

le défaut est causé en partie par une extrême maigreur, on suit le traitement indiqué dans un chapitre suivant pour la guérison de cette maladie, car c'est une maladie, et une sérieuse.

Pour ceux dont les charmes sont surabondants, nous recommandons le traitement qui se trouve décrit dans le chapitre sur " l'obésité et la maigreur."

X

LA PEAU ET LA FERMETÉ DES CHAIRS

Contraste entre les chairs fermes et les chairs molles. — Causes du ramollissement. — Moyen de l'éviter. — Efficacité des bains froids. — Temps où il faut les prendre. — Aides au bain froid.

Imaginez le plus joli visage du monde, teint de lis et de roses, cheveux superbes, yeux grands comme ça, oreilles petites et bien dessinées, narines mobiles et délicates, en somme une fort belle tête, supportée par un cou gracieusement flexible. Joignez à cela des extrémités fines, aristocratiques, de blanches épaules, des bras ronds, une poitrine suffisamment opulente. Est-ce le dernier mot de la beauté physique, le type définitif de la perfection du corps? Pas encore, s'il manque à cet ensemble la qualité que doivent présenter toutes ses parties sans exception; la fermeté, le mélange de souplesse et de résistance qui donne à la peau et aux tissus qu'elle recouvre une stabilité très différente de celle des blocs de gélatine. Nous demandons chez la femme: blancheur, rondeur, souplesse partout; mollesse exagérée nulle part.

Le principal coupable dans l'amollissement des chairs, c'est le temps; l'âge ruine bien des constitutions sans qu'on s'en aperçoive. Sans nous appesantir sur cette cause universelle dont nous ne pouvons que retarder l'effet sans espoir de retrouver la jeunesse perdue, nous nous bornerons à parler des causes les plus propres à ruiner la fermeté des chairs, et dont nous pouvons échapper aux conséquences funestes par un effort de notre volonté. La principale est l'indolence, imaginez vous une vie paresseuse, où la femme languissante se traîne de fauteuil en fauteuil, sans énergie; le prochain résultat de cette vie sera une mollesse exagérée. Il y a aussi les maladies de langueur qui affaiblissent les muscles et ramollissent les tissus; le manque de soins qui permet au corps de se détériorer, sans faire aucun effort pour remédier au mal, et d'autres encore que chacun peut observer autour de lui.

Réveillez-vous mesdames, ne voyez vous pas qu'en vous laissant aller vous perdez tout le fruit de vos avantages naturels. Remuez-vous, faites votre ménage, marchez, promenez vous, faites ce que vous voudrez, mais ne vous affaissez pas dans l'indolence et la paresse. Ensuite faites usage d'ablutions d'eau fraîche, et frottez vous vigoureusement avec des gants de bains jusqu'à ce que la peau devienne luisante par l'exercice sain auquel vous vous serez livrées.