

DEUX CORDES A SON ARC



La mère.—Allons, Bob, qu'est-ce qu'il y a encore ?

Bob (pleurant).—Je ne sais pas, moi. Tu disais que mademoiselle Henriette a toujours deux cordes à son arc. Je suis allé lui demander de me montrer ses deux cordes. Monsieur Tom s'est mis à rire et elle m'a donné une tape.

L'ART D'ÊTRE BELLE

LES SOINS DE PROPRETÉ ET LES BAINS

La première chose qu'une femme doit faire en se levant est de se laver. Non pas de se débarbouiller simplement avec le bout d'une serviette ou une petite éponge, mais bien de se laver des pieds à la tête.

Je ne parle pas même des bains pour l'instant. J'y viendrai tout à l'heure. Il s'agit simplement des soins de propreté.

Il n'est pas à la portée de tout le monde d'avoir une installation de salle de bain et il faut convenir que la française, si soucieuse de conserver sa beauté, est bien moins avancée que les femmes des autres nations, les allemandes exceptées, sous le rapport des ablutions.

Si les locaux, exigus pour la plupart, dont on dispose en France ne permettent pas les bains à domicile, il n'est pas de réduit dans lequel on ne trouve une petite place pour y loger un tub, puisque le dit tube se suspend à un clou dans une cuisine ou derrière une porte.

Le matin, en sortant du lit, une femme soucieuse de se conserver fraîche, avec la peau lisse, exempte de petits boutons dans le genre de la chair de poule, de duvets et de rougeurs, devra faire emplir le tub d'eau tiède et avec une brosse de chiendent à brins ras, ou à l'aide d'un gant de crin très dur, la brosse ou le gant bien enduit de savon, se frictionner le corps avec toute l'ardeur dont elle est capable.

Elle prendra pour cela du savon blanc à l'iris, savon très commun qu'on emploie pour les savonnages. Bien entendu elle ne se frottera pas la figure avec la brosse de chiendent. Elle emploiera pour cette usage une éponge plutôt rude : elle pourra se servir du même savon, à moins qu'elle ne lui préfère un savon plus fin qui ne vaut pas beaucoup mieux ; tous les savons se ressemblent, la différence des odeurs est seule cause de la différence du prix.

Après s'être bien frottée, elle trempera une grosse éponge dans de l'eau tiède, qu'elle aura réservée pour cela et qu'elle aura placée près d'elle dans une cuvette ; en prenant cette éponge, l'eau ruissellera sur son corps et enlèvera jusqu'à la moindre parcelle de savon qui pourrait s'y trouver.

Cela fait, elle s'enveloppera d'un grand peignoir et s'essuiera rapidement. Puis, à l'aide d'un morceau de flanelle humecté d'eau

de senteur, elle se frictionnera vigoureusement.

Ce bain, friction comprise, ne doit pas durer plus de dix minutes : car, au lieu d'être salubre, il pourrait devenir dangereux par le refroidissement dont il pourrait devenir la cause. Les bienfaits qui ne peuvent manquer d'en résulter dépendent donc uniquement de la rapidité avec laquelle on se l'administre.

Un lavage de ce genre renouvelé tous les jours est plus salubre qu'un grand bain. Du reste, les personnes qui ont une salle de bain et qui se baignent tous les jours ne doivent pas rester dans l'eau plus de dix minutes et seront bien en sortant de l'eau de se faire faire ou de se faire elle-mêmes la vigoureuse friction dont nous parlons ici.

Les grands bains pris chez soi ou dans un établissement spécial sont très affaiblissants ; ils sont, répétés plusieurs fois par semaine, considérés comme médicaments. Cependant, malgré les ablutions journalières dans le tub, il est bon de prendre un grand bain tous les dix ou douze jours en y ajoutant soit du son, soit de la gélatine, de l'amidon, du carbonate de soude ou de toute autre chose adoucissante ou astringente.

On peut rester dans un grand bain trente ou trente-cinq minutes. Il ne doit pas en général dépasser de 25 à 30 degrés centigrades : cela dépend beaucoup des tempéraments : telle personne gèlera dans un bain dans lequel une autre personne se trouvera cuite.

De même, après une grande courbature ou quand il s'agit de calmer une grande irritation nerveuse ou autre cause d'excitation, on peut rester trois quart d'heure et une heure dans le bain.

Ce qui est absolument certain, c'est que, quels que soient les cosmétiques, les fards, les poudres, les eaux de toilette que l'on emploie, la première condition de la beauté de la femme est une exquise propreté.

L'eau tiède gonfle l'épiderme, le ramollit, la peau devient douce, elle se dégage d'elle-même des scories, des corps étrangers qui s'y trouvent.

Ainsi qu'on pourra le voir dans le chapitre traitant de la peau, celle-ci est une sorte d'éponge qui reçoit et emmagasine tout ce qui peut y pénétrer. Or, l'eau tiède a simplement pour but de la ramollir, elle ne se dégage seule que dans un grand bain après un certain temps. C'est pour cela que le savon est indispensable pour les soins de propreté journaliers. La peau est généralement grasse et l'eau seule ne peut suffire à la nettoyer.