

Il faut apprendre aux enfants à rejeter leurs épaules en arrière ; pour y arriver on leur fait mettre les coudes au corps. Alors, tout naturellement, ils marcheront le menton dégagé et la poitrine jaillira en avant. Le dos rentrera, les omoplates seront maintenues à leur place au lieu de saillir ; le buste se cambrera, le poids entier du corps sera jeté sur les hanches, ce qui est nécessaire à son parfait équilibre.

On s'étudiera aussi à frapper d'abord la terre de la paume du pied, afin de ne pas marcher sur les talons, la pointe relevée, ce qui est si laid, si disgracieux, ce qui alourdit tant la tournure et inflige au système tout entier un ébranlement inutile, que la nature avait voulu nous éviter, en nous douant du cou-de-pied.

Lorsqu'il faut monter un escalier, gravir une côte, on courbe souvent le dos, la tête. On doit redresser l'un et l'autre pour la bonne santé des poumons et la grâce de la démarche.

Les femmes qui ont appris à marcher, ou qui marchent naturellement d'après ces principes à l'instar de la déesse, ne courbent plus les fleurs sur lesquelles elles passent.

GRACE DE LA STRUCTURE.

Pour rester svelte, il faut apprendre à se bien tenir. Si les femmes veillaient mieux sur leur maintien, arrivées à la trentième année, elles auraient des tailles plus fines et des hanches moins fortes.

La femme qui se tient droite, qui n'enfouit pas son menton dans le col de ses vêtements, qui efface ses épaules et cambre ainsi tout son buste sans effort, conserve des muscles fermes et bien tendus, avec la courbe voulue au défaut des côtes. Ainsi est conjuré l'empâtement si redouté, qui enlève au corps toute jeunesse et toute élégance.

La femme qui se tient bien, qui jette le poids du corps sur les hanches (on ne saurait trop le répéter), au lieu de le faire supporter par l'abdomen, est douée de ce qu'on appelle le port de reine, la démarche de la nymphe. Ne craignez pas d'avoir l'air hautain. Si vos yeux sont doux et votre sourire aimable, votre grâce un peu fière n'éloignera pas la sympathie, au contraire.

Je ne vous dis pas, vous entendez bien, de lever

la tête comme un paon orgueilleux, ni de vous raidir, ni de faire la roue, mais de maintenir votre buste dans la position ferme et droite que la nature lui a dévolue : que vous marchiez, que vous soyez assise ou que vous vous teniez debout, afin de ne pas avoir l'air d'un paquet et de garder à votre corps la correction de sa structure.

S'il vous faut vous baisser, vous pencher, vous accomplirez ces mouvements avec mille fois plus de grâce et de flexibilité qu'une femme affaissée, courbée, au dos arrondi par l'habitude de *se laisser aller*.

La nature nous punit toujours lorsque nous contrevenons à ses lois. Elle veut que la race humaine tienne bien droit le corps qu'elle lui a sculpté, elle veut qu'elle regarde le ciel. Si vous vous laissez attirer vers la terre, vous perdrez la beauté de vos formes.

CONSEILS POUR UNE FEMME UN PEU FORTE.

Une femme un peu forte ne doit pas porter le costume tailleur. Il dessine trop le corps, il met en relief chaque livre de graisse.

Elle se privera de chou ou de rose de ruban à sa ceinture devant ou derrière, cet ornement l'épaissirait beaucoup trop.

Elle ne découvrira pas ses bras, qui sont toujours trop gros à l'épaule, prennent une apparence de jambon ou de gigot.

Une ruche au cou ne lui convient pas du tout, ni un col haut et serré. Elle doit ouvrir *un peu* sa robe en pointe ou rebattre son col devant. Le boa de plume est le seul qui ne *l'engonce* pas trop.

Les basques courtes la grossiraient ridiculement.

La coiffure basse ne lui sied pas. Elle doit arranger ses cheveux sur le sommet de la tête, sans les tortillonner ; les bandeaux, si bandeaux il y a, ne seront pas tirés, plaqués. Il lui faut accorder un certain abandon à sa chevelure, et pas trop la huiler ni la graisser.

Les dessins à grandes fleurs, les carreaux petits et grands seront repoussés pour ses robes et ses manteaux. Les raies et l'uni, les tout petits semés ton sur ton, c'est tout ce qu'elle peut se permettre. Nuances foncées.

Peu de bijoux. Pas de perles au cou. Jamais de boucles d'oreilles. Seulement les bagues indispensables.