

pigmentaire, s'accumulent, autour des yeux, sur le front et sur les mains.

Peu de personnes échappent à cet ennui et il ne faut pas qu'elles s'en plaignent, car le teint bruni ou les taches de rousseur sont la preuve de la bonne influence du grand air et du soleil sur la constitution. Celles dont le teint ne change pas au grand air sont dans de mauvaises conditions de santé.

Cependant, il faut faire son possible pour conserver son teint. Il n'est pas agréable de rentrer en ville après un séjour aux bains de mer et dans les montagnes avec une figure basanée et la peau rude.

Il ne faut pas s'en affliger outre mesure, car il suffit d'un mois de séjour dans une grande ville pour que le teint redevienne ce qu'il était auparavant.

Un des meilleurs préservatifs contre le hâle du grand air consiste à ne jamais sortir le visage découvert. Un voile de gaze pour le visage et des gants de peau de Suède sont excellents pour se préserver contre ces petits accidents ; mais le voile de gaze a le tort d'être très chaud, et la plupart des femmes le remplacent par une légère couche de cold cream ou de glycérine purifiée sur laquelle elles appliquent une couche de poudre de riz.

On se débarrasse de cette enveloppe en se lavant le visage et les mains en entrant.

Pour les peaux grasses le cold cream et la glycérine sont inutiles, la bonne poudre de riz préparée d'après les formules recommandées suffit parfaitement.

Ainsi que nous l'avons dit, la nature de l'alimentation et la régularité des heures de repas sont nécessaires à la beauté du teint, les fonctions régulières des intestins ne le sont pas moins.

La constipation est la maladie ordinaire des femmes ; il faut donc l'éviter par le secours des eaux laxatives prises de temps à autre, quelques tisanes purgatives, ou suivre un régime très doux. Les lavements journaliers sont mauvais pour la santé.

Les femmes ont la peau si douce et le teint tellement délicat qu'elles ne sauraient jamais prendre assez de précautions pour conserver ces fragiles avantages. Les fortes émotions, la grande joie, la colère, les contrariétés constantes sont autant d'ennemis à combattre.

Il faut s'habituer de bonne heure à rester calme et résister aux mouvements tumultueux de l'âme.

Le froid, de même que le soleil, est également l'ennemi d'un beau teint ; il faut donc absolument l'éviter et ne sortir, quand il gèle, que le visage bien enveloppé d'un voile.

Enfin ! qui croirait que les vêtements mêmes peuvent avoir pour le teint une influence funeste ? Cependant cela est : Un corset trop serré, des manchettes trop étroites, des étoffes trop lourdes dans lesquelles on remue difficilement et des bottines trop justes, amènent le sang au visage qui altère les capillaires sanguins, ce qui fait que cette rougeur momentanée peut devenir permanente.

Toutes les femmes ont plus ou moins besoin de soigner leur teint et toutes s'imaginent le soigner ! mais de quelle façon ! tout est là.

Elles ne s'inquiètent guère si elles ont la peau grasse ou sèche, elles achètent indifféremment d'après les réclames des parfumeurs ce qu'elles voient annoncé ! fort heureusement la plupart des eaux merveilleuses qui effacent les rides et donnent une jeunesse éternelle, sont composées d'eau pure, d'un peu de glycérine et de quelque autre substance colorante aussi peu dangereuse.

Ne vaut-il pas mieux faire composer par son pharmacien une eau de toilette, dans laquelle on sait ce qui entre et ce qui vous convient, que d'acheter des flacons de lait de beauté dans la composition duquel il entre un peu d'amidon délayé ?

L'alcool et le borate de soude ou borax sont les meilleures choses qu'on puisse employer pour raffermir et resserrer les tissus dermeux.

Les personnes qui ne peuvent supporter le savon ou qui croient ne pas pouvoir le supporter feront bien de se laver le visage avec de l'eau dans laquelle elles ajoutent quelques gouttes de bon alcool de vin.

Mais remarquez bien, de l'alcool de vin, si vous pouvez en trouver dans les pharmacies.

