

DEUX TÉMOINS OCULAIRES



Sergent de ville. — Y avait-il des témoins quand Mike Flynn vous a noirci l'œil ?

Patrick. — Oui, deux.

Sergent. — Qui ça ?

Patrick. — Il y avait Mike Flynn.

Sergent. — Et l'autre ?

Patrick. — Il y avait moi, aussi.

LA PEAU

La peau, cette enveloppe protectrice de l'homme, constitue un tissu éminemment vasculaire, qui maintient en équilibre la température du corps. De plus, c'est un agent de sécrétion, d'excrétion, d'absorption, et de respiration. Aussi, depuis Sanctorius, tous les physiologistes se sont accordés à considérer la peau comme l'un de nos plus importants organes et à river intimement les conditions de la santé humaine au bon fonctionnement du tégument externe.

Par les sécrétions sudorale et sébacée, et par la respiration constante dont ses innombrables pores sont le siège, la peau dégage plus de substances que les reins, que les poumons eux-mêmes. C'est pourquoi les animaux dont on supprime les fonctions cutanées meurent, plus lentement, mais aussi sûrement, que si l'on venait à entraver chez eux l'acte respiratoire.

Plusieurs historiens racontent que lors d'une grande cavalcade italienne, on avait mis en tête du cortège un char, sur lequel était couché un "enfant d'or." Pour obtenir la perfection de ce symbole vivant, on avait collé très exactement sur tout son corps du papier d'or. Quand, au bout de cinq ou six heures, le cortège s'arrêta, on voulut faire descendre l'enfant ; mais on se trouva en face d'un cadavre, la pauvre victime était morte asphyxiée.

Il n'est pas besoin d'insister davantage pour établir l'importance des soins de la peau. Ces soins comprennent des moyens variés que nous allons examiner successivement.

Nous parlerons d'abord des frictions et du massage.

L'effet général de ces deux opérations est d'entretenir l'énergie de la circulation dans les capillaires de la peau, et de ranimer la calorification. Elles favorisent le développement de l'électricité sur le tégument externe, activent les sécrétions épidermiques, débarrassent la peau de poussières inertes ou nuisibles, facilitent la transpiration insensible et l'excrétion sudorale. Leur pratique donne un sentiment de bien-être général ; sous la main qui presse les muscles, l'élasticité de la jeunesse se réveille. Les frictions et le

massage font aussi disparaître la fatigue après les travaux pénibles, les marches forcées, les veilles prolongées ; enfin, ils éloignent véritablement la vieillesse.

Pour seconder les effets du massage, on se sert de liquides alcooliques, de pommades diverses, d'huile d'olive pure ou parfumée.

C'est Raspail qui a dit avec raison : "le malpropre est la proie d'un malaise continu." Inversement, la propreté préserve des indispositions et des maladies ; elle est la "santé visible." Or, préconiser la propreté, c'est recommander l'usage fréquent de l'eau.

L'eau était pour les Anciens, un élément d'une valeur inappréciable ; presque toutes les religions l'ont poétisée par la pratique du baptême et des ablutions. Chez les Grecs, le bain était une des obligations les plus sacrées de l'hospitalité ; chez les Romains, il était l'objet des raffinements les plus luxueux. Les Ayurvédas témoignent de l'importance qu'avaient les ablutions chez les Hindous de l'antiquité. Moïse, chez les Hébreux, Mahomet chez les Arabes, multiplièrent considérablement le nombre de ces ablutions, toujours sous le prétexte emblématique d'une purification morale, mais en réalité parce qu'ils sentaient profondément l'influence salutaire de ces pratiques d'hygiène, parce qu'ils savaient que l'eau est à la peau ce que l'air est

aux poumons.

L'usage de l'eau est capable de tonifier le tégument externe, de favoriser ses facultés d'absorption, d'entraîner les produits épidermiques usés, et de conserver ainsi l'intégralité du toucher. Les lotions et les bains doivent donc jouer dans l'hygiène privée un rôle prépondérant, et cela indépendamment de toute considération de sexe, d'âge et de condition.

Deux fois par jour au moins, il faut lotionner son visage et ses mains ; ces lotions se feront de préférence le matin au lever et le soir au coucher.

