

et du vif mouvement de l'air. Alors naîtra la *faim*, cette inconnue de la jeune fille. La flaccidité ronde des chairs disparaîtra pour faire place à une fermeté de bon aloi, et à des saillies musculaires sans danger pour l'élégance des formes. Les pâles couleurs ou la rose maladif des joues feront place à une carnation vivante. Les lèvres quitteront leur teint cire vieille, pour revêtir le ton éclatant de rouge sang. La chloro-anémie sera en fuite.

La danse sera aussi bien utile à l'éducation dans les collèges du sexe laid. Elle aiderait certainement à y corriger les attitudes et les *habitudes* vicieuses, atténuant ainsi les déplorable effets des internats.

Pour combattre la nostalgie (qui n'est qu'une des formes de l'ennui) la Convention n'avait-elle pas ouvert, dans chaque caserne, une école de danse ? Le navigateur Cook ne devait-il pas la santé exceptionnelle de ses matelots à ces agréables exercices, qui ont, d'ailleurs, à leur actif la cure de bien des mélancoliques, et la palliation des plus graves affections nerveuses.

La danse serait peut-être l'exercice le plus hygiénique, s'il avait lieu à l'air libre, au lieu d'être inséparable du méphitisme de l'air confiné des salons et salles de danse. Ne pourrait-on toutefois autoriser les au-santeries en plein air durant la belle saison ? Bien des pays, qui occupent sur la planète une plus inclémente latitude que notre France, possèdent, durant l'été, de nom breux bals, à peine abrités par des tentes contre les intempéries.

La danse est très fatigante pour les sujets faibles, surtout lorsqu'on s'obstine à vouloir danser avec des talons hauts. Il n'est pas rare de voir des jeunes filles anémiques être prises (après des excès de valse) de syncopes, de vomissements, de maux de tête atroces. Un jour, un cas de ce genre nous en imposait pour une méningite. Chez

les gens sanguins, la danse immodérée peut également produire des vertiges et des congestions au cerveau.

Mais les réels inconvénients de la danse ne résident guère que dans le bal. Dans le vers fameux :

Elle aimait trop le bal : c'est ce qui l'a tuée...
bal est vraiment le nom propre. La danse n'a jamais tué personne. Le bal, au contraire, par son atmosphère nuisible et surchauffée, et par les transitions thermiques brusques qu'elle prépare traitreusement aux corps en sueur, a fourni plus d'une proie à l'insatiable Camarde.

Il faut donc éviter d'arrêter brusquement la transpiration causée par la danse, se désaltérer, non pas avec des boissons glacées comme on a l'habitude de le faire, mais avec des boissons chaudes, thé, café, grog, punch etc. Enfin il faut toujours laisser un intervalle de deux ou trois heures entre la fin du dîner et la première danse, pour donner à la digestion le temps de se faire tranquillement.

Un mot, pour finir, sur les affections auxquelles sont plus particulièrement exposés les danseurs et danseuses de profession. Et d'abord les refroidissements, les rhumes, les fluxions de poitrine. Puis les entorses, les hernies, les ruptures musculaires, et principalement la rupture du tendon d'Achille. Enfin, ils sont aussi sujets aux maladies du coeur et des gros vaisseaux.

Dr. E. MONIN, in *L'Hygiène Pratique*.

LA VERTU, c'est le travail, la propreté du corps et de l'âme, la paix et le contentement de soi-même, et partant le bien-être, le fonctionnement régulier de l'organisme ; LE VICE, c'est l'oisiveté, la malpropreté physique et morale, les troubles de l'âme, et partant le malaise et le fonctionnement irrégulier des organes.