



Toujours Jeunes...



O N demandait un jour à une vieille femme de beaucoup d'esprit : "Qu'est-ce qui fait vieillir le plus?"—"C'est de toujours penser à la vieillesse", répondit-elle. Et elle s'expliquait. Penser à la vieillesse, c'est, pour quelques-unes, s'attrister de la fuite des jours; c'est ne pas en tirer profit à leur passage; c'est mourir en détail pendant la vie. Ces femmes vieillissent rapidement. A quarante ans, on leur en donnerait dix ou quinze de plus. Cette morosité constante détruit le physique.

Que la sombre mélancolie
N'éteigne point votre regard,
La gaité conserve jolie,
Ma chère enfant, beaucoup plus tard.

Quand les années s'accumulent, on se maintient jeune par la gaité de l'esprit et par les soins du corps. Je n'entends pas vous donner pour modèles ces personnes âgées qui font les jeunes d'une façon bouffonne, adoptant des modes outrageusement déparées, recourant aux fards, aux crayons et aux teintures, affectant des sentiments et un langage plus jeunes qu'elles de vingt ans, sinon trente. Celles-là sont des folles, des hideurs parfois, des monstruosités quelquefois. Caricatures de la jeunesse...

Je vous propose tout simplement une douce philosophie qui se compose de vaillance, de courage, de bonté et de belle humeur. Il faut savoir comprendre la vie, comprendre que c'est une succession d'heurs et de malheurs inévitables des fois, évitables quelquefois et amoindrisables presque toujours. Et quel que soit le cas, il faut du courage, de la persévérance, toujours l'aiguillon de l'espoir. Toujours, toujours, toujours, réagissez. Persistez à voir une frange lumineuse à tout nuage noir. Conservez, en un mot, votre esprit libre, optimiste.

Quant au corps, pour le conserver relativement jeune, donnez-lui des soins constants et naturels: propreté méticuleuse, alimentation rationnelle, du grand air, de l'exercice, du massage, de l'eau, de l'eau, de l'eau.

Si vous soignez ainsi votre esprit et votre corps, la dépense en dollars et en centins ne sera pas lourde, et vous aurez à tout âge la jeunesse qui va bien à cet âge, une jeunesse agréable, attrayante qui fait que la société de femmes de 50 et 60 ans est recherchée.

* * *

Notre reine Alexandra dont je vous offre en face et plus loin trois portraits est la meilleure démonstration de ce que je vous dis. Elle a 64 ans. La jeune fille que vous voyez à la page 22 en a 18. N'est-ce pas que, ces deux âges pris en considération, c'est l'air de jeunesse de la reine qui est le plus frappant? Cette différence énorme de 46 ans ne paraît pas possible, et pourtant c'est bien indéniable.

Il y a trois ans, je crois, le peintre français Benjamin-Constant faisant le portrait de la reine d'Angleterre écrivait ses impressions. J'en détache ces lignes:

"Assez grande, de taille élancée, d'allure élégante, jamais princesse ne trouva, dans son berceau royal, plus de beauté, plus de grâce, plus de charme. Et la jeunesse est restée sur ce visage doux, aux lignes nobles, aux yeux d'un bleu pur et profond, avec un regard presque timide, mais qui vous observe tout de même, et d'où ne vient que l'expression d'une généreuse bonté."

La reine a passé par des périodes de grandes souffrances morales; les deuils les plus cruels ont marqué sa route de fille et de mère; la vie officielle l'a sans cesse surchargée de fonctions fatigantes à l'excès. Mais grâce à la philosophie optimiste de son beau et bon caractère; grâce à la vie active, aux soins physiques, aux sports de plein air si rigoureusement en honneur en Angleterre et au Danemark, notre reine est toujours jeune de corps et d'intelligence. Toute sa personne dégage un charme inexprimable; elle est depuis longtemps la femme la plus aimée dans tous les pays, dans toutes les classes.