Théoriquement, l'eau chaude est meilleure pour la propreté que l'eau froide, parce qu'elle dissout mieux les corps gras et les impuretés du tégument, — parce qu'en un mot, elle nettoie mieux. Toutefois, le lavage à l'eau froide est indispensable pour endurcir contre les variations atmosphériques les parties de la surface cutanée qui sont habituellement exposées à l'air.

Pour les ablutions, le savon est un auxiliaire des plus utiles. Instrument par excellence de la propreté, il déterge la peau en l'assouplissant et en émulsionnant les particules grasses qui la souillent. Le savon de Marseille est préférable au savon noir, qui mousse difficilement. Il faut éviter pour la peau fine du visage, les savons mous

UNE GRANDE FÊTE EN PERSPECTIVE



Mademoiselle Héloïse organisant un concours de quilles. — Voulez-vous, monsieur Edouard, me donner votre nom pour un prix de cinq dollars.

Edouard. — Mon nom ! Mais, mademoiselle je vous le donnerai pour rien ; et je paierai même et les frais de publication et le curé.

ou noirs, qui sont à base de potasse, et dans lesquels l'alcali, toujours en excès, joue un rôle irritant qui peut causer des inflammations et des gercures, parfois même des éruptions durables.

On fabrique, en variétés abondantes, des savons de toilette, qui adoucissent la peau au lieu de l'irriter. Ces savons sont, en général, faits avec de la soude combinée au principe saponifiable de l'axonge purifiée, de l'huile d'amandes douces ou de la graisse de bœuf. Ils n'ont qu'une faible consistance ; on les aromatise avec des essences, et on peut les rendre presque transparents au moyen de l'addition d'une petite quantité d'alcool.

La crème d'amandes amères est excellente ; on la prépare en ajoutant au savon qui la constitue un peu d'acide cyanhydrique.

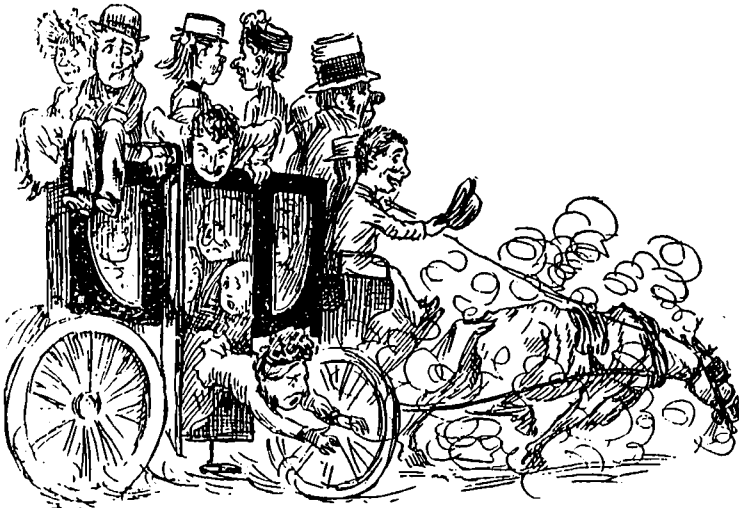
Évitez les eaux de toilette, les cosmétiques et les fards. Si quelques-uns de ces produits, inventés par la mode et non par l'hygiène, sont inoffensifs, la plupart sont absolument malsains. En tout cas, il faut proscrire avec sévérité ces prétendus agents de la beauté, à moins qu'on n'en connaisse exactement la composition ; ils peuvent, en effet, contenir, et contiennent souvent, des sels métalliques toxiques, du plomb, du mercure.

Toutefois, comme ce serait une outrecuidance extrême de supposer que sur un simple conseil on s'en tiendra à l'eau pure et au savon pour les soins de la peau, passons rapidement en revue les principaux produits de MM. les parfumeurs.

Les eaux de toilettes sont toutes à base d'acide acétique. Les unes se préparent par infusion, de végétaux odorants ; d'autres sont distillées, après avoir tenu en macération, pendant un certain temps, ces mêmes substances végétales. Ces dernières sont les plus énergiques ; on leur donne le nom d'extraits de vinaigre. Souvent, on ajoute aux vinaigres aromatiques des substances balsamiques (vanille, camphre, etc.) Tous ces produits sont inoffensifs, et nombre de personnes les trouvent d'un usage agréable ; l'hygiéniste peut en tolérer l'usage sans le recommander.

Donnons une place à part à un mélange d'une partie d'acide chlorhydrique avec trois ou quatre parties

LA FAMILLE RATIBOIS



En pique-nique.