

les ongles incarnées, ont le plus souvent pour cause l'étroitesse de la chaussure. Les talons hauts sont très mal vus par l'hygiène. Ils rendent la marche pénible et disgracieuse. L'usage de souliers en caoutchouc offre un grave inconvénient : en prévenant l'évaporation, il maintient une moiteur qui rend les pieds plus sensibles aux fatigues de la marche.

LA COIFFURE.—La coiffure est une partie importante du vêtement. Elle est destinée à protéger la tête contre le froid, le vent, l'humidité, les rayons solaires, et à la mettre à l'abri des chocs extérieurs. Avec Fonssagrives nous répéterons qu'une bonne coiffure doit réunir plusieurs qualités : " elle doit fournir un abri convenable suivant la saison ; être légère ; avoir une porosité convenable pour ne pas emprisonner une couche d'air chaud et humide entre elle et la tête ; avoir une stabilité telle qu'elle dispense de contractions fatigantes des muscles du cou, et n'exerce aucune compression."

Chez l'enfant nouveau-né, la tête, dont le crâne est nu, doit toujours être couverte jusqu'à la pousse des cheveux. La meilleure coiffure pour l'enfant est un simple petit beguin. Aussi il ne faut pas oublier que les os de l'enfant sont cartilagineux, et, par conséquent, la tête ne doit recevoir aucune contraction. Plus tard il faut l'habituer à ne pas porter de coiffure dans la maison ni au lit.

Je n'entreprendrai pas ici de faire le procès de la coiffure de la femme, que les caprices de la mode poussent jusqu'au ridicule, en dépit souvent des lois de la santé. Qu'il suffise de dire que la coiffure féminine a, à son coefficient, les migraines et névralgies, etc.

LE CORSET.—Un article du costume féminin qui mérite notre attention, c'est le corset. Le corset bien porté est utile

à la femme. Son usage ne doit pas être un agent de compression, mais un support pour la taille. Les griefs qu'on soulève encore tous les jours contre lui viennent des abus qu'on en fait. On en use souvent pour assujettir la taille aux caprices de la mode ; on comprime quelquefois fortement la poitrine, ce qui détermine de graves désordres du côté des poumons, du cœur, etc. Il faut donc éviter d'exercer une compression sur la poitrine, qui renferme des organes aussi importants que le cœur, les poumons, le foie, l'estomac.

LA CRAVATE.—La cravate ne doit nullement comprimer le cou, au point de gêner la circulation du sang qui va au cerveau et qui en revient, et le passage de l'air si nécessaire au fonctionnement des poumons. On cite des cas de mort par congestion cérébrales dus à une constriction exercée par le collet de chemise ou la cravate.

LES GANTS.—Les gants formés de fil, de coton, de soie, de peau, protègent les mains contre le froid et les engelures. Ils constituent aussi un article de toilette. Les gants ne doivent jamais serrer le poignet pour ne pas gêner la circulation du sang de la main.

LE LIT.—Le lit constitue le vêtement de l'homme pendant la nuit. A ce titre, il mérite que nous en disions quelques mots. Le lit doit toujours être fait de façon que le corps soit incliné, la tête un peu plus élevée que les pieds. L'usage du sommier est préférable aux paillasses ; le sommier élastique est excellent au point de vue hygiénique. Les meilleurs matelas sont en crin, en laine ou en varech ; la plume est antihygiénique, et ne sert qu'à entasser les émanations humaines ; le matelas en plumes se transforme bientôt en un milieu miasmatique où crou-