

Beaucoup de personnes hésitent à se servir de savon pour leur toilette ; elles ont grand tort, c'est le seul moyen de se laver convenablement. Autant que possible, il est préférable de se servir de savon blanc. Tous les savons contiennent des alcalins qui sont mauvais pour la peau, les savons de couleur contiennent en plus certaines substances qui pourraient être dangereuses.

Il est tout indiqué qu'il est très important de ne pas laisser séjourner le savon sur la peau, il faut en enlever jusqu'aux moindres vestiges, surtout sur le visage qu'il faut rincer dans plusieurs cuvettes d'eau, si une seule ne suffit pas. En un mot, tant que l'eau conserve du savon c'est qu'il en reste encore sur la peau. Combien de fois ai-je vu des nourrices et des bonnes d'enfants débarbouiller de malheureux bébés avec un coin de serviette ou une éponge pleine de savon et les essuyer tranquillement, sans se douter une seconde qu'elles leur préparaient des maladies de peau pour l'avenir, sans préjudice des dartres farineuses qui s'empressaient de paraître dès les premiers jours d'hiver.

Conclusion : Il est aussi mauvais de ne pas se servir de savon que de le laisser séjourner sur la figure.

J'ai connu des personnes qui se débarbouillaient avec du beurre, d'autres qui n'admettaient que le cold-cream, d'autres la pommade camphrée, d'autres enfin la pommade de concombre. Je ne parle pas même du saindou, du beurre, de la graisse de veau, de la panne et autres choses étranges, car j'en pourrais citer très long. Le moindre des inconvénients de ces différents systèmes est de rendre la peau rouge, huileuse, et de boucher complètement les pores par lesquels l'air doit y pénétrer.

Une des questions qui m'ont été le plus souvent adressées est de savoir s'il est préférable de se servir d'eau froide ou d'eau tiède pour sa toilette. J'ai toujours répondu que l'eau tiède est infiniment préférable.

En général, il faut éviter tout ce qui peut troubler les fonctions des organes, ce qui arrive quand on se plonge entièrement ou par parties dans l'eau froide ; de plus, l'eau froide a le défaut de ne pas provoquer les sécrétions de la peau.

Il ne faut donc jamais se servir d'eau froide ; j'entends par eau froide celle qui est au-dessous de la température normale, sans avoir préalablement consulté son médecin.

Ainsi le tub, dont je préconise l'emploi au commencement de ce chapitre, est ordinairement accompagné d'un appareil qui se suspend au plafond au moyen d'une soupape qu'on fait mouvoir soi-même à l'aide d'une ficelle ; on se déverse à volonté sur le corps une certaine quantité d'eau, soit sous la forme de douches, soit sous celle de pluie. Pour ne pas être très malade à la suite de ce traitement à l'eau froide, il faut provoquer sans perdre de temps une réaction violente à l'aide de la marche ou d'une friction assez forte pour produire la transpiration.

L'eau froide était tellement à la mode il y a quelques années que la plupart des femmes faisaient de l'hydrothérapie et en faisaient faire à leurs enfants sans même consulter leur docteur. Ces médications imprudentes sont extrêmement dangereuses et, même ordonnées par le docteur, il est encore mille fois préférable de suivre un traitement de ce genre dans les établissements spéciaux plutôt que de l'exécuter chez soi à demi, dans des conditions qui peuvent être nuisibles pour la santé.

J'en dirai autant des bains de mer, auxquels femmes et enfants se rendent sans savoir si ces bains leur seront salutaires ; il est bon, de même que pour les eaux, de toujours consulter son docteur ; non les docteurs attachés aux établissements, mais le médecin de la famille qui connaît votre tempérament de longue date et qui n'a aucun intérêt à vous conseiller ceci plutôt que cela.

Pour en terminer avec l'eau froide, j'ajouterai, et cela d'après l'avis des médecins, que l'eau froide et l'hydrothérapie en général est tout ce qu'il y a de plus mauvais pour la peau. Or, comme ceci est dédié aux femmes qui tiennent à leur beauté, je ne puis que leur recommander de s'en abstenir.

