

Docteur E. Monin

l'Hygiène

de la

BEAUTÉ

Nouvelle Edition

11^{me} Mille



PARIS

O. DOIN, EDITEUR



V7 180.140
λx 00273096

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053111

4772

430 E

L'HYGIÈNE
DE
LA BEAUTÉ

DERNIERS OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

ENVOI *franco* CONTRE MANDAT-POSTE

Les Maladies de la digestion . Prix	4 fr.
Les Arthritiques	4 »
Les Névropathes	5 »
Hygiène et traitement curatif des troubles digestifs	4 »
Les Remèdes qui guérissent (cures rationnelles des maladies)	4 »
Hygiène et traitement des maladies de la peau	3 »
Hygiène et traitement du diabète	3 »
Hygiène et médecine journalière	3 50
La Lutte pour la santé	3 50
Misères nerveuses (4 ^e édition)	3 50
Formulaire de médecine pratique (8 ^e édition)	5 »
L'Hygiène de l'estomac (11 ^e édition)	4 »
L'Hygiène des sexes (5 ^e édition)	4 »
L'Hygiène des riches (3 ^e édition)	4 »
L'Hygiène du travail	4 »
La Santé par l'exercice	4 »
L'Alcoolisme	3 50
Les Maladies épidémiques	1 »
Les Odeurs du corps humain	2 »
Les Propos du docteur (4 ^e édition). 2 volumes à	4 50
Précis élémentaire d'hygiène pratique (en collaboration avec le D ^r Dubousquet)	6 »
Esquisses d'hydrologie clinique (20 brochures)	
La Santé de la femme	3 »
Les Maladies vénériennes	3 »
Comment on défend sa virilité	1 »

~~389~~

Dr E. MONIN

~~390~~

L'Hygiène de la Beauté

*« Dieu daigna tout nous dire en nous
disant d'aimer. »*

VOLTAIRE.

Onzième édition (très augmentée)

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnastycznej
W KRAKOWIE.~~

PARIS
OCTAVE DOIN, ÉDITEUR

8, PLACE DE L'ODÉON, 8



381

613.4 : 646.7 (A)

AVANT-PROPOS

DE L'ÉDITEUR



Ce manuel se divise en deux parties bien distinctes.

La première comprend les généralités sur la *Beauté et son hygiène* ; la deuxième, les particularités les plus pratiques de l'art de la *Cosmétique*. La première partie revêt l'attrayante livrée de la *vulgarisation*. La deuxième, à allures plus techniques, ne peut dépouiller entièrement l'aridité, inséparable de tout *formulaire*.

Le public éclairé et intelligent a fait aux diverses éditions de cet ouvrage un accueil dont l'éditeur et l'auteur se sont montrés reconnaissants : ils ont, en effet,

pris à tâche d'améliorer sans cesse, dans le sens le plus pratique, les diverses parties de cette œuvre à grand succès, traduite, démarquée, imitée et (nous devons le dire) *pillée*, de tous les côtés : ce qui est la plus incontestable preuve des réels services qu'elle a pu rendre à la cause éternelle de l'hygiène somatique !...

Par les corrections et les additions nombreuses qu'elle représente, cette nouvelle édition méritera pleinement (croyons-nous) les éloges que la presse des deux mondes a bien voulu décerner libéralement à ses aînées. Lisez, notamment, cette appréciation du D^r Lewinson, auteur de la traduction russe (*Saint-Petersbourg, Savorine, 1887*) :

« *Cet ouvrage présente de sérieux*
« *avantages sur tous les autres traités*
« *similaires. L'auteur est, avant tout,*
« *un savant, qui se place toujours sur*

« le terrain strictement scientifique.
 « Mais son langage littéraire impres-
 « sionne, surtout, par une absence
 « complète de ce pédantisme étroit qui
 « est le fond ordinaire de la philoso-
 « phie courante. »

Lisez aussi ce petit extrait, emprunté à la *préface* de la *traduction anglaise* du professeur Jam. Cardwell (1892, Baillièrre, Tyndall and C^o, London) :

« Le D^r Monin a acquis, à Paris, une
 « réputation bien méritée, comme spécia-
 « liste dans toutes les questions relatives
 « à l'hygiène du teint et à la santé de la
 « peau. L'auteur a, en outre, le don de
 « rendre les personnes les moins fami-
 « lières avec l'étude de la médecine,
 « accessibles à cet art et à sa compréhen-
 « sion : son talent, sous ce rapport, est
 « hors de pair.....

« Aussi, l'*Hygiène de la beauté*, véri-

« table *vade-mecum* du beau sexe, ne
« renferme que d'excellents préceptes,
« élucidés de façon aisée et élégante. Je
« considère que ce livre comble un vide
« dans notre littérature hygiénique. »

OCTAVE DOIN.

P. - S. DE LA ONZIÈME ÉDITION. —
Je n'ajouterai qu'un mot à cette bienveil-
lante présentation. La pratique et l'expé-
rience journalières améliorent sans trêve
les traitements et formules de cet ouvrage,
essentiellement pratique. Je remercie
aussi de leurs observations (qui m'ont
beaucoup servi), mes aimables lectrices ;
leur collaboration, même anonyme, m'est
toujours bien précieuse.

D^r E. MONIN

7, rue Royale.

LETTRE-PRÉFACE

DE LA PREMIÈRE ÉDITION (1886)

Mon cher Docteur,

Enseigner aux femmes qui sont belles l'art de le demeurer longtemps, et l'art de le devenir à celles qui ne le sont pas, ne vous laissez pas dire que ce soit là une mission frivole ! Si, véritablement, — comme je le crois après vos épreuves lues, — vous avez indiqué dans ce livre, œuvre de savant et d'artiste, quelques moyens sûrs de conserver les charmes féminins ou d'en créer l'illusion, vous aurez rendu à l'humanité un incomparable service ; car une parfaite joie, un enchantement sans pair ne

vous viennent-ils pas de la contemplation des beaux visages qui sourient ? Mais vous n'aurez pas seulement contribué à faire de cette terre un paradis, vous aurez préparé un accroissement de splendeur et d'extase au Paradis lui-même ! Ceci pourrait paraître douteux et obscur si je ne vous racontais un songe que j'ai eu et dont on pourrait faire un conte sous ce titre :

LA SUPRÊME VERTU

Oui, j'ai fait un rêve charmant. J'étais dans le Paradis. Je voyais, deux à deux, les onze mille vierges se promener le long de cette avenue d'étoiles que nous appelons la Voie lactée. C'était comme la procession d'un pensionnat interminable d'anges. De temps en temps, elles s'arrêtaient pour cueillir des fleurs de lumière, les effeuillaient,

rayon à rayon, — ainsi les enfants d'ici-bas effeuillent des marguerites, — ou s'en faisaient des bouquets de corsage; et leurs causeries à voix basse, mêlées de petits rires, semblaient le gazouillement d'un million d'oiseaux. Mais quand j'eus marché derrière elles pendant beaucoup d'années, — car le Paradis est un séjour très vaste qu'on ne visite pas en quelques heures, — je me trouvai dans un lieu si magnifique, que j'en eus l'âme éperdue et les yeux éblouis! Non, les plus belles aurores de nos ciels inférieurs, nos pleins midis aux blancheurs de fournaises, l'incendie des couchants sur la mer, ne sauraient donner une idée de cette clarté douce à la fois et terrible que traversent de silencieuses volées de séraphins, plus lumineuses que le jour. Et cette clarté infinie, immense épanouissement d'éclair, diffus en une douceur d'aube, était de la joie, de l'amour, de la vie. En chaque lueur bril-

lait une vertu, en chaque flamme s'allumait une ivresse. Je me sentais comme illuminé de candeur et de charité, de passion et d'extase. Le soleil de cet ineffable ciel doit être un Cœur, un Cœur démesuré, qui se verse et rayonne intarissablement !

Cependant mes regards peu à peu s'accoutumèrent à tant de splendeur ; alors je distinguai parmi elle, mêlés à elle, les Élus et les Élues ; ce fut un délicieux spectacle. Sur des gradins d'albâtre diaphane comme de la neige faite de lumière gelée, ils se tenaient assis, les uns vêtus de pourpre, les autres d'hyacinthe, et dans leurs yeux levés vers quelque prodigieuse vision, que je n'apercevais pas, hélas ! dans le sourire immuable de leurs bouches, dans l'adoration de leurs bras tendus, il y avait l'inexprimable délice des voluptés parfaites.

Je m'approchai d'une Élue, et je me mis à genoux, la contemplant. Agenouillés comme

moi, des Chérubins agitaient devant elle des encensoirs d'argent, et chantaient ses louanges. Elle écoutait. Elle était pensive et charmée.

— O bienheureuse ! lui dis-je, il me semble qu'à vous voir un peu de votre bonheur m'enveloppe et me pénètre. Si, parfois, vous consentez à vous distraire de votre éternelle béatitude, parlez-moi, je vous en conjure. A ce pauvre homme qui vient de la terre et doit y retourner, qui est condamné à errer longtemps encore peut-être dans la forêt des tentations et des épreuves, dites par quelle vertu ou par quelle pénitence vous avez mérité de prendre place dans le cœur divin des Ames, et d'être louée par ces Chérubins aux encensoirs d'argent ?

Elle abaissa ses prunelles qui, pour m'avoir regardé, un instant s'obscurcirent, et, d'une voix si pareille à un chant que je crus qu'un rossignol parlait :

— J'étais pieuse, me dit-elle. J'avais quitté le monde pour m'enfermer dans un cloître ; bien que la règle fût rude, je la trouvais trop douce encore ; je me plaisais aux macérations, aux jeûnes, aux cilices ; je passais tous mes jours en oraison, presque toutes mes nuits en prière. Je ne savais même pas qu'il y eût sur la terre de jeunes filles qui vont dans les bois avec leurs fiancés et de jeunes mères qui jouent avec leurs petits enfants. C'est à des reliques que je donnais des baisers. Et quand venait de sonner, avant le crépuscule du matin, la cloche qui éveille les épouses du Seigneur, je ne me plaignais pas des dalles de la chapelle, froides sous mes pieds nus.

Je m'approchai d'une autre Éluë, qui semblait plus heureuse encore que celle à qui j'avais parlé. Elle était si rayonnante que le jour paradisiaque, tout splendide qu'il fût, s'éclairait d'elle ! Mêlées à des Chérubins, des

Principautés et des Dominations chantaient ses louanges en agitant des encensoirs d'or. Elle écoutait. Elle était pensive et radieuse. Je m'agenouillai en tremblant.

— *O sainte adorable ! lui dis-je, il émane de vous tant de lumière et de feu que mon âme tressaille et s'effare et se serre comme une feuille sèche en un grand vent de flamme. Si vous daignez quelquefois vous détourner de votre joie infinie, parlez-moi, de grâce, ah ! de grâce, parlez-moi. Je suis un des mornes habitants de la terre, où les douleurs sont si nombreuses et si rares les joies. A ce pauvre homme qui a beaucoup pleuré et qui n'a guère souri, qui traînera de longs jours encore dans l'ombre et la détresse du bas monde, dites quels mérites vous ont valu de revêtir un tel éclat, de reconnaître de telles joies, et d'être louée par des Dominations et Principautés qui agitent des encensoirs d'or ?*

Elle inclina sa tête, d'où ruisselèrent des rayons ; et d'une voix pareille au soupir d'une harpe céleste qu'une aile en passant frôla :

— J'étais charitable, me dit-elle. Je n'imitais pas celles qui, dans le rire des fêtes, oublient les misérables et les désespérés ; et je ne me bornais pas à l'inactive prière, aux vaines macérations. Je visitais les pauvres ; je n'avais rien qui ne fût à eux. On me connaissait dans les mansardes où l'on pleure ; on cessait d'y pleurer quand j'arrivais. Assise, la nuit, dans de tristes logis, je chantais des chansons aux berceaux orphelins ; je consolais les veuves ; je donnais aux vieillards restés seuls l'illusion des enfants disparus. Le lendemain de ma mort on ne trouva point dans l'armoire de draps pour m'ensevelir, parce que j'avais déchiré toute la toile pour faire des chemises aux petits mendiants du chemin.

Alors, je me dis que l'on a bien raison de recommander aux âmes la prière et la charité, puisque de telles félicités et de telles gloires en sont le prix ! En même temps je ne pus m'empêcher d'éprouver une grande tristesse avec une grande pitié ; à cause de tant de jeunes femmes sur la terre, qui, ayant d'autres soins, ne prient que rarement, achètent parfois des bijoux ou des fleurs avec l'argent qu'on pourrait employer en aumônes. « Quoi ! pensais-je, ne s'asseoiront-elles pas un jour, vêtues d'hyacinthe ou de pourpre, sur ces gradins d'albâtre diaphane ? » Mais j'aperçus, un peu plus loin, une Éluë si resplendissante et qui paraissait perdue en une si délicieuse extase que les deux autres ne lui étaient pas comparables ; elle différait de ses voisines autant que celles-ci différaient des filles de la terre ; je ne la voyais qu'à travers un éblouissement qui m'incendiait les yeux. Les lan-

gages humains n'ont pas de mots qui puissent dire son miraculeux éclat. Elle était comme une touffe de fleurs et de neiges de flamme. Et ce n'étaient pas seulement quelques Chérubins, avec des Principautés et des Dominations, qui chantaient ses louanges ; mais tous les esprits des neuf chœurs et des trois hiérarchies s'agenouillaient devant elle en agitant des encensoirs de diamant.

Je me prosternai, fermant les yeux.

— O la plus merveilleuse et la plus heureuse des Élues ! balbutiai-je ; certainement, pour mériter une aussi surhumaine splendeur, une aussi divine béatitude, vous devez avoir pratiqué les plus sublimes vertus. Vous avez prié, vous aussi, mais avec une ferveur inconnue à toutes les filles des hommes ; vous avez fait l'aumône, vous aussi, mais avec un tel acharnement de charité, avec un si complet oubli de vous-même que

vous vous laissiez mourir de faim, peut-être, à côté du pain réservé aux vagabonds de la route. O très pieuse ! ô très miséricordieuse ! priez pour moi, grande sainte !

Elle me regarda. Ses yeux étaient si splendidement lumineux que mon obscurité même n'y put mettre un reflet d'ombre.

— Non, dit-elle, je ne priais point, et si je me levais tôt ou si je me couchais tard, ce n'était pas pour aller porter des aumônes aux mansardes.

J'étais plein d'étonnement, je demandai :

— Quel est donc le mérite, incomparable bienheureuse ! qui vous a permis d'obtenir une aussi haute gloire ? Qu'avez-vous fait, qu'étiez-vous, — vous en qui sont, plus qu'en toute autre, les paradisiaques ivresses, vous que loue et qu'adore, avant toute autre, la céleste milice, — pour que le Seigneur

vous ait jugée digne d'une telle récompense?

Quelle fut, parlez, votre vertu?

— J'étais belle, me dit-elle.

Tel fut mon rêve, cher Docteur, et, s'il n'a point menti, les femmes, pour faire leur salut, n'auront qu'à lire votre livre qui peuplera d'incomparables élues l'éternité des cieux!

Bien à vous,

CATULLE MENDÈS

Paris, 28 Janvier 1886.





PREMIÈRE PARTIE

HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ

CHAPITRE PREMIER

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ ?

QU'EST-CE que la beauté ? Avec Aristote, vous nous laisserez, si vous voulez bien, adresser cette question aux aveugles. Le mot *beauté* s'applique, d'ailleurs, presque exclusivement, à la femme. Le sexe laid a le droit, il est vrai, de faire, jusqu'à un certain point, son profit des préceptes et conseils donnés au beau sexe pour la conservation et l'amélioration de

sa beauté. Mais l'homme peut être laid : il peut même abuser de cette permission ¹. La beauté est, au contraire, une obligation pour la femme : il ne saurait y avoir, dans le beau sexe, d'inégalité plus réelle que celle de la beauté. Elle est la seule obligation de la femme, disent les sceptiques : « La beauté, c'est toute la femme. » (P.-J. Proudhon.)

L'hygiène a incontestablement une large part dans l'ornement du corps, dans l'accroissement de ses charmes, dans la correction de ses défauts. La *cosmétique* est un chapitre de l'hygiène : arme à deux tranchants peut-être, *ars metuendissima*,... du temps de Martial. Mais la science moderne a perfectionné la cosmétique, comme tout le reste. De plus, l'*orthopédie*, science moderne, nous est née, pour modifier mécaniquement la nature et épuiser les difformités congénitales ou acquises ².

Il appartient donc à l'hygiène (qui est la

¹ Un homme qui a du mérite et de l'esprit n'est jamais laid. (La Bruyère.)

² En principe, *il n'y a pas de femme laide*; toutes jouissent, plus ou moins, de cette beauté indicible que le peuple appelle beauté du diable, et il dépend de nous que les moins favorisée

vraie médecine de l'avenir, la médecine préventive) de fortifier et d'ennoblir cet ensemble harmonieux se recommandant extérieurement par l'unité pure des formes et le juste ordonnancement des proportions : nous venons, croyons-nous, de définir la *beauté*. La santé est la gaine qui enveloppe cette perle : c'est l'ordonnatrice et la vraie conservatrice de la beauté. Ou, pour parler d'une façon plus précise, l'hygiène donnera à chacun le *maximum* de beauté dont il est capable. Mais il faut qu'elle veille, dès l'enfance, sur l'individu. Il faut que

se rachètent toujours par quelque charme... La nature pousse rapidement le charme à la beauté. « La vie de la femme, selon les vœux de la nature, est une jeunesse perpétuelle; l'efflorescence, sitôt passée chez l'homme qui court à grands pas à la virilité, dure chez la femme autant que la fécondité, souvent au delà; l'exemple de Diane de Poitiers, de Marie Stuart, de Ninon de Lenclos, de M^{me} de Maintenon et de bien d'autres, en qui l'âge sembla impuissant contre la beauté, nous est un signe de la mission de la femme et un avertissement de notre devoir... Je blâme les pédagogues qui, à l'exemple de Mme Necker, combattent et répriment chez les jeunes filles la joie qu'elles éprouvent de leur beauté. J'aimerais autant qu'on fit reproche au citoyen de l'orgueil que lui inspire sa liberté; un crime au soldat de la fierté que lui donne son courage! »

PROUDHON (*L'Amour et le Mariage*).

l'habitude et l'éducation physique assurent le maintien chez l'enfant et répriment ses mauvaises attitudes, scolaires ou autres ; qu'elles confèrent à tous ses mouvements la grâce, la précision, l'adresse ; qu'elles éloignent, enfin, de lui, toutes causes de détérioration et de déchéances physiques.



Le rachitisme, par exemple, à cause des déformations qu'il imprime au corps, en déviant la colonne vertébrale et en pliant les os longs des membres, fait, pour l'avenir, obstacle à toute beauté, même relative. Eh bien ! l'hygiène peut beaucoup pour la prévention du rachitisme. L'enfant pourvu d'une alimentation appropriée à son âge, élevé dans une habitation sèche, lumineuse, aérée ; soumis aux modificateurs généraux, aux toniques, à la gymnastique, etc., échappera au rachitisme et à ses conséquences, terribles pour l'orthomorphose. Autre exemple : la scrofule, avec ses cicatrices hideuses, son coryza chronique, son ozène, ses éruptions de la peau et du cuir che-

velu, ses cils chassieux, ses lèvres grosses, ses dents mauvaises, etc., la scrofule peut être également enrayée par le bon air, le soleil et les soins médicamenteux appropriés ⁴.

Et (sans parler plus longtemps de ces grandes maladies générales, trop souvent héréditaires ou innées, et où la médecine la mieux entendue est parfois impuissante), l'hygiène ne peut-elle pas, dès le berceau, veiller sur les cheveux, les dents, les yeux, les oreilles; guérir les malformations de la peau, les envies, les taches érectiles, les verrues, etc...? La *scoliose* est le dérivé fréquent des mauvaises attitudes scolaires, de la sédentarité et du mauvais éclairage : *scoliose* pourrait avoir le mot latin *scola* pour étymologie, s'il ne dérivait du verbe grec *scolioô* (dévier)!

Pour ce qui est des dents, elles jouent, n'est-il pas vrai? un grand rôle dans la beauté du visage. Eh bien! l'art doit, presque fatalement, intervenir, vers la sixième ou septième année, pour empêcher les accidents qui tien-

⁴ Voir les chapitres consacrés à la scrofule et au rachitisme dans les *Propos du Docteur*, par le D^r E. MONIN

ment à un manque de proportion entre l'alvéole et les dents. Alors, un praticien habile, par des extractions bien combinées, par de petites opérations, par des redressements à l'aide du *plan incliné*, pourra empêcher l'allongement des dents, leur poussée irrégulière, leur disgracieuse saillie en avant. C'est ainsi et seulement ainsi, que l'on obtiendra, pour l'avenir (en y joignant quelques soins hygiéniques habituels) une denture normale et dont la disposition sera régulière et superbe.

Pour les oreilles, on veillera à ce que leurs pavillons ne s'écartent pas de la tête : pour cela, on ne les laissera jamais en dehors de la coiffure infantile. On évitera de les tirer, de les déformer par l'usage absurde de la boucle d'oreilles, ... etc.



« Deux beaux yeux, il n'est pas d'éloquence pareille ! »

a écrit notre prosaïque poète Ponsard. Mais aussi, quoi de plus affreux que la direction anormale de la ligne visuelle ? Eh bien ! on peut empêcher un enfant de loucher : la prévention du

strabisme existe. On atteint le but par des traitements généraux, d'abord : par l'occlusion d'un œil, l'électrisation, les collyres à l'atropine, l'usage de verres et de prismes correcteurs, ou celui des coquilles percées qu'on nomme vulgairement *louchettes* ; enfin, par les exercices orthoptiques et stéréoscopiques bien combinés.

Si tous ces moyens échouent, en dernier ressort, on a recours à des opérations, sections musculaires et tendineuses, dont le manuel varie selon les cas, mais qu'il importe par-dessus tout de pratiquer sans trop attendre.



La beauté extérieure des formes est évidemment variable, selon l'idéal esthétique des divers peuples ¹ :

Le sel est doux aux uns, le sucre amer aux autres...

Charnellement se joindre avec sa parenté,

En France, c'est inceste ; en Perse, charité :

Tellement qu'à tout prendre, en ce monde où nous sommes,

Et le mal et le bien dépend du goût des hommes.

a dit notre vieux poète Mathurin Régnier.

¹ Burton dit qu'une femme, belle pour nous, Européens, l'est pour le monde entier. Mais Darwin doute (avec raison)

Si vous voulez le type de l'idéale Callisthénie, prenez les cheveux des femmes du Gange, le nez des Grecques, la bouche des Anglaises, le teint des Allemandes, la taille des Géorgiennes, les pieds des Chinoises, les dents des Ethiopiennes, les bras des Flamandes, les jambes des Italiennes, les yeux des Andalouses et la grâce des Parisiennes !

qu'un bon noir préfère à une négresse de bonne mine, la plus belle des blanches. D'après Mondière, c'est, pour la femme assinienne, un signe de beauté d'avoir le mamelon le plus long possible. On voit des petites filles de cinq ans et d'autres beaucoup plus grandes, qui se font saisir les bouts du sein entre les pinces de certain insecte, ce qui amène une augmentation de volume assez rapide.

Les coutumes qui ont trait à l'ornement et à la parure peuvent aller jusqu'aux mutilations !

Pour s'embellir et se rendre plus intéressants, en Chine, on se déforme les pieds. Au Brésil et au Pérou, chez les Omogones et les Caraïbes, on se comprime le crâne. Dans l'Inde, on se fend le nez. Dans l'Afrique centrale, à Zanzibar, on se flétrit les lèvres. Dans le Groenland, on se taillade l'oreille. En Amérique, en Asie, en Océanie, on s'orne le nez d'une façon invraisemblable. A Santa-Cruz, au Malabar, on se perfore, on se fend, on se taille les oreilles de toutes les manières possibles.

Chez les Caraïbes, on développe les jambes d'une façon incroyable. Dans l'Annam, à Ceylan, dans l'Afrique, on se teint les dents. En Tunisie, enfin, les plus belles femmes sont celles qui sont d'une grosseur à ne pouvoir se remuer.

Nous autres Occidentaux, que demandons-nous à la femme belle? Une peau blanche, fine, lisse, animée de teintes fraîches. Telle peau, telle beauté, et nous pouvons dire aussi : telle santé, tant les rapports sont grands entre les fonctions et les organes! Les chairs doivent être fermes et douces au toucher, les formes ondulées et l'embonpoint moyen. D'ailleurs, la beauté différera sensiblement suivant la nuance claire ou foncée des cheveux. La beauté blonde est plus brillante, plus gaie, plus féminine; la beauté brune est plus solennelle, plus touchante, plus mâle... ¹.

¹ Voici un passage du *Kama Soutra* (trad. Lamairesse), qui décrit le type parfait, la Padmini ou la femme du lotus :

« Elle est belle comme un bouton de lotus, sa taille svelte contraste heureusement avec l'amplitude de ses flancs. Elle a le port du cygne.

« Son corps souple et élégant a le parfum du santal; il est naturellement droit et élancé.

« Sa peau lisse, tendre, est douce au toucher comme la trompe d'un jeune éléphant. Elle a la couleur de l'or et elle étincelle comme l'éclair. Sa sueur a l'odeur du musc; l'abeille la suit comme une fleur au doux parfum de miel.

« Ses cheveux soyeux, longs et bouclés, odorants par eux-mêmes, noirs comme les abeilles, encadrent délicieusement son visage semblable au disque de la pleine lune.

« Son front est pur; ses sourcils bien arqués sont deux

Le poète arabe est très exigeant : il réclame les qualités suivantes :

- Quatre choses *noires* : cheveux, cils, sourcils, pupilles.
 — — *blanches* : peau, globe de l'œil, dents, jambes.
 — — *rouges* : langue, lèvres, gencives, pommettes.
 — — *rondes* : tête, cou, avant-bras, chevilles.
 — — *longues* : dos, doigts, bras, jambes.
 — — *larges* : front, yeux, reins, hanches.

croissants; légèrement agités par l'émotion, ils l'emportent sur l'arc de Kama.

« Ses yeux bien fendus sont brillants, doux et timides comme ceux de la gazelle et rouges aux coins. Aussi noirs que la nuit au fond de leurs orbites, leurs prunelles étincellent comme des étoiles dans un ciel sombre.

« Son nez pareil au bouton de sésame est droit, puis s'arrondit comme un bec de perroquet.

« Ses lèvres voluptueuses sont roses comme un bouton de fleur qui s'épanouit ou rouges comme le corail.

« Ses dents blanches comme le jasmin d'Arabie.

« Son cou rond et poli ressemble à une tour d'or pur.

« Ses seins amples et fermes ressemblent au fruit du *Vilva*; ils se dressent comme deux coupes d'or renversées et surmontées du bouton de la fleur du grenadier.

« Ses reins bien cambrés ont la souplesse du serpent; ils se fondent harmonieusement avec ses fesses et ses larges hanches qui ressemblent au corsage de la colombe verte.

« Trois plis gracieux s'accusent à sa taille comme une ceinture au-dessus de ses hanches. »

On le voit, la poésie hindoue n'est pas chiche de comparaisons pour célébrer la beauté de la femme.

Diaboli virtus in lumbis, disait saint Jérôme, qui s'y connaissait.

Quatre choses *étroites* : sourcils, nez, lèvres . . .

— — *charnues* : joues, cuisses, fesses, mollets.

— — *petites* : oreilles, poitrine, mains, pieds ¹.

Nous ne discuterons pas la valeur de ces attributs. Mais nous remarquerons que la moitié au moins d'entre eux (les choses rouges, rondes, charnues, etc.) sont purement et simplement des reflets de la santé physique. Elle seule est capable de donner au teint l'éclat radieux de la jeunesse et de la fraîcheur ; aux yeux et à tout le visage, l'expression accomplie qui nous charme et nous attire. Tandis que la mauvaise hygiène, les diathèses, les orages et les tares organiques sèchent et décolorent la peau, rident les traits du visage, impriment aux téguments des tonalités jaunes ou verdâtres ; aux ongles, aux dents, aux che-

¹ Joachim Blanchon, poète du xvi^e siècle, résume ainsi cette nomenclature de beauté :

« Trente points à la femme il faut pour être belle :

Trois de blanc, trois de noir, trois de rouge couleur,

Trois grêles, six étroits, trois de large modèle,

Trois de court, trois refaits, trois de longue valeur... » etc.

veux, etc., les stigmates de la nutrition vicieuse¹. Le fond de la beauté est la force.

La concordance est constante : toujours l'harmonie fonctionnelle organique a son reflet visible dans l'harmonie esthétique des formes. « La santé, selon un aphorisme du grand philosophe-médecin von Feuchtersleben, la santé n'est autre chose que la beauté dans les fonctions de la vie. » Or,

Platon l'a dit lui-même :

La beauté, sur la terre, est la chose suprême.

Concluez donc, chères lectrices... et prostérnez-vous devant la toute-puissante déesse Hygie !



Ce qui prouve bien, du reste, les rapports étroits qui unissent la santé et la beauté, c'est l'*hérédité* de cette dernière. Archidamus, roi

¹ Une femme de 1 m. 70 doit mesurer 60 centimètres de tour de taille, 68 ou 70 centimètres de hauteur de buste si l'on mesure à partir de dessous le bras, et 88 ou 89 si l'on mesure à partir de dessus le bras. Le haut du bras doit mesurer de 28 à 29 centimètres et le poignet de 13 à 14. Le gras de la jambe doit avoir environ 32 centimètres, la cuisse 55 ou 56, la cheville 18 ou 20.

de Sparte, fut condamné à payer une grosse amende pour avoir épousé une femme laide et chétive, qui ne pouvait lui donner des princes beaux comme il en fallait alors pour commander aux peuples. La beauté est, d'ailleurs, héréditaire, ainsi que le sont, en général, toutes les qualités des tissus organiques.

La loi de l'hérédité plane sur tous les êtres vivants et assure la perpétuité des espèces. L'art de procréer de beaux enfants, — la *callipédie* des anciens, est purement conjectural. Mais il est certain que de la vigueur physique et morale des conjoints, dérivent des produits supérieurs. Les enfants faits, au contraire, par des parents malades, fatigués au moral et au physique, ne sauraient jamais être de beaux enfants. Combien d'idiots et d'épileptiques ne sont que des produits conçus au milieu de l'ivresse !

Hésiode prescrivait la continence au retour des enterrements, de crainte que les époux ne vinssent à produire des sujets névropathiques. Galien, consulté un jour par un peintre très laid, affligé d'une progéniture plus laide

encore, lui conseilla d'entourer son lit nuptial de trois statues de Vénus. Ne demandons pas si le moyen indiqué réussit au client de notre grand ancêtre ; mais applaudissons à la haute valeur morale de l'apologue¹...



En résumé, sous le titre d'HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ, nous nous proposons d'écrire une série de causeries destinées à vulgariser les préceptes capables de maintenir la validité et l'harmonie des organes dont l'ensemble relatif constitue ce qu'on est convenu d'appeler la *beauté*. Le beau n'a pas besoin d'être décrit. Les métaphysiciens disent que « c'est la splendeur du vrai ». Cette définition ne définit rien ; cependant elle répond à une idée exacte et bien scientifique. En effet, en matière d'expression, ainsi que le fait remarquer Bichat, où finit la vérité, commence la grimace : tant sont étroites les bornes dans lesquelles la nature a circonscrit le vrai...

¹ Pour la prévention des vices et arrêts de développement embryonnaire, consulter notre *Hygiène des sexes*, chapitre de la *Fécondation*.

La beauté est le reflet, ou si l'on aime mieux, la forme tangible de la santé. Pas de beauté sans santé, pas de grâce sans force ; la force (comme l'a dit Gounod) préservant la grâce de devenir miévrerie et la grâce empêchant la force de devenir brutalité. C'est pourquoi l'on trouvera dans ce manuel, écrit par un médecin, moins de digressions esthétiques que de préceptes d'hygiène. Lorsque Balzac définissait la laideur « une douleur que l'on conserve toute sa vie », il méconnaissait la toute-puissance palliative et correctrice de l'art médical. Le protéiforme Esculape peut être tout, même parfumeur ; car nous verrons, par la suite, qu'il y a des *médicaments cosmétiques* comme il y a des médicaments aliments : *Natura non facit saltus*.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que l'on se préoccupe d'accroître la beauté par l'hygiène. Les anciens avaient poussé très loin la poursuite des secrets de l'art cosmétique, et Cléopâtre en avait, paraît-il, réuni un très grand nombre dans son livre *De medicamine faciei*, malheureusement brûlé par l'incendie d'Alexandrie.

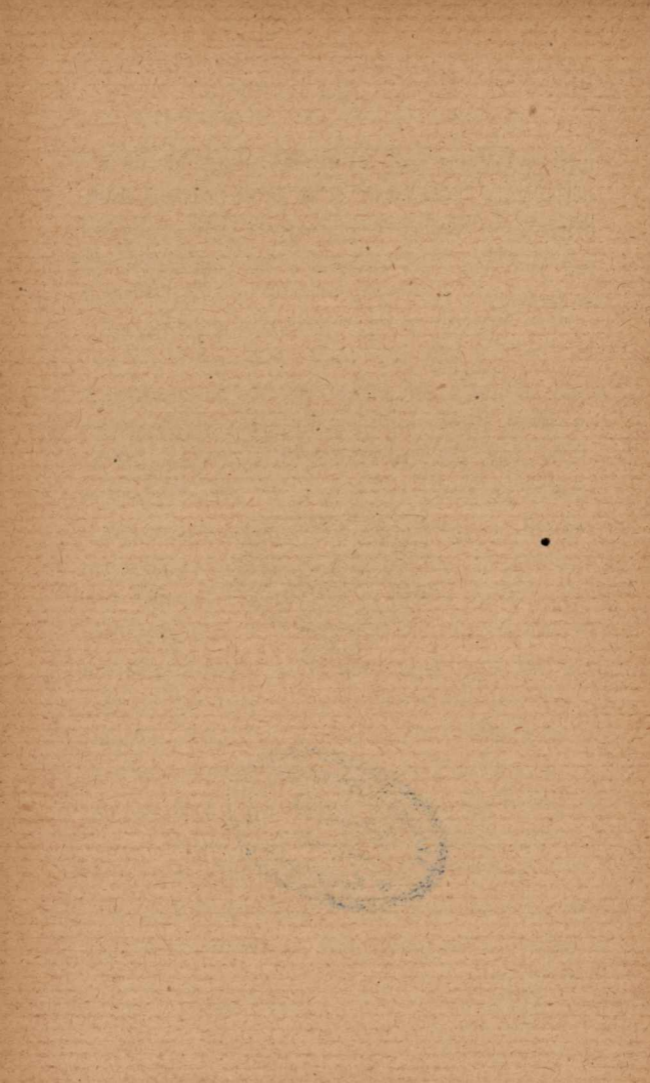
L'hygiène ne peut évidemment que peu de chose pour la proportion des traits ; mais elle peut, en revanche, beaucoup pour le teint et l'expression gracieuse, éléments non moins importants de la beauté faciale.

La mission éternelle de la femme est de plaire à l'homme. Elle doit donc faire tout pour acquérir et augmenter en elle la *beauté*, « promesse du bonheur » (Stendhal). La beauté est la parure de l'animal en vue de l'union sexuelle, acte fondamental de la nature. L'amour tient école de gentillesse. Un homme qui a du mérite et de l'esprit n'est jamais laid ; une femme, chez qui la grâce et la beauté sont absentes, verra toutes ses autres qualités réduites à *zéro*, faute de l'*unité* qui les fasse valoir ! La seule aristocratie possible, chez la femme, c'est la beauté : « les jolies femmes meurent deux fois, » a dit Fontenelle. La femme qui n'est pas jolie est malheureuse, ajoute Renan. Elle se dévore intérieurement, comme si elle avait manqué sa destinée.

Rousseau donne, avec raison, comme principe à l'éducation des femmes le désir de

plaire. Sophie doit éviter la colère et les querelles, qui nuiraient à la grâce de ses traits ; elle doit travailler et s'occuper, non seulement par devoir, mais encore pour déployer toute sa beauté.







CHAPITRE II

L'ART DE LA BEAUTÉ CHEZ LA FEMME

L'ART de rehausser la beauté féminine par les moyens physiologiques constitue une branche importante de l'hygiène, un complément, trop négligé, des études médicales.

La beauté du visage, chez les anciens, résidait surtout dans la pureté des lignes ; les modernes attachent, avec raison, une bien plus grande importance à l'expression physiologique. Même dans la nuit du moyen âge, l'hygiène faciale ne perd point ses droits : parcourez tel fabliau ou tel « mystère » et vous assisterez à la toilette d'une folle pécheresse énumérant « tous amignonnements pour tenir

son cuyr bel et frais », etc.

La beauté est un présent naturel qu'il faut savoir garder. Mais il ne suffit pas d'une plastique irréprochable : il faut que la flamme intérieure anime Galatée. Aussi le culte du beau est-il essentiellement moralisateur.

Plaire représente, comme je l'ai dit, pour la femme, une manière de sacerdoce : le charme est sa loi et la parure son armure. Mais les traits ne sont jamais fixes : ils ne se ressemblent pas tous les jours. « Les femmes, dit M^{me} Roland, sont aussi mobiles en leur physique que l'air qu'elles respirent. » Malheureusement, dans l'hygiène de la beauté, on attache toujours trop d'importance aux téguments et jamais assez à l'attitude. Rappelez-vous l'humoristique plaisanterie d'Hamilton sur la beauté anglaise : « Mistress Wetenhall avait un visage des plus mignons, pétri de lis et de roses, de neige et de lait, quant aux couleurs ; mais c'était le même visage toujours, sans âme et sans air. On eût dit qu'elle le tirait, le matin, d'un étui, pour l'y remettre en se couchant. » La femme a le grand tort d'oublier

que le geste fixé, c'est la pose, de même que le sourire figé, c'est la grimace !

Il est deux champs d'observation dans la physionomie : les parties solides, qui décèlent les facultés natives et peu modifiables; les parties molles, qui représentent les habitudes acquises en dehors des dons naturels. Ce sont ces dernières parties dont il est loisible à l'hygiéniste de faire varier et de modifier les destinées matérielles. C'est ainsi que les muscles présidant à l'expression faciale peuvent être assouplis par le massage, l'électricité, les exercices spéciaux. Ces pratiques ramènent l'harmonie en des traits ravagés, effacent des rides précoces et métamorphosent le visage. Le regard, la mobilité du nez, de la bouche, du front et du menton, la flexibilité et les ondulations du cou sont, au plus haut point, susceptibles d'éducation modificatrice.

Dans son divin traité de la « Plastique », le poète Herder définit très bien les divers attrait du visage. Il compare la tête à un Olympe, dont la chevelure est la forêt. Le cou noble et dégagé annonce la dignité et la con-

dition. Le front est la table d'airain où les sentiments se concentrent, gravés en caractères de feu. Au-dessous du front, se tient le sourcil arc-en-ciel de paix dans les sentiments doux, arc tendu de discorde dans l'expression du courroux, et, dans l'un et l'autre cas, symbole annonciateur des affections.

Les yeux et le nez sont les organes de la volonté et de la vie active; la bouche délicate et pure une recommandation pour la voix et qui s'y fraie passage, interprète de l'âme, expression de la vérité, de l'amitié et des sentiments plus tendres encore...

C'est évidemment aux parents, aux institutrices, aux médecins intelligents, qu'est dévolu le rôle complexe de veiller sur l'attitude et de lui imposer un régulier conseil de revision.

La mauvaise humeur est l'ennemie de la beauté. Elle durcit les traits, ankylose le regard, pince l'expression buccale et raidit l'ensemble de l'attitude. La coiffure possède aussi sur l'expression une incontestable influence; une figure enjouée devient sérieuse

sous des bandeaux; une figure jeune vieillit et se chiffonne sous d'excessives frisures.

L'habitus général du corps possède sur la beauté une influence adéquate à celle du visage. On ne saurait imaginer l'action de l'attitude, non seulement sur l'esthétique, mais sur la santé même.

Un magistrat se plaignait à un grand médecin de souffrir de sciatique: « Sur quelle jambe jugez-vous? » lui demanda le savant. Après réflexion, le magistrat déclara qu'il se tenait volontiers sur la jambe gauche: il jugea, dès lors, « sur les deux jambes » et guérit de sa sciatique.

Malheureusement, les femmes sont moins avisées que les magistrats: sans jamais se plaindre, elles supporteront les tortures et les déformations du corset, pour obtenir une taille fine, flexible et bien cambrée. L'être féminin est toujours celui que Taine définissait, il y a cinquante ans, dans son *Voyage en Italie*: un scarabée sanglé et raide dans son corselet luisant, chargé d'appendices et d'enveloppes brillantes. « La meilleure partie de sa beauté,

ajoutait le grand philosophe, consiste dans la vivacité nerveuse, dans l'arrangement de l'enveloppe lustrée, dans l'appareil compliqué et diamanté qui bruit autour. »

La recherche de la fine taille ne finira qu'avec le beau sexe. Chez les Romaines, la mode était déjà à la sveltesse, puisqu'un personnage de l'« Eunuque », de Térence, s'en plaignait ainsi sur le théâtre : « Une jeune femme a-t-elle un peu d'embonpoint, on dit que c'est un athlète et on lui coupe les vivres ; la complexion de nos femmes a beau être solide, le régime en fait des fuseaux. » Hélas ! que de victimes, depuis Térence, la recherche de la maigreur et la constriction de la taille n'ont-elles pas mises au tombeau !

La toilette tapageuse est loin, aussi, d'être passée de mode. Et pourtant, comme elle sait mal rehausser la beauté ! Le cadre ne tue-t-il pas souvent le tableau, en monopolisant tous les regards ? Combien il est difficile surtout à une beauté, de rester simple, de ne point paraître trop ornée ! Cependant, le charme et la grâce (qui n'est que la beauté en mouve-

ment) sont les prix de la simplicité et du bon goût naturels, qui n'excluent point, d'ailleurs, la richesse du costume. L'art décoratif de la parure doit s'efforcer d'être en harmonie avec celle qui la revêt, faire partie intégrante de la femme, lui être, en quelque sorte, assimilé comme un parfum, ou comme une portion physiologique de son attitude corporelle. Tout est là.





CHAPITRE III

OBÉSITÉ ET MAIGREUR

LA beauté n'est pas compatible avec ces deux extrêmes. Comme la vertu, elle se tient dans le juste milieu.

Quand l'embonpoint s'exagère, les formes du corps deviennent monstrueuses : la graisse s'accumule au bas des joues, triple le menton, cuirasse le tronc et l'abdomen, matelasse les parois de la poitrine. La taille ne tarde pas à se déformer, puis à disparaître ; la figure perd son expression ; des chairs molles et bouffies infiltrent les lignes du visage et empâtent ses mouvements. Le poids du siège et celui du ventre deviennent fort pénibles chez les obèses,

surtout en été ; les mouvements sont difficiles ; l'action de se baisser, la position couchée, sont alors autant de supplices. La polysarcie abdomino-crurale prédispose aux hernies (surtout à celle de l'ombilic), et à l'eczéma intertrigineux. Elle compromet d'importantes fonctions. On peut le dire en latin : *pinguia corpora Veneri inepta*, ce que la sagesse des nations a librement traduit : *Bon coq n'est jamais gras*. Réciproquement, les eunuques orientaux et les soprani de Saint-Pierre de Rome se faisaient remarquer par l'opulence de leur tégument graisseux.

Quelles sont les causes qui augmentent les proportions du tissu adipeux ? Parfois l'obésité est congénitale, et l'enfant naît avec des proportions qui rendent l'accouchement fort difficile. Souvent aussi, elle est héréditaire, et survient vers l'âge de trente-cinq ans : sur une statistique de 38 obèses, Chambers a rencontré, dans 22 cas, l'hérédité. Dans ces cas, les sujets ont un tempérament lymphatique caractérisé ; ils vivent confinés dans l'oisiveté d'une existence indolente et monastique, dépourvue

de travail physique et soigneusement à l'abri des peines morales. Car l'obésité est, à n'en pas douter, un de ces maux rentrant dans le cadre étiologique ingénieux, créé par M^{me} de Sévigné, de ces affections qui viennent d'avoir « le cul sur selle ». La fréquence de la polysarcie chez les bureaucrates et chez les ecclésiastiques prouve clairement l'action de la tranquillité de corps et d'esprit sur le développement du tissu graisseux. Les idiots, qui réalisent, pour ainsi dire, le type idéal de cette double tranquillité, dépensent le peu qu'ils ont de vitalité organique à amasser beaucoup de graisse.

Les préparations arsenicales, et surtout mercurielles, sont aussi des causes de prolifération adipeuse. Le rajeunissement organique et le mouvement nutritif exagéré que provoque la convalescence, peuvent aussi, parfois, et cela se conçoit aisément, amener l'état polysarcique et l'installer définitivement chez certains sujets.

L'envahissement des tissus par la graisse survient surtout vers trente ou quarante ans.

L'arthritisme est une des grandes causes de l'obésité : c'est pourquoi on lira un long chapitre de médecine consacré à la polysarcie, dans mon récent livre : *les Arthritiques*.

La graisse envahit avec prédilection la femme, à cause de sa vie sédentaire, et simule parfois chez elle l'état de grossesse (*grossesse graisseuse* des vieux auteurs). Les prostituées, surtout, alcooliques et inactives, tournent rapidement en graisse. L'obésité envahit la femme principalement à la ménopause, quand se ferme ce que l'on peut appeler la *soupe de sûreté* de l'organisme féminin. Aussi, quand vous entendez dire que l'âge critique est l'enfer du beau sexe, soyez persuadé que c'est moins à cause des maladies qui menacent la femme à cette époque, qu'à cause des déformations navrantes de sa taille par un disgracieux développement de la graisse.