Les eaux de toilette qu'on doit préférer sont celles qui sont à base d'alcool.

On emploie pour leur fabrication de l'alcool à 70 degrés. On ajoute pour les parfumer une huile essentielle qui blanchit l'eau et lui donne une couleur laiteuse très agréable.

La bonne eau de cologne véritable ou fabriquée par quelqu'un en qui on a une entière confiance est une des meilleures eau de toilette. Les peaux délicates et fines qui ne peuvent rien supporter se trouveront bien de frictions journalières à l'aide d'un linge fin trempé dans de l'eau de cologne, coupée d'eau.

Outre les soins qu'il est indispensable de donner à la peau et qui sont indiqués dans un autre chapitre, je recommanderai à toutes les personnes qui n'ont pas la peau par trop délicate, les frictions de bonne eau-de-vie pure ou d'alcool de vin à 70 degrés. Toutes ne peuvent pas le supporter, mais on peut y arriver graduellement en commençant par couper l'eau-de-vie d'eau pure et en augmentant petit à petit la quantité d'alcool.

J'ai dans ma famille des femmes âgées de quatre-vingts ans et plus qui doivent aux frictions d'alcool à 70 degrés d'avoir encore dans un âge aussi avancé un teint frais, relativement transparent et presque lisse.

Le moyen est bien simple, cela vaut mieux que d'employer des corps gras tels que pommade de concombre, axonge et jusqu'à des tranches de viande fraîche, comme faisaient certaines coquettes de ma connaissance qui s'appliquaient cela sur les joues avant de se coucher. Rappelons en passant que les lotions doivent toujours être faites à l'eau tiède. L'eau très froide, de même que l'eau très chaude, est nuisible à la beauté du teint ; mieux vaudrait encore cependant l'eau très chaude que l'eau très froide qui à la longue donne la maladie de la couperose.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes les lotions chaudes ne développent pas les points noirs du nez.

L'eau de pluie a la réputation d'être la meilleure pour le teint et bien des femmes la recueillent précieusement. Elle est certainement plus douce que l'eau ordinaire.

On dit que les Russes et les Polonaises, au teint laiteux, se lavent le visage avec de la neige et que les coquettes de ces mêmes pays emploient pour conserver leur figure de l'urine d'enfant à la mamelle. Pour que ce moyen soit efficace il faut que l'individu de qui on tient la précieuse liqueur n'ait pas encore mangé de viande.

Je crois qu'une goutte d'ammoniaque dans l'eau fait absolument le même effet. Du reste il faudrait un volume pour raconter les différentes pratiques auxquelles les femmes de tous les pays se livrent, car elles ont toutes la même préoccupation :

Etre et rester belles !

Comme nous l'indiquons plus haut, les principaux préservatifs sont à peu près les mêmes contre le soleil que contre le froid. Pour les deux ennemis il faut se retrancher derrière un voile d'étoffe ou un voile factice composé d'un corps gras et de poudre de riz ou d'amidon.

Il ne faut pas abuser de la glycérine. Ce produit très actif est particulièrement mauvais pour les tempéraments lymphatiques dont il relâche les fibres cutanées.

Il ne s'agit pas seulement d'avoir le teint clair, blanc et rosé ; il faut encore éviter à tout prix d'avoir la peau molle. Nous connaissons tous l'effet désagréable que fait un baiser donné sur les joues flasques de certaines personnes très âgées ou très affaiblies par la maladie. Or la glycérine produit cela à la longue. Il est donc préférable d'employer un bon cold cream très pur, sur lequel on applique la poudre de riz.

Cela remplace approximativement le masque au mari, dont parle Poppée, que les dames romaines s'appliquaient sur le visage avant de se coucher.

Il se composait de farine de seigle et d'huile d'amandes douces que l'on peut parfumer au benjoin.

