

tions scolaires, dans les territoires de Idaho et Wyoming.

Dans deux Etats, Arkansas et Mississippi, les femmes ont droit de vote, bien qu'elles ne l'exercent pas en personne, pour la distribution des licences à accorder pour la vente des boissons enivrantes.

Dans l'état du Kansas, les femmes ont reçu récemment droit de vote dans toutes les élections municipales, dans les villes ou villages de plus de 500 âmes.

Dans le Wyoming, les femmes sont choisies

comme jurés et, soit dit en passant, se montrent inexorables contre le jeu et la vente des boissons enivrantes.

Partout où les droits politiques ont été étendus aux femmes, ils ont été accordés également aux femmes mariées et à celles qui ne le sont pas.

Dans quelques états cependant, Orégon, Indiana, le suffrage dans les questions scolaires n'a été donné qu'à celles qui sont chefs de famille [*head of the family*].

Yvonne.

FIN.

## HYGIENE

LA VIE QU'ON DOIT MENER.

Une charmante vieille dame, à laquelle un groupe de jeunes femmes demandaient son secret pour rester rose et blanche, ainsi qu'elle était dans un âge avancé et alors que ses contemporaines avaient un teint jaune et sans fraîcheur, traçait tout un plan de vie que je vais vous livrer.

Les trop longues veilles, disait-elle, et les trop longs sommes altèrent le teint. Couchez-vous de bonne heure, levez-vous tôt, vous vieillirez moins vite, vous resterez longtemps jolies.

Si cependant votre situation vous obligeait à aller dans le monde, voici les soins qu'il faudrait prendre de vous : Tâchez de dormir un peu dans l'après-midi du jour où vous devez veiller tard. En rentrant, avant de vous mettre au lit, plongez-vous dans un bain chaud où vous ne resterez que quelques instants. Puis vous avalerez un bouillon et un demi-verre de vin de malaga. Vous vous endormirez aussi rapidement que possible, et vous resterez dans les bras du sommeil jusqu'au réveil naturel, qui se produit vers dix heures du matin, dans ces circonstances. Alors vous prendrez un bain froid, ou vous vous épongerez tout le corps à l'eau froide,—et vous déjeûnerez légèrement de café au lait et de pain sans beurre.

La vieille dame ajoutait : Voyez comme il faut se livrer au monde le moins possible ; quel temps précieux les fêtes ou les plaisirs nous font perdre avant, pendant, après !

Elle reprenait : La marche en pleine air est très favorable pour le teint. Mais il est des exercices

sportifs dont il faut éviter l'*abus*. Autant une promenade journalière et raisonnablement limitée est à encourager, autant il est nécessaire de dire que le teint aura à souffrir, si l'on passe des journées entières à jouer au lawn-tennis, au croquet, etc

Portez des vêtements chauds et légers, afin de conserver en tout temps à votre corps une chaleur égale. En hiver protégez bien l'épine dorsale. Il est plus important de garantir cette partie du corps que la poitrine elle-même. Adoptez des *corps de fichus* en soie, sous la chemise, si vous ne voulez pas vous soumettre, dans votre jeunesse, au gilet de flanelle. Toutefois, si vous êtes délicate, eussiez-vous vingt ans, vous vous couvrirez l'épine dorsale d'une *bande* de flanelle, qui s'attache au cou au moyen de rubans de soie et descend jusqu'aux reins. Vous n'aurez pas à redouter les rhumes, les bronchites, la phtisie, si vous prenez cette petite précaution... qui n'exclut pas un léger décolletage devant, en pointe ou en carré.

N'admettez pas les vêtements trop serrés : c'est contraire à la santé et à la coquetterie bien entendue. On congestionne la face, quand on met les organes mal à l'aise. Les mains gonflent et rougissent, la tournure est guindée. Respirez dans votre corsage, que votre main joue dans le gant, que votre pied trouve dans le soulier toute la place qui lui est nécessaire.

De temps en temps, prenez, le matin, un verre d'une eau saline quelconque : Sedlitz, Epsom, Janoz, etc. Si votre teint se brouille, toutes les