ville, je livre par quantité de 2 livres à la fois, sur réception de 75 cts. Dans les provinces de Québec et d'Ontario, par quantités de 3 boîtes de 2 livres, sur réception de \$2.25, et je paie le fret.

Vous avez toutes les garanties de satisfaction parfaite, lorsque vous achetez

LE

Café de Madame Huot

Boîtes de 1 lb. à 49c. 2 lbs à 75c

Vente en Gros : E.-D. MARCEAU,
281 - 285, rue St-Paul
MONTREAL

EN VENTE A L'ALBUM UNIVERSEL: "LES ECHOS DU MONT-ROYAL", 30 CHANSONNETTES AVEC MUSIQUE ET 30 POESIES, PAR AUGUSTE CHARBONNIER. PRIX: 50 CTS, PAR LA POSTE, 55 CTS.