Revenons aux soins de propreté. Il ne suffit pas de bien se laver le matin pour débarrasser la peau des cérosités qui s'y sont déposées pendant la nuit ; il faut en faire autant le soir d'une façon plus sommaire, c'est-à-dire que le lavage dans le tub n'est pas nécessaire ; il suffit de se débarbouiller à l'eau tiède et au savon dans une grande cuvette, avec une éponge un peu rude, et de bien se rincer le visage, ainsi que nous l'avons indiqué. On rend de cette façon l'élasticité à la peau qui, toute la journée, a été exposée à la poussière et dont les plis se trouvent marqués par les différents jeux de physiologie.

Il est également indispensable, comme on le verra dans les autres chapitres, de se laver les mains et les dents et de se frictionner légèrement les pieds à l'aide d'une serviette humide.

Il est extrêmement important que la peau soit très sèche, c'est dire qu'il faut toujours se servir de serviettes bien sèches ; l'humidité est nuisible pour l'épiderme.

C'est surtout en revenant du bal, du théâtre, d'une promenade en voiture découverte et en descendant de chemin de fer qu'il ne faut pas manquer de se laver. Se mettre au lit avec la poussière d'un bal sur le visage, sans parler de la poudre de riz, blanc et autres choses que la plupart des femmes se mettent sur la peau, est une des choses les plus mauvaises qu'on puisse faire au point de vue de la beauté. Dans ce cas, il faut laver non seulement la figure, mais les bras, les épaules, qui se sont trouvés exposés à l'air.

Il est excellent dans ces occasions, ou quand on s'est trouvé à la grande poussière, de jeter dans l'eau du tub ou de la cuvette quelques gouttes d'ammoniaque commun. Le savon se dissout mieux et l'ammoniaque nettoie complètement la peau et la débarrasse de tous les corps étrangers.

Je connais des femmes d'une grande élégance et aussi coquettes qu'élégantes qui ajoutent tous les matins quelques gouttes d'ammoniaque à l'eau dont elles se servent pour se savonner. Cela dépend, bien entendu, de la nature de la peau ; il ne faut jamais rien employer sans savoir si cela convient à votre épiderme.

Nous donnons ici quelques formules de bains adoucissants et astringents les plus usités pour conserver ou rendre à la peau son élasticité et sa douceur. Nous ne nous occupons que des grands bains.

#### BAINS ADOUCISSANTS ET RAFRAICHISSANTS

##### Bains de son

Faire bouillir 8 livres de son dans un gallon d'eau, le passer et l'ajouter au bain. Cette façon de procéder est préférable à celle qui consiste à introduire le son dans un sac, pour le placer ensuite au fond de la baignoire.

##### Bains d'amidon

Jetez dans le bain 4 livres d'amidon que vous laissez fondre.

##### Bains de graine de lin

Faites bouillir 4 livres de graines de lin dans un gallon d'eau et jetez-la dans le bain.

##### Bains de gélatine

Faire fondre environs 1 livre de colle de Flandre dans de l'eau chaude et l'ajouter au bain.

##### Bain de lait

Mélanger au bain ordinaire 2 gallons de lait d'ânesse.

##### Bains au benjoin

Ajouter au bain ordinaire un flacon de benjoin.

##### Bains au lait d'amandes

Ajouter au bain ordinaire une chopine de lait d'amandes ou une demi-livre de pâte d'amandes.

##### Bains fortifiants et astringents

Un excellent moyen de rendre le bain astringent et adoucissant est simplement de couper deux ou trois citrons en tranches et de les y jeter.

##### Bains aromatiques astringents

Faire bouillir :	
Romarin . . . . .	10 onces.
Lavande . . . . .	8 —
Thym . . . . .	6 —
Clous de girofle . . . . .	½ —
Eau de fontaine . . . . .	1 gallons.
Mélanger cette décoction au bain.	

##### Bains alcalins

Ajouter au bain ½ livre de carbonate de soude.

##### Bains de plantain

Faire bouillir du plantain et du romarin et mélanger la décoction au bain. Ajouter un flacon d'eau de Cologne.

##### Bains sulfureux

Ajouter au bain 4 onces de sulfure de potassium. Les personnes dont la peau est sensible, feront bien d'ajouter ½ livre de gélatine.

Les bains sulfureux sont un des meilleurs remèdes contre les maladies de peau.