Si la déviation de nutrition qui constitue l'obésité reconnaît pour cause certaine « pas assez de dépenses », son facteur primordial est « trop de recettes ». L'origine de la polysarcie est, presque toujours, dans l'exagération

alimentaire, et surtout dans l'abus des aliments gras, féculents et sucrés, dont la transformation grasseuse est une des conditions de notre chimie biologique. Mais il paraît probable, d'après les expériences de Schmidt sur des chiens, que même les aliments azotés exclusifs, albumine, fibrine, caséine, etc., à la faveur d'opérations chimiques encore mal déterminées, sont capables de se transformer dans l'organisme vivant en matières grasses, puis de s'organiser en tissu adipeux. Ainsi, dans l'organisme mort, on voit les tissus musculaires longtemps enfouis dans certains terrains humides, se transformer en matières grasses ; c'est ce que notre Fourcroy nommait *gras de cadavre*. Mais ce sont principalement les substances alimentaires grasseuses qui créent la polysarcie : certains estomacs les tolèrent d'une manière incroyable. Tous les organismes ou presque tous se les assimilent sans difficulté, donnant raison aux physiologistes qui nous montrent les graisses s'absorbant en nature, sans avoir besoin d'un travail digestif complet, mais seulement après avoir

été préalablement émulsionnées par la bile et par le suc pancréatique.

Il n'est pas de médicaments que l'on n'ait vantés contre l'obésité. Cependant, il faut bien le dire, la cure de cet état organique, si ennemi de la beauté féminine (en Occident, du moins), la cure de cet état, n'est point l'affaire des drogues, mais de l'hygiène seule.

On a procédé parfois à la cure d'émaciation en provoquant d'abondantes sueurs par un bain turc suivi de douche froide : ce moyen peut être dangereux et causer des congestions internes. Il vaut mieux recourir discrètement à l'hydrothérapie qui, en excitant la vitalité des tissus, peut modifier la nutrition compromise ; les frictions et massages ¹ aideront l'action de l'eau froide. Le bain froid et surtout le bain de mer (aidé de l'air marin), par le choc et la pression du liquide, la soustraction du calorique et l'excitation de la peau tonifiée, entravent la marche de la polysarcie, surtout

¹ Le massage doit être opéré avec précautions. Mal fait, je l'ai vu déterminer, chez des obèses, des éruptions furonculo-eczémateuses interminables.

quand la natation vient aider l'action résolutive, en contractant la musculature amollie. Quant au bain chaud, les personnes grasses doivent s'en méfier ; il relâche le tissu cellulaire et favorise son infiltration graisseuse. La pneumothérapie, ou balnéation dans l'air comprimé, rend parfois des services. Les courants électriques de haute fréquence activent les combustions organiques et, en excitant la nutrition languissante, aident grandement la résorption des éléments graisseux en excès.

L'obèse habitera un lieu sec et élevé. Il fera sans cesse de l'exercice. Régulièrement, une promenade à pied, d'une longueur progressive, le matin à jeun. Il ajoutera : la pratique des haltères, celle de la rame, la natation, les travaux manuels pénibles du labourage, l'usage de l'escrime et de la gymnastique. D'après le Dr de Saint-Germain, l'équitation est un exercice passif assez facile aux obèses, et qui entraîne, par la fatigue et la sueur, un réel amaigrissement. Oertel (de Munich) recommande surtout les ascensions de montagne et

l'action de la chaleur sèche sous forme de bains d'air et de soleil. Il met ainsi, dit-il, obstacle à tout dépôt graisseux organique.

Le régime vestimentaire de laine, en augmentant la sécrétion sébacée, contribue à l'émaciation.

La médication par le corps thyroïde est parfois bonne ; mais elle demande à être activement surveillée par le médecin.

Les obèses ont (nous l'avons dit) une grande tendance au sommeil, et le repos offre pour eux d'invincibles attraits. Il était bien digne d'être obèse, notre poète Mathurin Régnier, qui écrivit ces deux vers suant singulièrement la paresse :

Ah ! que c'est chose douce et fort bien ordonnée,
Dormir dedans un lit la grasse matinée !

C'est par une alimentation appropriée et surtout par un sommeil prolongé, que les Turcs conduisent leurs femmes à cet excessif embonpoint, qui constitue pour eux le comble de la beauté féminine. L'obèse fuira donc le lit, comme un de ses plus cruels enne-

mis. Son sommeil ne dépassera pas six ou sept heures et sera expressément interdit après les repas.



Mais, arrivons au régime diététique de la polysarcie, qui constitue le côté vraiment pratique de l'hygiène de l'homme gras. Il faut restreindre par le régime la quantité d'aliments, mais non point seulement, comme le veut Michel Lévy, « jusqu'à la limite au-dessous de laquelle on ne se sent plus restauré ». Il faut franchir cette limite. L'obèse doit quitter la table avec la faim ; peu à peu, cette sensation diminuera, à mesure que l'estomac perdra ses habitudes tyranniques de plénitude ; l'économie s'habitue vite à l'absence d'une alimentation succulente prise en excès et disproportionnée avec les dépenses organiques. Il suffit, pour cela, de résister à la faim et à la soif. On commencera par supprimer, sans rémission, le premier repas du matin, que l'on remplacera avantageusement par l'exercice. *Semel comedere angelorum est ; bis eadem die, hominum ;*

frequentius, brutorum, dit un aphorisme ancien souvent cité.

L'obèse boira le moins possible ; il supprimera toute libation faite entre les repas. Il évitera, en mangeant, les aliments trop salés, qui provoquent la soif et amènent, par osmose, une diffusion aqueuse dans les tissus, favorisant puissamment la formation de la graisse. Il restreindra considérablement l'alcool, la bière (et surtout le *stout*), le porto, le cidre, le champagne et les eaux gazeuses. Il évitera le lait, qui n'est qu'une émulsion (puisque les globules de lait ne sont autre chose que des globules graisseux entourés d'une mince enveloppe albuminoïde). Il boira, aux repas, un vin acide, jeune, léger ; le vin blanc convient mieux, parce qu'il est moins nutritif, et surtout parce que son pouvoir diurétique entraîne, par le *grand égoût collecteur de l'économie*, les matériaux de désassimilation ; l'urine est la lessive du sang ; la diurèse favorise donc l'élimination de la graisse, jusqu'à un certain point. Mais, nous le répétons, il faut boire le moins possible ; le régime émaciant est surtout

un régime *xérophagique* ¹. Dancel a, depuis longtemps, démontré qu'un obèse est toujours une personne qui boit beaucoup. Cet excellent observateur aimait aussi à préconiser la scammonée comme purgatif, parce qu'elle entraîne des selles graisseuses, sans coliques ni congestion rectale. Dans certains cas, enfin, les bons vins de Bordeaux, riches en tartrate de fer, peuvent avoir une action tonique utile au traitement.

L'obèse s'abstiendra de corps gras, beurre, graisses, huiles, gras de viande, noix, olives, etc. Les huiles végétales, moins absorbables que les graisses animales, lui sont évidemment moins nuisibles. Ils s'abstiendra de féculents, pâtes, vermicelle, tapioca, pommes de terre, riz, haricots, sagou, salep, arrow-root. Le macaroni, qui est du gluten presque pur, peut être toléré. Parmi les farineux en général, c'est le maïs qui est le plus nuisible à l'obèse ;

¹ Les analyses d'urine sont indispensables dans la cure rationnelle de l'obésité. Seules, elles sont capables d'indiquer au médecin l'arthritisme prononcé, et, par conséquent, de le mettre en garde contre les dangers du régime sec.

son pouvoir *adipogène* est considérable. L'obèse évitera le sucre, les bonbons et surtout le chocolat (riche non seulement en sucre, mais en corps gras), les fruits sucrés, tels que les abricots, poires, betteraves, cerises douces. On peut lui permettre le melon, parce que ce fruit est généralement laxatif.

Le pain sera fait avec de la farine de second choix, mêlée avec du son. L'obèse fuira autant que possible les mets succulents, les ragoûts, le foie, la cervelle, les rognons des animaux, et parmi les volailles il évitera le canard et l'oie, pour manger plutôt le poulet et le dindon. Comme viandes, il recherchera surtout la chair du bœuf et du mouton grillée ou rôtie. Comme poissons, il aura la sole, la barbue, le bar, le turbot ; il fuira la laitance et les œufs de poisson, le saumon, la raie, et par-dessus tout, l'anguille, poisson gras. Le repas du soir, très frugal, pourra consister en aliments légers et légumes frais herbacés : l'asperge dont Hippocrate vante les vertus astringentes, l'oseille, les tomates, les fruits acides, tels que les oranges, fraises, framboises,

groseilles, cerises aigres, pommes. Nous permettons l'usage du bouillon dégraissé, du café sans sucre et surtout du thé, qui est tonique et désassimilateur. En Angleterre, cette infusion joue un grand rôle dans le régime de l'*entraînement* : elle constitue pour les jockeys l'unique boisson qu'on leur distribue sans trop de parcimonie. Germain Sée fait du thé chaud peu sucré, pris au repas, la base du régime anti-obésique ; et il est certain que cette méthode, bien supportée, fond et dégraisse assez rapidement les tissus.

Les obèses qui excrètent un excès d'urée se trouvent merveilleusement des boissons chaudes ; les autres supportent le régime sec et en tirent rapidement profit. Il faut donc faire toujours précéder d'une analyse d'urines le traitement anti-obésique.

Certains dépôts locaux de graisse, fort gênants pour le sexe féminin (hanches, menton, etc...), sont susceptibles de disparaître par des applications locales prolongées. Voici l'une de mes formules favorites : appliquer, la nuit, sur le point engorgé, des compresses

de tarlatane imbibées avec : eau tiède 200, eau de Cologne 200, chlorure d'ammonium 20, iodure de potassium 10.



Tout obèse doit porter une ceinture-sangle (modèle du docteur Monin, chez Rainal frères), non pas comme une infallible martingale *fixant le ventre au majestueux*, mais simplement dans le but d'empêcher les hernies et descentes, accidents communs dans la polysarcie.

Avec une volonté tenace, on arrive sûrement à guérir l'obésité. Il n'en est pas de même de la maigreur. Dans la cure de la polysarcie, je n'ai guère échoué qu'une fois sur cent; dans celle de la maigreur, je n'ai guère réussi que pour un tiers des cas.



La plupart des maladies aiguës et chroniques provoquent plus ou moins l'amaigrissement; cet amaigrissement ne consiste pas, le plus souvent, dans la simple disparition de la

graisse, mais dans la diminution, parfois poussée jusqu'au marasme, du volume général du corps. C'est ainsi que la phtisie et certaines formes de cancers squelettisent littéralement les malades. Ce n'est point de cette maigreur accidentelle, atrophique, souvent incurable, riviée en tout cas intimement à une maladie primitive, que nous voulons traiter ici ; c'est de la maigreur constitutionnelle ou acquise, jusqu'à un certain point compatible avec une excellente santé, et dont les causes, comme la prophylaxie et la curation, dépendent surtout des modificateurs hygiéniques.

Sous l'influence d'une des raisons que nous allons développer, de l'insuffisance alimentaire, par exemple, on voit la graisse, substance très oxydable, disparaître assez rapidement, et la première, de l'organisme affaibli. Les côtes deviennent saillantes, les joues caves, le ventre plat ; les articulations semblent plus grosses, par suite de la disparition de la graisse qui matelassait les saillies ; les yeux s'enfoncent dans les orbites, par suite de la résorption de la graisse rétro-orbitaire.

Brillat-Savarin définit la maigreur « l'état d'un individu dont la chair laisse apercevoir les formes et les angles de la charpente osseuse ». Cette définition, quoique peu scientifique, dit assez bien ce qu'elle veut dire. Elle dit combien est disgracieuse la forme humaine amincie et décharnée; elle dit que « toute femme maigre désire engraisser », quoique la santé soit très compatible avec la maigreur; quoique la maigreur, même extrême, soit infiniment plus agréable pour la femme que l'obésité, même peu marquée. La maigreur constitutionnelle, en effet, donne souvent la vigueur et l'agilité au physique, le courage et la volonté au moral; mais elle coïncide généralement avec le tempérament nerveux, poison de tant d'existences; de plus, elle appelle de bonne heure, sur la face, les rides, et sur tout l'individu, le cortège des apparences d'une précoce sénilité.



Souvent héréditaire et congénitale comme la polysarcie, la maigreur peut reconnaître

pour causes l'inanition, un mauvais estomac, une alimentation insuffisante ou vicieuse. L'usage des acides et notamment du vinaigre, auquel trop de jeunes femmes ont encore recours, prenant à la lettre le précepte de l'*Ars amatoria* d'Ovide :

Palleat omnis amans, color hic est aptus amanti,

est un puissant agent d'émaciation, surtout parce que les acides enrayent les transformations et empêchent l'assimilation des aliments amylacés, tout en détériorant, à la fois, le tube digestif. L'abus de l'alcool, de l'eau de mélisse, de la liqueur d'absinthe, agit également dans le même sens, et annihile rapidement l'appétit. Les ténias et autres parasites entozoaires font maigrir les sujets qui en sont porteurs, surtout parce que ces vers se développent à leurs dépens. Les grandes chaleurs de l'été et les climats chauds, par les pertes incessantes qu'ils nous infligent, dessèchent singulièrement certains organismes. On voit des personnes dont le poids offre en hiver et en été des variations notables. Dans nos climats,

pourtant, les individus sont généralement moins gras au sortir de l'hiver, parce qu'ils viennent de brûler leur graisse pour conserver normale leur température organique. C'est ce qui explique également pourquoi les Esquimaux absorbent tant d'huile.

L'âge, en diminuant la proportion d'eau que renferment nos organes, est une sérieuse cause d'émaciation ; en vieillissant, tous les êtres organisés perdent physiologiquement leur eau de constitution. Le corps humain contient deux tiers d'eau ; plus on est jeune, plus on en renferme, et les parties du corps les plus importantes sont aussi les plus aqueuses. Quant à la graisse, elle est formée d'eau pour cinq sixièmes de son poids.

Les troubles de nutrition qui s'opèrent au moment de la croissance, les excès de travail physique, les professions pénibles, l'allaitement prolongé, l'abus des plaisirs de l'amour, en un mot, toutes les causes qui affaiblissent l'organisme et diminuent le taux vital, sont autant de causes actives de maigreur. Les causes morales, surtout lorsqu'elles troublent

profondément les fonctions élevées du système nerveux, ont, à cet égard, une action sur laquelle il faut insister : la dépression mentale est, pour ainsi dire, exclusive de l'engraissement. C'est dans ce sens que Th. Gautier a pu dire que « le rêve est peu substantiel et peu propre au développement des régions abdominales ». Les chagrins, les douleurs, les passions contrariées et violentes, la vie agitée, l'excès du travail cérébral, la jalousie, le jeu... voilà des émaciants de premier ordre, dont tous les esprits un peu observateurs peuvent tous les jours apprécier la valeur active, hors de toute discussion. Ils produisent d'abord un malaise, un état de faiblesse irritable et d'énervement, entrecoupé de fièvres et de sueurs; puis l'appétit, déjà compromis, se perd complètement. La maigreur ne tarde pas à apparaître, alors, surtout si aux actions débilitantes morales s'ajoute (chose fréquente) la privation du sommeil : « La veille dessèche, disait le Père de la médecine, et le sommeil humecte. »

La première indication du traitement de la

maigreur, c'est de supprimer ses causes, si l'on en trouve de palpables, ce qui a presque toujours lieu quand on cherche bien. Le séjour à la campagne, où l'esprit trouve le repos et le corps la vigueur, devra être conseillé. On évitera l'atmosphère du littoral méditerranéen qui, d'après Cazenave, pousse à la maigreur. On supprimera toute cause d'affaiblissement ; on instituera une bonne hygiène, on évitera les occasions de refroidissement et de sudation exagérée. Le sommeil sera de huit heures au moins ; tous les quatre jours, on prendra un bain chaud prolongé, pour relâcher les mailles du tissu cellulaire. La chaleur dilate la matière vivante comme les corps inertes : toutes les dames savent combien, au sortir d'un bain chaud, on agrafe malaisément le corset.

Ici encore, *in alimentis medicamenta sunt*. L'alimentation générale sera copieuse et nourrissante. On ingurgitera, après les avoir mâchés avec soin, des aliments réparateurs.

L'hiver seul permet la tolérance de la *diète grasse*, régime analeptique qui devra être aidé de condiments appropriés : huile de foie de

morue, 3 ou 4 cuillerées par jour, saupoudrées de sel gris pulvérisé ; tartines de beurre frais chloro-bromo-ioduré de Trousseau (un aliment médicamenteux excellent), renfermant, pour 125 grammes de beurre frais, 3 grammes de chlorure de sodium, 20 centigrammes de bromure potassique et 5 centigrammes d'iodure. L'huile de foie de morue est le nutriment stéatogène par excellence : elle renferme, sous un petit volume, les plus riches éléments d'engraissement. On recommandera au sujet maigre une alimentation généralement inverse de celle qui fait la base du traitement antipolysarcique : lait naturel, crème de lait dans du café, du kirsch ou du chocolat ; phosphatine, racahout, pain bien cuit et bien levé, fait avec de la farine de premier choix. Parmi les potages, nous recommanderons les pâtes alimentaires, et surtout les gaudes, farine de maïs au beurre, avec laquelle les Orientaux engraisent leurs femmes et les Strasbourgeois leurs oies. Les œufs, le lait de poule, les animaux entiers (huîtres, moules, escargots, écrevisses), les cervelles des jeunes animaux, les

poissons défendus à l'obèse, le sucre, les confitures, le miel (qui n'est qu'une solution concentrée de sucre, mêlée de gomme et de cire), sont très favorables à la production de la graisse. L'ampélothérapie ou cure de raisins est un moyen que l'on peut également employer, avec de grandes chances de succès.

Mais, il faut surtout compter sur la diététique suivante : autant que le permettra la tolérance de l'estomac, ingurgiter des corps gras, du beurre, des huiles, des viandes noires grasses, des pâtés de foie de volailles, du porc sous toutes ses formes. Aux repas, boire un bon vin tonique, coupé avec une eau naturelle arsenicale, ou mieux alcaline arsenicale. Deux ou trois fois par jour, on boira, en outre, dans l'intervalle des repas, un verre d'extrait de malt, de stout ou d'une bière forte bien préparée.

Rochemont considère l'alimentation sous-cutanée par l'huile comme étant tout à fait rationnelle dans les cas d'amaigrissement poussé jusqu'à la disparition des réserves graisseuses. L'huile injectée se résorbe lente-

ment et l'économie s'en empare, sans qu'on observe des conséquences fâcheuses. L'huile agit alors comme moyen d'épargne de l'albumine, dans l'organisme en état d'inanition, que les échanges soient normaux ou exagérés, l'organisme utilisant le plus souvent toute l'huile injectée. J'ai obtenu également de grands succès par les lavements d'huile de foie de morue.



Les personnes soucieuses d'augmenter seulement l'opulence de leur corsage useront des formules suivantes, qui nous ont le mieux réussi dans notre pratique journalière :

ÉLIXIR MAMILLAIRE (Monin).

℞ Kummel doux	500 gr.
Extrait d'ortie	} ââ 20 —
— de galéga	
Liqueur de Pearson.	15 —
M. S. A.	

Un verre à liqueur après chaque repas, pour raffermir et augmenter le volume des seins. Electrifications modérées du mamelon. Régime

alimentaire lacto-amylacé et sirop de lacto-phosphate de chaux. La crème Géorgia possède une action restauratrice certaine sur la glande mammaire. Enfin, j'ai employé plusieurs fois, avec succès, dans des cas graves, les préparations d'extraits d'organes.



PILULES POUR AUGMENTER LE VOLUME DES SEINS
(Monin).

℞ Extrait de galéga	}	àà 0 gr. 05
— d'ortie blanche		
— d'ergot		
Hypophosphite de chaux		
Essence de cumin		q. s.
Pour une pilule dragéifiée.		

A prendre, aux repas, six par jour.



SIROP DE GALÉGA

℞ Extrait aqueux de galéga	50	grammes.
Eau distillée	50	—
Sirop de sucre	875	—
Teinture de fenouil	25	—
Chaque cuillerée contient 0 gr. 50 d'extrait.		

Quatre cuillerées par jour (très efficace).



Les Romains attachaient des *fascia* ou bandes

d'étoffes autour de la poitrine des jeunes filles pour la comprimer, et arrêter, par cette compression, le développement des seins : ils regardaient, avec raison, comme essentielle à la beauté et à la grâce virginales la faible opulence mammaire. Plusieurs passages de Martial (*Ep.*, XIV-134), Ovide (*Ars amat.*, III-247), Propertius (IV-9, 49), Térence (*Eun.*, II-3, 21), ne laissent aucun doute à cet égard. Il est de fait que rien n'est plus disgracieux que des seins volumineux chez une jeune fille.





CHAPITRE IV

HYGIÈNE DE LA PEAU¹

LA peau, cette enveloppe protectrice de l'homme, constitue un tissu éminemment vasculaire, qui maintient en équilibre la température extérieure du corps. De plus, c'est un organe de sécrétion, d'excrétion, d'absorption et de respiration. Aussi, depuis Sanctorius, tous les physiologistes se sont accordés à reconnaître la peau comme l'un de nos plus importants organes, et à river intimement (pour ainsi dire) les conditions de la santé,

¹ Voir, pour les maladies de la peau, proprement dites, le volume du D^r Monin : *Hygiène et traitement des maladies de la peau* (nouvelle édition).

comme celles de la beauté, au parfait fonctionnement du tégument externe.

Par les sécrétions sudorale et sébacée, et par la respiration constante (ou transpiration dite *insensible*) dont ses innombrables pores sont le siège, la peau dégage plus de substances que les reins, que les poumons eux-mêmes. C'est pourquoi les animaux dont on supprime les fonctions cutanées (les chevaux que l'on enduit de goudron, par exemple) meurent peut-être plus lentement, mais tout aussi sûrement, que si l'on venait à entraver chez eux l'acte respiratoire. La mort, dans la variole confluente, est souvent due à la suppression, par l'éruption, des fonctions cutanées...

Ces quelques exemples sont de nature à montrer pourquoi la propreté est instinctive, non seulement à l'homme, mais à tous les êtres vivants. Si l'on voit les animaux eux-mêmes passer la moitié de leur vie à nettoyer, par tous les moyens, leur peau de ses souillures ; si, pour la santé de nos chevaux, nous usons quantité d'eau et quantité d'étrilles ; si la civilisation, exagérant la propreté indivi-

duelle, l'a transformée en coquetterie, c'est que l'homme a, de tout temps, reconnu que la propreté est vraiment la pierre angulaire de la santé, et que la malpropreté est une des grandes pourvoyeuses de la Mort. « L'homme et les moisissures ne vont guère ensemble, a écrit Fonssagrives : celui-là dépérit où celles-ci prospèrent. »

Raspail émet cet aphorisme : « Le malpropre est la proie incessante d'un malaise continu. » Inversement, la propreté préserve des indispositions et des maladies. La Rochefoucauld disait : « Elle est au corps ce que l'amabilité est à l'âme, » et Bacon : « ce que la décence est aux mœurs ». Ce n'est point assez dire : elle est vraiment la santé visible ou tout au moins sa colonne fondamentale. Comme le disent les Anglais : « *cleanliness is next to godliness,* » elle est la sœur de la piété.



Plus nécessaire aux jeunes sujets que l'air et l'aliment, le bon fonctionnement de la peau fait des organismes sains et robustes : la

propreté, véritable élixir de longévité en vain cherché par tant d'alchimistes, devient conséquemment l'indispensable élément de l'hygiène du vieillard. C'est pour lui surtout qu'ont été faits l'aphorisme Bouchardat : « La peau est le vicaire du rein, » et la comparaison ingénieuse de Currie : « La peau est la soupape de sûreté de la machine animale. »

L'eau était pour les anciens un élément d'une valeur inappréciable, et que toutes les religions un peu sérieuses ont cru devoir poétiser par les pratiques anciennes du baptême et des ablutions saintes. Chez les Grecs, le bain était une des obligations les plus sacrées de l'hospitalité ; chez les Romains, cette pratique atteignit les plus luxueux raffinements. Les Ayurvédas nous montrent quelle importance religieuse avaient les ablutions chez les anciens Hindous. Moïse chez les Hébreux, Mahomet chez les Arabes, multiplièrent à l'infini ces ablutions, toujours sous le prétexte emblématique d'une purification morale ; mais, en réalité, parce que ces grands hommes sentaient profondément l'influence salutaire

de ces pratiques d'hygiène, surtout dans les pays chauds, où l'eau est à la peau ce que l'air est aux poumons.

L'usage de l'eau est seul capable de tonifier le tégument externe, de favoriser ses facultés d'absorption, d'entraîner les produits épidermiques usés, et de conserver ainsi l'intégrité du toucher, en aidant la nutrition, ce tourbillon incessant qui est véritablement la caractéristique de la vie.

La propreté doit se traduire sur la totalité du corps, qui constitue, dans son ensemble harmonique, un seul et grand organe. Nous vieillissons surtout par la peau. Conséquemment, les lotions générales et les bains doivent jouer, dans l'hygiène privée, un rôle prépondérant, et cela, indépendamment de toute considération d'âge, de sexe, de condition. De plus, certains organes demanderont des soins de propreté spéciaux; l'âge du berceau impliquera une hygiène cutanée un peu différente, dans la pratique, de celle des autres âges, etc., etc.

La preuve qu'un bon fonctionnement de la

peau est des plus utiles à la beauté, c'est que, pendant la saison chaude, la peau est plus blanche, plus douce, plus unie, plus transparente; les ongles sont roses et nacrés, les cheveux brillants. Il est donc indispensable d'activer, surtout pendant l'hiver, le bon fonctionnement des téguments externes et d'entretenir, par les bains et les lotions, une parfaite santé épidermique. La beauté est une lettre de crédit que l'hygiène signe seulement pour ses fidèles.

D'après les recherches récentes de Ranvier, l'épiderme de la peau humaine est essentiellement constitué par une sorte de cire. Cette cire, qui enveloppe le corps humain, remplit un utile office, peu difficile à comprendre : c'est un vernis protecteur, solide et en même temps très souple. Notre épiderme n'est donc pas constitué (comme on le croyait) par des écailles rangées à la façon des tuiles sur un toit, mais par des utricules contenant la matière cireuse qui nous préserve du contact dangereux de certaines substances dissolvantes.

Le froid gêne la production de cette matière et surtout la durcit. C'est ce qui explique l'usage des corps gras sur la peau rendue rugueuse par la moins grande abondance de son préservatif naturel. Certaines maladies, accompagnées de fièvre, amènent sans doute la diminution de la quantité de cire qui assouplit notre épiderme : l'expression vulgaire répond très bien, sans s'en douter, à cette diminution, quand on dit d'un malade qu'il a la *peau sèche*.





CHAPITRE V

L'HYGIÈNE INTIME DU CORPS

DEUX fois par jour, l'homme doit lotionner son visage, ses mains et ses pieds, ainsi que sa région ano-génitale. Ces lotions se feront le matin au lever et le soir au coucher. Théoriquement, l'eau chaude est meilleure pour la propreté, parce qu'elle dissout mieux les corps gras et les impuretés du tégument externe, et nettoie, en un mot, mieux que l'eau froide. Mais le lavage à l'eau froide est indispensable, pour endurcir contre les variations atmosphériques les parties de la surface cutanée habituellement exposées à l'air. L'aspersion ou l'affusion, dans ce cas, en donnant à l'eau un mouvement qui lui permet d'en-

traîner les impuretés de la peau, doit être conseillée ; avec l'habitude, on peut utiliser ainsi une quantité d'eau même limitée, dans une opération rapide et économique.

Pour les ablutions, le *savon* devient un auxiliaire des plus utiles. Instrument par excellence pour la propreté, il déterge la peau en l'assouplissant, et en émulsionnant les particules graisseuses qui la souillent. Le savon dit *de Marseille* est préférable au savon noir, qui mousse difficilement. Il faut, du reste, avoir soin d'éviter, pour la peau fine du visage, les savons mous ou noirs, qui sont à base de potasse et dans lesquels l'alcali, toujours en excès, joue un rôle irritant, qui peut causer au tégument externe des inflammations et des gerçures, parfois même des éruptions durables.

Toutes les semaines, ou au moins tous les quinze jours, l'hygiène commande un bain général de nettoyage ou de propreté, bain tiède entre 28 et 32° centigrades. Le bain préconisé par tous les législateurs, est indispensable à la santé : « J'abandonnerais l'exercice

de la médecine, a écrit justement Percy, si l'on m'interdisait l'usage du bain. »

L'action du bain réside dans le nettoyage de la peau, dont l'épiderme, imbibé et ramolli, se détache, entraînant dans sa chute les souillures dont il est revêtu. Il existe des bains simples, des bains composés, de mer, sulfureux, ammoniacaux; mentionnons le bain *alcalin*, très utile pour dégraisser certains épidermes gras; les bains de *son*, d'*amidon*, de *gélatine*, qui assouplissent, en le détergeant, le tégument externe. Le bain froid ne contribue qu'imparfaitement à la propreté cutanée, à moins qu'il ne soit pris fréquemment, ou aidé de frictions savonneuses.

Le *bain tiède savonneux* est excellent pour la conservation de la beauté épidermique. On peut y ajouter du son, de l'amidon, du borax ou de la gélatine s'il y a indication d'augmenter l'onctuosité du tégument externe. Le *bain de gélatine*, ou de colle de poisson, s'applique surtout aux peaux rugueuses, aux peaux *qui vieillissent*, à celles qui sont le siège de démangeaisons ou de chaleur.

Les bains alcalins (300 gr. de carbonate de soude) et sulfureux (100 gr. de sulfure de potassium) dissipent les efflorescences cutanées, boutons, desquamations superficielles, etc. Leur application est, d'ailleurs, étroitement subordonnée aux indications du médecin.

Les frictions et massages doivent toujours suivre la balnéation tiède : d'abord, ces pratiques facilitent la réaction générale ; ensuite, elles excitent le bon fonctionnement de la peau et la nutrition normale du tissu cellulaire¹.

• Les bains de plantes aromatiques, d'eau de Cologne, de teinture de benjoin, d'essences de thym ou de wintergreen, de borate de soude (100 gr.), etc., sont excellents pour combattre hygiéniquement les sécrétions exagérées et odorantes de la peau. Les bains de glycérine (500 gr.) tonifient et adoucissent la peau. Ceux de chlorure d'ammonium luttent contre la béance des pores.

Les bains chauds, les bains russes et les bains de vapeur sont généralement plutôt défavo-

¹ Voir D^r E. MONIN : *La santé par l'exercice et les agents physiques*, chapitre du *Massage*.

rables à la beauté féminine. L'hydrothérapie également, parce qu'elle perturbe l'innervation vaso-motrice du tégument externe. Les bains de mer, surtout lorsqu'on en fait abus, agissent de la même manière que l'hydrothérapie, dont ils ne sont, d'ailleurs, qu'une variété.

Nous ne parlerons que pour mémoire des *bains d'huile*, assez peu usités depuis la Laïs corinthienne ; des *bains de lait*, vantés jadis par l'impératrice Poppée ; des *bains de fraises et framboises* de M^{me} Tallien ; des *bains de champagne*, de notre contemporaine Blanche d'Antigny, etc., etc. Ces prétendus talismans de beauté, tour à tour mis en un honneur passager, n'ont pas l'importance scientifique qui mérite la peine de les discuter : ce ne sont que ruineuses fantaisies de courtisanes aux abois¹.

¹ Les seigneurs de la cour de Henri VIII buvaient à pleines tasses le bain vineux dans lequel se prélassait Anne de Boleyn ; un d'eux pourtant, un jour, refusa d'imiter les autres, et comme on lui en demandait la raison : « Je me réserve pour le *toast* (la rôtie), » répondit-il, faisant allusion à l'usage anglais de mettre dans le verre de vin sucré qui circule, une tranche de pain rôtie, que mange celui à qui revient la coupe vide.

L'usage des hauts talons et plus encore l'abus des pantoufles déforment et grossissent les plus jolis pieds. Les chaussures doivent être en chevreau, hautes et boutonnées, bien ajustées, de manière à n'être ni trop étroites ni trop larges, afin d'éviter durillons et cors.

« Nerveuse, vibrante, impressionnable, la main est une extrémité palpitante, emmanchée, embranchée à la pensée et au cœur. » (Goncourt.) Les mains sont souvent rouges parce qu'on les met trop facilement à l'eau ou que les manches des vêtements, serrées aux entourures, entravent la circulation régulière du sang. Les mains potelées et à fossettes appartiennent souvent à des arthritiques.

Pour avoir de belles mains, il faut éviter de les mouiller trop fréquemment, de les faire séjourner dans l'eau, et craindre les transitions brusques de température. Pour cela, le port habituel de gants de peau souples et doux est absolument indiqué. On se méfiera des gants de peau teints avec l'*aurantia* ou la *fuchsine*; ils peuvent produire sur la main des éruptions

vésiculeuses. Les gants les plus hygiéniques sont, d'ailleurs, ceux de soie : pourquoi, hélas ! ne sont-ils pas de mode ? L'usage du glycérolé d'amidon rend les mains douces et blanches, et ne présente pas d'inconvénient.

Les *mains* seront lavées toutes les fois qu'il sera nécessaire (mais plutôt lorsqu'on rentre que lorsqu'on sort). On emploiera, pour ces lavages, de l'eau et du savon de bonne qualité, qui ne sera ni rance ni alcalin. Fréquemment, on nettoiera les ongles des mains avec un cure-ongles en os (et non en acier, parce que l'acier fait des raies où s'accumulent les matières grasses et les poussières) ; après avoir fait usage du cure-ongles, on achèvera le nettoyage avec une brosse et du savon. L'usage habituel du citron, assez bon pour les mains, est nuisible à la beauté des ongles.

De combien grandit un ongle par jour ?

Bean pose en règle générale que les ongles de la main poussent de 1 millimètre par semaine. A ce compte, les ongles dont la longueur moyenne est de un centimètre et demi, mettraient 105 jours à atteindre leur complet déve-

loppement. Dufour estime qu'il leur faut 121 à 138 jours.

En réalité, cette croissance varie beaucoup, non seulement suivant les âges, mais encore chez les différents sujets. Soumise à une foule d'influences externes et internes, la poussée de l'ongle varie aussi, de temps à autre, chez les mêmes personnes.

Un observateur qui a étudié de près cette question, a noté que, chez un homme de vingt-trois ans, l'ongle avait repoussé en 126 jours; chez un homme de trente et un ans, en 159 jours; mais chez un autre de trente-deux ans, en 88 jours.

A cinquante-cinq ans, il a fallu 110 jours, et à soixante-sept ans, 144 jours.

Il est à remarquer que la croissance la plus rapide a été notée chez un tuberculeux qui eut une légère hémoptysie pendant la durée de l'observation.

L'air de la mer semble jouir de la propriété d'activer la poussée des ongles. Au contraire, un profond chagrin la ralentirait et même pourrait désagréger leur constitution.

Pour entretenir la *fermeté* des chairs, les dames doivent éviter avec soin les vêtements trop chauds, fourrures, lits de plume, bains chauds trop souvent répétés. Il faut surtout répudier l'abus des bains de vapeur et des étuves sèches, qui semble assez s'introduire dans nos mœurs : n'oublions pas que c'est à ces pratiques surtout que les médecins de Constantinople attribuent (*et avec raison*, dit Michel Lévy) la précoce décadence des femmes turques. Les meilleures lotions pour la peau sont celles qui sont faites, matin et soir, avec de l'eau bouillie et refroidie. Pour la toilette intime, il faut employer les lotions humides avec l'infusion de thé vert ; ou bien encore, avec la décoction légère de pétales de roses rouges et de racines de ratanhia concassées (15 gr. de chaque, à faire bouillir dans un litre d'eau). Cette dernière formule possède une action tonique, vivifiante et astringente à la fois pour les muqueuses. Elle vaut mieux que toutes les eaux « Jeanne-d'Arc » préconisées par les artifices variés de la réclame.

Pour avoir de *beaux seins*, il faut¹ : prendre, à l'intérieur, des pilules de tanin et d'extrait de galéga (10 centigrammes de chaque, pour une pilule : 4 à 6 pilules par jour), et pratiquer, matin et soir, à l'aide d'un petit appareil électrique, la galvanisation modérée des mamelons. Telle est la méthode générale de traitement la plus efficace².

Il faut se méfier de la compression de la peau par le corset et les jarretières : elle forme, chez les personnes prédisposées, des bourrelets adipeux qui disparaissent parfois difficilement, même avec le massage.

Le massage et l'électricité sont, d'ailleurs, les meilleurs remèdes à diriger contre le relâ-

¹ Bouvard conseilla avec succès à la Pompadour, désireuse d'augmenter le volume de ses seins, de faire pratiquer, plusieurs fois par jour, « une titillation et une succion caressantes ». J'ai reconnu que ce moyen était utile, mais il ne vaut pas la galvanisation.

² Les vergetures des seins (fréquentes chez les dames qui ont pris un embonpoint rapide et chez les jeunes femmes auxquelles le mariage a développé les régions mammaires) se guérissent fort bien par les compresses aluminées, les bains de tanin, les électrisations locales. Même traitement s'applique aux vergetures du ventre, qui succèdent à l'accouchement, mais il est d'une efficacité, alors, moins certaine.

chément des parois abdominales dû à l'amaigrissement ou à des grossesses multiples. Je conseille toujours aussi le port d'une ceinture-sangle élastique ou d'un corset-ceinture dans ces cas.

Contre les débordements mammaires que la compression est impuissante à maintenir, le traitement ioduré et l'opération de la mastopexie (Verchère) sont à recommander.

Donnons enfin, pour terminer, une formule contre le gros cou, assez fréquent chez les jeunes femmes, et dû à une hypertrophie de la glande thyroïde :

℞ Glycérine pure à 30 °	100 grammes.
Savon animal sec pulvérisé. . .	5 —
Iodure de potassium sec pulv. . .	13 —
Essence d'amandes amères. . .	XV gouttes.
M.	

En frictions trois fois par jour avec gros comme un pois de cette pommade, pendant cinq minutes, sur la région engorgée, puis recouvrir d'ouate.

La chirurgie est plus efficace et plus rapide. Elle peut accomplir, dans l'ordre esthétique,

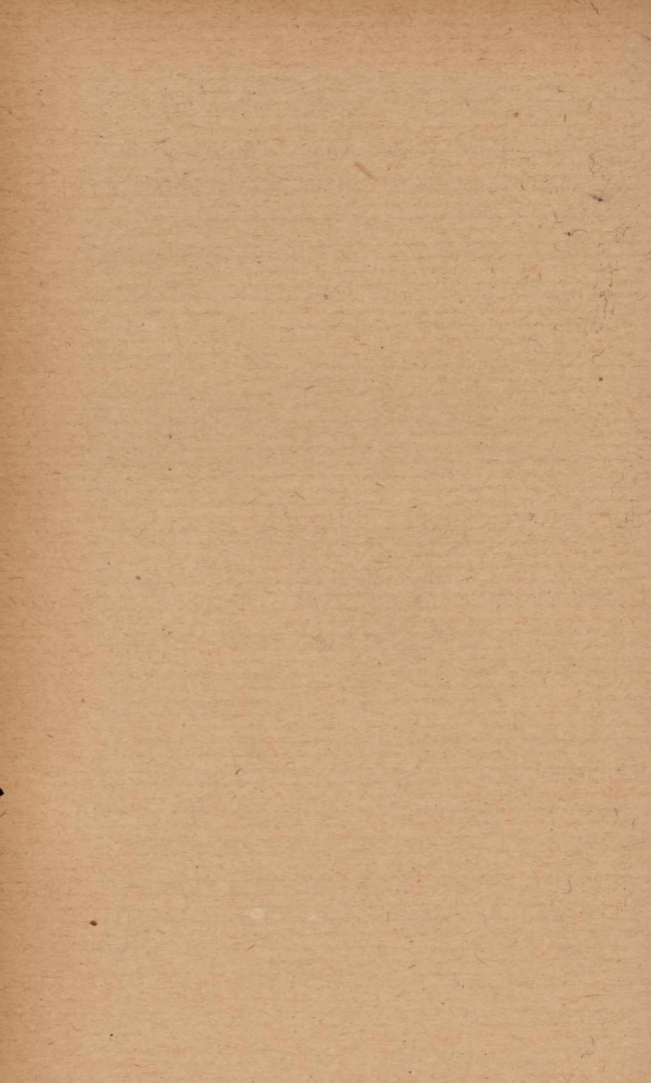
de véritables tours de force : témoin cette observation des *Arch. de chir.* (1895, p. 549) :

Une chanteuse d'opéra, atteinte d'une mastite interstitielle avec adénome, se fit soigner par Czerny, qui jugea l'amputation du sein nécessaire. La malade était assez forte et la différence de volume des deux côtés de la poitrine aurait été difficile à cacher aux lorgnettes des avant-scènes. Heureusement elle avait un lipome plus gros que le poing à la région lombaire. Czerny n'hésita pas : il enleva le lipome et le transplanta à la place du sein enlevé. Huit jours après, on constatait que la greffe avait réussi. Un an plus tard, le lipome n'avait pas changé de volume et avait absolument la grosseur et l'aspect du sein du côté opposé.

Remarquons enfin, à propos des seins, combien les opinions esthétiques varient suivant les auteurs. Anacréon dit que, pour être beau, le sein ne doit pas être plus gros que deux œufs de tourterelles. Pour l'auteur des *Idées de Madame Aubray*, « quand on aime une femme, plus il y en a et mieux cela vaut ».

C'est un goût qu'Alexandre Dumas partage avec les Marseillais et les Levantins. Ninon de Lenclos tenait pour un juste milieu : « Une femme, disait-elle, en a toujours assez quand elle a de quoi remplir la main d'un honnête homme ».







CHAPITRE VI

L'HERPÉTISME

L'HERPÉTISME est un état constitutionnel, vaguement connu, incomplètement décrit jusqu'à ce jour, et sur lequel on pourra trouver les détails les plus complets et les plus précis dans notre petit ouvrage de vulgarisation intitulé : *Hygiène et traitement des maladies de la peau* ; nos lecteurs, et surtout nos lectrices, tireront un profit absolument pratique et certain de son étude attentive¹. Car aujourd'hui, non seulement le médecin veut savoir ce qu'il fait, mais le malade

¹ En vente à la Société d'éditions, 4, rue Antoine-Dubois, et chez tous les libraires. (Prix : 3 francs.)

demande aussi à savoir ce qu'on lui fait faire.

De tout temps, les médecins ont enregistré l'influence du système nerveux sur les maladies de la peau. Alibert et Cazenave ont parlé, maintes fois, des poussées eczémateuses provoquées par la colère ou la joie ; des névroses et des névralgies coïncidant avec les affections cutanées. De nos jours, on a décrit la symétrie de ces affections et les lésions microscopiques des nerfs de la peau malade ; les rapports intimes de la lèpre, de l'ichtyose, du zona, etc., avec les troubles d'innervation. C'est en envisageant les affections cutanées comme les produits fréquents d'altérations nerveuses, que l'on a obtenu, à l'aide des courants électriques continus, certains résultats curatifs, notamment dans le *vitiligo*, affection caractérisée par la décoloration partielle de la peau et des poils¹...

² A propos de cette affection, voici une observation du Dr Federol qui prouve bien son origine psychique possible. Un jeune paysan, voulant retirer son fouet de dessous son chariot, eut son bras pris entre les rayons de la roue par un mouvement brusque de son cheval. Effrayé, il tomba en syncope et se fractura le membre supérieur. A son entrée à l'hô-

Mais autre chose est d'être frappé par certains rapports évidents, par certaines coïncidences éclatantes, autre chose de bien saisir les liaisons de ces rapports et de les rassembler sous l'égide d'une théorie scientifique. C'est à notre maître, M. Lancereaux, que reviendra l'honneur d'avoir décrit deux phases dans l'évolution de l'herpétisme : l'une *dynamique*, caractérisée par des troubles variés dans la santé, et l'autre *matérielle*, caractérisée par des lésions plus ou moins profondes dans les organes.



L'herpétique est un individu sec, mince, nerveux, actif, intelligent et plein de volonté. Dans l'enfance, il a souvent effrayé ses parents par les accès nocturnes d'une toux aboyante, connue sous le nom de *faux croup* (la terreur

pital, on constata bientôt la dépigmentation partielle des cheveux. En même temps que ces phénomènes se produisaient à la tête, des plaques achromatiques apparaissaient sur le corps. Ces plaques en se développant et en se fusionnant finirent par produire une décoloration presque totale de la région interscapulaire et de la région lombaire.

insurmontable des mères et le triomphe facile du médecin). Dans l'adolescence, il a eu des saignements de nez, des insomnies, des angines granuleuses, des pertes séminales. Souvent, il a présenté des troubles d'estomac, des varices, des hémorroïdes et passé pour un *anéémique* : banale appellation qui souvent ne sert qu'à déguiser l'embarras ou l'ignorance du médecin ! Dans la suite, l'herpétique a des éruptions d'urticaire, d'eczéma ; il a des pellicules dans la tête, et devient chauve, en général, de très bonne heure, la calvitie occupant toujours d'abord, chez lui, le sommet de la tête. Les troubles dynamiques se continuent par la migraine, l'asthme. Puis viennent les lésions articulaires, le rhumatisme noueux, la gravelle ; les artères durcissent, et le malade succombe, dans un âge souvent avancé, à l'hypertrophie du cœur ou au ramollissement cérébral.

L'herpétique a des démangeaisons fréquentes, et parfois insupportables, — surtout aux changements de saison ; sous la moindre influence, il contracte des névralgies de la

face, des douleurs intercostales, lombo-abdominales ou de sciatique. Il souffre des viscères, de l'estomac, de l'intestin, de la vessie (la femme souffre de la matrice). Il est sujet à des accès d'éternuement spasmodiques ; à des palpitations du cœur et des artères ; à des congestions et hémorragies, surtout par le nez et les poumons ; à des sueurs profuses et à la diarrhée fréquente.