Ce masque au mari s'emploie encore et c'est

un des meilleurs remèdes contre les taches de rousseur. Il est très important d'enlever en rentrant cette pâte, résultat de cold cream, ou la glycérine et de la poudre de riz mélangés. En la laissant séjourner trop longtemps on risquerait d'entraver la respiration et surtout la transpiration de la peau qui lui sont absolument nécessaires.

Le froid a une influence encore bien plus terrible que le soleil sur certains teints. Le soleil brunit la peau et la saupoudre de taches de rousseur, tandis que le froid produit parfois des effets beaucoup plus regrettables pour la beauté.

Ce sont surtout les jeunes filles dont le teint a le plus à souffrir de cet inconvénient, qui se manifeste par des plaques rouges sur les joues, sur le menton et sur le nez.

J'ai vu de malheureuses jeunes personnes au désespoir ne sachant à quel saint se vouer pour empêcher leur peau de rougir ainsi, partiellement.

Le masque au cold cream et à la poudre d'amidon est le meilleur des préservatifs, en y ajoutant une épaisse voilette dans le but d'éviter l'action du froid et de dissimuler la poudre. Puis en entrant il faut se dépêcher de se lotionner la figure à l'aide d'un mélange de tannin, d'eau de rose, d'alun et d'alcool camphré ; on en trouvera la formule à la fin de cet article.

Les personnes sur lesquelles le froid a une pareille influence feront bien de sortir le moins possible par les grandes gelées et de se tenir les pieds très chauds.

Les jeunes femmes et les jeunes filles n'aiment guère les chaussures fourrées et les bas de laine qui ont le défaut de grossir le pied. Il vaut, cependant, mieux avoir une figure agréable à voir et des pieds moins élégants, on peut dissimuler ceux-ci, tandis qu'on est obligé de laisser voir celle-là.

On trouvera dans le chapitre intitulé : Petites maladies de la peau, des recettes contre les taches de rousseur (Ephélides). Malgré cela en voici d'autres qu'il ne faut pas employer avant de consulter son médecin ou son pharmacien, car elles produisent des effets qui peuvent inquiéter les personnes qui ne s'y attendent pas.

*Lotion contre les taches de rousseur.*

Bichlorure de mercure . . . . . 1 gros  
Sulfate de zinc . . . . . 2 gros  
Alcool camphré . . . . . 7 gros  
Eau distillée . . . . . 10 oz.

Coupez cette dissolution avec deux ou trois parties d'eau, imbibez une petite éponge et faites des lotions tous les jours. Sous l'influence de ces lotions, il se produira une excoriation légère de l'épiderme et les taches disparaîtront.

Cette recette n'est autre que celle du lait antéphélique.

Autre formule déterminant la chute de l'épiderme.

Sulfate de zinc . . . . .  $\frac{1}{2}$  gros  
Sublimé . . . . . 8 grains

Ajoutez de l'alcool pour dissoudre le sublimé et une certaine quantité de lait d'amande.

Eau contre les taches de rousseur peu prononcées.

Essence de Lavande . . . . . 1 oz.  
Cédrat . . . . . 1  $\frac{1}{2}$  gros  
Alcool . . . . . 3 oz.  
Eau . . . . . 3 oz.  
Vinaigre . . . . . 20 oz.  
Jus de citron . . . . . 4  $\frac{1}{2}$  oz.

Se laver deux fois par jour avec cette eau.

Autre.—Toucher les taches avec ce mélange.

Borax . . . . . 1 oz.  
Glycérine . . . . . 3 gros  
Essence de Lavande, quantité suffisante  
Eau . . . . . "

Quand on habite les bords de la mer ou de la campagne, faire des lotions dans une cuillerée à soupe dans un verre d'eau du mélange qui suit :

Sulfate de zinc . . . . .  $\frac{1}{4}$  gros  
Sous acétate de plomb . . . . .  $\frac{1}{4}$  gros  
Sublimé . . . . .  $\frac{1}{4}$  gros  
Emulsions d'amandes . . . . . 3  $\frac{1}{2}$  oz.

Un des systèmes à la mode en ce moment consiste dans l'application, sur les taches de rousseur