

DE LA TOILETTE QUOTIDIENNE.— La peau, les cheveux, les dents, sont le trépied de la beauté. Elle décele les soins de propreté que nous devons leur donner chaque jour. Mais faut-il remarquer que beaucoup de gens, surtout beaucoup d'enfants pratiquent ces soins d'une manière bien trop sommaire. Il convient donc de dire quelques mots de chacun de ces soins dont se compose la toilette quotidienne.

LE VISAGE, LE COU, LES MAINS.— Le visage et le cou doivent être lavés à l'eau froide tous les jours ; les mains au moins deux fois par jour, matin et soir. On fait ces ablutions avec une éponge ou une serviette. D'abord avec de l'eau additionnée de savon, puis de l'eau seule pour enlever toutes les particules grasses qui souillent la peau.

LES ONGLES.— Les saletés des ongles sont non-seulement désagréables à la vue mais aussi nuisibles à la santé. Aussi ils doivent être tenus très propres. Ils ne doivent pas être trop longs ni trop courts. Aux mains on peut les arrondir, mais aux pieds on doit leur donner une forme carrée afin de prévenir la maladie qu'on appelle l'ongle incarné qui fait beaucoup souffrir.

LES PIEDS. Les pieds doivent être nettoyés au moins une fois par semaine en hiver, et plusieurs fois pendant l'été où la transpiration plus active accumule sur la peau plus de résidus nuisibles.

LES CHEVEUX.— Les cheveux exigent des soins de chaque jour,—l'action de la brosse, du peigne. Il convient d'y ajouter, au moins une fois par semaine, le lavage de la tête à l'eau froide si les cheveux sont courts, à l'eau chaude s'ils sont longs. Pour mieux assurer le nettoyage du cuir chevelu on ajoutera à l'eau un peu de carbonate de soude. Ce mélange

favorise la pousse des cheveux et s'oppose à la communication de germes des maladies contagieuses de la tête.

LES OREILLES.— L'oreille secrète une matière jaune, la cire qui détermine souvent des surdités. Ce genre d'accidents est le résultat de la malpropreté. Le lavage et nettoyage quotidiens de cet organe est donc indispensable à l'hygiène de l'ouïe.

LES DENTS.— Les dents se conservent par la propreté. Elles exigent des soins de chaque jour : le matin un lavage à l'aide d'une brosse douce et d'une poudre fine, telle que celle du charbon de bois après chaque repas se rincer la bouche avec de l'eau fraîche; d'user du cure-dent chaque fois que cela est nécessaire.

DES BAINS.— La propreté qui se voit est de rigueur ; elle n'est pas la plus essentielle. Les bains sont nécessaires pour purifier la peau de ses souillures. Ils répondent à un besoin impérieux dont la pratique donne la vigueur et la santé,

LA FREQUENCE DES BAINS DE PROPRETÉ.— La première question qui se pose maintenant est celle-ci. Quelle est la fréquence du bain de propreté ? L'hygiène répond : il faut un bain toutes les semaines pendant le temps de la saison chaude, et tous les mois durant l'hiver. C'est là la règle qu'il faut se rapprocher le plus possible dans la pratique.

LE TEMPS LE PLUS FAVORABLE POUR L'USAGE DU BAIN.— Des milliers d'individus ont trouvé la mort en se plongeant dans l'eau aussitôt après le repas ou pendant que le corps était couvert de sueur. Pour remédier à cette fatale imprudence il est bon de savoir qu'il ne faut jamais prendre de bain avant 3 ou 4 heures après le dernier repas ; le meil-