On conçoit qu'avec tous ces troubles, l'herpétique soit irritable et de mauvaise humeur. C'est dans cette diathèse que se recrutent, en effet, les hypocondriaques, ces nerveux toujours à l'affût de maladies imaginaires pour se les appliquer à eux-mêmes ; ces sujets qui ont, comme le dit Maine de Biran, le triste privilège d'entendre grincer, à toute heure, les ressorts de leur machine¹ !



Mais les lésions matérielles de l'herpétisme consistent surtout dans les diverses maladies

¹ Voir mon livre : *les Néuropathes*.

de la peau : l'érythème, l'urticaire, le purpura, le lichen, le pityriasis, le psoriasis (ce type tenace et rebelle des affections sèches et écailleuses de notre écorce cutanée); l'eczéma (pierre angulaire de la dermatologie, reine des dermatoses humides et sécrétantes); l'herpès (qui a donné son nom à l'herpétisme); le pemphigus, l'acné (qui couperose tant de jolis visages); l'ichtyose (qui fournit à la foire du Trône ses *hommes-poissons*); les lésions des ongles, ulcérés, épaissis ou incurvés; les altérations des poils, qui se dessèchent, blanchissent et tombent, etc. Les muqueuses sont également atteintes; celles du nez, de la langue, de l'œil, de la gorge, des bronches, de l'estomac, fournissent chacune leur contingent d'intéressantes lésions...



Le traitement de l'herpétisme consistera, d'abord, dans la prévention du mal. Or, comme le mal est souvent héréditaire, on aura soin de soumettre de bonne heure l'enfant soupçonné d'herpétisme à l'hygiène alimentaire

que nous allons décrire ; il sera élevé au grand air et sévèrement astreint aux pratiques quotidiennes de la gymnastique et de l'hydrothérapie. Le régime et l'hygiène des herpétiques seront principalement nécessaires aux changements d'âge de l'année et surtout dans l'entre-deux des saisons (comme disait Sydenham), c'est-à-dire au printemps et à l'automne. Au moment de la puberté, et chez la femme à l'*âge critique*, époque où se perd ce qu'on a appelé la *boussole de la santé féminine*, il faudra également redoubler de vigilance hygiénique¹.

Les herpétiques se trouveront bien des climats de montagnes. Ils éviteront avec soin les stimulants, et vivront dans la sobriété. C'est, d'ailleurs, pour eux, une recommandation souvent oiseuse. Ils sont sobres d'instinct, parce qu'ils ont l'estomac délicat et impressionnable, et aussi parce que le moindre écart de régime reflète traîtreusement sur leur peau ses apparents effets. Les acides, l'alcool, les

¹ Voir mon livre : *la Santé de la femme*. (Doin, éditeur.)

fruits, les soupes, le café, et surtout le bouillon gras, nuisent ordinairement à l'herpétique ; celui-ci s'abstiendra de salaisons, de viande fumée, de homard, huîtres, moules, crustacés, coquillages et poissons de mer ; il fuira les assaisonnements de haut goût.

Il évitera le sarrasin, la tarte aux fruits, le pâté, les saucisses, le fromage fermenté, les sauces savantes, les salades, les épices : tous ces aliments, ainsi que les noix, sont capables d'engendrer des boutons d'acné sur la face et dans le dos des herpétiques. (A propos d'acné, les herpétiques feront bien de suivre le conseil de Duncan-Bulkley, et d'éviter d'irriter leur peau par la flanelle.) Les herpétiques ont besoin de manger peu ; leurs viandes seront bien cuites, et le régime végétal prédominera sur leurs tables. Comme boisson, l'eau pure leur est mauvaise, parce qu'elle peut les prédisposer au *purpura*. L'herpétique boira du lait, de la petite bière ou du vin très léger. Un repos au lit assez prolongé succédera à l'exercice et à l'activité dans le grand air et le soleil ; les bains tièdes, le massage, les eaux

minérales sulfureuses, en bains et en boissons, compléteront l'hygiène générale.

Le lavement, pour nombre d'épidermes, est la véritable fontaine de Jouvence : c'était probablement la seule recette conservatrice sérieuse de la célèbre Ninon. Nous recommandons aux herpétiques le lavement de savonaire tiède pris tous les deux ou trois jours.

En fait de médicaments, le médecin prescrira le bromure de potassium, pour modifier la susceptibilité nerveuse ; l'iodure de potassium et les préparations arsenicales, pour guérir les lésions ; le sulfate de quinine, pour chasser les palpitations ; l'ergotine, pour éloigner les congestions et arrêter les hémorragies ; la strychnine, pour vaincre les atonies, etc., etc. L'opium, le chloral, les préparations d'iode et les salicylates rendent également, dans bien des cas, de signalés services. Enfin, l'on traitera, par les moyens appropriés, les diverses lésions accessibles du tégument externe ou des autres organes touchés par le génie herpétique.

Et surtout, n'omettons jamais la médication

causale ! Combien d'eczémas rebelles l'auteur de ces lignes n'a-t-il pas guéris par l'usage régulier du bicarbonate de soude à haute dose, *intus et extra* ! Combien de couperoses, datant de plusieurs années, ont cédé à un traitement de quelques semaines par l'ergot, la digitale et le fer !





CHAPITRE VII

DE LA PHYSIONOMIE HUMAINE

L'HOMME sain, a-t-on dit, est tout entier dans sa face. Ce n'est pas sans raison que *face* vient de *fari*, parler. Les nerfs si nombreux et si divers, la richesse des vaisseaux sanguins, et surtout les muscles, si abondants et si compliqués, que la nature a répandus à profusion dans la figure humaine, expliquent pourquoi celle-ci est comme un champ ouvert à toutes nos manifestations morales. C'est vraiment sur le visage que la marée de nos passions, comme disent les poètes, monte et s'abaisse dix fois par jour : c'est sur lui que la rougeur et la pâleur, l'ex-

pansion ou le resserrement, la dilatation ou l'allongement des traits viennent refléter nos sensations organiques. A la longue, les passions qu'exprime habituellement notre physionomie viendront s'installer chez elle d'une façon définitive ; les impressions se fixeront en traits permanents : car la fonction fait l'organe. Ainsi, la joie habituelle épanouira les traits du visage, tandis que la douleur les resserrera, ridera les fronts, assombriera et jaunira la peau. L'insulteur, dit Dante, a la lèvre enflée. Puis, l'hérédité aidant, nous aurons un certain nombre de figures-types : la figure sympathique et la figure répulsive, la figure molle et douce et la figure sèche et dure. C'est ainsi que le riche n'aura pas la physionomie du pauvre ; l'homme modeste n'aura pas celle du fat ; l'homme gai ne pèsera pas son âge ; etc... En un mot, chaque individualité aura son mode d'expression faciale, comme sa manière d'être. Bien plus, la physionomie deviendra un moyen distinctif des différentes races humaines, un véritable réactif dans la connaissance de l'homme. Certaines passions

servent, d'autres nuisent à la beauté. C'est ainsi qu'une femme irascible et jalouse perdra plus facilement ses charmes naturels qu'une femme affectueuse et tendrement confiante et bonne.

Il ne faudrait pas exagérer ces faits ni les élever à la hauteur d'une science : la physionomie n'est et ne sera jamais qu'un art conjectural. « Les visages, souvent, sont de doux imposteurs, » a dit Corneille. Cependant, il est certain que la partie supérieure ou frontale du visage (qui correspond aux circonvolutions du cerveau) exprime l'intelligence ; la partie moyenne, les sensations ; la partie inférieure, les instincts ; et que le développement de chacune de ces parties coïncide avec la prédominance de ces trois facultés. Un front petit est presque toujours l'indice d'un esprit exigü. Chacun sait que plus un visage est mobile, plus il indique une vive sensibilité : or, la mobilité du visage réside surtout dans sa portion médiane. C'est cette portion qui donne à la physionomie des femmes son charme particulier : on peut remarquer que les viragos « à trogne masculine » ont presque

toujours, au contraire, les autres parties du visage fort développées, et c'est ce qui les rend laides.

Un vieil écrivain, Belot, donne, avec raison, je pense, une importance diagnostique à la veinosité faciale : « Si les veines qui apparoissent au visage sont petites et blanches, cela démontre un homme estre féminin, sans courage ; mais si elles sont grossettes et de cette même couleur, elles démontrent la personne avoir un gentil esprit, subtil et cault. Si elles sont grosses, et particulièrement celles du front sur les tempes, et celle du milieu du front dite *præparata*, elles démontrent l'homme franc, libéral, lequel est subject à se captiver sous le joug de Vénus. »

La bouche a pour moi la plus haute importance pour établir le diagnostic moral. Lavater a dit sur ce sujet : « Tout ce que l'esprit humain renferme est placé sur la bouche : à l'état de repos, comme dans la variété infinie de ses mouvements, elle contient un monde de caractères. »

En parlant des yeux, il est presque banal

d'écrire qu'ils sont le miroir de l'âme, les plénipotentiaires du cœur. Chacun reconnaît dans son regard l'homme franc et l'homme dissimulé ; chacun sait que les yeux vifs reflètent ordinairement une nature d'une impressionnabilité exquise ; les grands yeux révèlent la paresse.

Le clignotement, assez disgracieux, des paupières, résulte ordinairement d'une myopie mal corrigée et se produit à la lumière vive, chez les personnes nerveuses. Je conseille, contre ce tic désagréable, le port de verres correcteurs appropriés à l'état de l'acuité visuelle ; quelques préparations toniques et antispasmodiques, les bains sulfureux, etc. Le clignement est modifié par l'attention : lorsque l'attention est fortement concentrée sur une image visuelle ou même sur une impression d'un autre sens ou sur une idée quelconque, on ne cligne pas, ou plutôt on cligne plus rarement qu'à l'ordinaire ; mais en revanche, dès que l'état de concentration de l'attention cesse, survient une série de clignements rapprochés (Henri).

La couleur des cheveux est souvent l'indice éloquent du tempérament de leur propriétaire ; le lymphatisme est l'apanage habituel des blonds. M^{me} de Sévigné rapporte que, derrière ces teints de lis et de rose qui brillaient autour du roi Soleil, se dissimulaient bien des horreurs...



Il n'est pas jusqu'à l'oreille qui ne fournisse à l'observateur les plus sûrs renseignements. Que de fois nous avons pu corroborer les utiles remarques d'un savant confrère, le D^r A. Joux, qui a étudié à fond la physiognomonie des oreilles ! Une oreille blanche, souple, de forme élégante, de grandeur convenable, harmonieusement attachée à la tête, ne saurait, en aucun cas, appartenir à un être vulgaire. Une oreille rouge, rude, épaisse, au lobule massif et sanguin, à la configuration difforme, aux attaches vicieuses, appartient ordinairement à un être ignoble, bestial, répréhensible. Entre ces deux types extrêmes, se placent une foule d'oreilles intermédiaires : les oreilles grandes, charnues, indiquent les

instincts grossiers, les appétits inassouvis ; les oreilles minces, petites, mal sculptées et collées à la peau, indiquent l'absence de jugement, la jalousie, l'égoïsme, la bassesse... J'ajouterai que la mobilité des oreilles indique ordinairement une musculature bien développée ; la statuaire antique et la poésie aimaient à représenter comme dressant et agitant à volonté ses oreilles, Hercule, le dieu et le symbole de la force physique ¹.



... L'âge est révélé aisément par la physionomie. Chez l'enfant, l'abondance de la graisse enlève, d'ordinaire, au visage son expression ; de même font, dans l'extrême vieillesse, les sillons et les rides creusés par le temps. La physionomie de la puberté, ce gai printemps de l'homme, a un aspect tout autre que celle de la grave virilité. C'est à la puberté que se développe le bas du visage ; l'expression faciale,

¹ Pour certains aliénistes, au contraire, la mobilité des oreilles serait un signe de dégénérescence. Je ne partage pas cette opinion.

des plus caractéristiques, laisse lire à l'observateur les sensations nouvelles de l'organisme. Ainsi se justifie le mot fameux du grand Cabanis : « Le moral n'est que le physique envisagé à un point de vue particulier. » Le corps n'est que l'effigie de l'homme.

Mais c'est surtout dans l'étude de la maladie qu'il importe d'être physionomiste. Un médecin exercé reconnaît l'anémie à la pâleur *cire vieille* du visage ; le cancer, à sa teinte jaune paille ; les affections du cœur, à la rougeur et aux varicosités capillaires des joues ; la fièvre typhoïde, à l'expression caractéristique d'inertie et de stupeur... Dans la paralysie faciale, les inégalités du visage sont aplanies : une moitié du visage est plate et comme effacée. C'est ce qui faisait dire à Römberg que la paralysie était, pour les vieilles coquettes, le plus puissant cosmétique. C'est aussi ce qui nous explique les succès théâtraux de ce grand comédien anglais paralysé, dont une moitié de la face exprimait l'abattement complet et l'autre la joie exubérante.



Certains visages sont, on peut le dire, la vivante photographie des états morbides. Un homme jeune, aux cheveux longs et soyeux, aux grands yeux langoureux, à reflets bleuâtres, que de longs cils ombragent ; aux pommettes rosées et saillantes, aux joues creuses, aux lèvres rétractées laissant voir de belles dents, est presque toujours un « poitrinaire ». Hippocrate ne s'y trompa guère, lorsqu'il reconnut que l'Amour seul ravageait les traits du roi Perdiccas, condamné comme phtisique par tous ses médecins.

Un enfant à grosse tête, au teint rosé et frais, à la peau fine, offrant des lèvres épaisses et de mauvaises dents, voilà un scrofuleux : le visage est beau, mais d'une beauté particulière, dite *beauté scrofuleuse*.

Les maladies abdominales engendrent un état facial particulier, déprimé et sombre, *grippé*, empreint d'une constante tristesse : le teint est livide, la peau froncée, les lignes du visage sont tirées, les yeux cernés et caves... C'est ce qui faisait écrire à Bichat : « Les organes du ventre sont le siège des passions

tristes » ; ce grand homme considérait, non sans raison, le plexus solaire comme une manière de *cerveau abdominal*.

Les convalescents ont un air particulier de franchise et d'innocence, qui souvent les rajeunit et les embellit toujours. Cela tient, dit-on, à ce que les *passions* se sont reposées, et n'ont point encore repris leur empire.

Chaque état de l'homme a donc, pour ainsi dire, son expression physionomique propre. Le visage humain est un livre sans cesse ouvert, mais où, seuls, ceux qui savent lire peuvent discerner la vérité.



La psychologie de la rougeur se résume, d'après Darwin, en ceci : nous portons attention sur notre visage, ce qui amène le relâchement des capillaires et leur inondation par le sang artériel. Pour ne pas rougir, il suffit (ce qui n'est pas toujours facile) de bannir de notre âme ce sentiment qu'on voit sur notre visage ce que nous voudrions cacher.

La mobilité du visage est telle, qu'elle peut

se prêter, en peu de temps, à toutes les expressions. L'hygiène commande de ne pas abuser de cette merveilleuse flexibilité : rien ne *décatit* et ne ride le visage comme l'habitude des grimaces et de la comédie. Les rides ne sont le plus souvent que des incrustations de sourires ou de peines. Au contraire, les sujets à expression calme gardent ordinairement, pendant très longtemps, les apparences de la jeunesse.

Avant de passer, du reste, aux préceptes pratiques sur l'hygiène du visage, rappelons ce mot de Vauvenargues : « La volupté ride la jeunesse et avance la mort. » Rien, en effet, n'est plus fatal à la jeunesse du visage que l'abus nocturne du plaisir intersexuel. Le sommeil est le roi des cordiaux ; mais le meilleur des oreillers n'est point, comme l'insinue Shakespeare, le sein de l'être bien-aimé ; c'est cet oreiller immatériel, une âme pacifique, doublée d'une bonne conscience.



CHAPITRE VIII

L'HYGIÈNE DU VISAGE

SYCHO-BRAHÉ était bouleversé par la vue d'une femme vieille et laide. Le divin Platon affirmait qu'un beau visage était le plus intéressant spectacle de l'univers : nul ne saurait démentir cette assertion. Or, qu'est-ce qu'un beau visage ? Nous ne rentrerons point dans les considérations générales que nous avons exposées au cours des précédents chapitres. D'autant plus que les divergences sont extrêmement marquées selon les peuples et selon les individualités : comparez le Jupiter grec et le Bouddha des Indiens ! Et la déraison (dans ces matières de goût) va plus loin en-

core, lorsque l'Amour s'en mêle : « Le beau pour le crapaud, c'est sa crapaude. » (Voltaire.)

Si l'hygiène ne peut rien, d'une manière absolue, pour la beauté, presque essentiellement congénitale, de la physionomie, elle peut tout, en revanche, pour perfectionner l'allure et les expressions de cette partie, mobile, sensible et délicate au premier chef, de l'organisme humain. Pour posséder la beauté du visage, il faut nécessairement avoir déjà la beauté de l'esprit et celle du cœur, jointes à une parfaite santé physique. Voyez comme les souffrances organiques contractent les traits de la face, rougissent ou pâlisent le teint ! Voyez comment la haine, comment les pensées mauvaises d'une âme vile enlèvent, peu à peu, au visage sa riante sérénité, sa franchise ouverte, sa sympathique fraîcheur !

Le teint est l'élément, fragile par excellence, de la beauté faciale ; l'hygiéniste doit donc, tout d'abord, dicter les conseils capables de lui conserver sa douceur vermeille, son poli, sa carnation pure. Il faut pour ménager le

teint, éviter le froid et la chaleur exagérés, ainsi que les alternatives de température : du reste, l'air chaud semble surtout nuisible aux blondes et l'air froid aux brunes. Rien ne hâle et ne plombe le teint comme la brise fraîche de mer ou l'action de marcher contre le vent. Le froid aux pieds habituel est une cause commune de congestion faciale, contre laquelle je conseille journallement la douche froide de pieds, merveilleuse dans ses résultats décongestifs. La chaleur du climat décongestionne, d'ordinaire, le visage : chacun a remarqué la pâleur des habitants des tropiques.

Les émotions réitérées ont, chacun le sait, une puissance altérante singulière sur le visage : eh bien ! c'est d'abord le teint qui en est la première victime. La mauvaise digestion, la trop bonne chère, l'abus des viandes fortes, des condiments, des épices, des liqueurs et des vins vieux, les écarts de régime, etc., etc., voilà encore, voilà pour le teint d'irréconciliables ennemis ! Les corsets, chaussures et vêtements trop serrés, par la congestion permanente qu'ils entraînent sur le visage, rou-

gissent les joues ; les fatigues et les veilles les pâlisent au contraire : le teint s'altère ainsi, à la longue.

« Le corps, dit Hippocrate, n'est que l'effigie de l'homme. » Avoir bonne mine, c'est avoir bonne santé.



Pour conserver, pour acquérir au visage un coloris séduisant, il faut une vie sobre et régulière, un régime peu animalisé, l'usage habituel des eaux minérales naturelles digestives. Il faut éviter les préparations internes de fer et de quinquina, dont on abuse tant aujourd'hui, et préférer les solutions ou eaux alcalines et faiblement arsenicales ; entretenir la liberté du ventre, favoriser le cours de la bile par des lavements froids répétés ; éviter les excès de sommeil et d'exercice actif en plein air. Une pratique très défavorable au teint est celle qui consiste à se débarbouiller à grande eau, à faire subir au visage des ablutions trop abondantes ou trop fréquentes.

Il existe une foule de recettes plus ou moins

actives pour l'effacement du hâle. Henri III employait un masque de fleur de farine et de blancs d'œufs, qu'il laissait sécher toute la nuit sur son visage, et qu'il enlevait le matin par des lotions avec l'infusion de cerfeuil. Les femmes danoises utilisent, avec succès, un mélange de crème fraîche et de farine de haricots. Je préfère la lotion Moulin.

Le hâle est dû surtout aux rayons violets et ultra-violets du spectre solaire.

L'usage habituel du savon est souvent très mauvais. Pour ne pas flétrir le teint, pour ne pas irriter la peau du visage, il faut se laver doucement, soir et matin, à l'aide d'une serviette de toile fine, légèrement mouillée d'eau chaude pendant l'été et d'eau fraîche pendant l'hiver. Les peaux grasses emploieront avec avantage une eau alcaline, naturelle ou artificielle, ou mêleront à leur eau quelques gouttes d'un alcoolat ou d'un vinaigre alcoolique de bonne qualité. Les peaux sèches pourront employer la lanoline pure, la pommade Moulin ou un peu de la mousse d'un savon bien neutre et incapable d'offenser la fleur si sensible de l'épi-

derme. L'usage modéré et *intermittent* de la glycérine contracte le derme, efface les rides superficielles et assouplit le revêtement épidermique¹. Mais son usage exagéré finit par dessécher, plisser et racornir les téguments, surtout lorsque le teint est délicat et naturellement rosé.

La peau des joues est mobile et délicate. La chlorose la bouffit ; l'abus du baiser rend sa coloration terne. Quant à la peau du front, pour lui conserver son poli et sa teinte blanche, il faut résister le plus possible aux émotions, aux préoccupations, éviter les travaux et les lectures prolongés. Les rides (on l'a de tout temps remarqué) viennent de bonne heure aux personnes nerveuses, sujettes à la migraine ; aux individus qui vivent par la pensée et dans la méditation ; aux visages absorbés

¹ Jusqu'à présent, on considérait notre épiderme comme formé de cellules aplaties, durcies, cornées dans une certaine mesure, ou du moins ne contenant qu'une quantité très minime d'une matière que l'on croyait être de la graisse.

Rappelons que M. Ranvier est arrivé à extraire de ces cellules leur contenu, et il n'a pas été peu surpris de constater qu'il était formé, non par de la graisse, mais par de la cire en tout semblable par ses propriétés physiques et chimiques à la cire d'abeilles...

sans cesse dans l'attention, la réflexion, la tristesse. Par la porte du chagrin, dit-on, se glissent les rides : mais, pour éviter ces stigmates, il faut fuir également les passions tristes et les passions gaies. L'excès du rire est nuisible au même titre que celui des larmes ; car on prend toujours le pli de son expression ¹. Voyez, par exemple, les rides des libertins et des débauchés!...

N'abusons donc pas de la mobilité musculaire du visage ; toute grimace laisse après elle un sillon : contemplez les comédiens et leurs rides précoces ! Il faut remuer peu les traits, et renfermer les expressions faciales dans les sages limites de la moyenne ; éviter le soleil, éviter de maigrir. Ce dernier précepte est très important : nous avons fait disparaître complètement les rides, chez une dame de quarante ans, par le traitement curatif de la maigreur. Quant aux substances grasses et aux fards, qui sont censés adoucir ou réparer

¹ — Vous regardez ces deux rides que j'ai au coin des joues, disait un soir M^{lle} Déjazet, et vous croyez que c'est la vieillesse. Eh bien, non, *c'est d'avoir trop ri.*

les outrages du temps, leur action (est-il besoin de le dire?) est aussi illusoire pour les rides que pour les cicatrices de la variole ou autres. L'électrisation bien maniée peut, dans certains cas très limités, rendre quelques services. Voici, enfin, une bonne formule contre les rides, en attendant celles que je donnerai plus loin dans mon *Formulaire* :

℥	Suc d'oignon de lys blanc	}	à à 60 grammes.
	Miel de Narbonne		
	Cire blanche fondue		
	M.		

pour applications le soir¹.

Dans la nouvelle Iconographie de la Salpêtrière, Souques et J.-B. Charcot ont rapporté, sous le néologisme de *géromorphisme* (aspect sénile), l'observation très intéressante d'une jeune fille de vingt et un ans, à qui un extraordinaire développement des rides cutanées aurait facilement fait attribuer l'âge de

¹ Les Romains nommaient *tentipellium* un cosmétique que l'on s'étendait sur le visage pour faire disparaître les rides en tendant et raidissant la peau. Le *lomentum*, dont la composition est connue (sorte de cataplasme de farines, de lait et de fèves) servait aux mêmes usages (Martial, III, 42 et Palladius, XI, 14, 9).

soixante-quinze ans. Les auteurs croient ce cas unique dans la littérature médicale. Il y en a au moins un autre, c'est celui que Rosbach, dans sa « *Collection de travaux cliniques* », a publié sous le nom de *rhytidosis*, ou maladie des rides; l'observation est celle d'un jeune homme à qui des rides cutanées donnaient l'aspect d'un vieillard, et doit vraisemblablement se rapprocher du cas de la Salpêtrière.

Les courants continus peuvent, dans ces cas de rides précoces, restituer à la peau son élasticité et sa contractilité normales et augmenter sa souplesse et sa flexibilité en y réveillant une vitalité et une nutrition inusitées. Toutes les fois que la ride est causée par la flaccidité et la mollesse des téguments, je conseille avec succès l'emploi des courants continus. On peut aussi pratiquer des incisions qui, en se cicatrisant, rétractent la peau et la dérident.



La médecine cosmétique est des plus efficaces pour combattre le hâle du visage et effacer les taches de rousseur, ce cauchemar des

peaux fines. Il en est de même de l'acné frontal ou mentonnier, des taches dites *farineuses*, de la couperose au début, etc. Les petits boutons rouges de l'acné (*boutons de santé*) sont fréquents dans les deux sexes, à l'époque de la puberté, et chez la femme, à l'âge critique. Ils apparaissent volontiers aux changements de saison et coïncident parfois avec la dyspepsie ; ce sont eux qui empêchent certaines dames de dîner en ville, à cause de la congestion faciale *post prandium* qu'ils entraînent toujours. La médecine possède, dans les préparations astringentes à base d'alun, de borax, de teinture de benjoin, de soufre, etc., ainsi que dans les sachets d'ablutions du D^r Dareg que je conseille toujours avec le plus grand succès, des formules fort efficaces et d'ailleurs variables selon les cas ¹. Je recommande aux personnes disposées à la couperose de se laver avec de l'eau chaude aiguisée d'un peu d'alcoolé de niaouli ou de cajeput.

Quant aux petites irritations de la face, l'a-

¹ Voir mon livre *Hygiène et traitement de la peau*.

midon de riz en est le véritable topique. Malheureusement, comme il est peu adhérent, on lui substitue, dans le commerce, l'albâtre, le talc, la craie, le bismuth, le gypse, etc., souvent pires que le mal. Sous leur action, l'incarnat flatteur du visage disparaît peu à peu, les traits se fanent et les rides apparaissent promptement sur le visage terni et desséché.

L'usage permanent du voile est excellent pour garantir contre les poussières et les impressions météoriques vives. Mais il exalte la sensibilité cutanée de la face et finit par lui enlever, peu à peu, son cachet de vigueur et d'alacrité. Usons donc du voile, belles lectrices, mais n'en abusons pas, si nous ne voulons pas sacrifier à la beauté du teint l'expression, si précieuse, du visage.

Contre les taies oculaires, il faut recommander le *tatouage de la cornée*, dont les résultats esthétiques sont excellents : mais cette petite opération doit être pratiquée avec toute l'asepsie possible, sous peine d'accidents.

Le nez est la partie du visage la plus sujette aux éruptions acnéiques ou eczémateuses, aux

rougeurs congestives, aux engelures, etc. Effilé et froid, décoloré, le nez indique la chlorose et la phtisie ; rouge, gras et chaud, il est souvent un signe de pléthore et d'arthritisme. Le nez bleu rougeâtre par le froid est souvent dû à des varices internes de l'organe : on le soigne avec succès par les courants continus de force moyenne (tous les deux jours, une séance de 10 minutes, les deux rhéophores étant appliqués à chaque aile nasale). Chez certains sujets lymphatiques, chez les femmes constipées et mal réglées, le nez est sujet, d'une façon intermittente, à des gonflements douloureux, fort désagréables, qui apparaissent à la suite du moindre écart de régime (dîners en ville, ingestion de vin pur ou de café, etc.)¹. Le nez est, en outre, la proie d'une éruption spéciale, l'*acné punctata* ; ce sont de petits points noirs qui apparaissent à ses ailes et qui sont constitués par l'irritation des follicules sébacés. Il faut bien se garder (sous prétexte d'expulser de

¹ *Nasus sæpè rubet ex suppressis hemorrhoidibus* (Plenck). Il est certain que la suppression d'un flux sanguin habituel est pour beaucoup dans les troubles vaso-moteurs du visage.

prétendus *vers*, qui ne sont que de la matière sébacée concrétée en rubans) de comprimer avec les doigts ces *tannes* : la compression les irrite, et c'est ainsi que l'on entretient l'affection cutanée. On se bornera à laver les points noirs avec une solution concentrée de bicarbonate de soude dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement effacés. On les badigeonnera ensuite à l'alcool pur.

Pour éviter les éruptions du visage, il faut suivre le régime général que nous avons indiqué pour l'herpétisme, et redoubler de précautions surtout à la puberté, à l'âge critique, aux changements de saison. Il est très important de veiller sur les fonctions gastriques et menstruelles, et d'entretenir la liberté du ventre : le proverbe populaire a raison lorsqu'il confère au lavement le pouvoir d'assurer un teint frais. Au moment de l'âge critique, les démangeaisons faciales et les bouffées de chaleur au visage peuvent être heureusement calmées par des lotions avec l'eau distillée de cerfeuil, aiguisée de quelques gouttes d'acide chlorhydrique.

Le D^r Jackson a démontré que l'usage de la morphine est une cause active de couperose. Avis aux morphinomanes !



L'hygiène proprement dite n'a rien à voir avec les difformités de la tête, pas plus qu'avec les torticolis permanents, les déviations des vertèbres ou des membres, pieds-bots, etc. Ces difformités sont du ressort de l'orthopédie. Donnons, pourtant, ici, d'après Magitot, le traitement, généralement facile et efficace, du *menton de galoche*.

Le menton de galoche, souvent héréditaire, apparaît, en général, vers la septième ou huitième année, au moment de la seconde dentition. Le maxillaire supérieur, au lieu de dépasser en avant le maxillaire inférieur, comme à l'état normal, est entraîné en arrière avec les dents de la région antérieure. Le maxillaire inférieur semble projeté en avant : dans l'occlusion de la bouche, les dents intéro-inférieures cachent absolument l'arcade supérieure et viennent rencontrer la lèvre supérieure.

C'est donc la mâchoire supérieure qui est restée en arrière. Ceci peut s'expliquer par une disposition même préalable de la partie du maxillaire supérieur qui porte les incisives, de l'*os incisif*.

Tandis que le bec-de-lièvre résulterait du manque de soudure de l'os incisif avec le maxillaire, le menton en galoche résulterait de la soudure précoce de cet os, soudure qui aurait pour résultat d'immobiliser prématurément les mêmes pièces et de s'opposer à leur entraînement en avant.

Le traitement de cette affection doit donc être orthopédique; l'appareil redresseur se compose : 1° d'un capuchon en caoutchouc vulcanisé qui recouvre les dents de la région antéro-inférieure ; 2° d'un plan droit ou arrondi en dos d'âne, fixé au bord libre du capuchon et incliné d'arrière en avant et de haut en bas; de telle sorte que, dans l'occlusion de la bouche, les dents supérieures relevées, tombant sur la surface inclinée, soient fortement projetées en avant, entraînant dans le même mouvement le bord alvéolaire. L'appareil

reil, souvent nettoyé, est porté nuit et jour et enlevé seulement au moment des repas. La guérison est d'autant plus rapide que le sujet est plus jeune.



Les vices de conformation de l'oreille et du nez, les adhérences et chutes des paupières, leurs renversements, hypertrophies, difformités, tumeurs, etc... dépendent de la chirurgie.

Pour éviter l'orgelet, dont la répétition fréquente entraîne la calvitie ciliaire, et à sa suite, les *yeux d'anchois*, il faut suivre le régime doux recommandé aux furonculeux, boire de l'eau de goudron, éviter la lumière vive, les poussières, les courants d'air sec et froid, les veilles, les voyages en chemin de fer, la constipation : fuir les aliments âcres et de haut goût et les boissons alcooliques. Une cuillerée à soupe de levure fraîche, de bière éloigne les récidives furonculeuses. L'inflammation du bord libre des paupières sera combattue par des lavages avec l'infusion de camo-

mille, suivis d'onctions avec une pommade composée de : vaseline blanche 8 grammes; précipité blanc et huile de bouleau, 10 centigrammes de chaque. Le même traitement s'applique aux affections furonculeuses, dont l'orgelet n'est que le type palpébral.

La perte d'un œil dépare tellement le visage que l'industrie des yeux artificiels (*ocularistes*) existait déjà même du temps des Romains. On fabrique, de nos jours, des coques d'émail absolument parfaites, qui, lorsqu'elles coiffent un bon moignon oculaire, participent à tous les mouvements normaux et créent l'illusion la plus complète.



A propos des oreilles, nous ne saurions trop insister, dans l'intérêt de la beauté des filles, en faveur de la suppression de cet usage absurde des boutons et des pendants d'oreilles. Que d'eczémas chroniques, que d'abcès déformants n'ont pas d'autre origine ! Et combien de charmants visages sont absolument défi-

gurés par les cicatrisations vicieuses d'un lobule auriculaire divisé!... On devrait toujours obliger les bijoutiers à ne pratiquer le percement des oreilles qu'à l'aide d'instruments aseptiques : de cette manière, ils n'oculeraient point, comme ils le font trop souvent, l'impétigo et l'ecthyma !

Le Dr Unna a même signalé une observation de tuberculose communiquée par des pendants d'oreilles : « Une jeune fille de quatorze ans, d'une famille parfaitement saine, portait les anneaux d'oreille d'une amie morte de phtisie. Bientôt apparurent sur les deux lobules, mais surtout à gauche, des ulcérations aplaties à bords décollés. Les ganglions du cou sont engorgés à gauche, matité du sommet gauche.

Bacilles tuberculeux dans les granulations des ulcérations auriculaires et dans les crachats. La tuberculose suit une marche rapide. »



Le nez est souvent dévié d'un côté, à cause de l'habitude de se moucher de la même main. Le remède consiste à prendre l'habitude de

s'essuyer le nez tantôt à gauche, tantôt à droite, selon la déviation à combattre. Il faut éviter les mouchoirs de coton, qui sont irritants, et leur préférer ceux de fil ou de chanvre. Quand la saison est rigoureuse, on doit préserver, avec soin, du froid le nez, très sujet aux engelures. On évitera d'épiler les narines : cette pratique amène parfois une inflammation érysipélateuse de la muqueuse nasale, et des ulcérations rebelles. Matin et soir, on lavera cette muqueuse à l'eau tiède. Si les narines sont trop étroites ou d'inégale grandeur, on pourra les dilater avec des cylindres d'éponge préparée, que l'on appliquera pendant la nuit.

Souvent, à la naissance ou dans les premiers temps de la vie, apparaissent, sur le visage, le cou ou les mains, des taches d'étendue variable, dont la nuance, plus ou moins foncée, varie également du café au lait à la lie de vin. Ces taches sont dues à la dilatation ou à la rupture de vaisseaux sanguins de la peau : on les nomme *nævi vasculaires*, *taches de vin*, ou vulgairement *envies*, parce que le public

les attribue, facilement et volontiers, à des *envies* que la mère aurait eues durant sa grossesse. Un grand philosophe, le père Malebranche, était si convaincu de l'influence de l'imagination sur ces taches, qu'il conseillait, sans rire, aux femmes, lorsqu'elles désiraient quelque chose, étant enceintes, *de se gratter par derrière* « afin que l'enfant en portât la marque seulement sur les parties du corps cachées d'habitude ». Un auteur allemand, dont Richerand ne cite pas le nom, dit avec raison que, si cette erreur populaire des envies était fondée, les enfants seraient tous souillés « par une image que je ne veux nommer, et qui est l'objet de la convoitise du plus grand nombre de femmes enceintes, vers le troisième ou quatrième mois de la grossesse ». On écrirait vingt volumes sur ce chapitre des *navi*. Disons, pour nous borner au point de vue pratique, qu'ils sont généralement au-dessus des ressources de l'art. Dans l'enfance, ces taches peuvent disparaître par la vaccination, la ligature ou mieux l'électrolyse et l'électropuncture. Mais, plus tard, on ne peut que

les pallier, par la compression, les badigeonnages à l'extrait de Saturne, les scarifications suivies d'attouchements avec l'alcoolé de tanin, etc.



Il n'en est pas de même des *éphélides* ou taches de rousseur. Fréquentes chez la femme, ces macules indolentes, grises ou safranées, lenticulaires et peu saillantes, apparaissent sur les joues, le nez, le front, le dos des mains, dans la jeunesse, surtout chez les rousses et les blondes. La plupart du temps, c'est le soleil qui est la cause de cette pigmentation cutanée; il procède à l'égard des femmes (variété de fleurs) comme avec les végétaux, dont il augmente aussi la chlorophylle ou matière colorante. Le *hâle* de la campagne et de la mer, le *masque* de la grossesse (qui apparaît au 4^e ou 5^e mois), sont des variétés d'éphélides, disparaissant aisément par la suppression de la cause déterminante, et les lotions avec le lait d'amandes amères, l'eau de fraise, le lait virginal (teinture de benjoin),

les solutions acidules ou astringentes. (Voir au *Formulaire*.)

Quant aux taches de rousseur proprement dites (*lentigo*), on ne peut les guérir qu'en desquamant, par lamelles, la mince pellicule épidermique qui les recouvre. L'eau oxygénée, les préparations à base de sels de plomb ou de mercure, les solutions irritantes, les fards à base de kaolin, réussissent très bien. Mais il faut que ces moyens irritants soient employés avec précaution, et toujours sous une direction médicale. Halkin indique un moyen très efficace contre les éphélides rebelles : c'est l'acide phénique concentré. Il faut en limiter l'action à la tache elle-même, et éviter de détacher la mince croûte qui se forme après la cautérisation. On obtiendrait ainsi des guérisons remarquables. Quant aux taches blanches de la peau, connues en médecine sous le nom de *vitiligo*, elles cèdent, souvent, aux lotions tanniques alcoolisées et aux médications internes anti-névralgiques : je préconise également, dans ces cas, l'électrisation par les courants induits.

Le *chloasma* se guérit par un badigeon vespéral avec la teinture d'ellébore blanc : le matin, on l'enlève avec un peu de mousse de savon bien neutre.

Les petits boutons gris d'*acné* frontal, appelés *boutons de sagesse*, et inséparables de l'adolescence, disparaissent très aisément (ainsi que nous l'avons plusieurs fois remarqué) par les lotions avec l'eau hémostatique de Pagliari, préparée selon la formule inscrite au Codex.



Il nous reste à dire quelques mots des *verrues*, ces tubercules ronds, durs et raboteux, qui végètent fréquemment, à la face et aux mains, pénétrant par leurs racines jusque dans le tissu cellulaire sous-cutané. Les verrues sont aussi l'apanage de la jeunesse et des peaux fines et délicates. Elles paraissent, dans certains cas, contagieuses et l'on prétend même avoir pu cultiver leur microbe spécial... Lorsqu'elles sont pendantes, pédiculées, on peut en entraîner la chute en les serrant avec un

fil de soie. Sinon, on les attaquera, *avec précaution*, par les agents chimiques; le suc de citron, l'acide acétique, le perchlorure de fer, l'acide salicylique, l'acide nitrique, le nitrate acide de mercure, sont les agents le plus souvent usités. Il existe aussi un remède interne, trouvé par le docteur Lambert (de Haguenau) en 1853, et recommandé par nombre de praticiens. On prend, tous les jours, une demi-cuillerée à café de magnésie calcinée, et l'on voit, au bout de quelques semaines, la pullulation des verrues s'arrêter, et les petites tumeurs existantes se flétrissent et s'atrophient. Il est probable, si j'en crois les expériences de Fernand Papillon, que la magnésie agit en remplaçant dans l'épiderme la chaux et la silice.

On a conseillé aussi, pour les cas rebelles, la teinture d'iode à l'intérieur (Imossi) et les applications d'onguent gris additionné de 5 p. 100 d'arsenic (Altschul). Les agrégations de verrues, si rebelles aux traitements ordinaires, disparaissent par ce moyen.

Lorsque les verrues sont confluentes, on a,

d'ailleurs, remarqué qu'il suffit d'en attaquer une pour voir bientôt les autres disparaître et s'atrophier. On a invoqué aussi la suggestion pour arriver à ce but.



Certaines pigmentations sont, comme l'a très bien dit Ricord, « des brevets de syphilis ». Il faut alors que le spécialiste institue un traitement général et local que, pour ma part, j'ai toujours vu suivi de succès complet.



Parmi les adversaires, très raréfiés, de la vaccination, il en est qui reprochent à cette petite opération les dommages que ses cicatrices portent à la beauté humaine. Jeanneret recommande d'opérer à la plante des pieds, seule région qui réduirait à néant ce genre d'objection.



CHAPITRE IX

CONSEILS AUX FEMMES SUR L'HYGIÈNE DU TEINT

LE teint blanc et rose, une peau fraîche et veloutée, mince et délicate, dont la pâleur, mate et bleuâtre, se rehausse, aux joues d'un brillant incarnat, peuvent être des dons de la nature, mais devenir aussi des conquêtes de l'art. Il y a longtemps que les femmes styriennes ont recours à l'arsenic pour obtenir la florissante fraîcheur qui caractérise leurs visages et provoquer le vermeil développement d'un riche réseau capillaire artériel sous un épiderme fin et transparent. Les préparations arsenicales sont, en effet, celles qui excitent

le plus efficacement la nutrition dermo-épidermique : lorsqu'elles sont habilement maniées, elles sont capables de rendre aux peaux les plus flétries la plus agréable vitalité.

Je n'en dirai pas autant des préparations ferrugineuses. Excellentes pour triompher de l'anémie, modifier le lymphatisme et arrêter les délabrements constitutionnels, elles ont le grave défaut d'exagérer la tendance au rouge vermeil et fleuri et d'allumer les joues féminines de feux peu séduisants, aux moments surtout de certaines époques ou bien sous l'action du vent et du soleil. Le fer cause aussi des pigmentations.

Lorsque la couleur pâle du visage (succédant à une vie sédentaire, aux chagrins, à la privation de lumière et aux causes débilitantes en général) indique la nécessité de recourir aux préparations martiales, pour vaincre la chloro-anémie et la faiblesse du sang, j'ai recours, avec avantage, à l'arséniat de fer, ou mieux au mélange de liqueur de Fowler et de tartrate ferrico-potassique. On peut continuer longtemps ces médicaments, sans produire cette

viscosité sale du teint et ses tendances congestives que nous reprochons aux autres préparations ferrugineuses.

Le teint jaune, coïncidant avec le tempérament bilieux, avec tendance aux plaques cuivrées des joues et aux éphélides, se traite également par l'arsenic, auquel on adjoindra les fréquentes purgations à la rhubarbe. Cette médication interne offrira l'avantage de débarrasser la femme bilieuse de ses migraines, qui fripent ses traits, cernent ses yeux et entraînent les rides prématurées, c'est-à-dire la perte de l'élasticité et de la contractilité des téguments, sorte de vieillesse ou de mort anticipées.

Il n'est pas besoin d'être grand clerc en observation pour remarquer que les peaux brunes, fines, sèches, qui se fendillent facilement, coïncident avec une sensibilité particulière de l'estomac et surtout du foie.

Un grand nombre d'altérations du teint reconnaissent aussi une cause nerveuse et morale, succèdent à des préoccupations habituelles, à des frayeurs, à des contrariétés. Lorsque vous dites d'une femme qui ne se maquille point :

« Elle a tantôt dix ans de moins, tantôt vingt ans de plus, » soyez certains que vous avez affaire à une nerveuse, dont les fonctions cutanées s'impressionnent avec une sorte de prédilection. En compulsant les annales médicales, ne trouve-t-on pas quantité d'affections de la peau qui s'engendrent ou récidivent sous l'action des causes morales ? L'eczéma, le zona, le prurigo, l'urticaire, sont essentiellement liés au tempérament nerveux. J'ai soigné, récemment, presque coup sur coup, deux cas de *lichen* postconnubial. Point n'est besoin de recommander, dans ces cas-là, l'usage des anti-spasmodiques : c'est au castoréum et à la valériane que je donne alors la préférence, parce que ces agents n'ont point (comme les bromures, par exemple) d'action retentissant sur la peau.

Un mot sur les physionomies grasses. La distension de l'épiderme l'amincit et augmente sa délicatesse ; les sécrétions sébo-sudorales l'amollissent et l'humidifient. C'est ainsi que s'expliquent la fréquence des fendillements eczémateux et herpétiques, et la ténacité des

éruptions en général, chez les personnes grasses : on dirait que la peau tendrait plutôt à se mortifier, chez elles, qu'à se cicatriser. Je me loue, dans ces cas, de l'emploi interne des préparations iodées, non pas des iodures alcalins, nuisibles à la peau, mais de la teinture d'iode en nature et des préparations iodo-tanniques. Je leur adjoins l'eau de chaux ou mieux l'hypophosphite de chaux, pour venir en aide à la nutrition épidermique.

Rien ne nuit au teint comme l'action du soleil et le changement de climat. Voyez simplement les Anglaises qui séjournent en France : elles nous arrivent avec un teint de roses pétries dans du lait, et elles s'en retournent avec un visage pelucheux et craquelé. Il n'y a pas, pourtant, une grande différence de climat entre nos deux pays : il est vrai que le climat insulaire, par son humidité permanente, convient admirablement à la conservation du *coloris facial* et de la santé épidermique.

Si les variations extrêmes sont nuisibles au teint, rien n'est plus favorable à la guérison des dermatoses que de quitter les rues étroites

et les quartiers bas des grandes villes, pour aller habiter à la campagne, dans un lieu sec et élevé, en plein air pur. La furonculose et l'urticaire chroniques guérissent-ils jamais dans le milieu où ces dermatoses ont été contractées ? C'est surtout en Hollande, en Norvège, en Bretagne, en Ecosse et sur les bords du Danube, que la géographie médicale a observé, toutefois, les affections cutanées les plus fréquentes et les plus rebelles...

