

## PAGE DE LA BEAUTE

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'attrait principal d'un visage est dans l'expression de la physionomie ; 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 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 appropriée 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 rendait 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 surcôt 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 réparer 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 (à suivre).