Je ne reviendrai pas ici sur le régime alimentaire des herpétiques. Je ne répéterai pas qu'ils doivent éviter les poissons, coquillages, crustacés, fraises, framboises, cornichons, miel, truffes, champignons, vin pur, eaux gazeuses, café, thé, etc., etc. Je ne rappellerai pas l'exemple des Français, nourris presque exclusivement de porc, en Egypte ! pendant la campagne de 1799, et revenant porteurs des plus superbes éruptions, — au point de devenir cause sensible de progrès pour l'étude, alors embryonnaire, des dermatoses en France !...

En terminant, je veux mettre les dames en garde contre les soins excessifs de propreté,

souverainement nuisibles à la beauté du visage. L'abus des lavages avec l'eau chaude ou l'eau froide, avec l'eau de Cologne ou les divers vinaigres de toilette, dissout et supprime l'enduit sébacé, qui donne son velouté à la fleur de l'épiderme : produit une sorte de lessivage continu, qui écaille et atrophie, à la longue, les teints les plus avenants. L'abus des alcalins (borate ou bicarbonate de soude) produit une sorte de rougeur luisante des joues, qui finissent par rassembler à cet encaustique facial et mafflu de certaines maritornes.

Parmi les innombrables spécialités de crèmes vantées par la réclame, il faut tirer hors de pair la crème Blanche Leigh, que je recommande à toutes les dames soucieuses de leur teint.

Aux peaux sèches, je recommande la lanoline bien pure, qui, par son pouvoir hygrométrique, pénètre, assouplit et lubrifie la peau, en comble les crevasses, en dissout les squames et épaisissements. Plus irritante que lénitive, la glycérine ne convient pas aussi bien, surtout si la peau offre des tendances aux

éruptions herpétiques. Je conseille donc la lanoline, qui possède toutes les propriétés de la glycérine, avec la douceur en plus. La lanoline est encore un exemple de vieux-neuf, puisque Ovide nous apprend que l'*æsype*, le cosmétique si cher aux dames romaines, empruntait au suint des brebis ses onctueuses propriétés. Or, la lanoline n'est que du suint épuré chimiquement : elle reproduit et nourrit, en quelque sorte, les peaux sèches, surtout pendant l'été. En hiver, la glycérine est parfois préférable, parce qu'elle ne gèle qu'à -26° et ne s'évapore jamais à l'air. C'est pourquoi les dames russes y ont toujours recours, dans leurs promenades en traîneaux, afin de préserver leur teint contre les extrêmes rigueurs du climat hivernal.

Quant à la vaseline elle dessèche toujours la peau.



De tout temps, le beau sexe a cherché à embellir et à protéger son teint en poudrant son visage. Chez les Romains, cette pratique était poussée si loin, que la plupart des coquettes restaient à la maison, la face revêtue

d'épaisses couches de pâte : c'est ce qu'on appelait le *vultus domesticus*, le *masque au mari*. Aujourd'hui que l'art domestique s'est affiné, comme tous le reste, la femme se contente le plus souvent de la poudre de riz. La poudre de riz est vraiment reine dans l'arsenal de la coquetterie féminine. Il se consomme aujourd'hui, des quintaux de cette substance qui n'a d'ailleurs du riz que le nom.

La plupart de ces poudres actuellement usitées ne sont autre chose que de véritables fards, déguisés sous un agréable euphémisme. Leur composition, en effet, comprend la craie, le talc, le bismuth, l'albâtre, l'oxyde de zinc, le carbonate de magnésie... Ce sont donc des poudres minérales, d'ailleurs, généralement inoffensives ; car, à notre époque, elles sont bien rarement mélangées à des substances toxiques (céruse, etc.). On utilise ces poudres pour masquer les rougeurs du teint, les cicatrices, boutons, taches de rousseur, etc..., parce qu'elles adhèrent bien mieux à la peau que les poudres végétales. La veloutine Fay est la plus célèbre.

De l'amidon de riz, il ne faut point parler, parce qu'il est vraiment trop peu adhérent. Mais l'amidon de blé devrait, suivant une bonne hygiène, constituer toujours la base des poudres du visage : car il jouit de propriétés adoucissantes et absorbantes que ne possède aucune poudre minérale. De plus, il adhère suffisamment, surtout si l'on y mêle un peu de talc pulvérisé en poudre impalpable, ou encore un peu de poudre de lycopode, dont la valeur hygiénique est connue de toutes les mères.

Une poudre de ce genre, à base surtout végétale, est précieuse pour protéger la peau contre les températures extrêmes, et contre les variations brusques du thermomètre ; très utile pour calmer les légères irritations et refouler les efflorescences du tégument externe ; indispensable, dans les grandes réunions nocturnes (soirées, bals, théâtres), où le visage, la gorge et les épaules des invités sont plongés dans une atmosphère ardente et viciée, nuisible au plus haut point à cette fleur, si éminemment flétrissable, de l'épiderme.

Il faut rejeter la poudre d'iris, très irritante pour la peau, lorsqu'elle est employée seule ou mélangée dans de trop larges proportions avec la poudre d'amidon. Les poudres du visage ne doivent point, du reste, être trop vivement parfumées : sinon, elles causent volontiers des maux de tête et des accidents nerveux, que nous avons observés surtout chez les personnes usant de poudres parfumées avec les essences artificielles, journallement découvertes par les progrès de la chimie.



Les fards remontent à la plus respectable antiquité. La coquetterie et le désir de plaire ne sont-ils points nés avec Ève ? Dans l'Ancien Testament, les Juives emploient, à toutes les pages, le sulfure d'antimoine ; et la reine Jézabel se montre (on le sait) comme une *maquilleuse* de première classe. Plus tard, nous voyons les Romaines faire de l'« *ars ornatrice* » ou « *fucatrix* » un abus, dont n'approchèrent jamais, même au théâtre (où le fard semble pourtant indispensable), nos artistes contemporaines les plus *émaillées*.

La Clairon protestait, toutefois, avec un grand sens, contre les abus du maquillage au théâtre : « Cet état emprunté, dont personne n'est la dupe, et contre lequel tous les gens de goût murmurent, grossit et jaunit la peau, éteint et cercle les yeux, absorbe la physionomie, fait disparaître la précieuse mobilité des muscles, et met continuellement ce qu'on entend en contradiction avec ce qu'on voit. Les mouvements de l'âme doivent se lire sur la physionomie : des muscles qui se tendent, des veines qui se gonflent, une peau qui rougit, prouvent une émotion intérieure, sans laquelle il n'est jamais de grand talent. »

Le fard embellit rarement, malgré l'opinion de l'auteur de *Wenceslas* :

Un visage commun s'embellit par le fard :

Le beau n'a pas besoin de l'ornement de l'art.

Toutefois, si l'on use avec habileté, prudence et précaution, d'un fard de bonne qualité, on peut incontestablement rehausser la fraîcheur des traits, et supprimer, avec avantage, de la physionomie les stigmates de la douleur et de

la fatigue. En un mot, on doit user du maquillage comme d'un artifice innocent... et intermittent ; et non le transformer en un art décoratif pour récrépir les ruines des années et se soustraire au temps, « cette insigne larron ». A moins, toutefois, que profession n'oblige ! Cela va sans dire...

Les principaux fards sont *blancs, rouges, bleus* ou *noirs*. Les fards blancs perdent, chaque jour, un peu de leur importance commerciale, à mesure que les poudres de riz et autres veloutines, *fards déguisés*, gagnent davantage de terrain. Il faut se garer comme de la peste de ces fards blancs, admirablement adhérents, *couvrant* à merveille, et fallacieusement désignés sous les noms de : *blanc d'argent, blanc de perle*, etc... Ils contiennent la dangereuse et sournoise *céruse*, et exposent aux plus graves accidents du *saturnisme* ou empoisonnement par le plomb. Les fards contenant de la *céruse* sont, d'ailleurs, très faciles à déceler par la réaction suivante : une solution d'iodure de potassium leur donne une belle coloration jaune vif.

Les fards à base de céruse disparaissent, d'ailleurs, il faut bien le dire, de la circulation. Les progrès de l'hygiène publique et les opérations du Laboratoire municipal surtout, les réduiront bientôt, nous l'espérons, à l'état de mauvais rêves.

Avec l'oxyde de zinc ou blanc de Thénard, on peut, d'ailleurs, faire d'excellents fards blancs, qui ne sont nullement toxiques. Le sous-nitrate ou mieux le sous-chlorure de bismuth (sels également inoffensifs, *lorsqu'ils sont chimiquement purs*), mêlés au talc et écrasés avec l'axonge, le blanc de baleine et la glycérine, dans de certaines proportions, fournissent également un excellent produit. L'albâtre est très employé en parfumerie, et il existe à Paris de nombreux moulins qui pulvérisent peu à peu les Buttes-Montmartre, pour les emboîter ou embouteiller, graduellement, chez les parfumeurs parisiens. Les expressions *gorge et mains d'albâtre* ne sont point, on le voit, de simples licences poétiques. C'est un véritable récrépissage que

« *Corporis humani tristes reparare ruinas!* »

Le fard rouge s'emploie liquide (vinaigre de rouge), solide, pulvérulent, en pommade ou en crêpons. Il contient parfois les sels les plus dangereux de mercure et d'arsenic, le vermillon (cinabre, sulfure de mercure), ou le réalgar (sulfure d'arsenic). Nous avons fait analyser, il y a quelques années, un fard rouge d'origine allemande, qui était du vermillon pur. Ce produit était évidemment destiné à l'exportation seule ; car l'Allemagne est bien plus féroce (et avec raison) que notre pays, pour les produits toxiques échappés des parfumeries.

On fabrique un fard rouge excellent et absolument inoffensif, à l'aide du carmin de *safrannum*, rouge de *carthame*. Ce dernier est surtout usité, parce que le carmin de cochenille n'est pas aussi éclatant. On a essayé aussi la *rosaniline*, qui fournit un fard très tenace, trop tenace peut-être, et d'une couleur moins naturelle que le rouge dit *végétal*. L'*éosine* est souvent mêlée, dans les fards, à une couleur rouge organique.

Le fard bleu (*lazulite*) sert à imiter les vei-

nes : il est fait à l'aide du talc et de l'indigo, bien préférable au bleu de Prusse. Le fard noir, ou fard *indien*, dont la base est du noir de fumée, sert surtout au maquillage des yeux. Autrefois le fard noir fit tellement fureur, à la cour de Pierre le Grand, que les dames russes s'épilaient complètement les sourcils, pour substituer à leur arc naturel une épaisse couche de plombagine. Aujourd'hui, les *crayons pour les yeux* servent surtout à agrandir la fente externe des paupières, pour la confection des yeux dits *en amande*¹. Certaines coquettes ont utilisé les propriétés dilatatrices de la pupille que possèdent l'atropine et la belladone (*bella donna*), pour se procurer un regard vif et un œil agrandi par le moyen de l'eau distillée de belladone. Inutile de dire que ces pratiques présentent, pour l'acuité visuelle comme pour la santé générale, de graves inconvénients. Pour ma part, je me sers de l'eau de belladone contre la rougeur et la moiteur faciale : mais je

¹ Voir notre rapport sur l'Exposition d'hygiène de Varsovie
L'hygiène en Pologne.

recommande toujours d'éviter le contact de cette lotion avec le globe oculaire.

L'usage habituel des fards est contraire à l'hygiène, parce que ces préparations gênent les fonctions de la peau, dont elles bouchent plus ou moins les pores. La peau finit alors par se dessécher et se parcheminer, et la laideur suit : le visage *se marque*, pour cette raison, bien vite, au théâtre !

Lorsqu'on use des fards, il faut : 1° éviter de généraliser leur application sur une trop vaste étendue du territoire cutané, afin d'entraver le moins possible le fonctionnement de la peau ; 2° se soumettre, *dès que l'effet cherché se sera produit*, à un nettoyage à fond des parties *maquillées* ; 3° enfin et surtout, n'employer que des préparations dont on saura pertinemment la parfaite innocuité. A cet égard, nous ne saurions trop recommander à nos lectrices les excellents produits de la maison Dorin.

Quand on n'est plus jolie, on peut toujours chercher à ne pas devenir laide. C'est ce que cherche à vous enseigner l'*Hygiène de la*

beauté. Mais remarquons bien que ce sont les femmes qui auraient le plus à rougir qui, fréquemment, mettent le plus de rouge ! N'abusons jamais des fards : les moins informés découvrent vite le pot... au rose. Comme le disait un humoriste de mes amis, soucieux d'éviter les homonymes dans le langage : Les femmes d'un certain âge, restées coquettes, se servent de *pâtes* qu'elles étendent avec *une* de lièvre pour faire disparaître *celles* d'oie. » C'est pourquoi nous voyons tant de femmes qui ont dix ou quinze ans de plus que leur visage.

Les femmes qui se sentent finir d'avance par la perte de leurs agréments voudraient reculer vers la jeunesse. Eh ! comment ne chercheraient-elles pas à tromper les autres ? elles font tous leurs efforts pour se tromper elles-mêmes et se dérober à la plus affligeante de toutes les idées. Lisez ce que dit Montesquieu dans sa 52^e lettre persane.



CHAPITRE X

LES COSMÉTIQUES

QU'ON nomme ainsi, en hygiène, les substances destinées à la décoration humaine, à la beauté du corps ; et l'on appelle « *la cosmétique* » cette portion de notre art qui s'occupe d'embellir la peau, de lui conserver ses qualités, de masquer ses fautes d'orthographe. La science cosmétique, très étendue et surtout *empirique* (dans le bon sens du mot, c'est-à-dire : *dépendant de l'expérience*), se trouve sur la limite incertaine qui sépare l'hygiène de la thérapeutique. Elle signale peut-être davantage ce qu'il faut éviter que ce qu'il faut faire, pour tonifier les chairs, entretenir

la finesse des tissus, préserver la peau des éruptions, ses plus cruelles ennemies, etc. Elle fait la guerre aux préparations qui gênent le fonctionnement des pores, font perdre aux tissus leur rétractilité et amènent des rides précoces : c'est ainsi que l'abus des fards, des cold-creams, des poudres, des vinaigres, en entravant la respiration cutanée, gerce l'épiderme, et amène des éruptions. Les cosmétiques ne doivent être ni trop acides, ni trop alcalins. C'est dire qu'il faut user des vinaigres avec modération et surveiller avec soin les savons que l'on emploie.

Il est, dans le commerce, des cosmétiques très dangereux, renfermant les poisons les plus violents. Ce sont généralement les produits décorés de titres très ronflants d' « *extrait végétal, à base de plantes exotiques, etc...* », qui recèlent traîtreusement des sels de plomb (litharge, céruse, extrait de Saturne, minium) ; du nitrate d'argent, des sels de mercure (calomel, sublimé, cinabre, minium) ; d'arsenic (sulfure), etc. Nous renvoyons nos lectrices soucieuses de leur santé aux remarquables

rapports de M. Charles Girard, directeur du Laboratoire municipal. Elles pourront s'édifier sur la composition chimique d'une foule de produits vantés par les réclames : teintures *progressives* à base de plomb, fards à base de céruse, laits *virginaux* à l'extrait de Saturne, etc... Glissons, n'appuyons pas...



Le savon est la résultante de la combinaison des corps gras et des alcalis. Les savons durs ont la soude pour base et, comme corps gras, le suif, l'huile de palme, etc... Les savons mous ont une réaction alcaline : ils sont formés de potasse et d'huiles végétales. Le savon est le roi des cosmétiques : c'est lui qui déterge la peau de ses matières graisseuses et de ses résidus épidermiques, qui polit ses aspérités et excite ses fonctions exhalantes ; il ramollit aussi les poils et facilite ainsi l'action du rasoir. Les savons de toilette sont fréquemment colorés avec des sels métalliques : car les alcalis, usités pour leur fabrication, attaquent et décomposent presque toutes les tein-

tures d'origine végétale. Il faut employer de préférence le savon blanc ou jaune (le rouge est coloré avec des sels de mercure, le marbré avec le vitriol vert, le vert avec l'oxyde de chrome). Quant au savon transparent, dit *à la glycérine*, il est fait de savon dur trempé dans l'alcool bouillant. M^{me} Blanche Leigh a fait réaliser à la préparation des savons de véritables progrès scientifiques : le savon Blanche Leigh mérite les recommandations de tous les hygiénistes.

Le savon-ponce renferme 20 p. 100 de poudre de quartz : il est excellent contre les callosités épidermiques. Méfiez-vous des savons allemands, fabriqués avec l'huile de coco. Ils moussent abondamment, mais ils laissent à la peau une odeur infecte. On peut, d'ailleurs, par d'intelligentes combinaisons, rendre les savons non seulement innocents et agréables, mais encore toniques et médicamenteux ; le blanc de baleine, les plantes aromatiques, le santal, le goudron, le camphre, le genièvre, la mauve, le borax, l'extrait de son, etc., sont susceptibles de communiquer aux savons des

propriétés vraiment salutaires pour la peau. Mais l'essentiel, pour le visage surtout, c'est que le savon ne soit ni rance ni trop alcalin : sinon, il est irritant, échauffant pour la peau, sur laquelle il causera des cuissons, des gerçures, des rides, des dartres farineuses, etc.

Une excellente préparation contre les gerçures des mains et des lèvres s'obtient avec la formule suivante :

On fait dissoudre au bain-marie :

Grenétine	8 gr. 50
Eau de rose	180 grammes.

Le liquide refroidi et encore fluide est additionné de 20 grammes d'albumine, on chauffe de nouveau, l'albumine se coagule et on obtient un produit très limpide que l'on mélange avec 180 grammes de glycérine tenant en dissolution 75 centigrammes d'acide salicylique. On filtre sur un entonnoir à eau chaude : la préparation est ensuite versée dans des flacons à large ouverture où elle se prend en masse.

Je donne à mon formulaire final un très

grand nombre de préparations éprouvées et variées, dont la lecture sera plus éloquente que toutes les phrases théoriques rattachables à ce chapitre des cosmétiques. De ce côté, le progrès scientifique s'est également fait sentir. On peut s'en convaincre aisément en lisant les vieux livres. Au siècle dernier, existaient toutes sortes de formules plus ou moins idiotes, pour la conservation du teint. On ne peut s'en faire une idée que par la lecture de la *Toilette de Vénus* (1771), du *Médecin des dames* (1776), de la *Toilette de Flore* et autres volumes que j'ai voulu compulser.





CHAPITRE XI

LA BOUCHE ET LES DENTS

LA bouche est, si l'on peut dire, un des miroirs de la santé. Il est certain que des lèvres vermeilles, des dents bien conservées et bien implantées, des gencives rouges et fermes, sont les indices d'une belle constitution ; il est certain aussi que les mauvais états généraux, les tares organiques, quelles qu'elles soient, retentissent sur l'état de la bouche, pâlisent les lèvres, déchaussent et carient les dents, rendent les gencives blafardes et saignantes. Il faut donc attacher au traitement interne une importance capitale, et soigner, avant tout traitement local, les états

constitutionnels dont le dépérissement de l'appareil buccal peut être le symptôme : chloro-anémie, lymphatisme, scrofule, diabète, albuminurie, hémophilie, etc., etc.

Les soins hygiéniques que réclament les lèvres sont ordinairement fort simples; la muqueuse si délicate qui les recouvre devra être l'objet de minutieux soins de propreté, surtout aux commissures, où des éruptions herpétiques se produisent facilement, sous l'influence des moindres irritations. La vitalité et la vascularisation des lèvres pourront être favorisées, de temps à autre, par des succions ou une morsure légère; mais il faudra éviter de s'exposer, les lèvres étant humides, à l'action du froid ou du vent, si l'on veut éviter les gerçures ou les crevasses.

Ces dernières guérissent, d'ailleurs, aisément par les lotions émollientes (eau de guimauve) et par les onctions grasses avec les cosmétiques au raisin et à la rose, ou simplement avec la pommade fraîche de concombre. Si la gerçure persiste, on emploiera la glycérine *bien neutre*. Mais il faut user avec pru-

dence de ce dernier agent, dont on a actuellement tendance à faire abus pour les soins de la toilette : fréquemment appliquée sur les lèvres, la glycérine ternit et anémie ces organes, et, par une sorte de tannage, supprime leur élasticité naturelle et leur rougeur animée.

La grosseur des lèvres est signe de lymphatisme, leur pâleur, signe de chloro-anémie, leur lividité bleuâtre, signe d'asthme ou d'affection du cœur ; leur sécheresse, signe de diabète. Les lèvres saines doivent être humides et vermeilles.

En dehors des états constitutionnels, dont nous ne saurions nous occuper ici, on peut dire que l'hygiène des gencives se confond avec celle des dents. Les dents sont les créneaux des lèvres.



— Rien ne rend gai, croyons-nous, comme de belles lèvres et de belles dents, parce que l'on s'efforce de les étaler au grand jour !

« Il n'est pas de vilaine femme avec de belles dents, » a dit Jean-Jacques.

Les maladies dentaires aigrissent pour diverses raisons, le caractère des femmes. L'extraction les effraie, moins par la douleur que par la lacune escomptée. Il faut composer ses traits pour ne pas laisser voir l'œuvre du dentiste ! Quant à la prothèse, c'est, pour le cerveau d'une jolie femme, un véritable cauchemar. Il importe donc de songer à l'hygiène et à la prophylaxie, pendant qu'il en est temps !



Les soins à donner aux dents sont souvent négligés, sinon méconnus. Ces organes si délicats (dont on n'apprécie bien la valeur que lorsqu'ils font défaut) sont destinés à broyer les aliments, et non à casser des corps durs ou à couper du fil : chaque fois qu'on détourne ainsi les dents de leur but physiologique, on s'expose à érailler l'émail dentaire et à ouvrir, par cette blessure, une porte d'entrée à la carie. Il faut éviter avec soin pour la bouche les températures extrêmes : l'usage des boissons glacées, comme celui des boissons très chaudes, fait éclater l'émail et cause la perte des dents ;

l'exemple des Anglais qui boivent le thé bien chaud, celui des Espagnols, qui ingurgitent le chocolat brûlant, sont célèbres à ce dernier égard. Plus dangereux encore, peut-être, est le passage brusque du chaud au froid, et l'on peut dire que l'habitude française de boire du vin frais après le potage chaud est la source de nombreuses caries dentaires.

L'usage de certaines eaux est connu pour altérer les dents; c'est ce qui explique pourquoi des régions, analogues par la race et les mœurs, et même des pays très voisins les uns des autres, présentent des habitants si différents au point de vue de l'appareil dentaire. Les eaux magnésiennes, ferrugineuses, et surtout calcaires (puits de Paris), ont été souvent incriminées et avec raison.

Nous donnons, au *Formulaire*, la méthode pour nettoyer les dents noircies par les préparations ferrugineuses. Disons ici que l'antipyrine (dont on fait de si grands abus) noircit également les dents, ou plutôt les jaunit. L'eau oxygénée, en frictions, enlève ces taches disgracieuses.

Voici, également, un excellent *procédé pour blanchir les dents creuses*. La cavité étant préparée, lavez-la avec du carbonate d'ammoniaque pour neutraliser l'acidité possible. Enroulez du papier buvard sur un stylet d'or et imbibe-le de pyrozone à 25 pour 100. Humectez largement la cavité et la surface extérieure en évaporant à l'air chaud. Répétez jusqu'à disparition de la coloration vicieuse.

Parmi les aliments nuisibles aux dents, il faut citer principalement les acides (vinaigre, citron) et les aliments sucrés : ces derniers n'agissent, d'ailleurs, dans ce sens, qu'à la faveur de la transformation du sucre en acide lactique, qui attaque l'émail dentaire. C'est pour cela que, chez les diabétiques, les dents s'altèrent, sous l'influence de la fermentation du glycose contenu dans la salive ; chez ces malades, les dents perdent peu à peu leur consistance et prennent une transparence cirreuse caractéristique.

Pour éviter l'influence de l'alimentation sur le système dentaire, il faut se rincer la bouche après chaque repas avec de l'eau

tiède, et se servir du cure-dents. Le cure-dents doit être fait de plume ou de bois : les cure-dents métalliques, fussent-ils en or, sont dangereux pour l'intégrité de l'émail. On peut encore nettoyer les interstices dentaires en passant délicatement, entre chaque dent, un morceau de fil tendu.



Quelle est l'action du tabac sur l'appareil buccal? La pipe use les dents et ulcère parfois les gencives et les lèvres; mais la fumée a-t-elle par elle-même une action malfaisante sur l'appareil dentaire?

Cela est peu probable. Certains auteurs prétendent même que la nicotine a, sur les dents, une action bienfaisante, en neutralisant, par son alcalinité, les acides de la bouche et en tuant, par ses propriétés antiseptiques, les micro-organismes de la salive et de la carie. De plus, le charbon qui se dépose sur les dents et les noircit serait pour elles un excellent agent de conservation. Ces propositions, adoptées récemment à la Société odontologique

de Londres, sont-elles bien scientifiques? Nous ne saurions l'affirmer ; quoi qu'il en soit, les fumeurs sont vraiment à l'abri de la carie et des douleurs dentaires ; c'est un fait d'observation. Nous serions tenté de l'expliquer par l'action conservatrice du sulfocyanure de potassium, que Claude Bernard a constaté en abondance dans la salive des fumeurs, préservés ainsi, de l'odontalgie,

« Ce mal plus douloureux que le plus grand remords! »



Outre les lavages de la bouche, qui doivent suivre chaque repas, on doit, matin et soir, livrer ses dents à la brosse. Celle-ci sera plus ou moins rude, suivant la susceptibilité individuelle que présentent les gencives ; on habituera graduellement ces dernières à une friction dure ; c'est la meilleure manière de les tonifier. On commence par employer une brosse faite avec les poils souples et doux du blaireau, et l'on arrive, peu à peu, à la brosse faite avec les poils fermes et durs du sanglier.

Il ne faut pas non plus exagérer ces soins, ni déchausser les dents à force de les brosser, comme opèrent certaines femmes galantes ou certains microbiomanes, qui s'enflamment la cavité buccale à grand renfort de dentifrices antiseptiques concentrés sur la brosse dentaire.

Neisser, de Breslau, signalait récemment deux cas d'eczéma tenace des lèvres et de la face chez des enfants, qu'il attribue à l'usage de l'odol, dentifrice très populaire en Allemagne. L'eczéma pendant des mois avait résisté à tous les traitements ; il disparut en quelques jours, après la suppression de l'odol.

Dans deux autres cas, l'usage de dentifrices renfermant de faibles proportions d'essence de menthe et de girofle semble aussi avoir déterminé des eczémas intraitables. Comme l'odol contient de ces mêmes essences, M. Neisser suppose qu'elles représentent l'agent irritant de cette préparation et met en garde contre l'usage d'eaux dentifrices aromatisées avec ces substances.

On peut, afin de corriger la susceptibilité

des gencives, les badigeonner légèrement tous les soirs avec un mélange de parties égales de teintures de ratanhia et de pyrèthre, et mâcher quelques pastilles de chlorate de potasse non sucrées : sous l'influence de ce traitement, on voit ordinairement les gencives molles et blafardes devenir résistantes et rosées. Une médication plus énergique, dans le cas où la précédente échouerait, consiste à toucher, tous les jours, les gencives avec une solution d'un gramme de chloral hydraté dans cinquante grammes de teinture de cochléaria.

Pourquoi l'hygiène de la bouche et la conservation des dents exigent-elles l'emploi des lavages et de la brosse? C'est parce que le liquide salivaire, qui baigne constamment l'appareil buccal, laisse sans relâche déposer dans la bouche (ou plutôt *précipite*, pour employer le mot technique) des particules jaunâtres, que l'on nomme *tartre dentaire*; ce tartre, composé principalement de carbonates calcaires, est susceptible d'acquérir un durcissement incroyable; on peut dire qu'il cause la moitié des déchaussements des dents et les trois quarts

des inflammations de la bouche. Les dépôts de tartre sont parfois si considérables qu'ils peuvent englober chaque mâchoire en une masse unique, enveloppant les dents d'une sorte de gangue calcaire. Les faits de ce genre, qui ne sont pas très rares, au dire des spécialistes, ont donné lieu à ces récits fabuleux d'individus ayant, pour chaque mâchoire, une seule dent semi-circulaire.

Nous disions que le tartre cause, à lui seul, la moitié des déchaussements des dents, et les trois quarts des inflammations de la bouche. Ses dépôts ont lieu surtout chez les goutteux, et chez ceux qui s'acheminent vers la goutte en buvant sec et en mangeant bien. C'est pour cela que les individus des classes aisées vont, tous les six mois, *chez leurs dentistes se faire nettoyer la bouche*, c'est-à-dire démolir leurs stratifications de tartre, accumulées à grands frais. L'opération est assez délicate et nécessite une certaine habileté. Mais, en général, l'usage énergique de la brosse suffit à prévenir les dépôts tartriques. Aussi doit-on habituer de bonne heure l'enfant à cette manœuvre d'hy-

giène, indispensable au système dentaire pour sa conservation.

La brosse à dents n'est jamais employée à sec. Elle est généralement mouillée d'eau tiède ou de dentifrices liquides, dont les formules sont variables, on peut même dire illimitées. On doit se garder, en général, pour les dents, des cosmétiques acides ; leur emploi, dangereux lorsqu'ils sont mal maniés, sera réservé aux spécialistes. Fuyez comme la peste ces dentifrices japonais... ou autres, à base d'alun, qui ont causé la perte de tant de dentitions, sous le prétexte de leur donner la blancheur éclatante. En d'autres termes, méfiez-vous des poudres qui blanchissent trop bien : *elles sont acides*. Un des meilleurs dentifrices liquides (parce qu'il est souvent très utile et surtout parce qu'il présente le *maximum* d'agréments) c'est l'eau de Suez, antiseptique et sans acide, surnommée avec raison « la vaccine de la bouche ».

Quant aux poudres dentifrices, les meilleures sont les poudres végétales, la poudre de charbon, par exemple, qui possède des

qualités absorbantes et désinfectantes de premier ordre : on y ajoute, en général de la poudre de quinquina, pour rendre le dentifrice tonique, de la poudre d'iris de Florence pour le parfumer, un peu de chlorate de soude, ou de borate, un peu de savon.

Les poudres composées renfermant du chlorate ne doivent pas être porphyrisées, sous peine d'explosion possible. Le chlorate, porphyrisé, leur sera ajouté à part.

Il faut employer, toutefois, avec de grandes précautions, et sur les dents seules, la poudre à base de charbon : sinon, on s'expose à avoir, au bout de peu de temps, les gencives tatouées en noir d'une manière indélébile, par les incrustations de poudre qui s'y déposent. Les poudres minérales trop dures (corail, agate, émeri, pierre ponce, yeux d'écrevisses, quartz, etc.) sont à rejeter parce qu'elles rayent, à la longue, l'émail dentaire et ouvrent ainsi la porte à la carie. La craie camphrée est également nuisible à l'émail, pour des raisons chimiques.

Nos lecteurs trouveront, au *Formulaire*,

plusieurs ordonnances de cosmétiques buccaux, et d'autres concernant la désinfection de l'haleine. Ces dernières ne s'appliquent évidemment à cette infirmité que lorsqu'elle est de cause locale. Nous avons étudié ailleurs (*Odeurs du corps humain*) les causes de l'haleine fétide, et c'est d'après cette étude que le praticien pourra diriger ses efforts de traitement, dans les cas difficiles.

Pour corriger les senteurs d'ail ou de tabac, rien ne vaut les tablettes de cachou de Bologne, dont la formule est bien connue. Pour tonifier la muqueuse buccale, nous conseillons encore de la laver, trois fois par jour, avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes d'un mélange (à parties égales) de teinture de pyrèthre et d'alcoolature de cresson du Para. Pour absorber les gaz odorants, chez les personnes sujettes aux éructations, il faut employer les pastilles de charbon végétal aromatisées.



Nous n'insisterons pas davantage sur les dangers que présentent pour le public la plupart des dentifrices du commerce, que ces dentifrices soient pulvérulents, mous ou liquides. Le public, en effet, à défaut des Conseils d'hygiène, fait souvent justice des mauvaises préparations, en même temps qu'il fait le succès de celles qui le méritent. Nous demanderions néanmoins, de la part de l'autorité compétente, un peu plus de surveillance pour tous les produits, en général, qui échappent à l'officine *inspectée* du pharmacien.

Ferons-nous maintenant pénétrer nos lecteurs dans le détail des soins que nécessitent les affections dentaires ? Non. Car, outre les connaissances spéciales qu'exige cette étude (et que nous n'exposerions que sous peine de délaissier le genre lisible pour le genre ennuyeux), nous sortirions ainsi du domaine de l'hygiène, qui prévient les maladies, mais ne les guérit point, et nous entrerions dans le domaine de la médecine, jusque dans l'ancre peu accessible des spécialistes !

Mais nous ne quitterons pas les dents sans

parler des recherches intéressantes de M. E. Kirk sur la carie dentaire de la grossesse. D'après cet auteur, dont le *Philadelphia Medical Times* a publié le travail, il faut rechercher la cause des caries dentaires chez la femme enceinte, dans l'appel des sels calcaires qui se fait à l'organisme de la mère pour former le tissu osseux du fœtus. La conclusion est que, pour prévenir la carie de la mère et fortifier à la fois le squelette de l'enfant, il faut administrer, dans ce cas, des préparations de phosphate de chaux.

Les envies si connues des femmes grosses pour le plâtre, la craie, l'ardoise et autres substances minérales s'expliquent enfin. Elles répondent à un besoin naturel de l'organisme, très analogue à celui des poules pondeuses qui vont chercher le plâtre et la chaux, dans le but de constituer à leurs petits une coquille résistante et solide.

Donnez donc du phosphate de chaux aux femmes enceintes, et vous démolirez le vieux proverbe : « Chaque grossesse coûte une dent à la mère. » — *Venienti occurrite morbo !*

Les altérations des dents sont susceptibles de commencer dès les premiers mois de l'existence; et l'on voit assez souvent des caries survenir chez des enfants de dix-huit mois à deux ans. Ces caries peuvent déterminer des abcès, des fistules, des cicatrices difformes, des pertes du bord alvéolaire de la mâchoire; et, secondairement, des troubles profonds et permanents, dans le développement normal de la deuxième dentition, c'est-à-dire de la dentition définitive.

Il faut, le moins possible, procéder à l'extraction des dents de lait. Cette extraction rétrécit les alvéoles dentaires et amène pour l'avenir de graves malformations dans la dentition.

Le conseil municipal de Paris a récemment discuté l'organisation d'un service dentaire dans les écoles communales de la ville. Rien ne serait plus utile; 75 p. 100 des enfants ont besoin de soins urgents de la bouche. Le service dentaire devrait même être étendu à toute la population parisienne. Dans des cliniques spéciales, on soignerait, avec les ressources de la science moderne, la carie den-

taire, les périostites, les anomalies du système dentaire, etc. On enlèverait le tartre en excès; l'on enseignerait les soins de propreté trop méconnus, hélas, de la classe ouvrière, et les règles qui doivent présider à une bonne hygiène buccale!

Point n'est besoin d'affirmer que nous nous associons pleinement aux améliorations projetées par ceux qui, de près ou de loin, s'intéressent à la santé du peuple, « ce cœur de la nation ». « *Mas vale un diente que un diamante* », dit un proverbe castillan.

La carie dentaire devient de plus en plus fréquente. Est-ce un signe de dégénérescence? Nous croyons plutôt que cette augmentation est en raison de la civilisation. L'influence d'une nourriture recherchée, la vulgarisation des eaux gazeuses naturelles ou artificielles sont des causes invoquées également par nombre d'auteurs compétents. Ces causes sont aujourd'hui à leur maximum. Elles existaient peu dans la vie antique. Voyez les momies égyptiennes : elles possèdent toutes leurs dents, et la carie s'y constate rarement.

Faut-il aussi incriminer le sucre, ce condiment indispensable de la civilisation, comme l'appelle Michel Lévy? Poulet attribue au premier déjeuner sucré et féculent des citadins la fréquence toujours croissante de la carie dentaire dans les villes. Il est incontestable que les croqueurs de bonbons et de chocolat se préparent d'évidentes caries : mais le jeûne matutinal, en honneur dans les grandes villes, a, croyons-nous, une bien plus mauvaise influence sur la dentition que les plus sucrés déjeuners du monde. Inutile d'en faire davantage ressortir les raisons, qui résident surtout dans l'action de la salive acide et des microbes sur la production de la carie.

Un dentiste américain, le docteur Kulp, affirmait récemment que l'usage du pain noir (c'est-à-dire du pain qui renferme les matières terreuses de la périphérie du grain) est d'une grande utilité pour la nutrition et la conservation des dents. Cette action est commune à tous les aliments riches en phosphate de chaux, la farine d'avoine, par exemple : les Ecossais, qui en font la base de leur nour-

riture, ont, paraît-il, une dentition exceptionnelle. Il ne faut donc jamais oublier de remédier, chez les enfants, à la pénurie des phosphates alimentaires. Un enfant nourri de pain noir, de farine d'avoine, de la viande cartilagineuse du veau, etc., verra son système osseux et ses dents, qui sont des *ostéoïdes* (pareilles à des os), prospérer et se fortifier visiblement ¹.

¹ D'après Rosenthal, une des causes principales du développement de la carie dentaire réside dans l'alimentation molle que notre génération a adoptée. Lorsque le raffinement culinaire n'était pas arrivé au degré actuel, les mets étaient plus coriaces : le pain plus dur, la viande moins tendre.

La conséquence des habitudes que nous avons prises, c'est que les dents se sont graduellement atrophiées, comme s'atrophierait tout autre organe dont les fonctions seraient ralenties ou diminuées. Leur forme extérieure est restée la même, mais leur densité, leur richesse en sels calcaires a diminué, donc leur résistance.

Pourquoi les hommes à l'état de nature ont-ils de meilleures dents que les hommes civilisés ?

Parce qu'ils mangent des aliments simples, durs et qu'ils doivent exercer énergiquement leurs dents pour les broyer. Cet exercice a un double résultat : non seulement il excite la sécrétion intérieure des sels calcaires, mais encore, par le mouvement violent des joues et de la langue, il nettoie les dents et les gencives ; de plus, les aliments, par leur consistance même, s'introduisent moins entre les dents et n'y restent pas pour fermenter et donner naissance à des acides.

Chez les animaux, nous pouvons constater la même

Si le travail prématuré des écoliers nuit beaucoup au développement de leurs dents, cela tient que l'effort cérébral (comme l'a démontré le regretté Byasson) consomme et élimine une notable quantité de phosphates. Quoi qu'il en soit, les professeurs et chefs d'institution ont toujours remarqué que les premiers élèves des classes ont généralement la plus déplorable dentition. Martin et Galippe ont fait des remarques analogues sur les élèves de notre Ecole polytechnique. D'ailleurs, plus les dents sont jeunes, plus elles sont accessibles à la carie, parce qu'elles sont plus riches en principes organiques qu'en sels minéraux.

Il est temps de remédier en France, par une hygiène serrée, aux altérations dentaires, de plus en plus fréquentes dans notre race : l'érosion dentaire, la dent naine, la vulnérabilité des dents, leur usure facile, leur caducité pré-

déchéance ; prenons l'animal resté sauvage, par exemple le loup, et un animal de la même famille, le chien. Celui-là a conservé sa magnifique denture ; celle du chien est dégénérée, quoique cependant les effets de la domestication n'aient pas encore été aussi désastreux que ceux de la civilisation.

coce, peuvent presque toujours être évitées et prévenues par l'hygiène et la thérapeutique. Quant à la chirurgie dentaire, on peut en dire ce que Thiers aimait à dire de la République : elle doit être conservatrice ou elle ne sera pas. La deuxième dentition et l'éruption des dents de sagesse s'accompagnent d'accidents qui réclament les soins les plus éclairés : on ne doit pas plus abandonner ces accidents au premier venu des arracheurs de dents, que l'on ne doit les abandonner à la marâtre nature.

Un nombre considérable de caries est dû à des chocs plutôt qu'à des altérations chimiques. Les paysans perdent leurs dents en s'en servant pour casser des noisettes ou des noyaux, ou en mordant dans des aliments plus ou moins compacts. Nous voyons au contraire, selon la juste remarque de M. Aubé, les phthisiques, dont toutes les sécrétions sont prodigieusement altérées, mourir le plus souvent avec une dentition superbe. La conclusion est donc en faveur de la théorie physique de la carie, contre la théorie chimique, trop exclusivement soutenue par Magitot.



CHAPITRE XII

HYGIÈNE DE LA CHEVELURE

Nous sommes loin du temps où les Romains achetaient à moitié prix les esclaves chauves. Nous n'attachons même plus, au point de vue esthétique, l'importance que nos pères attachaient à l'opulente chevelure. Cependant, on est navré lorsqu'on perd ses cheveux. Nul n'est plus irritable qu'un chauve, surtout quand la calvitie vient s'installer chez lui *avant l'âge*. Et qui ne s'efforce de cacher son âge ? Combien d'hommes sont femmes sur ce point ! Combien dépenseraient, pour retrouver leurs cheveux, au moins autant qu'il leur en a coûté pour les perdre !

On ne saurait supputer, même de loin, les

sommes encaissées par les charlatans de la repousse capillaire. Elles n'ont d'égales que la multiplicité et la bizarrerie de leurs idées. C'est ainsi qu'une nouvelle *calvicure* faisait dernièrement sa tapageuse apparition au Canada. C'est le traitement par les ventouses, la cure pneumatique des chauves, appelée là-bas « calice capillaire ». L'inventeur déclare que la chute des cheveux est causée par une diminution de l'apport du sang au cuir chevelu, d'où résulterait l'atrophie du bulbe capillaire. Ce calice n'est autre qu'un bonnet de caoutchouc où l'on peut faire le vide, une sorte de ventouse activant la circulation, de manière à exciter la croissance normale des cheveux et à stimuler la production de follicules sains.

Ainsi, après les fluctuations sans nombre qu'a subies la chevelure dans l'histoire des peuples anciens et dans notre histoire nationale, une condition capitale, celle d'avoir *des cheveux*, a survécu aux modes tour à tour décadées, et surnagé dans le cœur de nos contemporains. Cela soit dit pour le sexe laid.

Quant au beau sexe, une riche chevelure sera toujours le but de ses convoitises et l'objet de ses soins : la chevelure a été, est et restera toujours ce que l'a définie saint Paul, *la gloire de la femme*. Celle-ci doit aussi étudier l'art délicat d'en adapter l'arrangement à son genre spécial de physionomie.

D'abord donc, ne perdons pas nos cheveux : car, une fois perdus, il est bien difficile de les retrouver. Pour se convaincre de cette vérité, que signerait Joseph Prudhomme, contemplons, comme le propose Heine, les nombreuses têtes chauves qui émaillent un congrès de médecins ! Ces têtes ne se sont point fait faute d'essayer les innombrables panacées se partageant l'honneur de repeupler les crânes dégarnis. Malgaigne aimait à conter, à ce propos, l'histoire d'un charlatan qui, pour *lancer* un « régénérateur » quelconque de la chevelure, en adressait les échantillons aux membres d'une académie médicale. D'abord, on se tordit de rire ; puis, quelque temps après on s'aborda silencieusement en se murmurant aux oreilles : « Je crois qu'ils poussent. »

Si vous voulez maintenant, chers lecteurs, rechercher avec nous la cause intime de ce désir ardent d'avoir des cheveux, vous ne la retrouverez pas seulement dans la mode et dans le désir de plaire, mais dans un besoin de nature, inhérent à la physiologie humaine. C'est que le cheveu n'est pas uniquement un ornement pour la tête ; c'est un signe de force et de santé ; c'est un agent de défense contre les influences extérieures ; c'est un protecteur contre les chocs, le froid, le soleil, l'humidité, etc., contre l'action offensive des vicissitudes atmosphériques et météoriques en général.

Le cheveu est un organe admirablement constitué pour absorber l'humidité : nul n'ignore que c'est précisément sur ces propriétés *hygroscopiques* que se base l'*hygromètre* peu exact, mais délicat, imaginé par le physicien français de Saussure. La médecine montre d'une manière éclatante l'action organique du cheveu dans ce sens : on observe des douleurs de tête continues, des coryzas rebelles à tout traitement, des rhumatismes chroniques du

cuir chevelu, des névralgies faciales atroces et persistantes, le tout disparaissant comme par enchantement (chez les chauves) par la simple prescription... d'une perruque¹ !

Mais nous n'en sommes pas là. Occupons-nous seulement de conserver nos cheveux.

Pour cela, il faut savoir les causes qui amènent leur chute. Parmi les principales se pla-

¹ Les poils se trouvent partout où, pendant les mouvements du corps, deux surfaces cutanées se trouvent en contact et se frottent (creux de l'aisselle, pli interfessier, périnée, région périnéo-scrotale et périnéo-vulvaire).

On peut constater à l'aide d'expériences avec des fragments de peau couverts de poils, que ces derniers rendent le glissement plus facile. Les poils du pubis servent à diminuer le frottement pendant le coït.

Les poils servent encore à régulariser la chaleur du corps. Chez l'homme, les cheveux seuls sont destinés à remplir ce but ; non seulement ils sont mauvais conducteurs de la chaleur par eux-mêmes, mais encore par l'air qui est dans leurs intervalles. Pendant le frottement, le duvet des animaux se charge d'électricité négative, tandis que les poils durs se chargent d'électricité positive ; grâce à l'attraction des duvets poils à électricité opposée et à la répulsion des poils à électricité analogue, le duvet et le poil se disposent de façon à entretenir un certain degré d'humidité. Les cheveux de l'homme sont destinés à préserver le cerveau contre le froid et la chaleur. (Exner.)

Enfin, les cheveux servent à l'embellissement et à l'attraction des sexes opposés.

cent les maladies. Qu'elles soient *générales*, comme la phtisie ou la fièvre typhoïde ; ou bien *locales*, comme l'eczéma et les teignes, ces causes ne doivent pas attarder l'hygiéniste : elles ressortissent à la médecine proprement dite.

Il existe certaines prédispositions diathésiques héréditaires, encore peu définies, qui font que les membres d'une même famille, sans aucune cause apparente, perdent leurs cheveux de bonne heure, à vingt-cinq ou trente ans, par exemple. Ces faits ont été souvent rapportés au vice rhumatismal : on se rappelle que j'ai fait de la calvitie précoce un des traits caractéristiques de mon tableau de l'*arthritisme*¹.

L'exagération du travail cérébral, les passions dépressives, soucis, chagrins, douleurs morales ; les veilles fréquemment répétées, la vie intense des grandes villes : — voilà autant de causes à la chute des cheveux. L'abus des plaisirs de l'amour agit aussi puissamment dans ce sens, et cela en dehors même de toute

¹ Voir mon livre *les Arthritiques*.

maladie spécifique. Quant aux excès de nourriture et de boisson, leur action n'a-t-elle pas été exagérée ? Pour nous, nous la reporterons surtout sur la cause précédente. La confusion est, d'ailleurs, facile (disons-le en latin) : *à Cerere et Baccho friget Venus*. Quoi qu'il en soit, l'alopecie est très commune chez les *viveurs* : on peut aisément s'en convaincre en contemplant, du premier balcon, les fauteuils d'orchestre, un soir de première représentation.

Pour passer à un autre ordre d'idées, plus terre à terre, il faut voir dans la coiffure une des raisons puissantes de la calvitie. L'affreuse toque et le bourgeois bonnet de coton ont, il est vrai, disparu de notre société démocratique. Mais il nous reste le chapeau haut de forme, ce point de mire de l'indignation de tous les gens sensés, ce cylindre ridicule, lourd, incommode, compresseur des crânes et infranchissable obstacle à l'aération des cuirs chevelus. Il persiste, ce tube idiot, dans sa gravité bête et solennelle : il n'a pas encore cru devoir succomber sous les injures redoublées de l'hygiène et du bon goût...

Avant tout, le cuir chevelu a besoin d'une fréquente ventilation, et sa végétation est bien plus luxuriante en plein air. Comparez les têtes, découvertes sans cesse, de nos maîtres d'hôtel, avec les crânes dénudés de nos officiers, victimes des lourdes coiffures militaires. C'est l'absence d'aération et la pression du turban qui rendent les Orientaux chauves à la fleur de l'âge. Enfin, les femmes qui emprisonnent leurs cheveux dans d'étroits liens, et qui choisissent comme coiffures celles qui torquent, tiraillent et compriment la chevelure, fatiguent leurs bulbes pileux, et favorisent ainsi l'alopecie précoce. Les cheveux doivent être doucement lissés, peu serrés, disposés mollement, pour cause d'aération indispensable.

En somme, la *liberté*, même pour les cheveux est une bien excellente chose ¹ !

¹ La coiffure est assurément la partie de la toilette que les femmes soignent le plus. C'est aussi la plus indiscreète et les femmes qui se coiffent elles-mêmes portent toujours avec elles un sûr indice de leur caractère.

Sur la tête, s'accroissent sans relâche la sécrétion sudorale, les produits sébacés et les déchets de l'épiderme. Non seulement ces débris sont, pour le cuir chevelu, des corps étrangers entravant ses fonctions ; mais encore ils peuvent, en fermentant, devenir pour lui des causes d'irritation manifeste. D'autre part, les cheveux sont, par nature, sujets à s'em-mêler plus ou moins ; c'est à cette intrication qu'est due, en partie, l'alopecie des nouvelles accouchées et celle des convalescents, lorsque ces sujets, après une négligence forcée, viennent à recourir à l'action brutale du peigne.

Rien de plus propice (nous l'avons dit) à la vigueur du cheveu, que l'aération journalière, la *ventilation* de la tête, avec le peigne et la brosse. Il faut rejeter le peigne fin, pour user de démêloir à dents écartées ; le peigne fin arrache les cheveux et irrite les cuirs chevelus disposés au *pityriasis* (pellicules : du grec *pituron*, son). La brosse sera dure ; on la maniera avec plus ou moins d'insistance, selon la sensibilité individuelle. Les brosses métalliques, dont la dureté peut, d'ailleurs, être

graduée, sont fort hygiéniques et entretiennent remarquablement (nous le disons par expérience) la propreté et la vitalité du cuir chevelu. Les objets servant à la toilette de la tête devront être tenus dans la plus grande propreté. En nettoyant ces objets, en trempant fréquemment dans une solution alcoolique ou phéniquée les brosses, peignes, épingles, rubans, postiches, résilles, filets, etc..., on évitera presque sûrement les maladies parasitaires qui atteignent le cuir chevelu. Le vinaigre aromatique est précieux pour la propreté et l'entretien des brosses de crin, qui retrouvent, à son contact, leur fermeté et leur netteté primitives¹.



Une bien mauvaise pratique pour la tête, et des plus répandues, c'est l'usage régulier de l'eau, en ablutions savonneuses ou non. Ellinger démontre par une statistique que cette habitude est un des facteurs principaux de la

¹ Voir notre *Hygiène du travail* : Coiffeurs et perruquiers.

précoce calvitie. Sur 100 alopéciques, 85 usaient depuis leur jeunesse des ablutions aqueuses, et parmi ceux qui avaient gardé, jusque dans un âge avancé, une chevelure bien fournie, 8 seulement sur 100 avaient cette habitude. Sous l'action de l'eau, le bulbe pileux se gonfle et fait tomber le cheveu, devenu terne, sec, cassant. Tout le monde a remarqué que les sujets dont le cuir chevelu est déboisé transpirent beaucoup de la tête; ce fait n'est-il point plutôt la cause que l'effet de la calvitie? Nous posons cette question aux maîtres compétents.

Quoi qu'il en soit, ceux qui craignent la calvitie doivent être *hydrophobes*, éviter de plonger leur tête dans l'eau des bains; et, pendant les chaleurs de l'été, s'éponger sérieusement le cuir chevelu. Une ou deux fois par mois seulement, il faut se laver la tête avec de l'eau de son tiède, tenant en suspension un jaune d'œuf, ou quelques grammes de borax en dissolution.

Quels cosmétiques employer pour la tête? A vrai dire, aucun n'est indispensable. Toute-

fois, l'utilité d'imprimer à la chevelure une direction harmonique capable de faciliter la coiffure existe, de par la tyrannie de sa majesté la Mode, qui a rendu impérieux l'usage des pommades ou des huiles. Les pommades ! préparations mauvaises, qui rancissent aisément, laissent sur la tête un résidu compact et résineux, malpropre et irritant, et nécessitent la pratique constante des nettoyages de la tête, pernicieux à la chevelure. Les huiles ont moins d'inconvénients, surtout l'huile de ricin, qui rancit peu. La glycérine, qui, chimiquement, est un alcool, possède les propriétés physiques des huiles, sans leurs inconvénients : ce qui restreint, selon nous, son emploi comme cosmétique, c'est que, loin de lustrer et d'assouplir le cheveu, il le ternit et l'agglomère plutôt. Cependant, nous recommandons volontiers pour la chevelure une *brillantine* composée d'alcool à 90° ou de vieux rhum, où l'on dissout un dixième de glycérine très pure, additionnée d'essences de citron ou de bergamote. Les lavages trop fréquents, comme l'emploi exagéré de certaines lotions

capillaires peuvent occasionner des maux de tête fort rebelles. Cette *céphalée des élégants* est parfois prise pour de la neurasthénie, lorsqu'on la méconnaît dans ses origines.

La médecine contemporaine a trouvé dans une plante, le jaborandi, un agent précieux pour accentuer la pousse et la coloration des chevelures. Des milliers d'observations favorables nous engagent à préconiser, dans ce but, des lotions avec une macération de feuilles de jaborandi concassées (faite à froid durant quinze jours), dans un poids quatre fois supérieur d'extrait fluide de quinquina et de teinture d'arnica mélangés. Essayez, lecteurs alopéciques; l'expérience en est facile et sans danger aucun : vous obtiendrez de bons résultats, la chose est probable, non seulement dans les cas de chute prématurée, mais dans le cas de décoloration partielle précoce de la chevelure. C'est cette mixture que nous recommandons spécialement aux blondes qui se chagrinent d'une toison céphalique trop diversement nuancée.

Les injections sous-cutanées de pilocarpine

(l'alcaloïde du jaborandi) augmentent la vitalité du cheveu, dans sa croissance et dans sa pigmentation : mais elles demandent à être longuement continuées, si l'on veut obtenir de bons résultats (dans l'alopecie et la canitie atrophiques).

Les fixateurs de la chevelure, bandolines, etc., ont presque toujours pour bases la gomme adragante, les résines, le mucilage de coings. Ils constituent des préparations nuisibles, qui irritent et encrassent la tête et empêchent la nutrition du cuir chevelu. De plus, les cosmétiques fixateurs, en tirant sur les cheveux, surtout au sommet de la tête, où ceux-ci sont rebelles au peigne, sont fort préjudiciables. C'est à cause d'eux, probablement, que la calvitie est si fréquente et si précoce au vertex, où les cheveux sont tirillés, et d'où part, du reste, la raie tracée par le peigne. Disons, en passant, pour cette dernière, qu'elle ne doit pas toujours être faite au même endroit, mais au contraire fréquemment changée de place. Pour vivre bien portant, le cheveu demande surtout à ne pas être tour-

menté. C'est aussi pour cela qu'il ne faut pas épiler les cheveux blancs : cette pratique insensée non seulement hâte la canitie, mais la complique de calvitie certaine.

Nuisibles aussi à la vitalité de la chevelure sont l'ondulation et la frisure au fer chaud ; et cela, non seulement parce qu'elles tiraillent le cheveu, mais surtout parce que la chaleur des fers modifie sa constitution anatomique et cause sa mort. On a conseillé le fer chauffé à l'eau : il ne vaut guère mieux. Tout au plus, tolérons-nous à nos aimables lectrices leurs papillottes, épingles, *bigoudis*, mais en leur recommandant la plus grande douceur dans leur application.

Pour la nuit, je leur recommande de natter leurs cheveux le soir en deux parties et non en une seule natte. Ce dernier mode tiraille les racines et tend à dégarnir les tempes.

Environ tous les deux mois, il est bon de rafraîchir les cheveux en coupant leur extrémité. *Ne jamais couper les cheveux ras.* Cette pratique ne donne aucun résultat au point de vue de la pousse ; mais, en revanche, elle est

féconde en angines, en névralgies dentaires, en maux d'oreilles, en catarrhes du nez et du larynx, dans nos climats tempérés surtout, où les variations atmosphériques et météoriques sont si fréquentes. Aussi devons-nous laisser à l'enfant ses cheveux pendant les trois ou quatre premières années de sa vie. Sous le faux prétexte de lui procurer une opulente chevelure (alors que, comme l'assure justement Cazenave, les plus belles chevelures sont celles que les ciseaux n'ont jamais touchées), on supprime cruellement à la tête si délicate du bébé sa toison protectrice naturelle. Renonçons donc à cette habitude vicieuse.

Nous conseillons chez les enfants : 1° de ne point couper brusquement une longue chevelure ; 2° mais de tailler assez fréquemment les cheveux *robustes et très fournis* ; car une abondante chevelure (en soustrayant au sang une grande quantité de sucs nutritifs, fer, soufre, chaux, silice, etc., aliments minéraux importants), peut engendrer la débilitation et la chloro-anémie ; bien des *cachexiæ virginum* n'ont point d'autre cause. Il est certain que

l'on peut foncer les cheveux par l'ingestion continue de sels de fer et en fournissant, à la fois, du soufre à l'organisme. J'ai réussi fréquemment à brunir, chez des enfants, des chevelures rousses en ordonnant : 1° 20 centigrammes de proto-oxalate de fer à chaque repas ; 2° de la limonade sulfurique comme boisson.

Il ne faut pas oublier que le pigment pileaire est fourni, en somme, par l'hémoglobine du sang : donc, si les cheveux s'allongent, le sang s'appauvrit. Les farineux et les féculents, principalement l'*avoine*, très riches en silice, en fer et en manganèse, sont de puissants agents de nutrition pour le cheveu. Les peuples végétariens sont ordinairement plus chevelus que les carnivores : comparez les Ecossais et les Anglais, les Gaulois et les Romains, etc.

La décoction de cornes de cerf contient une gélatine spéciale, la *kératine*, qui est très analogue à la partie organique du cheveu : j'en recommande l'emploi aux personnes dont le cheveu est fin et rare.

L'usage du sel dans les aliments est également très bon pour vivifier et lustrer les productions pileuses. Les bestiaux qui consomment le plus de sel ont le pelage le plus fourni et le plus brillant. La race bretonne, qui mange toujours très salé, est la race la plus chevelue de l'Europe.

Que faire quand les cheveux tombent? L'hygiéniste pratique doit répondre à la question. Mais on conçoit qu'il ne puisse donner que des indications très générales. On commencera par rafraîchir les cheveux ou même les raser, si toutefois le cuir chevelu ne s'irrite pas sous l'action du rasoir. Les cheveux sont-ils secs? on les oindra d'huile de ricin additionnée de quinine, de soufre, de camphre, de goudron ou de toute autre substance aseptique. Les cheveux sont-ils gras? on usera de lotions alcalines, au borate ou au carbonate de soude; d'alcool à 86°; de saponine, substance qui fait la base du *shampooing* des coiffeurs. Si la peau du cuir chevelu est écailleuse, on aura recours aux balsamiques, huile de cade ou de bouleau; s'il y a des croûtes, on les fera tomber d'abord

par des cataplasmes de fécule, pour employer ensuite les modificateurs, variables selon les cas, que conseillera la médecine. Si, enfin, l'on a le droit de songer (chose fréquente chez les enfants, même des classes riches), à certains parasites animaux, qui s'appellent en français des *poux*, on emploiera des lotions sur la tête avec une solution de sublimé corrosif au trois-centième.

Lassar considère la chute prématurée des cheveux comme étant le plus souvent d'origine parasitaire. Le traitement doit s'inspirer de cette donnée et en fournir la confirmation, si elle est exacte. En fait, Lassar a obtenu de bons résultats dans plus d'un millier de cas. Aussi affirme-t-il qu'il est possible par une médication appropriée, d'arrêter les progrès de l'alopecie. Dans ce but, Lassar emploie, depuis 1880, la méthode suivante, décrite dans son livre « *Haarkuren* » :

Tous les jours, pendant les 6 ou 8 premières semaines, moins souvent ensuite, on savonne, sans violence, avec la main, le cuir chevelu pendant environ dix minutes, de préférence

avec un savon renfermant une forte proportion de goudron.

On enlève ensuite, avec soin, le savon avec un irrigateur ou un appareil à douche chargé d'eau, d'abord tiède, puis froide.

Ces lotions froides ont pour résultat d'augmenter la résistance de la peau et de diminuer la sensibilité au froid que présentent presque tous ces malades.

On sèche et on frictionne avec la solution suivante :

℥ Bichlorure de mercure.	0 gr. 50
Eau distillée.	150 grammes.
Glycérine	} àà 50 —
Eau de Cologne	

Aussitôt la tête sèche, on fait une seconde friction avec :

℥ Alcool absolu	100 grammes.
Naphtol β.	0 gr. 50

et une dernière avec :

℥ Acide salicylique.	2 grammes.
Teinture de benjoin	3 —
Huile de pied de bœuf	100 —

Cette solution huileuse doit être assez large-

ment appliquée sur la peau dégraissée par les manœuvres antérieures.

Ce procédé remplit toutes les indications ; la tête est nettoyée à fond, le sublimé peut arriver au niveau de l'orifice des follicules pileux et y pénétrer ; l'alcool sèche, dégraisse et désinfecte ; l'huile salicylée absorbée facilement peut aller agir sur l'intérieur des éléments glandulaires.

Certains cas résistent : il faut alors insister sur les frictions au sublimé (à renouveler plusieurs fois par jour).

Dans les cas à marche rapide, le goudron (bains locaux) est très recommandable.

Je donne encore les formules suivantes :

℥ Chlorhydrate de pilocarpine.	2 grammes.
Vaseline jaune	20 —
Lanoline	80 —
Essence de lavande	XXV gouttes.

et

℥ Chlorhydrate de pilocarpine.	2 grammes.
— de quinine	4 —
Soufre précipité	10 —
Baume du Pérou	20 —
Moelle de bœuf, q. s. pour .	100 —

Rien n'est plus délicat à prescrire et à manier que les préparations un peu actives dirigées contre la chute des cheveux : pour les utiliser, je ne dis pas avec succès, mais sans danger, il ne faut rien moins que la science d'un habile médecin. — Nos lecteurs se tiendront donc en garde contre tous ces produits qui composent le luxueux arsenal de la réclame moderne : ils s'en trouveront bien, qu'ils en soient sûrs !

Voici une formule qui s'applique à tous les cas où, sans cause bien tangible, l'alopecie vient à se manifester. Matin et soir, on frictionne le cuir chevelu avec gros comme un pois de la pommade suivante :

℞ Vaseline blanche.	40 grammes.
Huile de ricin	20 —
Acide gallique.	3 —
Essence de lavande	XX gouttes.
M. S. A.	

C'est une préparation *tonique* et sans danger aucun.

Pour le nettoyage de la tête, le meilleur agent est, sans contredit, l'alcool de vin concentré à 90°, que l'on additionne (s'il y a des

pellicules abondantes) d'un millième de sublimé. Toutefois, les lotions alcooliques trop répétées ont l'inconvénient de dessécher le cheveu et de hâter sa décoloration : il faudra donc user, deux ou trois fois par semaine au moins, d'un cosmétique gras. Le meilleur est la *vaseline* ou la *lanoline*, lorsqu'elle est pure : on la parfume à volonté, et l'on possède ainsi une pommade ayant tous les avantages des corps gras sans présenter aucun de leurs inconvénients (taches, rancidité, etc.).

L'alopecie due à la pelade et celle due à la syphilis nécessitent une intervention thérapeutique spéciale que, pour ma part, j'ai presque toujours vue couronnée de succès.



Vers l'âge de trente-cinq ans, chez l'homme, un peu plus tôt chez la femme, on voit, peu à peu, au milieu de cheveux plus ou moins colorés, briller comme des fils d'argent : c'est la *canitie* qui commence ; elle débute généralement par les tempes, et c'est même du latin

tempus que ces régions faciales tirent leur nom, parce que c'est là que le *temps* exerce d'abord ses ravages. Les causes que nous avons indiquées de la calvitie prématurée hâtent également la canitie : nous ne nous y arrêterons pas. Quant au mécanisme de production du cheveu blanc, nos lecteurs savent évidemment que le cheveu est un organe creux, renfermant à son intérieur une sorte de moelle diversement pigmentée. Eh bien ! c'est à la disparition de cette moelle qu'est due la blancheur du cheveu ; le blanchissement s'effectue de la base à la portion libre de cet organe. Il est faux de dire que les blonds conservent plus longtemps leur pigment médullaire ; ils paraissent blanchir moins jeunes, parce que les cheveux blancs tranchent moins sur une chevelure blonde : voilà l'explication bien simple d'un préjugé fort répandu...

L'hérédité joue un grand rôle dans la canitie. Les enfants de vieux y sont prédisposés de bonne heure : les névralgies anciennes, l'alcoolisme, les veilles prolongées, la goutte, la plupart des maladies aiguës graves, peuvent

entraîner la canitie prématurée. Car elle n'est point toujours un phénomène de régression vitale, causée par les progrès de l'âge ou par une maladie générale ou locale. Elle peut se produire rapidement sous l'influence d'un trouble du système nerveux, d'une émotion violente, par exemple.

Les observations en sont rares; il ne faut pas les multiplier outre mesure, ni imiter cet historien qui raconta que la chevelure de Marie-Antoinette passa du noir au gris à la suite de ses dures épreuves, alors que la cause de cette canitie rapide résidait tout simplement dans la privation d'une teinture noire dont elle usait journellement. Mais il y a plusieurs exemples de canitie subite qu'il est aussi difficile de nier que d'expliquer. Thomas Morus blanchit dans la nuit qui suivit sa condamnation capitale, ce qui fit dire à son apologiste : « *O nox quam longa es, quæ facis una senem !* »

Ces cas de canitie soudaine sont rares. Mais leur existence est certaine : Bichat, Charcot, Georges Pouchet et bien d'autres auteurs dignes de foi en ont rapporté des exemples,

non sans les soumettre à un contrôle scientifique des plus sévères.

Une histoire singulière est celle que l'illustre Campanella met sur le dos du moine Ubipertus. Ce moine était candidat à l'épiscopat ; mais, trop jeune encore pour être mitré, il part à Rome pour demander une dispense au pape. Débouté de sa demande, il blanchit de dépit en une nuit, de telle sorte que le pape ne le reconnut plus le lendemain et nomma alors évêque celui « *quem evidenti signo Deus probasset !* » Recommandé aux candidats à l'épiscopat !

Il existe aussi des calvities d'origine émotive : les docteurs Boissier et Bidon (de Marseille) en ont rapporté de récents exemples indéniables.

On cite aussi des faits de canitie partielle occupant la moitié de la tête, par exemple. Plus rares sont les faits de grisonnement intermittent ; cependant Oesterlen a vu des personnes dont les cheveux blanchissaient après un excès de table ou autre et retrouvaient, peu après, leur coloration normale. Mais, nous le

répétons, il faut se méfier des cheveux qui blanchissent faute d'être noircis artificiellement : nous pouvons en rapporter un dernier exemple fameux, en citant l'histoire du régicide Orsini, noir d'ébène lors de son arrestation et grisonnant lors de son supplice.

Inversement, on a rapporté divers cas de vieillards dont les cheveux blancs ou la barbe blanche avaient repris la coloration noire de la jeunesse, sans aucun artifice possible. Le D^r Kovéos donne l'explication suivante de ces phénomènes excessivement rares :

A tout âge, le pigment dans la couche inférieure de l'épiderme ne cesse pas de se produire et continue à exister ; il arrive cependant que, chez les vieillards, ce pigment ne puisse plus être entraîné, comme autrefois, de la macule aux couches externes du poil qui, ainsi dépourvu, blanchit. Cette blancheur peut s'expliquer, selon Landois et Wilson, qui prétendent que, chez les vieillards, ainsi que chez les individus affaiblis et débilités par différentes causes, les chymes organiques, qui circulent dans le corps du poil, diminuent en grande

partie et sont remplacés par des bulles d'air. Si par des raisons nerveuses ou organiques inexplicables, à une certaine époque de la vie, les chymes organiques reprennent subitement leur circulation dans le corps des poils et chassent les bulles d'air, ou bien le pigment, qui se produit sans cesse dans les couches inférieures de l'épiderme et rétablissent ainsi les couches externes de poils, c'est alors que les cheveux, blancs auparavant, deviennent de nouveau noirâtres ou bien colorés. Il s'opère, pour ainsi dire, une sorte de régénération organique très curieuse, ressemblant en quelque sorte au fait constaté par plusieurs observations, de troisième et même de quatrième dentition, chez des individus ayant atteint l'extrême vieillesse : une espèce de folâtre ironie de la nature !



L'art de teindre les cheveux a été, depuis longtemps déjà, très perfectionné en Orient et surtout en Perse. En Occident aussi, hélas ! beaucoup de personnes se teignent les che-

veux : nul mieux que le médecin ne sait combien fréquente est cette fraude, quoique, à la vérité, on le consulte peu (et c'est un tort), lorsqu'on veut employer une teinture. Depuis la mythologique magicienne Médée, tous les produits susceptibles de teindre en noir ont été successivement employés à régénérer la couleur de la chevelure. Malheureusement, il est certain que les préparations tinctoriales inoffensives *ne tiennent pas* et ne donnent qu'une coloration douteuse et fugitive, tandis que les *teintures* vraiment dignes de ce nom sont des préparations nuisibles. Ce sont des composés à base de sels de plomb, d'argent, de cuivre, de mercure, de chaux, de bismuth, d'étain, etc., qui, lorsqu'ils ne produisent pas sur l'économie tout entière les symptômes généraux des diverses intoxications, irritent toujours le cuir chevelu, y causent des éruptions graves ou détériorent le cheveu et amènent une calvitie rapide. Méfions-nous aussi des peignes de plomb : ils ont causé des empoisonnements graves, ailleurs que dans l'*Histoire des treize* de Balzac.

Les teintures blondes américaines, à base de sulfate de cadmium et de sulfhydrate d'ammoniaque, sont à peu près sans danger. Mais leur action locale est toujours nuisible au cheveu, sur lequel on ne peut exercer longtemps, impunément, les *morsures* de la chimie.

Il en est de même des teintures *instantanées* à base de nitrate d'argent, ordinairement réparties en trois flacons distincts : le premier flacon est composé d'acide gallique et pyrogallique et d'alcool teinté au tournesol ; le deuxième flacon renferme une dissolution de nitrate d'argent dans une partie égale d'ammoniaque pure, le tout étendu d'eau gommée ; le troisième flacon, chargé de fixer la nuance, se compose d'hydrosulfite de soude et d'alcool coloré coupé d'eau distillée.

Les teintures *progressives* sont nuisibles, parce qu'elles produisent l'intoxication saturnine, composées qu'elles sont, le plus ordinairement, de sel de saturne et d'hyposulfite de soude. Or, on sait que les préparations métalliques les plus suspectes sont celles à base de plomb : elles exposent les personnes qui en

usent aux plus noirs méfaits et à tous les accidents généraux du *saturnisme*¹. Quant aux produits à base de sels de cuivre et de nitrate d'argent, s'ils sont peu redoutables au point de vue des effets généraux, ils produisent presque toujours une irritation locale funeste à la chevelure. En résumé, on peut toujours écrire, au sujet des teintures, ce que Constantin James écrivait il y a vingt ans : « Quoique l'art de teindre les cheveux ait fait des progrès notables, quoiqu'on cite des personnes qui font usage, depuis des années, de certaines préparations sans que leur santé ait paru en avoir aucunement souffert, il faut se souvenir toujours que M^{lle} Mars, qui, elle aussi, se teignait les cheveux dans l'espoir d'une éternelle jeu-

¹ M. Little dit qu'en se trouvant en présence de certains troubles nerveux inexplicables, il ne faut pas oublier la possibilité d'une intoxication saturnine. Il se rappelle, à ce propos, le cas d'un malade qui l'a consulté pour des céphalalgies et qu'il n'a pu soulager. Or, il a su depuis que ce malade a été délivré de ses maux de tête en cessant, sur le conseil d'un coiffeur, de se teindre les cheveux.

M. Doyle a observé, chez un malade qui se teignait les cheveux avec une préparation contenant du cuivre, des symptômes de névrite et du délire.

nesse, succomba, en une nuit, à la suite de désordres cérébraux que détermina une nouvelle application¹. »

Néanmoins,

Et pour faire un peu grâce à la nature humaine,

nous citerons quelques produits innocents pour teindre les cheveux, produits (comme nous venons de le dire) peu tenaces, hélas! et

¹ Les cheveux teints aux sels d'argent et qui prennent souvent une nuance acajou désolante peuvent être ramenés à leur nuance naturelle, si l'on enlève l'oxyde d'argent par le moyen suivant, que m'a indiqué un savant chimiste, M. Roy.

On les mouille complètement avec une solution d'iode dans l'alcool (teinture d'iode très faible); puis, lorsque l'alcool est évaporé et aussitôt après, on lave les cheveux abondamment avec une solution tiède et concentrée d'hyposulfite de soude.

L'iodure d'argent préalablement formé y est très soluble et la plupart du temps une seule opération suffira pour vous témoigner de l'efficacité complète du procédé. Il est vrai que les cheveux, la peau du crâne, du visage et des mains, resteront tachés par l'iode, mais, après une nuit, toutes ces taches auront disparu.

Voici aussi une solution plus simple, due à F. Hahn :

Bichlorure de mercure.	} à à 5 grammes.
Chlorhydrate d'ammoniaque	
Eau distillée	40 —

M.

Les cheveux sont mouillés avec un morceau de flanelle humectée dans ce mélange; on frictionnera ensuite.

bien éphémères comme action : ce sont les pommades et cosmétiques noirs à base de noir de fumée et de charbon de liège ; les solutions d'encre de Chine dans l'eau de roses, dont se servent les Orientales ; les produits à base de manganèse, de brou de noix, de noix de galle ou de tanin ; à la rigueur, les préparations à base de fer, qu'on peut employer rationnellement à l'intérieur, puisque la moelle colorée du cheveu doit sa coloration surtout au fer (comme d'ailleurs tous les pigments des organismes animaux).

On peut, à l'aide d'une solution de potasse à 10 p. 100, employée journellement, dégrader les teintes d'une chevelure brune. Le *Journal des Goncourt* rapporte, à ce propos, que feu le docteur Tardieu, ayant été visiter une fabrique de potasse, avait été frappé du ton de la chevelure des ouvriers et des ouvrières. C'était le *blond flamboyant vénitien*. Et le maître de l'établissement disait à Tardieu que les cheveux de tout son monde devenaient comme cela au bout de dix-huit mois. La chose racontée à Paris, devant un cercle de femmes,

avait fait faire d'abord secrètement, puis ouvertement, des essais, et la potasse était entrée d'une manière officielle dans la toilette de la Parisienne.

D'une façon générale, il ne faut pas teindre la chevelure ; outre les inconvénients et les ennuis qu'entraînent avec elles les pratiques tinctoriales, ces pratiques sont peu avantageuses pour la beauté, qui réside surtout dans l'harmonie et dans la vérité des formes.

Les teintures ne vont bien qu'aux visages qui n'ont pas vieilli ; sinon, l'on porte, selon le mot d'Archidamus, « le mensonge sur la tête ». Les teintures de la maison Broux sont connues pour leur innocuité et la perfection de leurs nuances.

Voici également des formules non contraires à l'hygiène : faire bouillir 1 gramme de sulfate de fer dans 60 grammes de vin rouge et lotionner deux fois par semaine le cuir chevelu avec ce mélange.

POMMADE NOIRE

℥ Cire blanche.	125 grammes.
Huile d'olive	300 —

Faites fondre et ajoutez :

Charbon de liège. 60 grammes.

pour colorer, de temps à autre, les cheveux, à l'aide du démêloir. Voici une formule plus moderne, très tenace, mais dangereuse pour les herpétiques. Elle est extraite de la houille :

Paraphénydiamine	20 parties.
Soude caustique	14 —
Eau	1 000 —

Faire dissoudre. Pour s'en servir, il faut d'abord dégraisser les cheveux avec une solution alcaline, appliquer ensuite cette teinture *avec précaution* et la fixer avec la solution suivante :

Eau oxygénée	3 parties.
Eau	100 —

Les cheveux se foncent, graduellement, dans l'espace de douze à vingt-quatre heures. Si l'on désire une teinte plus foncée, il faut faire une nouvelle application.

Quant à la teinture en blond, elle s'obtient par l'*eau oxygénée* (qui finit par altérer la cons-

titution du cheveu), ou mieux en faisant bouillir, jusqu'à réduction de moitié, 150 grammes de rhubarbe dans 1/2 litre de vin blanc. On passe, on imbibe les cheveux et on laisse sécher. Cette dernière formule est *inoffensive*, mais peu tenace. Toutefois, elle est moins *momentanée* que la teinture de curcuma.

Les colorants végétaux nous fournissent la seule teinture en blond doré que nous possédions, la plus parfaite, d'ailleurs, des teintures, le « henné ». On l'extrait des feuilles du *lawsonia inermis*, arbuste portant des grappes de fleurs d'un jaune d'or, et qui croît en Orient, surtout dans la Syrie et le Saïd. Elle est connue et a été employée de toute antiquité pour teindre ou colorer la peau et les cheveux, et on l'a remise, pour cet usage, assez récemment en honneur en Europe. C'est une poudre verdâtre faite des feuilles desséchées et pilées de l'arbuste ; pour l'emploi, on en pétrit une pâte avec de l'eau et on l'applique ainsi en cataplasmes sur les cheveux que l'on veut teindre.

Son innocuité est complète : son seul incon-

véniement est la difficulté relative de son application, qu'on confiera de préférence à un coiffeur. Le contact du cheveu avec la bouillie végétale doit être, en effet, prolongé de une à plusieurs heures, suivant l'intensité de la coloration qu'on veut obtenir : le henné peut ainsi fournir toutes les nuances allant du blond doré pâle au rouge cuivré. L'emploi, du reste, peut n'être renouvelé que tous les deux mois environ, grâce à la persistance de la coloration.

Pour rendre aux cheveux châtain foncé, qui commencent à grisonner, leur couleur primitive, sans aucun danger pour la santé, il suffit de se servir d'une décoction de thé très forte. A l'aide d'une brosse à longues soies, on mouille les cheveux matin et soir. Une infusion d'écorces de noix vertes produirait le même résultat.

Je conseille aussi, avec succès, pour la teinture en brun *inoffensive*, d'humecter les cheveux avec une solution aqueuse d'anacardate d'ammonium, puis de les peigner avec un peigne trempé dans une solution de sulfate de

fer. Plus les solutions sont concentrées, plus la couleur produite se montrera accentuée et tenace.

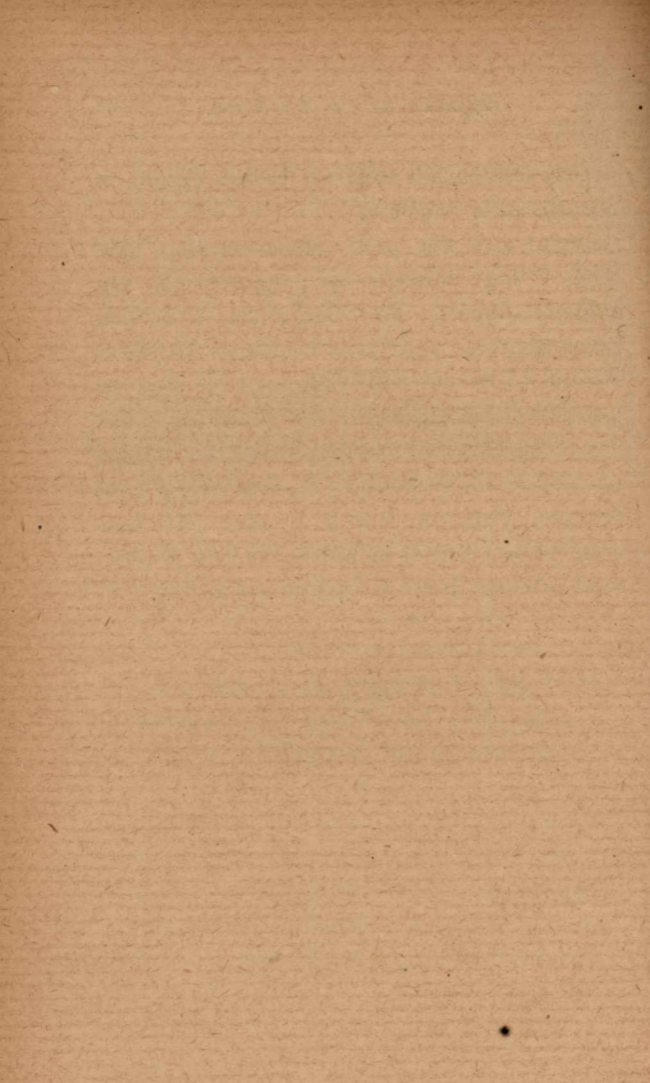
Disons, ici, quelques mots des *soins à donner aux sourcils*. Il faut les brosser tous les matins, de la tête à la queue, en y passant une petite brosse molle imprégnée d'eau alcoolisée ou glycinée. Cette pratique facile régularise la pousse de ces arcs pileux, si utiles au charme de l'expression, et éloigne souvent l'alopecie superciliaire.

Les sourcils ont une réelle valeur pour les physionomistes. Sont-ils très arqués, cela veut dire que vous avez une nature sensible. S'ils sont fournis, abondants ou broussailleux, cela veut dire que votre constitution est exceptionnellement robuste. Au contraire, des sourcils clairsemés indiquent un manque de vitalité.

Au point de vue moral, des sourcils minces et très éloignés du nez signifient : indolence, pas d'esprit de suite. Les personnes dont les sourcils sont tombants doivent avoir un aimable caractère. Quand ils se rejoignent au-dessus

du nez, les sourcils sont un indice certain de jalousie et de duplicité.

Quant aux cils, pour conserver leur intégrité, il faut ménager les paupières par une hygiène visuelle bien comprise, laver fréquemment les yeux avec l'infusion froide de bleuets ou de cerfeuil. Soignons les cils, qui sont le véritable garde-crotte des yeux : l'emploi d'une mixture à la pétro-vaseline liquide, renfermant en dissolution un centième d'acide borique, s'impose, matin et soir, en onctions pour fortifier la pousse de ces productions pileuses utiles et agréables à la fois.





CHAPITRE XIII

DE LA DÉPILATION

LA dépilation, autrefois fort en honneur chez les Egyptiens, les Grecs et les Romains, n'est plus usitée de nos jours, comme pratique *générale*, que chez les femmes d'Orient. Mais nos modernes Parisiennes ont fréquemment recours aux dépilatoires pour enlever certains duvets importuns, parfois capables d'enlaidir les plus jolis visages. Ce sont surtout les femmes chastes, mal réglées, les stériles, les veuves et les cloîtrées qui voient apparaître, souvent de bonne heure, les moustaches, la barbe ou les favoris, apanages du sexe fort.

La chaux vive et l'orpiment (qui est un sul-

fure d'arsenic) forment la base habituelle des dépilatoires, sous le nom de *rusma* des Orientaux. Le *rusma* est un caustique dangereux, très délicat à manier, et que l'Occident devrait bien, une fois pour toutes, laisser à l'Orient. Non seulement le *rusma* corrode et détruit la peau, mais il a souvent déterminé des intoxications arsenicales, à la suite de la résorption de l'orpiment dans le torrent circulatoire.

Nous avons encore, comme dépilatoires, la pince classique et le non moins classique emplâtre de poix : ce sont également deux moyens irritants par excellence pour la peau ; j'ai vu, plusieurs fois, l'érysipèle succéder à l'épilation des *vibrisses* ou poil des fosses nasales.

- La formule que j'emploie habituellement est celle du dépilatoire dit de Bœtger. On le prépare en faisant passer un courant d'hydrogène sulfuré dans un lait de chaux très épais, jusqu'à saturation, puis on prend de ce

Sulfhydrate de chaux <i>bien égoutté</i> .	20 parties.
Glycérolé d'amidon	} 10 —
Amidon pulvérisé	
Essence de citron	X gouttes.

On applique la pâte sur la partie à épiler, que l'on nettoie à l'eau tiède, après vingt ou trente minutes de contact. Ce dépilatoire est absolument inoffensif. Je l'ai employé, avec succès, pour le traitement du *sycosis*, cette affection si rebelle qui siège à la barbe et aux favoris. (Il est bien entendu que les poils repoussent toujours après la petite opération, qui est sans danger aucun, mais, par malheur, purement palliative.)

Voici encore un mélange épilatoire, dont la formule est due à Unna (de Hambourg). Il est moins énergique, mais encore moins irritant que le précédent :

Sulfure de baryum	10 grammes.
Amidon pulv.	} à à 10 —
Oxyde de zinc pulv.	

Mêlez. — On délaye une certaine quantité de cette poudre dans la quantité d'eau nécessaire pour obtenir une pâte consistante, que l'on étale au moyen d'une spatule sur la région que l'on se propose d'épiler. Dès que la pâte est sèche, ce qui arrive au bout de dix minutes environ, on l'enlève, et on trouve la

peau sous-jacente absolument glabre. Point d'irritation de la peau, si on a eu le soin de ne pas appliquer la pâte deux jours de suite sur la même surface.

La formule suivante, du regretté Quinquaud, m'a également donné de bons résultats :

℥ Alcool	12 grammes.
Iode	75 centigr.
Collodion	35 grammes.
Essence de térébenthine.	1 gr. 5
Huile de ricin	2 grammes.

On appliquera une couche de ce mélange sur les parties velues pendant trois à quatre jours consécutifs.

Je signalerai encore une formule allemande de :

SAVON ÉPILATOIRE (Metlinger).

Glycérine	3,73
Axonge	7,47
Beurre de cacao.	7,46
Huile de ricin	14,92
Lessive de soude à 25 p. 100.	14,92
Amidon	0,94
Sulfure de sodium.	7,46
Essence de citronnelle	0,94
Eau.	16,74

On mélange intimement le sulfure de sodium

avec le savon obtenu en faisant réagir la lessive de soude sur les matières grasses.

Voici enfin une autre méthode due au docteur Carpenter. Il prend un petit morceau de sapin, le taille en pointe extrêmement fine, puis le plonge dans l'acide acétique cristallisable et l'applique sur la peau à côté du poil à détruire, sur lequel on exerce une légère traction, soit avec les doigts, soit avec une pince. On fait ainsi plusieurs applications à quelques minutes d'intervalle : la peau s'amollit et la pointe peut pénétrer dans le follicule pileux. Le poil cède alors à la moindre traction, et l'on termine l'opération en introduisant aussi profondément que possible la pointe dans le follicule pileux. L'auteur se sert parfois pour cette dernière opération de la tête d'une aiguille ; le chas de l'aiguille retient un peu d'acide qui se trouve porté au fond du follicule. Il a pu opérer ainsi dix poils par séance. Carpenter relate ainsi le cas de petites tumeurs verruqueuses pédiculées, enlevées en faisant agir l'acide acétique soit sur la tumeur elle-même, soit sur son pédicule.

Nous devons, enfin, dire notre avis sur la fameuse méthode épilatoire américaine, qui offre certains avantages lorsqu'elle est maniée avec douceur et habileté. Il s'agit de l'emploi de l'électricité, dont les difficultés et la douleur ne compensent pas suffisamment (avouons-le) les quelques résultats pratiques. Voici le manuel opératoire (Brocq) : il faut se servir d'une aiguille de platine iridié aussi fine que possible ; l'aiguille doit être introduite dans le follicule pileux lui-même, le long du poil ; elle doit pénétrer sans résistance à la profondeur voulue, qui est, d'ailleurs, variable. Le courant de trois à cinq milliam-pères est suffisant et la durée doit varier suivant les qualité de la peau, la région opérée, la profondeur et le volume des poils. Dans chaque séance, on peut, suivant les cas, enlever de trente à cinquante poils, en ayant soin de ne pas attaquer deux poils assez voisins l'un de l'autre pour que les vésicules s'éloignent : on s'exposerait à avoir des cicatrices et même des kéloïdes. Il est bon de commencer le traitement par une séance d'épreuve

dans laquelle on n'enlève que quelques poils disséminés çà et là.

La durée pendant laquelle on doit faire passer le courant demande une grande expérience personnelle, une étude de chaque malade.

Lorsqu'on a enlevé, par l'électrolyse, tous les poils volumineux d'une région, les points opérés se recouvrent de poils plus fins que les précédents, à grosse racine pulpeuse assez profonde, dont le développement semble avoir été hâté par les opérations d'électrolyse.

On ne doit pas (à moins que les sujets y tiennent absolument) toucher aux poils blonds peu visibles; si quelques poils deviennent réellement trop longs ou trop gênants, on les coupe ou on les flambe. Si les poils prennent un trop grand développement, il faudra intervenir par l'électrolyse. On devra résister aux sollicitations des femmes pour les moustaches, dont la destruction est très douloureuse et laisse souvent des cicatrices. Quand il n'y a que quelques gros poils disséminés çà et là sur le menton et sur les joues, il y a de réels

avantages à traiter par l'électrolyse. Sinon, on les décolore et on les garde.

J'ai (comme M. Besnier et tous les spécialistes de la peau) vu d'assez nombreuses victimes de l'épilation électrolytique. « Il existe à Paris un certain nombre d'officines où elle est pratiquée sans prudence ; il y a des malades qui ont la figure couverte de cicatrices chéloïdiennes, que des scarifications multiples ont grand'peine à réprimer. »

Les poils peuvent se présenter sous différents aspects (Smester) :

1° Les poils isolés, généralement petits et fins ;

2° Les poils réunis en groupe, formant moustaches, favoris, mouches, et plus ou moins touffus et durs ;

3° Les poils groupés sur une petite verrue ou sur une plaque de nœvus, ordinairement forts et résistants.

On se sert généralement d'une pile à courant continu, et pouvant fournir des intensités suffisantes.

Les uns préfèrent employer les grandes

intensités, plus rapides dans leur action, plus douloureuses aussi.

Les autres s'en tiennent aux faibles intensités. Cette méthode nécessite, de la part de l'opérateur, plus de patience, parce qu'il faut un plus long temps pour la destruction du bulbe pileux. En revanche, elle est bien plus agréable pour les opérés, étant moins douloureuse.

Les parties à épiler devront être le moins humides possible ; en cas de sensibilité extrême on a recours à la cocaïne, par exemple sous la forme suivante :

Chlorhydrate de cocaïne	0 gr. 25
Menthol	} à à 3 gr. 5
Hydrate de chloral	
Lanoline	10 grammes.

En une heure on peut enlever environ soixante poils, cent même. On ne peut qu'exceptionnellement faire durer une séance plus d'une demi-heure.

Deux précautions importantes : 1° ne pas traiter dans la même séance des poils trop rap-

prochés ; 2^o ne négliger aucun soin d'antiseptie.

Le résultat de l'opération consiste en une petite eschare minuscule, filiforme, plus ou moins de douleur ou de prurit, une petite saillie rouge surmontée d'une croûte. Il faut veiller à ne pas laisser irriter la région par le grattage. On prescrit à ce sujet une pommade à l'oxyde de zinc. (Brocq.)

Peut-être l'avenir utilisera les rayons cathodiques de Rœntgen ou l'emploi interne des sels de thallium comme procédés épilatoires ; pour l'instant, ces deux moyens existent bien, mais sont impossibles à diriger dans le sens souhaité.



CHAPITRE XIV

HYGIÈNE DE L'ATTITUDE

IL faut juger des femmes depuis la chaussure jusqu'à la coiffure exclusivement, à peu près comme on mesure le poisson, entre queue et tête, » a dit La Bruyère.

L'équilibre est la condition *sine quâ non* de l'attitude. Nous ne saurions énumérer ici toutes ses lois mécaniques et dynamiques, ni développer toutes les dispositions anatomiques favorables à l'équilibration. Le muscle joue le rôle organique prépondérant ; la moelle épinière préside à la tonicité du muscle ; le cerveau et le cervelet coordonnent et adaptent

ses mouvements et créent la notion du *sens musculaire*.

Tout corps élégant contient en hauteur huit fois la hauteur de la tête, de façon à pouvoir être divisé virtuellement en deux parties de quatre têtes chacune.

L'homme doit avoir les épaules plus larges que le bassin, et la femme, au contraire, le bassin plus large que les épaules. Préault, l'original sculpteur, prenait un pain de sucre et disait : « Voilà une femme », puis, le renversant, il ajoutait : « Voilà un homme ».

L'éducation de l'attitude s'opère peu à peu chez l'enfant, et l'adaptation des mouvements se fait d'une manière de plus en plus précise, à mesure que les sens se développent, que le squelette se perfectionne, et que les muscles se fortifient. De douze à quinze mois, l'enfant prend l'attitude verticale et se met à marcher. Puis, l'attitude se coordonne pour le travail, et le rôle de l'« effort », commence. Variable selon les professions, l'effort modifie les rapports des organes, il gêne ou favorise le jeu des divers appareils de l'économie. C'est ainsi

que les tailleurs, les dévideuses de soie, les montreurs d'ombres chinoises, finissent par avoir la colonne vertébrale tordue, et les membres plus ou moins contournés. Ceux qui ont lu nos nombreux travaux sur l'hygiène des écoles connaissent l'influence déformatrice exercée par les attitudes scolaires¹.

Nicolas considère avec raison le vertige comme la berlue de l'équilibration, de même que les absences sont la berlue de l'attention. « Le vertige est un affolement du regard. » L'indécision de l'attitude résulte de l'incertitude de la notion du milieu ; l'étourdissement, une sorte d'ivresse, de faiblesse irritable, précèdent souvent le vertige proprement dit.

« Les hommes les plus imposants, dit Balzac, ont tous légèrement penché leur tête à gauche. Alexandre, César, Louis XIV, Newton, Charles VIII, Voltaire, Frédéric II et Byron affectaient cette attitude. Napoléon tenait sa tête à droite et envisageait tout

¹ Voir nos ouvrages : *l'Hygiène du travail, la Santé par l'exercice*, etc. Voir surtout notre *Précis élémentaire d'hygiène pratique*, écrit en collaboration avec Dubousquet.

rectangulairement. Robespierre regardait aussi son assemblée en face. Danton continua l'attitude de Mirabeau, qui tenait son menton en l'air dans une attitude d'audace théâtrale.

« Il y a encore des hommes qui vont la tête baissée comme les chevaux de fiacre, ceux qui marchent en se donnant une pose académique, ceux qui paraissent n'avancer qu'à force de bras, leurs mains étant des rames dont ils s'aident pour naviguer, les niais qui écartent trop leurs jambes et sont tout surpris de voir passer, sous eux, les chiens courant après leurs maîtres, etc., etc. Autant d'hommes, autant de démarches, et tenter de les décrire complètement, ce serait vouloir rechercher toutes les désinences du vice, tous les ridicules de la société. » (Balzac.)

L'hygiène des attitudes consisterait à les varier, à en abrégier la durée et à répartir convenablement les efforts qui les coordonnent. L'abdomen et le tronc demandent à être soutenus par des ceintures, des bretelles, des corsets bien conditionnés. L'hygiène des attitudes doit commencer à la première enfance : l'en-

fant qu'on porte sera changé de bras ; son corps sera rectifié par un maillot bien appliqué ; on ne cherchera, chez lui, ni à hâter ni à exagérer la marche. A l'école, on encouragera les jardins d'enfant, les jeux et l'exercice sous toutes les formes. On rendra attrayantes les promenades et les récréations, ainsi que la gymnastique, qui ne sera aimée des élèves que lorsqu'elle sera libre et non réglementée comme aujourd'hui. Chez la jeune fille, on utilisera avantageusement la danse, en plein air, si possible. Une promenade à reculons d'une demi-heure chaque jour procure une allure des plus gracieuses. On supprimera les hauts talons, pleins de dangers au point de vue de l'hygiène. On prendra surtout garde au mobilier scolaire et au tabouret de piano, sources de fortune pour les orthopédistes.

L'expression des attitudes d'équilibre peut être atone, abandonnée, avachie, chez les frieux, les souffreteux, les vieillards, les imbéciles : elle sert parfois de masque à l'hypocrisie. L'attitude ferme de l'homme droit, au contraire, indique une harmonie maîtresse, un

caractère décidé, loyal, confiant. L'attitude discordante, cambrée, accuse la prépondérance de la matière sur l'esprit ; c'est l'attitude provocante du fat et du fanfaron. Les attitudes indécises du poltron, du tracassier, du fantasque, du versatile, du vicieux, du méchant, etc., se révèlent par des caractéristiques qui se prêtent peu à l'analyse. Le balancement rythmé des bras, d'ordinaire, annonce un caractère indécis ou astucieux, etc. Le torticolis volontaire est, d'après Rabelais, l'attitude favorite des *cafards*.

Les attitudes malades spéciales se rencontrent dans l'hydrocéphalie, l'asthme, l'atrophie musculaire, etc. La douleur influence l'attitude en provoquant des contractions réflexes, des mouvements de réaction ou de concentration variés. Dans la folie, le désordre de l'attitude est au complet ; il diffère selon la variété de délire et d'hallucinations.

Les attitudes passionnelles émotives sont coordonnées selon les modes, « atonie, concentration, suspens, fermeté, expansion », isolés ou combinés pour produire la peur, la

tristesse, la répugnance, la haine, le désir, le courage, la joie, etc. Puis, de ces impressions habituellement ressenties dérivent les attitudes typiques, physiognomoniques : celles du vice, de la vertu, de la timidité, du malheur, de la fortune, de la pauvreté. La race et l'hérédité, le sexe et l'âge viennent également nuancer l'attitude et lui imprimer un cachet spécial. Le maintien et le costume lui-même influent considérablement sur l'expression physiionomique.

Le souci des affaires (il faut le dire) n'est guère propice à la beauté des femmes et le *féminisme* est trop souvent ce que l'a défini Rameau : une école de laideur et d'inélégance.



Gabriel Prévost, dans son ouvrage intitulé : *le Nu, le Vêtement, la Parure*, a posé avec raison le principe d'esthétique suivant : « Il n'est créature si laide dont on ne puisse encore augmenter la laideur : donc, on peut, au moins, s'embellir en évitant ce qui enlaidit. »

En d'autres termes, une coquetterie bien ordonnée doit mettre dans l'ombre certains défauts et faire ressortir certains charmes : elle ne saurait aller plus loin et forcer son talent au point de violer la Nature immanente et immuable.

On pourrait écrire le manuel esthétique de l'attitude, c'est-à-dire l'exposé de ce qu'il faut faire et aussi de ce qu'il faut éviter, pour conserver l'harmonie générale, et cette *consonance* des traits du visage et des diverses parties du corps, qui constitue la vive beauté.

La prononciation du mot *papa* devant un miroir imprime aux lèvres un tour charmant, remarque ce fin observateur, Ch. Dickens.

La tenue du menton a été récemment recommandée par les esthètes anglais, qui ont poussé très loin (trop loin peut-être) leurs études de l'attitude :

« Se tenir le menton nous oblige à une position régulièrement horizontale. Cette dernière position nécessite l'extension normale de la poitrine et, par suite, une circulation parfaite du sang ; cette circulation régulière constitue

la sauvegarde la plus efficace contre toute contagion, en même temps qu'elle nous préserve des maladies respiratoires et nous protège contre le froid. De plus, l'abdomen ne devient pas proéminent, la poitrine se maintient dans sa position normale et les forces du corps s'accroissent progressivement. Les mêmes effets salutaires se produisent dans toutes les positions : que l'on marche, que l'on se tienne immobile ou même que l'on prenne la position assise ; dans ce dernier cas, le maintien du menton évite le déplacement de l'épine dorsale, si fréquent chez les femmes. »

Le type de la beauté est évidemment différent chez l'homme et chez la femme ; mais, dans l'un comme dans l'autre sexe, être beau, c'est être *d'ensemble*, ainsi que l'a exprimé Feyen-Perrin. Ou, en d'autres termes, il y a deux sortes de beauté : celle que l'on reçoit et celle que l'on prend. La séduisante femme de Henri VIII, Anne de Boleyn, qui passait pour une merveille de charme, avait six doigts à la main droite, une dent mal rangée à la

mâchoire supérieure, et, au niveau du cou, une petite tumeur, qu'elle cachait avec le plus grand art. Bien des modes n'eurent, *en naissant*, d'autre but que celui de dissimuler une infirmité physique ; je citerai les mouches, les perruques, les paniers, les souliers à la pou-laine, etc.

La beauté réside dans l'harmonie d'ensemble, de milieu, de couleur. La concordance est une condition *sine quâ non* de la beauté¹. Le type du beau est, il est vrai, essentiellement relatif aux races ; mais sa conception reste sensiblement la même dans toutes les races indo-européennes.

Le sentiment de la forme et celui de la cou-

¹ En 1842, lorsque l'opération du strabisme faisait grand bruit, une jeune personne, d'un naturel vif et d'une imagination ardente, était sur le point d'épouser un jeune homme qui l'aimait et dont elle était éprise. Or le jeune homme lou-chait. Il voulut ménager une bonne surprise à sa chère fiancée en se faisant opérer.

L'opération réussit ; mais ce qui ne réussit point, ce fut l'effet qu'il en attendait : aussitôt qu'elle le vit, elle poussa un cri d'alarme et, malgré les explications qui s'échangèrent, elle refusa de reconnaître sous cette forme nouvelle l'époux qu'elle avait choisi et aimé sous une autre. Le mariage fut rompu. Rien ne put changer sa détermination.

leur sont cependant affaire d'éducation, ou plutôt d'instruction. En connaissant, en effet, la loi des couleurs, loi dont la découverte est due à Chevreul, on est facilement coloriste, ou plutôt on le devient. Par la couleur, on rend à son gré une femme belle ou laide.

« En juxtaposant les couleurs complémentaires, on porte la couleur ou le ton à son maximum d'irritation ou d'intensité. » Il suffit de savoir que le jaune vert a pour complémentaire le rouge violet; le rouge orangé, le vert bleu, etc., pour ne pas faire vibrer des tons inharmoniques, et pour paraître *avoir du goût*. Une dame est charmée par les tons d'une robe de soie violette placée, dans un étalage, à côté d'une robe jaune. C'est affaire de symphonie. Elle achète sa robe et l'emporte à domicile; à son arrivée, l'étoffe paraît sale, défraîchie, passée. Elle croit avoir été victime d'un abus de confiance: elle n'a été victime que de la loi Chevreul... Le rouge et le vert amincissent, le jaune et le bleu épaississent. Une petite femme mince est plus petite et plus mince vêtue de noir. Une grande et grosse femme

en toilette blanche ressemblera à un colosse de foire. Les raies verticales rendent maigre, pendant que les horizontales rendent grasse, etc. Enfin, la femme forte doit éviter les robes trop ajustées.

La loi de Chevreul est parfaitement applicable au vêtement, au costume, ainsi qu'au maquillage et à la teinture des cheveux. Il faut se garer, comme de la peste, de cette rupture dans l'harmonie des couleurs; elle jette partout la laideur et le ridicule. On se gardera donc de suivre aveuglément la mode, qui est souvent une mauvaise conseillère. Voltaire l'a dit :

Il est une déesse inconstante, incommode,
Bizarre dans ses goûts, folle en ses ornements,
Qui paraît, fuit, revient, et naît dans tous les temps;
Protée était son père, et son nom c'est la Mode.

Lisez encore cette page de Chevreul sur le chapitre des chapeaux... féminins :

« Un chapeau noir à plumes ou à fleurs blanches, ou roses, ou rouges, convient aux blondes.

« Il ne messied pas aux brunes, mais sans être d'aussi bon effet. Celles-ci peuvent ajouter des fleurs ou plumes orangées ou jaunes.

« Le chapeau blanc mat ne convient réellement qu'aux carnations blanches ou rosées, qu'il s'agisse de blondes ou de brunes. Il en est autrement des chapeaux de gaze, de crêpe, de tulle, ils vont à toutes les carnations.

« Pour les blondes, le chapeau blanc peut recevoir des fleurs blanches, ou roses, ou surtout bleues. Les brunes doivent éviter le bleu, préférer le rouge, le rose, l'orangé.

« Le chapeau bleu clair convient spécialement au type blond ; il peut être orné quelquefois de fleurs jaunes ou orangées, mais non de fleurs roses ou violettes. La brune qui risque le chapeau bleu ne peut se passer d'accessoires orangés ou jaunes.

« Le chapeau vert fait valoir les carnations blanches ou doucement rosées. Il peut recevoir des fleurs blanches, rouges et surtout roses.

« Le chapeau rose ne doit pas avoisiner la peau ; il doit en être séparé par les cheveux,

ou par une garniture blanche (ou par une garniture verte, ce qui vaudrait encore mieux). Les fleurs blanches à feuillage abondant sont d'un bon effet dans le rose.

« Le chapeau rouge plus ou moins foncé n'est conseillé qu'aux figures trop colorées.

« Éviter les chapeaux jaunes et orangés. Se montrer fort réservé vis-à-vis du chapeau violet, qui est toujours défavorable aux carnations, à moins qu'il n'en soit séparé non seulement par les cheveux, mais par des accessoires jaunes, qu'une brune seule pourra risquer avec des accessoires bleus ou violets. »

D'après Laurent Gsell, *la coloration générale de la toilette doit être la couleur complémentaire de la nuance de celle qui la porte.* (La coloration générale étant la résultante de toutes les nuances qui composent l'habillement complet : fleurs du chapeau, corsage, robe, rubans de taille...) C'est-à-dire que la blonde comme les blés choisira la coloration bleu turquoise ; la blonde dorée, le bleu vert ; la rousse, le vert ; la brune, aux cheveux aile de corbeau, le rouge. Pour les cheveux

châtains, c'est le violet qu'il faut prendre. « La toilette jaune est le fard des brunes, » a dit Balzac.

L'importance de l'arrangement des cheveux est réelle pour l'expression du visage ; les cheveux ras virilisent les traits, que féminise la raie au milieu du front.

J'ai, plus haut, *blagué* l'absurde et hideux chapeau *haut de forme*, que jamais aucun sculpteur ne pourra faire figurer dans la statue ; j'ai pu souhaiter que cette ridicule coiffure, mal aérée et gênante, vienne à disparaître de nos mœurs. Il serait injuste, toutefois, de méconnaître que le chapeau haut de forme préserve des chocs : en temps d'ouragan et de pluie de cheminées, il a sauvé bien des existences et empêché bien des fractures du crâne.

Nous ne saurions, on le conçoit, décrire ici, au point de vue de l'esthétique, l'arrangement des cheveux chez la femme, les ornements de la tête : peignes, épingles, voiles, fleurs, etc. ; les divers genres de vêtements et de coiffures, etc., que la femme doit varier selon son genre

de beauté et aussi, hélas ! suivant les caprices des modistes. Wood a démontré qu'il fallait rejeter les voilettes à pois, qui produisent des troubles de la vision, des vertiges et des maux de tête. Tout dessin étranger à la voilette entraîne des efforts visuels dangereux. La voilette trop serrée interrompt, d'ailleurs, la bonne circulation du sang et prédispose à la couperose.

Le costume peut (comme on l'a dit) accuser les formes d'une jolie femme sans les condamner. Mais souvenons-nous toujours que toutes les parties du corps sont solidaires, et que l'*habitus* général doit être, avant tout, harmonique :

Même quand l'oiseau marche, on voit qu'il a des ailes.

Vérité que Diderot exprime aussi à sa manière, lorsqu'il affirme, avec justesse, que l'on reconnaît un bossu rien qu'à ses pieds !

Il faut toujours éviter de se serrer la taille. Outre les déplacements viscéraux dangereux que cette habitude peut engendrer, elle n'a rien du tout d'esthétique : une taille serrée ne

convient ni aux maigres ni aux grasses, dont elle rend plus saillantes les déformations physiques. « Une femme coupée en deux comme une guêpe, cela choque la vue et fait souffrir l'imagination. » (Rousseau.)

Quelques mots sur l'hygiène virginale ne seront pas déplacés ici, dans ce chapitre consacré à l'attitude¹.

C'est, croyons-nous, La Rochefoucauld qui a dit : « On devrait souvent rappeler aux jeunes filles qu'elles ne seront pas toujours jeunes. » Cette maxime doit constituer la base de l'éducation féminine ; Coriveaud a raison de protester contre nos mœurs corrompues et prudes qui font « du mot sacro-saint de *maternité* un terme dont les jeunes filles rougissent, lorsque par inadvertance on le prononce devant elles ». Nous irons plus loin : il n'est pas rare de voir, dans des pensions de demoiselles, de jeunes pensionnaires sérieusement effrayées à la vue des sanglants symptômes de

¹ Consulter, pour l'hygiène féminine générale et spéciale : Dr E. Monin : *l'Hygiène des sexes* (5^e éd.), *la Santé de la femme*, etc.

la révolution organique qui s'opère chez elles à la puberté.

La femme étant, sinon *une malade*, comme l'a dit Michelet, du moins un être délicat, les modificateurs hygiéniques ont, appliqués à elles, une grande importance, principalement dans les villes, où l'air est insalubre et confiné, où les logements sont exigus, où la vie n'est vraiment qu'une asphyxie lente.

L'appétit de la jeune fille a besoin, pour se maintenir régulier, de la régularité même des repas. L'estomac se fatigue et se révolte, s'il est sollicité capricieusement, à tout instant du jour, au lieu d'être discipliné par un travail méthodique. Le régime de la jeune fille ne doit pas consister en bouillon gras et en viandes saignantes ; une bonne soupe maigre, des *plats variés*, viandes bien cuites, légumes et desserts, sont d'ordinaire bien préférables.

Toute nourriture excitante est, d'ailleurs, nuisible, au plus haut point, à la beauté virginale. Il faut régler avec soin, dans ce but, les repas des jeunes filles, veiller à ce qu'elles ne gâtent point leur estomac, leurs dents, par les

acides et les sucreries, dont elles sont portées, assez naturellement, à faire abus.

La jeune fille se lèvera de bonne heure, fera des ablutions froides, déjeunera légèrement, puis ira, de suite, à la promenade. Elle respirera, de bon matin, le grand air et gagnera ainsi de l'appétit pour le repas de midi. Après ce repas, un exercice ou un jeu quelconque favorisera la digestion. L'après-midi, nouvelle promenade. La gymnastique entretient la santé, la vigueur et la beauté ; la danse de caractère aide également la jeune fille à triompher de la chlorose, sa plus cruelle ennemie. Elle développe ainsi ses charmes naturels,

Et la grâce, plus belle encor que la beauté !

Car, sans grâce, la beauté n'est qu'un hameçon sans appât : avec elle, le beau sexe reculera toujours les limites de l'art de plaire¹.

¹ Un petit air d'innocence, de réserve, de sujétion timide est, pour l'homme, plus attrayant qu'une éclatante beauté. Au fond (comme l'a très bien vu Renan) la chasteté est un comble de sensualité et la pudeur un comble de coquetterie. Les jeunes filles sont dangereuses surtout par leur innocence.

Enfin, le séjour à la campagne, l'équitation, l'exercice en plein air, la natation, les bains de mer, les eaux minérales, triompheront de l'anémie la plus rebelle¹.



Le corset est, dans l'hygiène féminine, un « thème à variations » pour tous les hygiénistes. Partie nécessaire de l'habillement de la femme, le corset n'est digne d'aucune malédiction, s'il est taillé sur mesure, c'est-à-dire ajusté aux formes particulières de chacune, et fait de telle sorte et avec de tels matériaux, qu'il soutienne sans comprimer, redresse sans froisser, et laisse à la respiration un jeu ample et facile. Prenant appui sur les hanches, le corset ne doit pas refouler le ventre, comprimer l'estomac, aplatir les seins. Le corset élastique Claverie répond à ce programme, ainsi que ses remarquables ceintures-ventrières. Le corset a traversé cinq époques distinctes et est arrivé, de nos jours, à n'être pas trop anti-

¹ Voir : *la Santé par l'exercice* (O. Doin).

hygiénique. Les *bandes* de la période antique, les justaucorps et les corsages serrés du moyen âge et de la Renaissance, les corsets baleinés du dix-septième et du dix-huitième siècle étaient, incontestablement, plus funestes à la santé de la femme que le corset contemporain.

Les jolis cous et les belles gorges deviennent de plus en plus rares chez les femmes, depuis qu'il est de mode de porter de hauts collets très raidés qui emprisonnent le cou. Ces cols étroits font devenir le cou jaune et la peau ridée et boursouflée avant l'âge. Un gracieux port de cou devient aussi chose impossible avec des cols hauts et étroits.

La démarche est la physionomie du corps. Elle exige des formes rondes, et (comme le dit Balzac) il y a des mouvements qui valent une couronne !

Le *dos rond* se guérit parfaitement par la gymnastique d'attitude, sans aucun appareil : laissez tomber les bras le long du corps, développez la poitrine dans toute son extension musculaire, rentrez le menton. Élevez-vous lentement sur la pointe des pieds à la plus

grande hauteur possible, afin d'exercer tous les muscles des jambes et du corps ; revenez à la position primitive, sans pencher le corps en arrière en dehors de la ligne droite. Répétez cet exercice d'abord sur un pied, puis sur l'autre.

C'est surtout par l'exercice et la distraction que s'enfuient les idées capricieuses et lunatiques. Pour éviter les « rêves » des jeunes filles et les dangers que présente pour elles l'*isolement* de leur existence, il faut veiller à deux points : occuper l'esprit, fatiguer le corps. Il ne faut pas, toutefois, exagérer ce programme ; surmener les facultés intellectuelles de la jeune fille, c'est exalter son système nerveux si sensible : c'est nuire à sa santé et à sa beauté¹. La jeune fille a besoin de beaucoup de sommeil. Rien n'entrave son développement physique comme les veilles prolongées et répétées, l'abus des soirées, des bals, des spectacles ; rien n'entretient plus l'anémie et le nervosisme que l'excès de ces plaisirs qui font faire du jour la nuit, et de la nuit le jour :

¹ Voir : D^r E. MONIN. *Les Névropathes* (1 vol. de 300 pages.)

le sommeil diurne est loin d'être aussi réparateur que l'autre ; et chacun sait combien le visage des actrices et des mondaines se pâlit et se fane de bonne heure.

Les goûters, lunches, *five o'clock*, etc., sont très mauvais pour l'estomac et par conséquent pour la peau, puisque, selon Lorry, *maximum cum cute consensum habet ventriculus*. C'est dans la boutique du pâtissier que la jeune fille va le plus souvent récolter les crampes d'estomac. La gastralgie une foie semée, on ne tarde pas à récolter les bouffées de chaleur au visage, l'urticaire, l'acné, etc., qui suivent le mauvais estomac comme l'ombre suit le corps, et qui deviennent les irréconciliables antagonistes de la beauté virginale ¹. « Car les digestions faciles augmentent, comme l'a très bien dit Paul Adam, la beauté de la race. Tel qui, congestionné par l'alcool des boissons, les fumets des viandes, s'affale dans un fauteuil, et somnole, la tête lourde, garde, pendant deux ou trois heures, une posture distendue,

¹ Pour les détails de l'hygiène des femmes, consulter *la Santé de la femme, l'Hygiène des sexes* (O. Doin édit.).

avachie. Les lignes du buste s'amollissent. Les bourrelets de graisse se forment. Le cou rentre dans les épaules. Les joues tombent autour des traits las. De toutes les besognes organiques, celle d'assimiler la nourriture est la plus fatigante : chaque faiblesse se marque sur le corps. Que deux fois par jour, trente années durant, cette posture se répète, et l'on se flétrit avant la vieillesse. Dans la plupart des estomacs citadins, les vins et les liqueurs provoquent des métamorphoses chimiques. Le travail de ces éléments, leurs combinaisons acides avec les sucs gastriques, leur action corrosive sur les tissus éprouvent durement les forces nerveuses et musculaires. La migraine suit, qui trace les rides précoces aux tempes et au front. Le dos se voûte pour soutenir la tête malade. D'autre part, les gaz issus des mélanges alcooliques et alimentaires, boursoufflent l'abdomen. Le ventre enfle définitivement parce que les intestins se dilatent. Les buveurs d'eau détournent d'eux ces malheurs esthétiques. Ils demeurent droits et sveltes, en fierté d'allures. »



CHAPITRE XV

LES PARFUMS

QU'ON le veuille ou non, les parfums forment un important chapitre de l'hygiène de la beauté chez la femme. Les odeurs suaves contribuent, en effet, puissamment, au charme et au plaisir ; l'odorat vient compléter la vue, et ce « sens de l'imagination » est la source vivifiante de bien des ivresses. Le tout est d'avoir le nez assez sagace, assez subtil (*assez bien mouché*, comme disaient crument les Latins), pour faire un heureux choix de parfums délicats, et surtout s'harmonisant avec l'âge et le caractère. La parfumerie n'est point, comme on le croit, affaire de mode, mais indi-

viduelle; elle ne réside aucunement dans des combinaisons plus ou moins scientifiques, mais dans de pures et instinctives impressions. Autrement dit, chaque femme devra choisir le parfum qui convient à son genre de beauté, comme elle choisit la toilette qui est le plus en rapport avec son individualité particulière. « Une couleur à la mode, un parfum à la mode, me mettent en colère, s'écrie justement A. Karr. Une femme qui change de parfums selon la mode est une femme parfumée. Une femme qui porte toujours le même parfum *se l'assimile* et est une femme odoriférante. » Il faut bien dire (entre nous) que la femme *qui sait se parfumer* est aussi rare que celle *qui sait s'habiller*. La violette et la lavande ambrée, parfums doux et discrets, conviennent aux jeunes filles; le foin coupé, la peau d'Espagne, plus capiteux, aux femmes faites. Il en est des odeurs comme des bijoux et des vêtements...

Ce sont les fleurs, « ces encensoirs flottants » du poète, qui possèdent assurément les aromes les plus frais, et exhalent les effluves les plus

suaves. Quoi, par exemple, de plus délicat, de plus enivrant, que cette vague senteur du liseron sauvage, que Victor Hugo préférerait, dit-on, à tout autre parfum ? Malheureusement, l'odeur des fleurs est peu durable et peu fixe. L'art a dû s'occuper de bonne heure d'y suppléer par les parfums. La parfumerie, on peut le dire, est aussi vieille que le monde : l'étymologie « *per fumum* » indique, d'ailleurs, que les prêtres, ces premiers instituteurs des peuples, ont de tout temps saisi le parti considérable qu'ils pouvaient tirer des parfums, pour agir sur les sens et enchaîner la raison. L'encens est, encore aujourd'hui, l'un des puissants engins de la religiosité...



Les anciens peuples de l'Orient avaient poussé l'art du parfumeur à un degré de développement inouï. Les Grecs et les Romains héritent des mœurs de l'Orient, qu'ils exagèrent encore. Au siècle d'Auguste, chaque partie du corps avait son parfum particulier : l'essence

de menthe était réservée aux bras; à la poitrine, l'huile de palme; aux genoux, l'essence de lierre, etc. Le nombre des pommades, la variété des compositions odorantes, l'abondance des sachets, la richesse des cosmétiques étaient colossaux. Les amants de Laïs furent les ingénieux inventeurs de la pulvérisation. Au milieu de la salle du festin, ils lâchaient des colombes imprégnées des plus fines essences, et ces oiseaux secouaient sur les convives leurs ailes parfumées : gracieuse opération que ne rappelle que de loin le pulvérisateur de nos contemporaines ! Les anciens avaient très bien observé la psychologie des parfums. D'après eux, le musc rend aimable ; la rose, effronté ; la violette, mystique ; la menthe, politique ; l'œillet, méchant ; le benjoin, inconstant ; la verveine et l'ambre, artiste et génial, etc., etc.

On divise ordinairement les odeurs des parfums modernes en : odeurs *aromatique* (œillet), *suave* (rose) et *ambrosiaque* (ambre). Mais nous préférons, à cette classification très incomplète, la remarquable classification de Rimmel,

que nous voulons reproduire ici *in extenso*, avec ses exemples les mieux choisis :

- ODEUR *rosée* : rose, géranium, palissandre.
 — *jasminée* : jasmin, muguet, ylang-ylang.
 — *orangée* : oranger, acacia, seringa.
 — *tubéreuse* : tubéreuse, jonquille, jacinthe.
 — *violacée* : violette, iris, réséda,
 — *balsamique* : vanille, benjoin, fève tonka, héliotrope.
 — *épicée* : cannelle, muscade, cascarille.
 — *cariophyllée* : giroffe, œillet.
 — *camphrée* : camphre, patchouly, romarin.
 — *santalée* : santal, vétiver, cèdre.
 — *citrine* : citron, bergamote, cédrat.
 — *herbacée* : lavande, thym, marjolaine.
 — *menthacée* : menthe, sauge, basilic.
 — *anisée* : anis, badiane, carvi.
 — *amandée* : amandes amères, mirbane, laurier.
 — *musquée* : musc, civette.
 — *ambrée* : ambre gris, mousse de chêne.
 — *fruitée* : poire, coings, ananas.

Tous ces parfums font l'objet d'un commerce important. En France, le département des Alpes-Maritimes est presque entièrement consacré à la culture des roses, orangers, jasmins, cassies, violettes, tubéreuses, etc., si usités en parfumerie. On cultive, ailleurs, le thym, le géranium, le romarin, la lavande. La meilleure essence de roses est celle de

Provence. La meilleure essence de lavande est faite en Angleterre. Le patchouly nous vient de l'Inde, et la gaultheria (essence de winter-green) des États-Unis. La parfumerie, du reste, n'utilise pas seulement les végétaux (fleurs, feuilles, fruits, écorces), etc... Elle trouve dans certaines substances animales le plus puissant appoint. C'est ainsi que le musc, sécrétion préputiale d'un chevrotin, le musc s'emploie d'une façon considérable : il a la propriété de développer l'odeur des autres essences, et de leur donner (pour ainsi dire) des ailes. L'ambre gris, concrétion morbide d'un cachalot, donne également aux parfums une finesse éthérée que nul autre procédé naturel ou artificiel n'a pu fournir encore à l'art du parfumeur. Enfin, on emploie aussi, mais à très petites doses, la civette, poche odorante d'un mammifère viverrien...

A côté des parfums extraits naturellement, il existe des produits odorants artificiels, des essences que la chimie crée de toutes pièces, ordinairement par synthèse... Exemples : les fausses essences de citron, de cannelle, d'ana-

nas ; la vanilline, extraite de l'avoine ou de la térébenthine ; la fausse essence de violettes, extraite également du pin ; la fausse essence d'aspic ou de lavande, retirée du pétrole, l'héliotropine, le faux musc, etc., etc. Ces essences ont une odeur moins agréable, moins suave, plus lourde (si l'on peut dire) au nez, que les essences naturelles : elles sont assez inoffensives, du reste, ou, du moins, peu toxiques : leur abus provoque davantage, toutefois, des étourdissements et des maux de tête. Nous reviendrons sur ce sujet en traitant de l'action des parfums sur l'organisme.

L'essence artificielle la plus usitée en parfumerie est la *nitrobenzine*, essence de *mirbane* ou *fausse essence d'amandes amères*, découverte en 1834 par Mitscherlich. C'est un liquide jaunâtre, que l'on obtient en quantités énormes et à très bon marché dans les fabriques d'aniline. On peut la préparer en introduisant, par petites portions, de la benzine dans de l'acide nitrique *fumant*, préalablement chauffé. Après l'essence de mirbane, c'est le *musc artificiel* qui est, actuellement, le plus

en faveur... malheureusement pour nos nerfs olfactifs !

Tieman et Krüger ont réussi à isoler la matière odorante de la racine d'iris sèche. C'est une acétone qu'ils ont appelée *irone*, et dont ils ont étudié les propriétés et les nombreuses transformations.

Ils sont parvenus, par l'action de l'acétone sur le citral, corps aldéhydique extrait des essences de citron et d'*andropogon schænanthus*, plante plus connue sous le nom de vétiver, à obtenir un composé qu'ils ont appelé *pseudo-ionone* et qui, par l'action de l'acide sulfurique étendu, se transforme en *ionone*, acétone cyclique ayant l'odeur de la violette.



L'action des parfums sur l'organisme est très variable, selon la nature des parfums et les individualités particulières. Grétry s'évanouissait à l'odeur d'une rose ; la duchess de Lamballe ne pouvait supporter celle des violettes. On cite, au contraire, divers exemples de l'étrange tolérance qu'il est possible d'acquérir

pour les parfums. Néron arrosait d'eau de roses tous ses appartements. Louis XIV vivait au milieu des fleurs d'oranger (peut-être à cause de ses fréquents mariages?...). Le maréchal de Richelieu ne sortait pas d'un salon où des soufflets lançaient constamment une atmosphère odorante. La *muscade* a donné son nom aux *Incroyables* du Directoire. L'impératrice Joséphine remplissait littéralement de musc son cabinet de toilette. Napoléon s'aspergeait tous les matins de flots d'eau de Cologne, sans craindre la fameuse épigramme de Martial :

... *Non bene olet qui bene semper olet.*

Les parfums délicats ont le pouvoir, parfois magique, d'exciter le bien-être et la gaieté ; « ils réjouissent le cœur, » dit l'Écriture. Ils font (chacun le sait) partie intégrante du paradis de Mahomet. L'odorat étant, par-dessus tout, le sens de l'imagination (Rousseau), il est facile de concevoir comment des vibrations agréablement parfumées pénètrent et captivent le système nerveux, à la façon d'une musique

mélodieuse ; comment elles suscitent les sensations voluptueuses, et vont même jusqu'à éveiller l'appétit vénérien. Sur certaines natures très susceptibles, capables d'une sorte d'hypnotisme à distance, certains parfums ont parfois une influence considérable : ainsi, nous avons vu des hystériques tomber en syncope à l'odeur du safran, du musc, de la feuille de noyer. D'autres odeurs ont une action excitante réelle : les baumes de tolu, du Pérou, de la Mecque, le storax, le benjoin, la cannelle, l'encens, la cascarille, sont dans ce cas. Ce n'est pas sans raison que les iatraliptes de l'ancienne Grèce recommandaient, comme complément de la gymnastique et de la culture somatique, les bains, frictions et onctions avec des parfums capables de réveiller la vitalité organique. Piesse conseille aux orateurs de parfumer leurs mouchoirs d'eau de Hongrie. Non seulement cette précaution serait très utile dans certaines réunions publiques, mais il est certain que le romarin réveille et fortifie la respiration, lorsque l'on dégage ses vapeurs stimulantes, en essuyant son visage avec un

mouchoir ainsi parfumé. Les parfums à base de vétiver et de fève tonka (*coumarine*) peuvent causer parfois du coryza spasmodique, que j'ai, pour ma part, eu à soigner trois fois, chez des personnes abusant du *foin coupé* (*new mon hay*).

La vanille, le thym, le santal et la rose ont une action aphrodisiaque, que possèdent aussi les essences de labiées (menthe, lavande, patchouly). L'abus de ces parfums pousse à la débauche. Au contraire, les odeurs à base cyanique (amandes amères, laurier-cerise, fleurs de pêcher) sont calmantes et antispasmodiques. L'odeur animale du musc et de la civette est énervante, parfois écœurante. Les parfums à bases fortes (acide acétique, ammoniacque, *sels anglais*) ont une action préventive, souvent très efficace, contre les évanouissements, les syncopes, l'état nauséux. L'abus de la plupart des parfums doux énerve, cause des migraines, des étourdissements, de la perte d'appétit. Ces symptômes se produisent surtout lorsque le sujet n'est pas soumis à l'accoutumance : chez un individu qui séjournerait, un peu long-

temps, par exemple, dans un boudoir très parfumé. L'odeur du camphre endort et stupéfie ; elle fait *mieux que cela*, dit l'École de Salerne :

Camphora per nares castrat odore mares.

En somme, l'abus des parfums présente peu de dangers réels pour la santé ; mais il est capable de détruire l'odorat, en émoussant peu à peu l'exquise sensibilité du nerf olfactif. Il faut donc éviter les odeurs trop vives. Il faut savoir aussi que certains parfums *cassent* la voix : la violette, la tubéreuse, sont surtout redoutées des chanteurs et des chanteuses, comme s'il s'établissait, selon Fauvel, une lutte vibratoire entre les ondes sonores et les ondes odorantes, qui aboutirait à une paralysie passagère des cordes vocales.

Que faut-il penser, maintenant, de l'action antimiasmatique, antiseptique des parfums ? Les parfums purifient-ils l'air, neutralisent-ils les gaz délétères ? Il faut distinguer. Certaines odeurs ne font que masquer, couvrir les senteurs offensantes pour le nez : l'encens, par

exemple, était employé dans ce but pour les sacrifices religieux.

Mais d'autres odeurs ont une action désinfectante réelle, c'est-à-dire purificatrice de l'atmosphère. Les résines et les aromates (galbanum, storax, mastic, cèdre, myrrhe, cinnamome, origan, etc.) jouaient un très grand rôle dans l'embaumement des Égyptiens. Or, l'on sait à quel point ces anciennes pratiques étaient, véritablement, conservatrices et antiseptiques. N'est-il point remarquable que, du jour où les Égyptiens abandonnaient ces salutaires coutumes, la peste s'implantait au pays du Nil? Le benjoin, le grand parfum des cassolettes orientales, le benjoin recèle une puissance chimique réelle de désinfection, due à l'acide benzoïque. Le camphre est loin d'être déchu de son immense réputation antiépidémique; or, remarquons qu'une foule de parfums, notamment ceux qui sont tirés des laurinéés, des synanthérées et des labiées, renferment du camphre. Le *vinaigre des quatre voleurs*, composé de camphre, absinthe, romarin, sauge, menthe, rue, lavande, ail, girofle,

cannelle et muscade, ne doit-il pas à la peste de Marseille (1720) sa vieille renommée antiseptique ?

Les fumigations aromatiques de baies de genièvre, de *pastilles du sérail* et autres clous fumants (tous à base de nitre, benjoin, tolu, etc.), émettent des fumées qui rendent la respiration plus facile et purifient l'air des appartements. Les baumes servent aussi, en inhalations, comme expectorants, dans les laryngites, extinctions de voix, asthme, etc. Les fausses essences de citron et d'oranger participent aux propriétés inappréciables de l'essence de térébenthine, que nous considérons comme le meilleur désinfectant intérieur. De même, l'essence d'eucalyptus, qui tue les bactéries de l'air. L'essence de géranium est à la fois antiputride et stupéfiante.

Les essences de thym et de serpolet contiennent un antiseptique puissant, l'acide thymique ; l'essence de winter-green ou de gaultheria jouit des actives propriétés de l'acide salicylique. La nitro-benzine emprunte les siennes aux benzols. Et nous pourrions, la

chimie en mains, multiplier ces exemples, si nous voulions faire ici de l'érudition.

L'action dépuratrice des parfums sur l'atmosphère s'exerce, en général, par la puissante affinité que les essences possèdent pour l'oxygène : toutes, en effet, s'oxydent et se résinifient à l'air. Quelques-unes absorbent aussi l'ammoniaque et les produits gazeux de la fermentation putride...

D'autres, enfin, ont une action plus directement antiseptique peut-être. En voici un exemple. Les paysans affirment que la présence d'un bouc dans une étable empêche l'épizootie d'y régner. Au premier abord, cela paraît absurde. Mais, en y réfléchissant, on se demande, avec Bouley, si après tout l'*acide hircique*, répandu par le bouc dans l'air de l'écurie, ne rend pas cet air impropre à la vie des microbes morbides ? L'action des odeurs serait donc parfois plus subtile encore que l'action de ces subtils ennemis de l'homme, les infiniment petits !

Ungerer affirme, d'autre part, que le séjour dans une atmosphère parfumée préserve des

affections pulmonaires et arrête même le développement de la phtisie : le professeur allemand cite, à l'appui de sa thèse, la ville de Grasse, cet « *europæanisch garten* », où la phtisie est rare ; il attribue cette quasi-immunité aux vapeurs odorantes échappées des distilleries.

Meunier et Cadéac ont expérimenté la valeur antiseptique d'un certain nombre d'essences aromatiques sur le bacille typhique et le microbe de la morve.

MM. Blaizot et Caldaguès, grâce à une technique très sensible, ont trouvé que les propriétés bactéricides des essences étaient encore plus énergiques qu'on ne l'avait cru jusqu'ici.

Les essences les plus actives sont : celles de Ceylan, de cannelle de Chine, de lavande, d'origan, de girofle, de géranium de France, de géranium d'Algérie, de verveine de France et l'extrait de tubéreuse. En moins d'une heure, par la simple exposition à leurs vapeurs, divers microbes sont tués, tels que ceux du pus, du choléra, de l'intestin. Après six

minutes, l'atténuation de l'activité de ces microbes est déjà très manifeste.

Pour le bacille typhique, on a constaté que, la solution de sublimé à 10 p. 1000 tuant ce microbe en dix minutes et l'éther iodoformé en trente six heures, les essences peuvent être classées dans l'ordre suivant :

1° Essences tuant le bacille en moins de vingt-quatre heures : cannelle de Ceylan, girofle, eugénol, thym, serpolet, verveine des Indes, patchouly, zédoaire, absinthe, santal, cédrat ; la durée de l'action varie de douze minutes à vingt-deux heures ;

2° De vingt-quatre à quarante-huit heures : cumin, carvi, genièvre, matico, galbanum, mélisse, valériane, citron, angélique, céleri, phellandrie, sabine, copahu, poivre, térébenthine, opoponax, roses, camomille, aunée.

Beaucoup d'autres essences n'agissent qu'entre deux à dix jours.

En ce qui concerne le microbe de la morve, le sublimé agissant en quinze minutes, voici les résultats principaux obtenus avec des essences :

1° Essences agissant entre quinze minutes et vingt-quatre heures : cannelle de Ceylan, girofle, thym, serpolet, verveine des Indes, patchouly, géranium, origan ;

2° De vingt-quatre à quarante-huit heures : citron, cubèbe, asa-fœtida, copahu, santal, cédrat, phellandrie, tubéreuse, zédoaire.

N'utilisera-t-on pas, un jour, contre les maladies infectieuses, d'aussi précieuses propriétés? Chamberland a démontré qu'en douze heures, l'essence de cannelle détruit le microbe typhoïde; et le D^r Bec a rapporté, à propos des propriétés antiputrescibles de l'essence de lavande, une petite anecdote qui nous servira de conclusion, parce qu'elle est aussi typique que véritable : « Tout récemment, un fossoyeur occupé à creuser le sol d'un cimetière, mit à découvert le cercueil d'un homme qui avait succombé à une pneumonie et qui était enseveli depuis deux ans. Le cadavre était bien conservé et très reconnaissable ; les vêtements eux-mêmes étaient peu détériorés. M. Bec a su que le fils de cet individu, afin d'éviter aux porteurs du cercueil toute impres-

sion fâcheuse pour leur odorat, avait arrosé d'essence de lavande le cadavre et les vêtements. » C'était un procédé renouvelé des... Égyptiens : les momies ne doivent-elles pas aux essences leur conservation ?

La cannelle de Ceylan, reconnue aujourd'hui comme éminemment antiseptique, occupait, dans l'embaumement ancien, la première place ; l'origan, le genièvre, l'encens, le girofle, le thym, le patchouly et la verveine des Indes venaient en seconde ligne.



10
11
12



DEUXIÈME PARTIE

FORMULAIRE COSMÉTIQUE

*Scribo fide medicâ probâque experientiâ :
Qui meliora habet, eodem det animo! (KLEIN.)*

*Estime ton corps, la vesture
De ton âme, et ton âme pure,
Du hault Dieu le temple honoré :
Tiens donque ton corps net de blâme,
Puisque c'est l'habit de ton âme,
Temple où Dieu veult estre adoré. (BAÏF.)*

CHAPITRE XVI

FORMULES POUR LA PEAU¹

SIROP CONTRE LES MALADIES DE LA PEAU (Augagneur).

℞ Acide phénique crist	3 à 10 gr.
Glycérine	Q. S. p ^r diss.
Sirop d'écorces d'oranges . . .	400 grammes.
F. S. A.	

A prendre deux cuillerées par jour.

¹ Le lecteur trouvera, dans notre *Formulaire de médecine pratique* et dans notre *Hygiène et traitement des maladies de la*

Chez les enfants, la dose d'acide phénique varie de 3 à 5 grammes, de 4 à 10 chez les adultes.

D'après notre confrère lyonnais, le succès est constant dans le prurigo des enfants et les prurigos en général. L'eczéma est amélioré dans ses formes sèches et lichénoïdes, plus rarement dans les formes aiguës et très humides.



BAIN AROMATIQUE (V. Audhoui).

℥	Espèces aromatiques	1 000 grammes.
	Eau bouillante	10 litres.
	Bicarbonate de soude	250 grammes.

Faites infuser les espèces dans l'eau bouillante pendant une demi-heure. Passez. Faites dissoudre dans la colature le bicarbonate de soude et mêlez à l'eau du bain.

Ce bain est très efficace pour exciter et pro-

peau, un grand nombre de nos formules personnelles, s'appliquant à tous les cas possibles. Celles de ce livre visent principalement l'hygiène et la cosmétique.

voquer la sudation. Il faut le prendre un peu chaud.



BAIN SÉDATIF DE SWOLFS

1° Bain chaud de 35° à 38°. On fait macérer dans l'eau du bain, un quart d'heure avant l'entrée du malade, 1 kilogramme de plantes aromatiques (menthe, romarin, thym, sauge, eucalyptus, etc.).

2° Le malade séjourne un quart d'heure à vingt minutes au bain. A la fin du bain, au moyen des plantes macérées, on lui fait une vigoureuse friction sur tout le corps.

3° Le malade, rapidement séché, est placé au lit dans des couvertures de laine, jusqu'à transpiration franche.

4° A ce moment, friction généralisée à l'alcool tiède, puis on sèche le patient.



BAIN SULFUREUX

Sulfure de potassium	60 grammes.
Eau chaude	45 litres.

Baignoires de bois, de zinc ou de fonte émaillée (anémie).

BAIN GÉLATINEUX

Gélatine. 120 grammes.

Ajouter assez d'eau chaude pour faire dissoudre, et mêler le tout avec 20 litres d'eau environ (prurit).



BAIN ACIDE

Acide nitrique 30 grammes.
 Acide chlorhydrique. 60 —
 Eau chaude 60 litres env.

Le bain doit être préparé dans une baignoire en bois. Durée : dix minutes (peau rugueuse).



BAIN ALCALIN

Carbonate de soude. 100 grammes.
 Eau. 60 litres.



BAIN DE GLYCÉRINE

Glycérine 150 grammes.
 Gomme adragante 50 —

Faites bouillir dans un litre d'eau, ajoutez

20 litres d'eau chaude (ichtyose, kératose, etc.).



BAIN ARSENICAL

Arséniate de soude 5 à 10 gr.

pour un bain.

Peut être utile dans certaines dermatoses non aiguës, torpides, et dans certains rhumatismes nouveaux.



BAIN MERCURIEL

Bichlorure de mercure 50 centigr.
 Alcool 8 grammes.
 Eau distillée 30 —

(syphilis).



SAVON A LA ROSE (Izard).

℥ Savon blanc de suif 1 kilogr.
 Teinture de musc. 25 grammes.
 Essence de santal. 5 —
 — de géranium 15 —
 Rose d'aniline dissous. 1 —

F. S. A.



SAVON DE TOILETTE (Monin).

℥ Savon très blanc	200 grammes.
Borate de soude	10 —
Essence de patchouly	2 —
— de cédrat, santal, vétiver.	ââ 1 —
M.	



LAIT VIRGINAL (Monin).

℥ Eau de roses	900 grammes.
Teinture de myrrhe	} Q. s. pour émulsionner.
— d'opoponax	
— de benjoin	
— de quillaya	
Essence de citron	4 grammes.
M. S. A.	

pour la toilette des visages irritables, et contre la terneur épidermique.



LOTION CONTRE LES RIDES (C. James).

℥ Eau de roses	200 grammes.
Lait d'amandes épais	50 —
Sulfate d'alumine	4 —
M. S. A.	

Faites bien dissoudre et filtrez.

Cette mixture, astringente et tonique, offre l'avantage de restituer à la peau l'élasticité

et le ressort. Elle réussit surtout dans les rides précoces, les seules que l'on doive combattre.



On peut donner aussi, à l'intérieur, la tisane d'hysope (conseillée par la tradition salernitaine pour la beauté du teint).

PRÉPARATION CONTRE LES RIDES (Monin).

℥	Glycérine pure	20	grammes.
	Lanoline	15	—
	Ichtyocolle	5	—
	Extrait de ratanhia	4	—
	Baume du Pérou	2	—

Amidon de riz, q. s. pour faire une pâte assez consistante que l'on applique le soir sur la région à dérider.



Autre formule (Monin).

℥	Cire vierge	} à à	15	grammes.
	Gomme arabique			
	Eau de roses			
	Glycérine			
	Alun	5	—	
	Résorcine	2	—	

M.



MASQUE ANTIRIDES (Monin).

Battez trois blancs d'œuf dans 15 grammes d'huile de chènevis et 20 grammes d'eau de roses.

Ajoutez 10 grammes d'alumnol, agitez fortement en étendant le tout sur un masque de tarlatane, placé sur un réchaud à eau bouillante jusqu'à épaissement de la pâte.

Ce masque doit être renouvelé tous les soirs et porté pendant la nuit.



BADIGEONNAGE CONTRE LES RIDES (Monin).

℥ Gomme adragante pulv. 5 grammes.

Ajoutez en triturant constamment dans un mortier :

Eau distillée de roses	80 grammes.
Glycérine pure	10 —
Oxyde de zinc	4 —
M.	

Badigeonner chaque soir, en se couchant, la partie à dérider. Le matin, on enlève aisément l'enduit avec un peu d'eau tiède.



CONTRE LES RUGOSITÉS NOUEUSES DE LA PEAU
(PEAU DE CHAGRIN)

Je conseille le lavage habituel avec l'eau de Vichy naturelle tiède : les effets en sont remarquables ; je les crois dus surtout à l'action des alcalis sur la sécrétion sébacée (*acné indurata* au début), quoique les solutions sodiques artificielles agissent moins bien.

Il faut se méfier d'un certain nombre de poudres de riz du commerce, riches en bismuth, en plomb et en arsenic.

De nombreuses maladies résulteraient de l'emploi de ces poudres, et il faut leur attribuer, paraît-il, la plupart des cas de paralysie des muscles de la face chez les femmes : nombre de ces dernières n'auraient pu guérir de paralysie des muscles du cou qu'en renonçant radicalement à l'application de ces poudres nocives (Wilson).



POUR EMPÊCHER LES CICATRICES DE BRULURES
(Brame).

Badigeonner la partie brûlée avec l'essence de menthe poivrée.

TRAITEMENT DE LA SUEUR DES PIEDS ET DES MAINS
(Unna).

L'auteur conseille l'usage quotidien des pédiluves ou des maniluves avec l'eau additionnée de vinaigre, de moutarde ou d'alcool camphré, puis des onctions avec des topiques stimulants, tels que :

℞ Ichtyol	} à à	5 parties.
Térébenthine		
Pommade à l'oxyde de zinc		

Pendant le jour, on peut saupoudrer les pieds avec le mélange suivant :

Farine de moutarde	1 partie.
Talc pulvérisé	30 —

On obtient ainsi une rubéfaction permanente de la peau.



MAINS ROUGES (*Berliner Klin*).

℞ Lanoline	100 grammes.
Paraffine liquide	25 —
Vanilline	0 gr. 10
Essence de roses vraie	1 goutte.

M. (Matin et soir en onctions.)



MASSAGE POUR ADOUCIR LA PEAU ET LUI ENLEVER
TOUTE ODEUR

℥ Huile d'amandes amères.	10 grammes.
Huile d'amandes douces.	100 —
Baume de tolu.	2 —
Benjoin	2 —
Essence de citron.	5 gouttes.
Essence de capéjut	2 —

Après un bain, faites-vous masser tout le corps-avec cette préparation et votre peau lui devra fraîcheur, fermeté et parfum.



PATE IMITANT LE COLORIS DE LA PEAU POUR APPLICATIONS TOPIQUES DANS LES CAS D'ECZÉMA DES MAINS ET DES DOIGTS (Unna de Hambourg.)

℥ Poudre de riz.	10 parties.
Litharge.	} à 30,3 —
Glycérine	
Vinaigre.	60 —

M. et réduire par la coction à 80 parties.



LAIT VIRGINAL POUR LA TOILETTE SECRÈTE DES DAMES
(Gérard.)

℥ Teinture de benjoin.	50 grammes.
Eau de roses.	500 —
Eau de Mélilot	449 —
Perchlorure de fer.	1 —

M. S. A.

CRÈME DE TOILETTE (Fossati).

℥ Lanoline.	5 grammes.
Huile d'amandes douces	5 —
Soufre précipité.	5 —
Oxyde de zinc.	2 gram. 50.
Extrait de violette.	0 — 50.
Extrait d'orcanette. Q. s. pour colorer en rose.	
M. S. A.	

Gâce à la lanoline, cette pommade est très bien absorbée par la peau. Elle est très efficace dans le traitement externe de l'acné, des boutons et des rougeurs du visage, de ces petites saillies tubéreuses que désignent les expressions de tannes ou de comédons, si nombreux parfois sur la face des adolescents.



CONTRE L'ADIPOSITÉ DES SEINS (Kisch).

Tout d'abord, il faut enduire les seins avec une pommade à l'iodoforme, dont voici la formule :

℥ Iodoforme pur désodorisé	1 partie.
Vaseline pure	15 —
Essence de menthe poivrée.	11 gouttes.
M.	

Les seins sont ensuite enveloppés dans des linges chauds imbibés de la solution suivante :

℥ Alun	1 partie.
Acétate de plomb.	15 —
Eau distillée	200 grammes.
M.	

Par-dessus les linges on applique un papier imperméable et on laisse le tout en place pendant douze heures. Les onctions et les enveloppements sont répétés matin et soir. Le traitement doit être continué pendant plusieurs semaines.



GERÇURES PAR LE FROID (Monin).

℥ Eau de laitue.	200 grammes.
Glycérine pure.	50 —
Teinture de baume du Pérou.	15 —
Salicylate de soude	4 —
M.	

En lotions matin et soir.



ENGELURES DU NEZ (Monin).

℥ Beurre de cacao.	40 grammes.
Huile de noisettes.	10 —

Acide citrique	50 centigr.
Précipité blanc	30 —
Teinture de musc	20 gouttes.

M.

Onctions trois fois par jour, précédées de lotions tièdes avec l'eau de feuilles de noyer.



REMÈDE CONTRE LES VERRUES (Kaposi).

℞ Bichlorure de mercure.	1 gramme.
Collodion	30 —

Faire dissoudre.

Enduire avec soin la verrue d'une petite quantité du liquide, une fois par jour. Ce remède est plus efficace et plus commode que ceux qui ont été recommandés jusqu'à présent.



PANSEMENT DES CONDYLOMES (Langlebert).

℞ Poudre de sabine.	} àâ 5 grammes.	
— d'alun calciné.		
— de calomel		2 —
— de sublimé corrosif.		0 — 10.

M. S. A.

Pour pansement deux fois par jour, après avoir préalablement détaché ce qui reste de la précédente application.

TRAITEMENT DE L'URTICAIRE REBELLE
(Noël Guéneau de Mussy).

℥	Poudre de jaborandi.	} àâ	10 centigr.
	Extrait de gaïac.		
	Benzoate de lithine.		
	M. pour une pilule.		

En prendre trois par jour. — Bain sulfureux tous les deux jours.



LARMOIEMENT HIBERNAL (Gorcki).

℥	Eau distillée de bleuets.	200 grammes.
	Alcool de Montpellier	20 —
	Hydrolat de laurier-cerise	10 —
	Acide borique pur	8 —
	M. S. A.	

Mélanger une cuillerée à soupe de cette solution avec autant d'eau chaude; y tremper des compresses de toile usée et bassiner les yeux trois ou quatre fois par jour avec ces compresses.

Eviter le vent et la poussière.



FARD BLANC GRAS (Monin).

℥	Vaseline blanche	} àâ	20 grammes.
	Acide oléique.		

Sous-nitrate de bismuth	4 grammes.
Essence de romarin	10 gouttes.
M. S. A.	

pour applications quotidiennes, et poudrer de fleur de riz ¹.



RUGOSITÉS DU VISAGE (Startin).

℞ Eau de fleurs d'oranger	1 litre.
Glycérine	50 grammes.
Borate de soude	10 —
M.	

pour lotions trois fois par jour, et recouvrir de poudre de riz.



TACHES ÉRECTILES OU PIGMENTAIRES (Monin).

On peut essayer de les faire disparaître en les revêtant le soir de collodion chrysarobiné,

¹ Quant au fard phosphorescent, qui a été pendant quelque temps à la mode, voici de quoi il se compose :

100 parties de pierre ponce pulvérisée;
200 — de sulfure de zinc phosphorescent;
23 — de carbonate de lithine;
2 — de carmin.

Ce fard lumineux donne un aspect singulier aux visages, dans l'obscurité. A la lumière, il produit l'effet d'un fard ordinaire.

1 gramme de chrysarobine pour 10 de collo-dion riciné.



DESTRUCTION DES TATOUAGES

Parmi les procédés vraiment scientifiques, le premier en date est dû à M. le D^r Variot. On badigeonne, d'abord, les parties tatouées préalablement rendues aseptiques, avec une solution concentrée de tanin, puis à l'aide d'un jeu d'aiguilles comme en fabriquent les tatoueurs, on fait des piqûres très serrées sur toute la surface de la peau en traitement, en ayant soin d'empiéter sur la peau incolore ; on passe ensuite sur toutes les parties piquées le crayon de nitrate d'argent ordinaire. On laisse la solution concentrée de sel d'argent jusqu'au moment où les piqûres se détachent en noir foncé, on essuie et on saupoudre avec du tanin pulvérisé.

Le D^r Brunet est l'auteur d'une méthode plus compliquée, ayant pour base primitive le vésicatoire à l'ammoniaque.

Le D^r Skillem préfère l'emploi du glycérolé de papaïne.

En une seule séance il ne convient d'enlever qu'une plaque de tatouage grande en surface comme une pièce de cinq francs en argent.

M. Bailliot substitue au tanin et au nitrate d'argent le bioxalate de potasse, qui lui a donné d'excellents résultats.



TACHES DE POUDRE SUR LA PEAU (Fischer).

Les taches bleu noirâtre produites sur la peau par l'action de la poudre à tirer (après le tir, etc.) s'enlèvent par un lavage avec la solution suivante :

Bi-iodure d'ammonium . . .	}	parties égales.
Eau distillée		

puis avec de l'acide chlorhydrique dilué, pour faire disparaître les taches passées au rouge.



TRAITEMENT DES OIGNONS

Pour traiter l'oignon, Lewis-Sayre enroule autour du gros orteil, de sa base à son extrémité libre, une bandelette de diachylon, et la

conduit le long du bord interne du pied. On lui fait contourner le talon, et on la ramène jusqu'à la tête du cinquième métatarsien. On la fixe à ce niveau avec une autre bandelette transversale, et on assujettit le tout avec une bande roulée. Ordinairement, il faut, avant de procéder à ce pansement, disposer un petit coussinet de diachylon autour de l'oignon, de manière à placer celui-ci au fond d'une sorte de cupule qui le protège.

Voici une autre méthode, préconisée par le docteur Salemi :

Après avoir pris un bain de pieds, on savonne et on essuie la partie malade. On dissout l'acide phénique cristallisé, en passant le flacon sur la flamme d'une lampe à alcool (ou au bain-marie) ; puis, avec un poinçon pointu, on en passe une bonne couche sur toute la surface endurcie de l'oignon, sans dépasser les limites de celui-ci. Au bout de quelques minutes d'évaporation, on recouvre cette surface d'un morceau d'amadou ou de papier buvard mis en double, afin d'absorber l'excédent d'acide carbolique, dont la causticité pourrait attaquer

les parties saines, que l'on garantira au préalable par une couche épaisse de collodion élastique.

Par l'application très simple de cet acide, que l'on répétera suivant la gravité de la maladie, à divers intervalles de trois ou quatre jours, on obtiendra la guérison complète de l'oignon du pied, mais non celle de la déviation de l'orteil, pour laquelle nous espérons que la chirurgie future trouvera, un jour, des appareils plus utiles que ceux que nous possédons actuellement.



TRAITEMENT DES VARICES (Kobert).

℥	Chlorure de baryum.	1 gr. 50
	Eau distillée.	Q. s.
	Lanoline.	15 grammes.
	Huile d'amande douce.	5 —

Dissoudre le chlorure de baryum dans l'eau distillée par agitation et ajouter les corps gras. Frictionner trois fois par jour les veines dilatées.

De plus, prendre chaque jour, à l'intérieur,

trois cuillerées à soupe d'extrait fluide d'*hamamelis virginica*.



CREVASSÉS DU SEIN (Monin).

℥	Glycérine redistillée à 30°	40	grammes.
	Teinture de baume de tolu	5	—
	— thébaïque	2	—
	Salol pur	1	—
	M. S. A.		

pour applications trois fois par jour à l'aide d'un pinceau, puis recouvrir d'ouate.



TRAITEMENT DES ENGELURES (Monin).

℥	Glycérine pure	30	grammes.
	Teinture d'iode	} à à 1	—
	— d'opium		
	M.		

pour badigeonnages trois fois par jour. Appliqué au début, ce traitement est abortif et préventif.



Autre formule (N. G. de Mussy).

℥	Vin de quinquina au bordeaux	70	grammes.
	Alcool camphré	30	—
	Teinture d'arnica	10	—
	Iodure de potassium	} à à 4	—
	Laudanum Sydenham		
	M.		

Envelopper le soir les doigts dans de la flanelle imbibée de cette mixture.



ENGELURES ET ECZÉMA CHRONIQUE (Chennevière).

℥	Eau de laurier-cerise	100	grammes.
	Antipyrine	50	—
	M. S. A.		

Cette solution concentrée s'applique en lotions et en compresses, et est suivie, paraît-il, des meilleurs résultats.



GERÇURES OCCASIONNÉES PAR LE FROID

Voici la formule d'un très bon liniment contre les gerçures occasionnées par le froid aux mains, au visage, etc.

Oxyde de zinc	3	grammes.
Tanin	3	—
Glycérine	45	—
Teinture de benjoin	6	—
Camphre	3	—

Mélangez bien intimement.

Cette mixture doit être appliquée deux ou trois fois par jour sur les gerçures.



TRAITEMENT DE L'ECZÉMA (Brocq).

℞ Acide salicylique	de 0 gr. 50.	
	à 2 grammes.	
Oxyde de zinc pulv.	} àâ 24 —	
Poudre d'amidon		
Lanoline	30 à 40 gr.	
Vaseline.	20 à 10 —	
Pour 100 grammes.		

Mélez avec soin pour faire une pâte homogène.

Les pommades au sous-nitrate de bismuth pur ou associé à l'oxyde de zinc donnent parfois de bons résultats.



COLLODION CONTRE LES ENGELURES (Billroth).

℞ Collodiön	40 grammes.
Iode cristallisé	1 —

Faites dissoudre.

Badigeonner les parties affectées une fois par jour.



GLYCÉROLÉ CONTRE L'ECZÉMA (Vidal).

℞ Glycérolé d'amidon	30 grammes.
Tanin.	} àâ 1 —
Calomel.	
M.	

En application, matin et soir, dans les cas d'eczéma sec donnant lieu à de vives démangeaisons.



ECZÉMA CHRONIQUE (Schmitz).

℞	Glycérine pure	120	grammes.
	Résorcine	15	—
	M. S. A.		

à appliquer matin et soir à l'aide d'une barbe de plume.



POMMADE CONTRE LE PITYRIASIS VERSICOLOR (Besnier).

℞	Acide salicylique	3	grammes.
	Soufre précipité	15	—
	Lanoline.	} à à 50	—
	Vaseline.		
	M. S. A.		

Une friction chaque soir ; un lavage le matin ; la guérison est assurée au bout de huit jours.



SAVON CAMPHRÉ (Derby).

℞	Pâte d'amandes amères	60	grammes.
	Teinture de benjoin saturée	40	—
	Camphre pulvérisé	8	—
	Savon blanc de Marseille	500	—
	M.		

Faire fondre au bain-marie, passer et couler dans des moules.

(Savon recommandé aux nerveux, rhumatisants et herpétiques.)



ECZÉMA DE L'AGE CRITIQUE (J. Chéron).

1° Prendre dans l'eau rougie, à chaque repas, une cuillerée à café de la solution :

℥	Arséniate de soude	0 gr. 05.
	Eau distillée.	150 grammes.

2° Prendre, deux fois par semaine, le purgatif suivant :

℥	Citrate de magnésie.	35 à 40 gr.
	Sirop de groseille.	20 grammes.
	Aqua fontis	350 —

A prendre en deux fois, à quinze minutes d'intervalle. Bouillon aux herbes ou thé léger après la première selle.

3° Appliquer tous les soirs, très légèrement, sur l'éruption, la pommade suivante :

℥	Précipité blanc	1 gramme.
	Vaseline.	20 —
	Essence de roses	2 gouttes.

4° Tous les huit ou dix jours, faire pratiquer une injection sous-cutanée de nitrate de pilocarpine, d'après la formule suivante :

℞ Nitrate de pilocarpine	0 gr. 10.
Eau distillée	5 grammes.

Faire une injection sous-cutanée de 6 à 10 gouttes.

L'emploi de ce dernier moyen est contre-indiqué s'il existe une maladie de cœur ou des gros vaisseaux.



SOLUTION CONTRE L'ECZÉMA DES PAUPIÈRES (Lailler).

℞ Eau de laurier-cerise	20 grammes.
Glycérine	5 —
Acide acétique cristallisé.	0 gr. 20.

Badigeonnages quotidiens avec un pinceau un peu dur.



PRÉVENTION DE L'ÉRYTHÈME SOLAIRE

Widmack et Hammer ayant démontré que cette affection, fréquente sur la peau du visage et des mains pendant l'été, est due à l'action des rayons violets et ultra-violets du spectre

solaire, le D^r Monin recommande l'emploi, comme cosmétique préventif pour les peaux délicates, d'une solution de chlorhydrate de quinine à 2 p. 100 dans de la glycérine. C'est une composition fluorescente qui rend les rayons incriminés fort peu réfrangibles.



IMPÉTIGO DE LA FACE (E. Besnier).

Faire tomber les croûtes et appliquer des compresses d'eau boriquée au 1/10 sous forme de masque : on met trois ou quatre compresses l'une sur l'autre et par-dessus une toile fine de caoutchouc. On renouvelle le pansement toutes les heures.

Au bout de quarante-huit heures, on recouvre les surfaces sécrétantes d'un carré d'emplâtre agglutinatif, le Vigo, par exemple. La génération de nouvelles pustules cesse rapidement.

Le docteur Saerbs recommande l'essence de térébenthine en application contre l'impétigo du cuir chevelu et des autres régions couvertes

de poils. Il faut étendre le médicament par une friction énergique avec les doigts, sur la peau, à la naissance des cheveux. Cinq minutes environ après cette friction, on nettoie la région frictionnée avec du savon phéniqué, puis on la lave avec de l'eau chaude. Ce traitement doit être accompli deux ou trois fois par jour ; il produit un léger prurit, mais il n'est pas douloureux.

(Voir, pour d'autres traitements, mon *Formulaire de médecine pratique*, et surtout mon *Hygiène et traitement des maladies de la peau*.)



CRÈME BOROGLYCÉRINÉE

Faire dissoudre une partie d'acide borique dans 24 de glycérine, ajouter à ce mélange 5 parties de lanoline anhydre et 70 parties de vaseline, colorer et parfumer s'il y a lieu.

Bonne préparation contre les gerçures des lèvres, les crevasses.



POINTS NOIRS ET POILS FOLLETS (Unna).

Lanoline.	} à à 10 grammes.
Onguent simple	
Chlorure de calcium liquide	
Eau oxygénée	
Soufre précipité.	

Mêlez. — Contre l'acné.

Dans cette dernière formule, l'eau oxygénée est destinée à faire disparaître, *en les décolorant*, les vilains points noirs (comédons) sur la face des acnéiques.

℥ Eau oxygénée	20 à 40 gr.
Vaseline.	20 —
Lanoline.	10 —

Mêlez. — Usage externe.

Cette même pommade pourra servir à rendre moins apparentes (en les décolorant aussi) les petites touffes de poils follets sur le visage des dames.



VERNIS CUTANÉS (Paschkis).

I. Amidon	27 grammes.
Savon neutre	5 —
Eau distillée	10 —
Acéto-tartrate d'aluminium	5 —
Albumine d'œuf.	N ^o 1 —

II. Amidon	36 grammes
Savon neutre	5 —
Eau distillée.	18 —
Acéto-tartrate d'aluminium	2 —
Soufre (ou essence de petit houx)	5 —
Albumine d'œuf.	N ^o 1 —

M. S. — Les vernis sèchent en deux à trois minutes; l'enduit qu'ils forment est transparent.



VERNIS UNGUÉAL (Monin).

℞ Teinture de myrrhe.	15 centigr.
Ammoniaque	1 —
Carmin de cochenille	5 —
Eosine	0 gr. 001

M. S. A.

En badigeonnages pour faire briller les ongles et masquer leurs taches.



CONTRE LA TRANSPIRATION DES MAINS (Edgerly).

℞ Eau de Cologne	90 grammes.
Teinture de belladone.	15 —

M. S. A.

Se frotter les mains deux ou trois fois par jour avec une demi-cuillerée de cette mixture. Guérison rapide.



DÉMANGEAISONS DES MAINS (Monin.)

℞ Lait d'amandes	500 grammes.
Hydrate de chloral	4 —
Teinture de coquelicots	5 —
M. S. A.	



CONTRE LA PEAU DITE « DE GRENOUILLE »

(Monin).

Se frictionner tous les soirs avec :

℞ Alcoolé de romarin	100 grammes.
Glycérine	10 —
Naphtol.	5 —
Essence de verveine.	1 —
M. S. A. — Poudrer d'amidon.	



CONTRE LES GERÇURES ET LA RUDESSE DE LA PEAU

(Vigier).

℞ Eau de roses	100 grammes.
Glycérine neutre à 30°.	20 —
Tanin.	50 centigr.
M.	

Se frotter les mains, matin et soir, avec quelques gouttes de ce fluide. On peut aussi l'appliquer au visage et aux lèvres.



(Baelz.)

℥ Potasse caustique.	0 gr. 05.
Glycérine	} à à 20 grammes.
Alcool	
Eau distillée	60 —

M. S. — Après avoir pris préalablement un bain de mains chaud, on frictionne les mains avec cette mixture une fois toutes les vingt-quatre heures. — Guérison en deux ou trois jours.



LINIMENT CONTRE LES TANNES (Kaposi).

Savon vert.	50 grammes.
Alcool à 90°.	100 —

Dissolvez à une douce chaleur et ajoutez quelques gouttes d'essence de lavande et de bergamote.

Après avoir lavé la peau avec de l'eau un peu chaude, on la frictionne plus ou moins énergiquement avec une serviette-éponge imbibée de ce liniment, puis on procède à l'expulsion des tannes, soit en les exprimant à l'aide de l'ongle des deux pouces, soit en les comprimant avec l'extrémité d'une clef de

montre. — Après chaque séance, on enduit la peau avec un corps gras neutre, comme l'huile d'amandes douces, ou avec la vaseline, le glycérolé d'amidon.



TRAITEMENT DES ENGELURES

1° Baigner les mains matin et soir dans de la décoction de feuilles de noyer ;

2° Frictionner ensuite à l'alcool camphré ;

3° Poudrer avec le mélange suivant :

Salicylate de bismuth	10 grammes.
Amidon.	90 —

4° Le soir, avant de mettre cette poudre, on peut frictionner avec :

Glycérine	} à à 50 grammes.
Eau de roses.	
Tanin.	

5° Si les engelures sont ulcérées, les envelopper de feuilles de noyer ramollies dans l'eau chaude.

6° Enfin, comme préparation interne contre les engelures persistantes, M. Brocq emploie des pilules de quinine, ergotine et digitale à

très petites doses et longtemps prolongées. On peut ajouter encore la belladone à dose presque infinitésimale : sans qu'on sache pourquoi, on a retiré de bons résultats de ces pilules :

℞ Sulfate de quinine	1 gramme.
Extrait aqueux d'ergot de seigle	0 gr. 50.
Poudre de digitale	0 — 10.
Poudre de racine de belladone	0 — 05.

Pour 40 pilules. Prendre trois pilules par jour pendant un mois ou six semaines.



LE PERCEMENT DES OREILLES

Cette opération de petite chirurgie, un peu barbare, mais impossible à supprimer, comme tout ce qui est ordonné par les règles de la coquetterie, doit, du moins, pour être inoffensive, être pratiquée avec antisepsie, et suivant les règles indiquées par le D^r Castueil (*Archives de médecine des enfants*, février 1899).

Les oreilles des petites filles ne doivent pas être percées avant l'âge de trois ans : car, jusque-là, le lobule trop délicat risquerait de se

déchirer sous le poids de ces boucles. L'âge de prédilection est la cinquième année.

L'existence antérieure d'eczéma, de gourme, d'affection scrofuleuse ou syphilitique péri-auriculaire est une contre-indication absolue à cette petite opération : les lobules trop courts ou friables ne doivent pas être perforés.

Le percement doit être fait sur le lobule de l'oreille, un peu en haut et en dedans, en un point qui est à 6 millimètres environ en dehors de l'attache du lobule ; le trajet doit être horizontal et un peu oblique en arrière et en dehors, de façon à ce que les boucles soient bien visibles en avant et produisent plus d'effet. On se sert, pour cette opération, d'un petit trocart très mince et d'un bouchon de liège, ou d'un appareil imaginé par MM. Cézérac et Soux. Les instruments doivent être préalablement stérilisés, le lobule de l'oreille lavé soigneusement au savon, à l'éther et au sublimé. Si l'enfant est très pusillanime, on pourra insensibiliser la région au chlorure d'éthyle.

Le bouchon de liège est maintenu appliqué

derrière l'oreille de l'enfant, au moyen de la main gauche ; avec la droite, l'opérateur enfonce son trocart enduit de vaseline stérilisée, qui perce l'oreille et pénètre dans le bouchon. On retire ensuite avec précaution le bouchon, puis le trocart, et on fait aussitôt passer dans le trou qu'il laisse un fil d'argent vaseliné et stérilisé, dont les deux chefs sont noués par torsion. Panser avec de la vaseline boriquée.

Pendant les deux jours suivants, on mobilise les fils d'argent, trois fois par jour ; après ce temps, on remplace les fils par des boucles vaselinées, qu'on mobilise de temps en temps pendant les premiers jours.

Quand l'opération n'est pas bien faite, des accidents peuvent se produire : ce sont des suppurations telles que lymphangite, adénite, furoncle, abcès, impétigo, otite, un érysipèle ou du lupus ; on a vu aussi la transmission de la syphilis. Enfin, dans quelques cas, le lobule se fend complètement ou bien la cicatrice donne lieu à une chéloïde disgracieuse.



DARTRES LÉGÈRES DU VISAGE (Rayer).

℥	Axonge très fraîche	20 grammes.
	Précipité blanc	1 —
	M.	

pour onctions douces, matin et soir. (Dans l'eczéma sec et dans les éruptions fendillées des lèvres ou de la région nasale, consécutives au froid ou à l'irritation d'un coryza, par exemple.)



LOTION CONTRE LES CLIGNEMENTS DES YEUX CHEZ LES MYOPES (Macario).

℥	Eau de fontaine	200 grammes.
	Sel de cuisine	40 —
	Cognac	25 —
	M. S. A.	

pour bassiner fréquemment les yeux.
Porter des verres appropriés.



ÉLECTROLYSE PILAIRE CONTRE LES NŒVI (Smester).

Lorsque les nœvi sont constitués par de simples taches pigmentaires, l'opération de l'épilation a pour résultat, non seulement la disparition des poils, mais aussi la décoloration

de la tache qui pâlit de plus en plus, et la coloration de la peau avoisinante.

De plus, on peut, au lieu de faire la destruction poil par poil, enfoncer l'aiguille sous un groupe de poils au niveau des bulbes; et l'on détruit ainsi en une seule fois tous les poils sous lesquels l'aiguille a passé.

Quand les nævi sont verruqueux ou lipomateux, on procède comme précédemment, en enfonçant l'aiguille dans un plus ou moins grand nombre de bulbes pileux. On détruit les poils, et, en même temps, on atrophie les verrues ou le lipome, qui guérissent.



ECZÉMA CILIAIRE (Hébra).

℞	Emplâtre de plomb	}	à à 10 grammes.
	Huile de ricin		
	Baume du Pérou		
	M.		

pour onctions, matin et soir, le long du bord libre des paupières.

(Je conseille également de laver fréquemment les yeux avec une solution d'acide ben-

zoïque au centième. 1 gramme p. 100 d'eau de plantain. D^r E. M.)



RÉTRACTIONS CICATRICIELLES DE LA PEAU

Post vante l'emploi du sous-nitrate de bismuth contre les brûlures de la peau et la rétraction cicatricielle consécutive. Dans ce dernier cas, il divise la bride cicatricielle, et remplit la solution de continuité d'une assez grande quantité de bismuth¹.

Dans les cicatrices hypertrophiques, j'ai employé, avec succès, la médication thyroïdienne.

¹ L'injection de vaseline dans les tissus a été récemment préconisée par le D^r Gersuny, de Vienne :

Notre confrère estime que cette méthode est appelée à rendre des services dans nombre de cas, en permettant, par exemple, de relever des cicatrices déprimées, de corriger la difformité causée par l'affaissement de la joue après l'ablation du maxillaire supérieur, de donner à des nez aplatis ou effondrés à leur base une forme se rapprochant de la normale, etc.

Il serait également possible d'obtenir, de la sorte, la réunion immédiate des solutions de continuité de la peau situées au-dessus de plaies cavitaires à parois rigides, en remplissant ces plaies de vaseline. On éviterait sans doute de la même façon la production d'ankyloses à la suite de certaines interventions opératoires sur les articulations.

LANOLINE BOROGLYCÉRINÉE POUR LA TOILETTE

℥	Lanoline anhydre.	350	grammes.
	Huile d'olive.	130	—
	Acide borique	20	—
	Glycérine	100	—
	Eau distillée.	50	—
	F. S. A.		



SAVON ANTISEPTIQUE (Hélot).

	Crème de savon de parfumeurs	90	grammes.
	Acide borique	15	—
	(Incorporez mécaniquement.)		



EAU POUR LE VISAGE (P. Vigier).

℥	Eau de roses.	100	grammes.
	Acide borique	1	—
	Essence de miel d'Angleterre.	5	gouttes.
	M.		

Mouiller soir et matin le visage avec cette lotion.



• ROUGEURS ACNÉIQUES DU VISAGE (Hillairet).

℥	Eau distillée de roses	250	grammes.
	Alcool camphré	30	—
	Soufre précipité.	20	—
	Gomme Sénégal pulvérisée.	8	—
	M.		

pour lotions trois fois par jour avec une petite éponge. Laisser le plus longtemps possible la poudre jaune qui se dépose sur le visage.

Contre les rougeurs du visage, je conseille souvent les lavages avec l'infusion chaude de pimprenelle (45 gr. p. un litre d'eau).



ECZÉMA FACIAL (Cazenave).

℞ Eau distillée de tilleul 300 grammes.
 Acide nitrique }
 — chlorhydrique. } àà 20 —
 M. (pour lotions analogues).

A l'intérieur, tisanes amères, bains alcalin et de vapeur, eaux minérales naturelles arsenicales, — régime doux.



COUPEROSE FACIALE (Leroy).

℞ Soufre précipité }
 Glycérine purifiée. }
 Craie précipitée. } àà 8 grammes.
 Eau de laurier-cerise. }
 Alcool rectifié }
 M. S. A.

Laver tous les soirs la face à l'eau de son tiède, puis frictionner avec cette mixture, et

recouvrir d'un masque de gutta-percha laminée. (Régime végétal ; suc d'herbes, eaux alcalines.)



REMÈDE ABORTIF DE L'ORGELET

Certaines personnes, notamment celles qui ont de belles et larges paupières, sont sujettes à des orgelets à répétition, qui menacent toujours la beauté, font tomber les cils et déforment les bords palpébraux. Nous leur conseillons, soir et matin, de laver les paupières avec de l'eau distillée de plantain additionnée de bicarbonate de soude et de quelques gouttes d'eau de Cologne. Dès que l'irritation d'un follicule palpébral se manifesterà, on prendra, toutes les deux heures, sur du sucre, une goutte de teinture de belladone, et l'on fera des lotions d'eau de sureau chaude sur les paupières. (D^r E. M.)



COUPEROSE FACIALE

Les préparations à base de sulfure de po-

tasse sont ordinairement très efficaces au début de cette affection. Elles n'ont que l'inconvénient de leur odeur. Or, Pierre Vigier a trouvé que la formule

Sulfure de potasse	1	gramme.
Teinture de benjoin.	1	—
Eau distillée	100	—

dégage un parfum se rapprochant beaucoup de la fleur d'acacia.

Le préparateur devra avoir soin de passer ce mélange à travers un linge, afin de ne pas laisser des fragments de résine de benjoin dans le liquide.

Si, dans cette formule, on remplace 50 gr. d'eau distillée par autant d'eau de roses, on obtient un autre parfum, qui, comme agrément, ne le cède en rien au précédent.



PRÉVENTION DES PIQURES DE MOUSTIQUES
AUX MAINS ET AU VISAGE

Laver les parties découvertes avec l'infusion concentrée de quassia amara.



DARTRES FARINEUSES DU VISAGE (Monin).

℞ Cold-cream	30 grammes.	
Bicarbonat de soude	2	—
Térébenthine de Chio.	3	—
Teinture de vanille	} àà 2	—
— d'ambre.		
M. S. A.		

pour onctions trois fois par jour.



TERNEUR TERREUSE DU TEINT (Monin).

℞ Lait d'amandes.	300 grammes.	
Naphtaline.	10	—
Nitrobenzine.	2	—
M. S. A.		

Ce mélange constitue un lait virginal plus efficace contre les imperfections épidermiques, éphélides, etc., que ne le sont ses congénères.



ÉRYTHÈME SOLAIRE (Vidal).

Faire, le jour, des lotions vinaigrées et appliquer, la nuit, des cataplasmes d'amidon froid arrosés d'eau blanche ou d'une solution de chloral alcoolisée.



GUÉRISON DES ADÉNITES CERVICALES SANS
CICATRICES

Pour M. le D^r Calot, de Berck, il n'est pas bon d'employer pour guérir les ganglions tuberculeux, l'extirpation de ces ganglions, car il est rare que cette opération ne provoque pas des cicatrices et des stigmates fort disgracieux.

L'évolution spontanée des adénites cervicales, dit-il, les conduit, dans un temps plus ou moins rapide, soit à la résolution, soit au ramollissement. La résolution spontanée n'est pas rare. Quant au ramollissement, il est désirable, car il permet la guérison sans cicatrice. Avant que la peau ne soit altérée, il faut traiter ces petits abcès froids par des ponctions pratiquées avec une très fine aiguille et les injections modificatrices, et 99 fois sur 100, on obtiendra une guérison complète et sans cicatrice.

Lorsque, malgré un séjour de six mois, un an, deux ans, au bord de la mer, le ganglion reste induré et volumineux, on provoquera,

par une action directe, sur la masse ganglionnaire cette résolution ou ce ramollissement désirés.

De tous les liquides successivement injectés avec l'aiguille de la seringue de Pravaz, dans les ganglions malades, celui qui a le mieux réussi, c'est la solution de chlorure de zinc au 1/50°. L'injection répétée trois à quatre fois, à deux jours d'intervalle, de 2 à 3 grammes de cette solution, a amené presque constamment un commencement de ramollissement; il continuait ainsi et finissait le traitement par des ponctions et des injections de naphthol camphré.

M. Calot ne fait point d'opération sanglante et la réserve pour les seuls cas où le malade se présente à son observation avec une peau déjà ulcérée ou largement détruite, où, en un mot, il n'y a rien à perdre, où il y a quelque chose à gagner au point de vue esthétique.



ÉPAISSISSEMENT DE L'ÉPIDERME (Thin).

On guérit cette affection par l'emplâtre salicylé à la gutta-percha.

ECZÉMA FACIAL (Lassar).

℞	Vaseline blanche	50 grammes.
	Oxyde de zinc	} àà 25 —
	Amidon de blé pulvérisé	
	Acide salicylique	2 —
	M.	

Matin et soir, onctions avec cette pommade, qui adhère intimement et ne peut être essuyée pendant le sommeil.



ANTÉPHÉLIQUE TRÈS ACTIF

℞	Sublimé corrosif	0 gr. 50.
	Camphre	0 — 60.
	Sulfate de zinc	2 — 50.
	Alcool	7 grammes.
	Sous-acétate de plomb liquide	2 gr. 05.
	Eau distillée	250 grammes.
	Jaune d'œuf	n ^o 1

Humecter la peau du visage avec ce mélange et laisser sécher (le soir en se couchant).

Voici encore un procédé publié par Van Hoorn d'Amsterdam : procédé fort énergique, puisqu'il consiste à détruire les couches superficielles des téguments pigmentés, de façon à obtenir une cicatrice qui ne serait plus colorée,

paraît-il. La méthode que recommande l'auteur est la suivante :

Plusieurs fois par jour, frictionner la surface cutanée pigmentée avec une pommade composée de :

Résorcine	40 grammes.
Oxyde de zinc	10 —
Silice pure et anhydre.	2 —
Axonge	20 —
Huile d'olive.	8 —

Au bout de trois à quatre jours, la peau se parchemine et se gerce. On applique alors le pansement suivant :

Gélatine blanche	4 grammes.
Oxyde de zinc	3 —
Glycérine à 30° pure	5 —
Eau distillée	8 —

Cette colle gélatineuse doit être appliquée chaude et recouverte ensuite d'une petite quantité d'ouate.

En peu de jours, l'ancienne couche d'épiderme se détache de la nouvelle et peut être enlevée facilement avec le pansement ; si l'on a soin de la détacher en se servant de ciseaux,

on peut répéter plusieurs fois cette petite opération.



TACHES PIGMENTAIRES, MASQUE DE LA GROSSESSE, ETC.
(Monin).

℥	Kaolin	4 grammes.
	Lanoline	10 —
	Glycérine	4 —
	Carbonate de magnésie	} àà 2 —
	Oxyde de zinc	
	M. S. A.	

en applications sur le visage, et laisser sécher.



DÉMANGEAISONS DU VISAGE (Monin).

℥	Eau tiède	300 grammes.
	Bromure potassique	5 —
	Hydrate de chloral	1 —
	M. S. A.	

pour laver le visage ; au moment de la puberté, des époques menstruelles, et surtout de l'âge critique, ces lotions dissipent le prurit du visage et diminuent les bouffées de chaleur faciales.



PATE CONTRE LES TACHES DE ROUSSEUR (Unna).

℞ Eau distillée	} à à 10 grammes.
Dextrine	
Glycérine	15 —
Oxyde de zinc	10 —
Oxychlorate de bismuth	2 —
Sublimé	30 centigr.
M.	

faire cuire jusqu'à consistance de pâte. Appliquer chaque soir sur les éphélides.



CONTRE LES POINTS NOIRS DE LA PEAU (Hébra).

Éviter les pommades. Faire chaque matin des lotions avec :

℞ Eau de roses	} à à 10 grammes.
Alcool	
Glycérine	
Borax	5 —
M.	

puis frictionner avec :

℞ Alcool rectifié	80 grammes.
Alcoolé de lavande	10 —
Savon noir	40 —
M.	



PIQUES D'INSECTES, MOUSTIQUES, ETC.

℥	Poudre d'ipéca	} à à 15 grammes.
	Alcool	
	Ether sulfurique	

Applications sur les parties malades.



TOPIQUE CONTRE LES PIQUES D'INSECTES

Liqueur ammoniacale caustique	3 grammes.
Collodion	I —
Acide salicylique	10 centigr.

Mettre une goutte de la solution sur chaque piquêre.



TRAITEMENT PRÉVENTIF DES RIDES

Chez les personnes maigres, je conseille avec succès les pulvérisations tièdes, tous les soirs, sur le visage, pendant cinq minutes, avec un mélange d'infusion de grande consoude et de glycérine, par parties égales (on revêt, pour cela, un grand col en toile cirée). Après la pulvérisation, onctions douces au moyen de la composition suivante, très difficile à préparer :

℞ Huile de ricin	30 grammes.
Cire blanche	} àà 5 —
Paraffine	
Sperma-ceti	} 2 —
Acide salicylique	
Essence d'amandes amères . .	15 gouttes.
M. S. A.	

pour applications chaque soir (Monin).



CONTRE LES TACHES DE ROUSSEUR (Monin).

℞ Lait virginal	100 grammes.
Glycérine pure	60 —
Acide chlorhydrique méd. . .	10 —
Chlorhydrate d'ammoniaque .	8 —
M. S. A.	

Toucher matin et soir les taches avec un pinceau à aquarelle imbibé de cette mixture. Elle s'applique également aux pigmentations anormales des mains.



VELOUTINE POUR VISAGES DÉLICATS (Monin).

℞ Poudre de talc de Venise . .	} àà 20 grammes.
— de lycopode	
— de tanin (procédé Pe- louze)	
Acide borique porphyrisé . .	} àà 10 —
Essence de patchouly	
Q. S. pour parf.	
M.	

A appliquer à la houpe sur les visages sujets aux efflorescences, érythèmes, ou offrant tendance à l'épiderme parcheminé, etc. Oindre préalablement, avec la glycérine redistillée très pure, les parties à poudrer.



ACNÉ CONFLUENTE (Monin).

1° Matin et soir, onction avec la mixture suivante :

℥	Glycérine	40	grammes.
	Oxyde de zinc	5	—
	Teinture de savon	10	—
	Alun de potasse	2	—
	M. S. A.		

2° Tous les deux jours, prendre, le matin à jeun, une cuillerée à soupe du mélange suivant :

℥	Huile de ricin	} à parties égales.	
	Glycérine très pure		
	M.		



ECZÉMA PITUITAIRE (Monin).

℥	Eau distillée de mélilot	200	grammes.
	Glycérine très pure	40	—
	Sulfate de cuivre	3	—
	Essence d'amandes amères	10	gouttes.
	M. S. A.		

Introduire, matin et soir, dans la narine malade, un bourdonnet d'ouate hydrophile boriquée imbibée de cette mixture, et le maintenir pendant dix minutes environ. La guérison s'opère en trois ou quatre jours.



TOPIQUE CONTRE LA COUPEROSE (Monin).

℞	Baume du Pérou	40 grammes.
	Iodoforme	2 —
	Huile de bouleau	} à à 1 —
	Extrait de ratanhia	
	Essence de géranium	10 gouttes.
	M. S. A.	

En badigeonnages matin et soir, et recouvrir de gaze glycinée.



POMMADE POUR LES ENGELURES CHEZ LES SCROFULEUX
(Iscovesco).

℞	Iodoforme	50 centigr.
	Naphtol β	50 —
	Vaseline	40 grammes.
	M. S. A.	



TRAITEMENT DES ENGELURES REBELLES (Monin).

℞ Vaseline camphrée	45 grammes.
Borate de soude	5 —
Bichromate de potasse.	1 —
Huile de bouleau	20 gouttes.
Essence d'aspic	20 —
M. S. A.	

En onctions trois fois par jour, puis recouvrir de gants de fil préalablement lavés à l'eau chaude.



POMMADE CONTRE L'ACNÉ PUNCTATA (Monin).

℞ Cérat de Galien	40 grammes.
Ammoniaque liquide	4 —
Essence de reine-des-prés	2 —
Vinaigre rosat	1 —
M. S. A. pour frictionner soir et matin.	

Éviter les ablutions trop fréquentes et surtout les lotions savonneuses ; éviter l'usage des poudres de riz et des fards dont on ne connaît pas notoirement la composition inoffensive ; veiller sur l'accomplissement régulier des fonctions digestives et autres, si fréquemment troublées dans le beau sexe.



KÉRATOSE PILAIRE (Monin).

℥ Huile de foie de morue	250 grammes.
Résorcine	15 —
Salol	5 —
Teinture de quillaya	q. s. pour émuls.
Essence de winter-green.	q. s. pour parfum.

M. S. A.

En onctions, trois fois par jour, avec un tampon d'ouate hydrophile.



PULVIS CUTICOLOR (Unna).

L'auteur conseille, depuis de longues années, pour traiter les dermatoses siégeant sur la face et qui font souvent le désespoir des patients, une préparation appelée par lui : *pulvis cuticolor*.

Grâce à son emploi, l'affection cutanée peut passer inaperçue, ce qui assure la persévérance des malades. Ces derniers abandonnent, en effet, bien vite tout traitement des dermatoses exposées à la vue, si les topiques sont facilement visibles. Voici la formule d'Unna :

Oxyde de zinc	2	grammes.
Carbonate de magnésie	2	—
Bol blanc	3	—
Bol rouge	2	—
Fécule de riz	10	—

Cette préparation rend de grands services dans l'eczéma séborrhéique du visage, l'acné rosacée et l'hyperhidrose huileuse.

Il ne faudrait pas croire que cette formule soit la seule possible ; car plusieurs mélanges de blanc, de rouge et de jaune ou brun peuvent être étudiés à cet égard. On recommandera comme blanc : l'oxyde de zinc, la céruse ou l'oxychlorure de bismuth ; comme jaune : l'ichtyol ou l'ocre blanche (qui est jaune) ; pour les bruns, l'ocre brune ; et comme rouge, le vermillon, le bol rouge, et plus rarement le carmin.

La calamine, carbonate de zinc impur, très employée en Angleterre, mérite toute l'attention des dermatologues à ce point de vue, car elle présente une action thérapeutique marquée et une teinte qui se rapproche beaucoup de celle de la peau.



TRAITEMENT ABORTIF DES CLOUS (Monin).

Badigeonner fréquemment le furoncle avec parties égales de

Teinture d'iode	} àà
— d'arnica	
Alcool camphré	
M.	

A l'intérieur, boire de l'eau de goudron et prendre, huit jours, de la levure fraîche de bière.



TRAITEMENT ABORTIF DU FURONCLE (Heitzmann).

℥ Emplâtre diachylum	4 parties.
— de savon	2 —
Acide salicylique	2 —
M. S. A.	

A appliquer sur la petite tumeur au début. Résultats constamment favorables, dit l'auteur.



TRAITEMENT DE L'ANTHRAX (Monin).

Appliquer trois fois par jour un cataplasme d'amidon, bouilli dans une décoction concen-

trée de fleurs d'arnica. Saupoudrer chaque cataplasme avec de l'acide borique finement pulvérisé. Le furoncle et l'anthrax s'atrophient en quelques jours sous l'action de ce traitement topique très efficace.

Dans le cas de furunculose confluyente, donner chaque matin une cuillerée de :

℥	Glycérine pure à 30°	250 grammes.
	Acide phénique crist.	4 —
	Essence de badiane	20 gouttes.
	M. S. A.	

dans de l'infusion de pensées sauvages. On peut aussi prescrire les pilules suivantes (Monin) :

℥	Soufre lavé pulvérisé	} àà 0,10 gr.
	Goudron de Norvège	
	Aloès.	0,05 —

Pour une pilule à prendre en se couchant.



TACHES PIGMENTAIRES

Mauriac les recouvre d'un linge fin imbibé de la solution suivante :

℞ Eau distillée	100 grammes.
Eau de Cologne	40 —
Teinture d'eucalyptus	6 —
Chlorhydrate d'ammoniaque.	60 centigr.
Sublimé corrosif	20 —
M.	

On peut essayer aussi l'eau oxygénée ou bien la :

MIXTURE DE UNNA

℞ Lanoline	} à à 10 grammes.
Onguent simple	
Chlorure de calcium liquide.	
Eau oxygénée	
Soufre précipité	4 —

Mélez. Pour onctions contre l'acné. — L'eau oxygénée est destinée à décolorer les points noirs ou comédons, qui se remarquent sur le visage des personnes sujettes à l'acné.

Frictionner, matin et soir, avec un mélange, à parties égales, d'eau chaude, d'eau de Cologne et de salicylate de soude, et faire suivre cette friction d'un badigeonnage à l'eau-de-vie de lavande bien pure : cette ordonnance me suffit généralement pour guérir les points noirs. (D^r E. MONIN.)



POUR ÉVITER CICATRICES DE VARIOLE

Lebesgue conseille de badigeonner les pustules avec :

Sublimé	} à à 10 grammes.	
Extrait thébaïque		
Alcool	5	—
Glycérine neutre	60	—
Méléz. Usage externe.		

Pendant toute la journée on pratique des badigeonnages sur la face et le cou, de façon que ces parties soient constamment lubrifiées par cette solution.

A propos de la variole, voici l'appréciation du D^r Lushington sur la beauté des femmes du siècle dernier, comparée à celle des femmes d'aujourd'hui : « Vous ne pouvez vous imaginer aisément, dit-il, qu'il y avait seulement une personne sur vingt qui ne fût pas défigurée par la variole. De sorte que si une femme avait échappé au fléau, on était enclin, par cela seul, à la considérer comme une beauté ; si, avec cela, elle était réellement jolie, l'admiration qu'elle inspirait ressemblait à un

culte. » Les femmes défigurées par la variole se réfugiaient souvent dans les couvents.



CONTRE LE MASQUE DE LA GROSSESSE (Monin).

℞	Beurre de cacao	}	à à 10 grammes.
	Huile de ricin	}	
	Oxyde de zinc		20 centigr.
	Précipité blanc		10 —
	Essence de roses		10 gouttes.
	M. (Pour onctions matin et soir.)		



TRAITEMENT DES TACHES PIGMENTAIRES (Unna).

On lave la peau à l'alcool et l'on applique sur les taches de petites plaques d'*emplâtre au précipité blanc*, que l'on garde toute la nuit.

Pendant le jour, on applique avec un pinceau la mixture suivante, que l'on laisse sécher :

℞	Amidon de riz	}	à à 2 grammes.
	Oxyde de bismuth	}	
	Craie préparée		4 —
	Onguent de glycérine		10 —
	Eau de roses		90 gouttes.
	M. S. A.		

Quand les taches sont très rebelles, on peut

employer aussi le remède énergique d'Hébra, consistant en applications de collodion élastique renfermant 1 p. 100 de sublimé.



ECZÉMA SÉNILE (Monin).

℞	Cold-cream	35	grammes.
	Ichtyol	4	—
	Mentol	1	—
	Ergotine.	8	—
	M.		

En onctions trois fois par jour.



CICATRICES DE VARIOLE (Monin).

Douze à dix-huit mois après la maladie, on peut encore les atténuer par les topiques salicylés et autres, l'onguent citrin, l'emplâtre au calomel, le massage et les courants continus.

Si ces moyens échouent, il ne reste plus que le *raclage* par la méthode de Volkmann, préconisée par Hébra.



BAIN POUR RAFFERMIR LES CHAIRS

℥ Vinaigre fort.	} à à 200 grammes.
Teinture de benjoin.	
— de roses rouges.	
M. S. A.	

pour verser dans l'eau d'un bain.



POUDRE POUR LES SEINS (Monin).

℥ Farine de riz	} à à 100 grammes
— de marrons d'Inde.	
Poudre d'amandes amères.	} à à 50 —
— d'iris.	
Magnésie calcinée.	10 —
Essence de bois de Rhodes.	5 —
M.	

(Cosmétique efficace pour la beauté *tégumentaire* des seins.)



PATE D'AMANDES POUR LES MAINS (Cazenave).

℥ Amandes douces et amères pilées.	250 grammes.
Jus de citron.	60 —
Lait.	30 —
Huile d'amandes douces.	90 —
Eau-de-vie à 20°	180 —
M.	



CONTRE LA MOITEUR DES MAINS (Scott.)

℥ Borate de soude	} àà 7 gr. 50
Acide salicylique	
Acide borique	2 grammes.
Glycérine	} àà 30 —
Alcool	

Mêlez. — Trois fois par jour, frictionner les mains avec ce liquide.



FORMULES DE FARDS (Izard).

℥ Sous-chlorure de bismuth	100 grammes.
Talc de Venise pulvérisé	60 —
Axonge	60 —
Blanc de baleine	20 —
Glycérine très pure	40 —
F. S. A. (fard blanc mou).	

℥ Eau de roses	500 grammes.
Sous-chlorure de bismuth	100 —
Glycérine pure	100 —
M. S. A. (fard quide).	

Triturez et mélangez longtemps.

Conservez dans des flacons hermétiquement bouchés, et agitez avant l'usage.



VELOUTINE

℥ Amidon de blé.	500	grammes.
Poudre de lycopode.	100	—
Sous-chlorure de bismuth . . .	100	—
Essence de géranium	4	—
— de Santal.	6	—
F. S. A.		

*Autre formule.*

℥ Blanc de zinc.	500	grammes.
Carbonate de chaux précipité. .	3 000	—
Poudre de stéatite.	500	—
Amidon de blé.	1 000	—
Essence de roses	30	—
Extrait de jasmin.	30	—
Eau de fleur d'oranger.	30	—
Extrait de cassie	30	—
Extrait de musc	7,5	—



POUDRE DIAPHANE DITE « de Sarah Bernhardt »

℥ Talc de Venise.	2	grammes.
Fleur de riz	2	—
Blanc de zinc.	1	—

Mêlez et parfumez avec le mélange d'essences de bergamote, d'ylang-ylang, de néroli et eau de Cologne.

La poudre rose est teintée avec une solution ammoniacale de carmin et parfumée avec un mélange d'essences de bergamote, de rose, de cannelle, de musc et d'extrait de rose blanche.

La poudre jaunâtre est teintée avec un peu de jaune de chrome, ou mieux avec un mélange d'ocre jaune et une trace de carmin.



POMMADE ASTRINGENTE (POUR LES MUQUEUSES)
(Monin).

℞	Vaseline blanche.	30 grammes.
	Extrait de ratanhia	4 —
	Teint. de roses de Provins. }	ââ 2 —
	Teinture de vanille	
	— de capsicum	50 centigr.
	M. S. A.	

On peut alterner cette préparation avec les lavages de macération de quinquina gris ou d'écorce de *barbatimao* (*corticem virginitatis, eam Peruvianæ appellant*).



TRAITEMENT DES VERRUES

Appliquer chaque jour deux fois et maintenir le plus possible en contact, un morceau

de papier brouillard enduit de savon noir. La verrue disparaîtra, peu à peu, par le grattage.

Ce traitement, très ancien, est également applicable aux cors aux pieds.



DESTRUCTION DES VERRUES (Esmarch).

℞	Acide arsénieux.	}	ââ	1	gramme.
	Sulfate de morphine.	}			
	Calomel.			8	—
	Gomme arabique pulvérisée.			48	—
	M.				

Chaque jour on projettera un peu de cette poudre sur la surface à cautériser, qu'on aura préalablement dépouillée de son épiderme.

Un autre escharotique efficace et indolore est celui de Latour :

℞	Chlorure de zinc				
	Nitrate de zinc			100	—
	Eau.			80	—

faites dissoudre à chaud.

Quand le mélange refroidit, ajoutez 75 parties de farine de froment pour 100 parties du

mélange, et faites une pâte, qu'on appliquera sur la surface à cautériser.



VERRUES, CORS, ÉPAISSISSEMENT DE L'ÉPIDERME
(Barbier).

℥ Acide acétique } àà.
Teinture d'iode. }

Une goutte matin et soir use, couche par couche, toute production épidermique.



TRAITEMENT TOPIQUE DES FURONCLES ET DES PETITS
PHLEGMONS (Monin).

℥ Vaseline. 20 grammes.
Extrait d'arnica. 1 —
Acide borique 3 —
Teinture de tolu 20 gouttes.
M. pour applications.



TOPIQUE CONTRE LES CORS (Pierre Vigier).

℥ Acide salicylique 1 gramme.
Extrait de cannabis indica . . . 50 centigr.
Alcool à 90° 1 gramme.
Ether à 62° 2 gr. 50.
Colloïdion élastique 5 grammes.
M. dans un flacon bien bouché.

Tous les deux jours, durant une semaine,

badigeonner l'excroissance cornée, à l'aide d'un petit pinceau trempé dans cette mixture.

Bientôt, le cor s'enlève aisément sous la pression du doigt, ou à la suite d'un bain de pieds. Ainsi on peut dire aujourd'hui, avec je ne sais plus quel écrivain tintamarresque : qu'il vaut mieux avoir de grands cors aux pieds que de grands pieds *au corps* !



TRAITEMENT DES LOUPES

On extirpe les loupes, de même que toutes les tumeurs qui menacent la beauté, par diverses méthodes (bistouri, caustiques, etc.). Mais on peut guérir les loupes sans opération, en injectant, selon la méthode de Vidal, huit à dix gouttes d'éther dans leur cavité, tous les deux jours (à l'aide d'une seringue de Pravaz), jusqu'à disparition de la tumeur. Pas de cicatrice.

Chez les sujets pusillanimes, le D^r Carreaux préconise le traitement suivant :

Trois frictions par jour avec un mélange de

parties égales d'essence de térébenthine et d'acide chlorhydrique, jusqu'à ce que le malade éprouve une cuisson vive. Dans l'intervalle, on appliquera, sur toute la surface de la tumeur, un emplâtre de ciguë et de Vigo, parties égales, que l'on gardera nuit et jour. Chaque fois que l'on retirera l'emplâtre pour pratiquer une friction, on aura soin d'essuyer la peau à sec, afin que le mélange irritant produise son effet *maximum*. On continuera les frictions jusqu'à l'apparition des symptômes inflammatoires, qui se montrent ordinairement au bout de huit à dix jours. On les cessera alors pour continuer l'application de l'emplâtre jusqu'à guérison.



AMPOULES DUES A L'ALPINISME ET A LA MARCHE

℞	Savon.	50	grammes.
	Suif	50	—
	Alcool camphré.	25	—
	Vinaigre.	25	—

M. S. A.



GELÉE DE GLYCÉRINE POUR LES MAINS

I. — Gomme adragante	3 gr. 50.
Glycérine	60 grammes.
Eau.	120 —
Extrait de roses	6 gouttes.
II. — Gélatine	7 gr. 75.
Glucose.	30 grammes.
Glycérine	180 —
Eau.	90 —
Essence de roses	6 gouttes.



SOINS A DONNER AUX ONGLES

La meilleure poudre pour les ongles est de l'oxyde d'étain en poudre, parfumé d'essence de lavande et coloré avec le carmin. On la frotte sur l'ongle à l'aide d'un polissoir en cuir (Piesse).

Les ongles des *pieds* doivent être coupés régulièrement, à la sortie des pédiluves. Il ne faut pas les couper trop en rond, sous peine de produire l'*ongle incarné*. Celui-ci, d'ailleurs, disparaît toujours, lorsqu'il est soigné dès le début, par les badigeonnages au perchlorure de fer.

Les ongles des mains ne doivent être ni trop longs ni trop courts. On doit les tailler à la lime, et non avec des ciseaux, qui déterminent des éclats.

Nous avons déjà donné la manière de faire usage du cure-ongles. Nous ne saurions trop nous élever contre la mauvaise habitude de se manger les ongles. Il faut laisser aux aliénés *lypémaniques* cette coutume, qui entraîne des gastralgies et des amygdalites chroniques, par l'enchâssement, dans les muqueuses, des fragments pointus arrachés à ces productions de l'épiderme.

Voir, pour les maladies et malformations des ongles, notre *Hygiène et traitement des maladies de la peau*, page 134.

Les maladies graves entravant la nutrition générale, laissent sur les ongles des traces en forme de sillons transversaux, facilement appréciables, selon Patezon.

L'accroissement des ongles chez les personnes en bonne santé paraît être 1 millim. $\frac{2}{3}$ par mois.

L'ongle humain se répare en entier dans

l'espace de huit mois et demi à neuf mois.

L'étude de ces sillons peut être, en médecine légale, d'un grand secours pour la solution de certaines questions d'identité.



BAIN ANTISPASMODIQUE (Topinard).

℥	Essence de romarin		
	— de thym	}	à 2 grammes.
	Alcool à 90°		30 —
	M. S. A. pour un bain.		

On vante également les bains avec l'infusion de tilleul, avec les infusions de lierre, de feuilles d'oranger, etc.



GLYCÉRÉ PARASITICIDE (P. Vigier).

℥	Sublimé corrosif		5 grammes.
	Glycérine anglaise		100 —
	M. S. A.		



CONTRE LE CORYZA

Les différentes poudres en usage se rapportent à peu près à la suivante :

Priser, toutes les deux heures, une pincée du mélange suivant, après s'être mouché :

℞ Chlorhydrate de cocaïne . . .	0 gr. 10
Menthol	0 — 20
Acide salicylique	0 — 50
Acide borique	4 grammes.
Poudre de guimauve	10 —

Pulvérissez finement et passez au tamis.



POUDRE CONTRE LE CORYZA (Monin).

℞ Gomme adragante pulv.	10 grammes.
Salicylate de bismuth	5 —
Quinine brute	1 —
Menthol	0 gr. 50
Thymol	0 — 25
Chlorhydrate de cocaïne	0 — 10



POMMADE CONTRE LE CORYZA (Monin).

℞ Lanoline	} àà 15 grammes.
Glycérine	
Salicylate de naphтол	2 —
Menthol	} 0 gr. 50
Eucalyptol	

M.

A renifler trois fois par jour.



POUDRE CONTRE L'OZÈNE (Meyer).

℞ Poudre de charbon	} àâ p. é.
Poudre de quinquina.	
Poudre de myrrhe.	

Pour priser.



PRURIGO SENILIS (Monin).

Ajouter à l'eau d'un bain 500 grammes de liqueur de Labarraque, 250 grammes d'amidon et 250 grammes de gélatine, et rester quarante minutes dans ce bain chloro-gélatino-amidonné. Les démangeaisons cessent après le premier bain, et l'éruption disparaît après deux ou trois semblables.



ACNÉ INDURATA (Maurin).

℞ Eau distillée	30 grammes.
Teinture de benjoin.	2 —
Goudron.	20 —
M. S. A.	

Pour lotions fréquentes jusqu'à inflammation.

℞ Glycérine	300 grammes.
Créosote	I —
M.	

Onction chaque soir jusqu'à inflammation vive, et poudrez avec riz cru porphyrisé. Aloès à l'intérieur.



CRÈME BOROSALICYLÉE

℞ Borosalicylate de soude . . .	20 grammes.
Glycérolé d'arnica.	40 —
Laroline ou graisse de laine .	18 —
Vaseline américaine.	22 —
M. D. S.	

Onguent pour la beauté de la peau.



ACNÉ VULGAIRE (Estreicher).

℞ Naphtol β	} à à 10 grammes.
Camphre.	
Vaseline.	
Soufre.	50 —
Savon noir.	15 —
Craie blanche	5 —

Cette pâte ne doit être appliquée que pendant quinze minutes à cause de la forte irritation qu'elle produit.

Nous préférons la pâte à la résorcine que recommande M. Isaak :

℥ Résorcine	5 grammes.
Oxyde de zinc	} àà 5 —
Poudre d'amidon	
Vaseline jaune	10 —
M. S. A.	

Cette pâte doit être laissée jour et nuit sur les parties affectées, si la profession du malade le permet. Dans le cas contraire, on ne l'applique que pour la nuit et on l'enlève le matin (au moyen de l'huile d'olive et de ouate). Pendant le jour, les parties affectées sont recouvertes de poudre d'amidon.



SAVON « CHICAGO »

C'est tout bonnement une poudre blanche composée de sulfate et du carbonate basique de soude.

Voici une composition quantitative de ce nouveau savon américain :

Carbonate de soude	5 p. 100.
Soude	32 —
Acide sulfurique	21 —
Eau	42 —

Le *Savon Chicago* est légèrement alcalin et jouit de propriétés détersives très grandes.



SUEURS DES PIEDS

Porter des bas en fil à larges mailles et des chaussures en toile.

Se laver les pieds tous les matins en hiver, matin et soir en été, et faire des lotions à l'alcool après le bain de pieds. Changer de chaussettes tous les jours et verser sur celles-ci une petite quantité de la poudre suivante :

Talc	60 grammes.
Sous-nitrate de bismuth . . .	45 —
Permanganate de potasse . . .	13 —
Salicylate de soude	2 —

Cette poudre doit être soigneusement porphyrisée, de manière à former un mélange impalpable. Richter insiste avec raison sur la nécessité (pour éviter une récurrence de punaisie plantaire) de traiter la botte elle-même, la cause de la rechute étant dans la doublure de toile et la seconde semelle de la chaussure. On verse dans la botte une solution de for-

maline : une cuillerée à bouche pour un litre d'eau ; on l'y laisse une heure. Richter conseille aussi une solution phéniquée à 3 p. 100. La sueur des pieds est traitée également par des frictions avec la même solution de formaline ; l'on peut encore saupoudrer les chaussettes et les interstices des orteils avec du tanoforme ou de l'acide tartrique.



SUEURS DU CORPS

Beaucoup de personnes et particulièrement les femmes rousses, exhalent, lorsqu'elles ont très chaud, une odeur sûre, fort désagréable, qui est due aux acides valérianique et caproïque éliminés par la sueur. Cette odeur disparaît ou se trouve très diminuée en poudrant le buste avec la poudre suivante, à l'aide d'une houppette à poudre de riz :

Poudre de riz	60 grammes.
Sous-nitrate de bismuth . . .	15 —
Permanganate de potasse . . .	10 —
Poudre de talc.	5 —

Comme la précédente, cette poudre doit être impalpable.

SUEUR DES PIEDS (Legoux.)

℥ Glycérine	10 grammes.
Perchlorure de fer liquide	30 —
Essence de bergamote	20 gouttes.

Badigeonner les pieds, matin et soir, avec un pinceau trempé dans cette mixture.



BROMIDROSIS PEDUM (Monin).

℥ Eau distillée	200 grammes.
Bichromate de potasse	30 —
Essence de lavande	2 —
M. S. A.	

Pour badigeonnages interdigitaux matin et soir. Il faut traiter aussi les varices, qui semblent prédisposer aux sueurs des pieds (préparations d'hamamelis, etc.).



BROMIDROSIS PEDUM (Gaffard).

℥ Oxyde rouge de plomb	1 gramme.
Sous-acétate de plomb liq.	29 —

Badigeonner chaque semaine avec ce liquide les intervalles des orteils. On peut aussi utiliser,

pour combattre l'odeur désagréable qu'exhalent les sécrétions cutanées de certaines personnes, des bains quotidiens, dans lesquels on fait dissoudre 3 ou 4 grammes de permanganate de potasse. Ces bains sont inoffensifs.



SUEURS PROFUSES (Néligan).

Faire des lotions avec l'eau aussi chaude qu'on peut la supporter, et administrer, toutes les heures, une cuillerée à soupe de la potion suivante :

℞.	Eau distillée	150	grammes.
	Vinaigre distillé	60	—
	Hydr. laurier-cerise.	8	—
	Sirop simple.	24	—

M. S. A.



SAVON AU TANIN CONTRE LA SUEUR DES MAINS

Faites dissoudre au bain-marie :

Savon à l'axonge 1 kilogramme.

et ajoutez ensuite :

Tanin	66 grammes.
Amidon.	q. s. p.

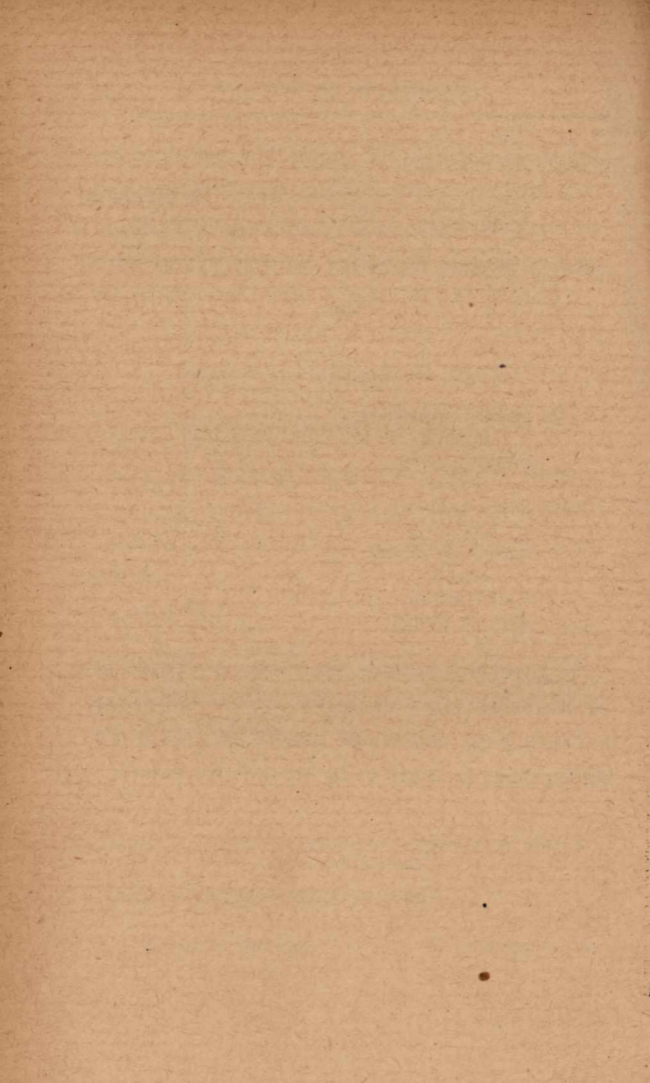
que l'on puisse façonner des pains de savon.



KOHOL OU KOHEUL DES ARABES

℥ Sulfure antimoine.	} ââ
(koheul)	
Sulfate cuivre.	} p. e.
(toutia).	
Alun calciné.	
(cheubb)	
Carbonate cuivre	} ââ q. s.
(zeudjar)	
Clous girofle.	
Noir de fumée	

Triturer au mortier. — Passer au tamis fin.
 — Enfermer dans un *mekhralel*. — S'en servir
 à l'aide d'un *meroued* (conseillé par le Pro-
 phète pour la santé et la beauté des yeux).





CHAPITRE XVII

FORMULES POUR LES DENTS ET LA BOUCHE

POMMADE CONTRE LES GERÇURES DES LÈVRES

℞ Huile d'amandes douces . . .	125 grammes.	
Blanc de baleine	} àà 25	—
Cire blanche		
Racine d'orcanette	} àà 2	—
Essence de laurier		
— d'amandes		
M. S. A.		

fondez et filtrez.



GERÇURES DES LÈVRES (Monin).

℞ Beurre de cacao	10 grammes.	
Huile de ricin	3	—
Extrait de cachou	1	—
Huile de bouleau	2	gouttes.
Essence de badiane	5	—
M.		

pour applications trois fois par jour dans le cas de gerçures rebelles.



ECZÉMA DES LÈVRES (Monin).

℞	Beurre de muscade	35 grammes.
	Huile de bouleau	I —
	Acide salicylique	0 gr. 30. .
	Essence de reine-des-prés . .	7 gouttes.

M. S. A.

Pour onctions trois fois par jour.



PSORIASIS LINGUAL (Monin).

℞	Teinture de cresson du Para.	} à à 10 grammes.
	— de baume du Pérou.	
	— d'hamamelis virgi-	
	nica	

M. S. A.

En badigeonnages trois fois par jour, dans les leucoplasies buccales rebelles aux traitements classiques. Supprimer l'usage du tabac, de l'alcool et des épices.



LEUCOPATHIE BUCCALE (Schwimmer).

℞ Papayotine	0,10 centigr.
Eau distillée	} àà 5 grammes.
Glycérine	

Les badigeonnages sont répétés au nombre de deux à six par jour. (Il importe que la solution soit préparée avec de la papayotine de bonne qualité.) Quand le traitement est institué suivant les règles voulues, les plaques ulcéreuses sont détruites avec une grande rapidité, et à leur niveau se reforme un revêtement épithélial bien conditionné.



STOMATITE CATARRHALE (Monin).

℞ Eau de fleurs d'oranger . . .	300 grammes.
Glycérine très pure	50 —
Acide borique	} àà 1 —
Acide salicylique	
Chlorate de potasse	8 —
Essence de myrrhe	16 gouttes.
M. S. A.	

Pour gargarismes et lavages buccaux. On peut également mâcher quelques pastilles de

borate sans sucre pour aider le traitement précédent.



ÉLIXIR AROMATIQUE (Lefoulon).

℞	Teinture de pyrèthre	125	grammes.		
	Alcoolat de menthe	}	ââ 30 —		
	— de romarin				
	— de roses			60	—
	— de vanille			15	—
	M. S. A.				

Quelques gouttes dans de l'eau pour rinçages buccaux.



PSORIASIS BUCCAL (Monin).

℞	Teinture de coca	}	ââ 10 grammes.	
	— de thuya			
	— d'hydrastis du Ca-			nada
	M.			

Pour badigeonnages et gargarismes.



INFLAMMATION DE LA BOUCHE ET SALIVATION
ABONDANTE (Zeissl).

℞	Eau distillée	250	grammes.
	Hydrolat de cannelle	50	—

Sirop de cannelle.	20 grammes.
Teinture d'iode	4 —
M.	

Pour rincer la bouche plusieurs fois par jour.



PASTILLES CONTRE LA FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Smith).

℥ Café torréfié et pulvérisé. . .	75 grammes.
Charbon pulvérisé	25 —
Acide borique pulvérisé	25 —
Saccharine.	0 gr. 65
Teinture de vanille	Q. S.
Mucilage de gomme.	Q. S.

F. S. A. des pastilles de 0 gr. 70 chacune.



MOLLESSE ET DÉCOLORATION DES GENCIVES (Combe).

℥ Teinture de pyrèthre	15 grammes.
— de gaïac	} àà 4 —
— de myrrhe	
— thébaïque.	
— de coquelicot.	

M.

Badigeonnages matin et soir.



ANTISEPSIE BUCCO-DENTAIRE (V. Galippe).

Pour prévenir la périostite, il faut d'abord écarter la cause occasionnelle ordinaire du décollement de la gencive, c'est-à-dire l'accumulation du tartre. Quand la suppuration a commencé, on fait des applications de sublimé à 3 ou 4 p. 1000. On peut encore cautériser avec un pinceau trempé dans l'acide phénique concentré, puis faire faire des lavages fréquents avec une solution comme celle-ci :

℥ Acide benzoïque	3 grammes.
Acide thynique	0 gr. 10
Teinture d'eucalyptus.	10 grammes.
Eau.	1 000 —
M. S. A.	

La carie dentaire est certainement d'origine microbienne. Nous n'avons pas à entrer ici dans le détail du traitement ; mais on sait que les substances les plus employées contre elle sont des antiseptiques, la créosote, le benjoin.

On peut presque affirmer que, si l'on prenait dès la naissance tous les soins nécessaires de la bouche, sans les discontinuer pendant l'en-

fance ni l'adolescence, tout adulte aurait des dents saines. Malheureusement, par suite de la négligence des familles, on ne songe presque jamais à s'inquiéter de l'état des dents, avant l'apparition de la seconde dentition.

Dès que l'enfant commence à s'alimenter avec des aliments solides, c'est-à-dire laissant des résidus dans les interstices des dents, on devrait, par des lavages après chaque repas, chasser ces résidus ; puis apprendre à l'enfant, dès qu'il est en état de le faire lui-même, à se rincer soigneusement la bouche.



MÉTHODE POUR ENLEVER LES TACHES PRODUITES
SUR LES DENTS PAR LES PRÉPARATIONS FERRUGI-
NEUSES (A. Combe).

Frotter légèrement les dents jusqu'à leur collet (mais une seule fois) à l'aide d'une tige enroulée d'ouate et trempée dans la solution suivante :

℥ Eau distillée	} à à 5 grammes.
Acide chlorhydrique fumant	
M. S. A.	

faire ensuite usage, durant quinze jours, de la poudre :

℞ Craie lavée.	10 grammes.
Poudre d'iris.	20 —
Chlorate de potasse.	5 —
Essence de menthe et carmin.	Q. S.

M.



BEAUTÉ ET SANTÉ DES GENCIVES (Vidal).

℞ Poudre de quinquina	15 grammes.
— de ratanhia	5 —
— de chlorate de potasse.	5 —
M. S. A.	

On porte cette poudre sur soi, dans une tabatière, et on se frotte, trois ou quatre fois par jour, les gencives avec la pulpe du doigt imprégnée de cette poudre, que l'on peut aromatiser avec l'essence préférée.



TABLETTES AU SALOL (Lombard).

℞ Gomme adragante	1 gramme.
Gomme arabique.	3 —
Eau.	10 —
Salol	25 —
Sucre.	60 —
Essence de citron.	5 gouttes.
F. S. A.	

Divisez en 100 tablettes contenant chacune 25 centigrammes de salol (contre la stomatodysodie).



PRÉVENTION DE LA CARIE DENTAIRE

℥ Eau de roses	400 grammes.
Tanin	8 —
Teinture d'iode	} àà 5 —
— de myrrhe	
Iodure de potassium	1 —
M. S. A.	

Une cuiller à thé dans un verre d'eau tiède pour lavages buccaux trois fois par jour. Dans le cas de caries dentaires multiples, je fais prendre, en outre, à l'intérieur, après chaque repas, une cuillerée à soupe de la solution officinale de chlorhydro-phosphate de chaux (Monin).



ÉLIXIR ODONTALGIQUE (Audhoui).

℥ Eau distillée de menthe	} àà 10 grammes.
— d'anis	
Chlorhydrate de cocaïne	1 —
Eau de mélisse spiritueuse	5 —
Teinture de cochenille	Q. S.

Faites dissoudre le sel dans les eaux distillées. Ajoutez l'alcoolat de mélisse et colorez avec la teinture de cochenille.

On introduit dans la cavité de la dent un fragment d'ouate imbibé de cet élixir, et l'on en frictionne aussi la gencive au niveau de la partie douloureuse.



POUDRE DENTIFRICE (Foustanos).

℞ Craie préparée		6 grammes.
Carbonate de magnésie	}	ââ 3 —
Extrait de ratanhia		
Essence de girofle	}	ââ 6 gouttes.
— de cannelle		
— de menthe		
M. S. A.		



EAU DENTIFRICE ALCALINE (Vigier).

℞ Eau distillée		980 grammes.
Bicarbonate de soude	}	ââ 20 —
Alcoolat de menthe		
Carbonate de magnésie		2 —
Essence de menthe surfine		20 gouttes.
M. S. A.		

Faites dissoudre le sel dans l'eau contenant l'alcoolat. Broyez le carbonate de magnésie

avec l'essence ; ajoutez-y, petit à petit, le liquide, et filtrez jusqu'à ce que la solution soit très limpide.



FORMULE DU « KALODONT »

℥ Carbonate de chaux précipité.	250 grammes.	
Magnésie calcinée.	80	—
Glycérine	500	—
Savon médicinal	150	—
Essence de cannelle	2	—
— de menthe poivrée.	2	—

La coloration rose est obtenue par addition de 3 grammes d'une solution de 0 gr. 50 de carmin et de 0 gr. 5 de carbonate de potasse dans 10 cc. d'eau.



HYGIÈNE DENTAIRE

Le professeur Miller (de Berlin) a expérimentalement recherché les meilleures formules préventives et curatives de la carie dentaire. Il s'est arrêté aux ordonnances suivantes :

℥	Acide thymique	0 gr. 25.
	Acide benzoïque	3 —
	Teinture d'eucalyptus	15 —
	Alcool	100 —
	Essence de menthe poivrée.	0 — 75
	M.	

Verser, dans un verre d'eau, une quantité suffisante de cette mixture pour produire un trouble dans le liquide.

℥	Acide thymique	0 gr. 15.
	Acide benzoïque	3 —
	Teinture d'eucalyptus	15 —
	Bichlorure de mercure.	0 — 80.
	Essence de menthe poivrée.	0 — 75.
	M. mode d'emploi ci-dessus.	

Il est essentiel, suivant la remarque de M. Miller, de faire précéder le rinçage de la bouche, de l'emploi énergique de la brosse à dents et du cure-dents, afin de débarrasser la cavité buccale des résidus alimentaires, dont la stérilisation exigerait un contact relativement prolongé avec la solution antiseptique. D'autre part, ces lavages antiseptiques de la cavité buccale doivent être répétés après chaque repas, mais surtout le soir avant le coucher.

Il ne sera pas superflu de dire que quelques personnes, auxquelles M. Miller avait prescrit l'usage de la solution n° 2, ont prétendu qu'il en est résulté une décoloration des dents.

En fait d'autres eaux dentifrices, dont l'usage peut être recommandé, M. Miller cite celle que préconise M. Schlenker et dont voici la formule :

℞ Thymol.	0 gr. 30.
Sirop de cochléaire	} à 30 —
Alcoolat de mélisse.	
Teinture de ratanhia	10 —
Essence de menthe poivrée.	0 — 50.
Essence de girofle.	1 —

M. Verser 20 gouttes de cette mixture dans un demi-verre d'eau.

M. Pierre Vigier a communiqué à la Société de pharmacie une nouvelle formule de poudre et d'élixir dentifrice qui, à cause de ses propriétés antiseptiques, joint l'utile à l'agréable.

℞ Résorcine	2 grammes.
Salol	4 —
Poudre d'iris.	8 —
Carbonate de chaux précipité.	40 —
Carmin n° 40	0 gr. 20.
Extrait d'essence de menthe	X gouttes.

Broyez soigneusement au porphyre par petites parties.

Pour rendre un élixir dentifrice antiseptique, on n'aura qu'à l'additionner de :

Résorcine	} à 2 gr. pour 100.
Salol	

M. P. Giurles préconise, dans le *Farmacista italiano*, la formule suivante pour l'antisepsie buccodentaire :

℥ Alcool à 40° centésim.	500 grammes.
Camphre	10 —
Acide salicylique	20 —
Benjoin pulv.	50 —
Clous de girofle	100 —
Hypochlorite de chaux.	50 —
Essence d'anis	500 —

On place toutes les substances (excepté l'hypochlorite et l'essence d'anis) dans un flacon de grande dimension et résistant. On le ferme solidement et on le soumet au bain-marie à 70° pendant cinq heures en agitant de temps en temps. On fait macérer huit jours et on filtre. On ajoute l'hypochlorite et on soumet à une macération de huit jours. On ajoute enfin l'essence d'anis et on filtre de nouveau. Ce liquide

doit être conservé dans de petits flacons de verre bleu ou jaune.

Ce dentifrice désinfecte et parfume la bouche, blanchit les dents et les dépouille du tartre adhérent ; il fortifie les gencives et arrête les hémorragies dentaires.

On l'emploie à la dose de deux cuillerées à café dans un demi-litre d'eau, pour se rincer la bouche plusieurs fois par jour en prolongeant ce lavage. Les dents seront frictionnées, matin et soir, à l'aide d'une brosse en caoutchouc.



MIXTURE TONIQUE ET ANTISEPTIQUE (Monin).

℥ Alcool de menthe	160 grammes.
Acide phénique pur cristallisé.	20 —
M. S. A.	

Quelques gouttes dans un peu d'eau tiède pour brosser les dents et rincer la bouche matin et soir.



PANSEMENT DES DENTS CARIÉES

℥ Chlorhydrate de cocaïne	0 gr. 50.
Essence de laurier-cerise.	0 — 50.

Teinture d'arnica	5 grammes.
Acétate d'ammoniaque liquide	10 —

Ne pas laisser avaler du produit.



DENTIFRICES ANTISEPTIQUES

Ils corrigent la fétidité de l'haleine, nettoient les dents, empêchent les fermentations de la bouche et le développement des micro-organismes de la salive. Ils enrayent la carie dentaire, mais à condition que les dents soient saines ou que les caries existantes aient été préalablement obturées.

FORMULE DU D^r MAGITOT

℞ Eau distillée	500 grammes.
Thymol.	0 gr. 50.
Borax.	1 —
M. S. A.	



FORMULES DU D^r DAVID

℞ Eau distillée	100 grammes.
Essence d'anis	10 gouttes.
— de menthe	5 —
Hydrate de chloral	1 gramme.
M. S. A.	



FORMULE DU D^r COMBE

℞ Eau distillée de fenouil	100 grammes.
Teinture de gaïac.	13 —
— de myrrhe.	5 —
Chlorate de potasse.	2 —
M. S. A.	



SENSIBILITÉ DES DENTS ET GENCIVES

Un remède, simple, agréable et actif consiste dans la mastication de fragments d'écorce de cannelle de bonne qualité.



DENTIFRICE DES GOUTTEUX (Poinsot).

℞ Craie précipitée.	10 grammes.
Poivre cubèbe	} àà 5 —
Bicarbonat de soude	
Essence de menthe	V gouttes.
M.	



EAU DENTIFRICE (Botot).

℞ Anis vert	64 grammes.
Cannelle	16 —
Girofle	1 —
Pyrèthre	4 —

Cochenille	5 grammes.
Crème de tartre	5 —
Benjoin ou myrrhe	2 —
Essence de menthe	4 —
Alcool à 80°	2000 —

Concasser et faire macérer huit jours, après avoir broyé ensemble la crème de tartre, la cochenille et le benjoin.



MOLLESSE, BLANCHEUR, ATONIE DES GENCIVES
(Delestre.)

℞ Cachou	} à à 32 grammes.
Myrrhe	
Baume du Pérou	4 —
Alcoolé de cochléaria	155 —
M. S. A.	

Faites macérer huit jours, filtrez, et employez comme collutoire, coupé de moitié d'eau.



POUDRE ET PÂTE DE MÉTRAL

℞ Carbonate de strontiane	15 grammes.
Fleur de soufre	15 —
Essence de roses	IV gouttes.
M.	

℞ Carbonate de strontiane.	6 grammes.
Fleur de soufre.	3 —
Savon médicinal	13 gr. 5.
Mucilage de gomme arabique et glycérine	Q. S.

pour une pâte.



POUDRE DENTIFRICE DES ENFANTS (David).

℞ Poudre de savon	10 grammes.
— d'iris.	} àà 20 —
— de craie	
— de sucre	
Chlorate de potasse	} àà 5 —
Crème de tartre	
Pierre ponce porphyrisée.	
Essence de menthe	} àà 10 gouttes.
— d'anis	
— de rose.	
Cochénille.	5 — Q. S.

M. S. A.

Brosser les dents et la cavité buccale, une fois par jour au moins, à l'aide d'une brosse à soies flexibles. En outre, lavages de la bouche après chaque repas et chaque fois que l'enfant aura mangé des gâteaux ou sucreries.



ÉLIXIR DENTIFRICE (A. Combe).

℥ Teinture de vanille	} à à 15 grammes.	
— de pyrèthre		
Alcoolat de romarin.	30	—
— de roses	20	—
— de menthe.	10	—
Teinture de cochenille	Q. S.	
M. S. A.		

Cette formule donne une eau dentifrice excellente en goût, et de parfum agréable, ne rappelant en rien celles du commerce.



SAVON DENTIFRICE MOU (Redier).

℥ Savon médicinal pulvérisé	25 grammes.	
Pierre ponce porphyrisée.	10	—
Talc de Venise.	120	—
Glycérolé d'amidon	20	—
Glycérine	20	—
Essence de menthe	2	—
— de girofle.	1	—

Faites chauffer au bain-marie ; ajoutez peu à peu :

Eau distillée Q. S.

pour faire une pâte de consistance convenable.



CARIE DENTAIRE (Martin de Lille).

℞ Collodion	5 à 8 gr.
Acide salicylique	0 gr. 35
— phénique.	0 — 25
— lactique	0 — 25
— arsénieux	0 — 25
M.	

L'acide arsénieux se déposant, il est nécessaire de bien mélanger avant de puiser dans le flacon. On imbibe un morceau d'amadou, qu'on loge dans la dent cariée, où, après l'évaporation de l'éther, le collodion l'y maintient. On renouvelle ce pansement jusqu'à complète guérison de la dent, que l'on plombe ensuite avec facilité.

Le même auteur fournit la formule d'une pommade pour faire supporter les dentiers (il veut parler des dentiers, qui, quoique assez bien faits, blessent un peu sur une gencive sensible) :

℞ Vaseline.	10 grammes.
Teinture baume du Pérou	1 cuillerée à café.
Tanin en poudre	1 gramme.

Il suffit souvent de mettre un peu de cette pommade sur le dentier, afin qu'elle soit en

contact avec l'endroit sensible. Après une ou quelques applications, le dentier peut être supporté.



OPIAT DENTIFRICE (Monin).

℥	Magnésie décarbonatée	20 grammes.
	Chlorate de potasse	}
	Acide borique	
	Laque carminée	
	Tartrate acide de potasse	
	Glycérine très pure	Q. S.
		pour une pâte.
	Saccharine	0 gr. 50.
	Essence de géranium rosat	15 gouttes.
	Essence de romarin	8 —
	M. S. A.	

La saccharine, par ses propriétés antifermentescibles, remplace avec avantage le sucre et le miel, seuls usités jusqu'ici dans les opiat dentifrices, et qui ont à leur actif la production de tant de caries.



DENTS DE SAGESSE (Delioux de Savignac).

℥	Glycérolé d'amidon	10 grammes.
	Borax porphyrisé	1 —
	Safran pulvérisé	50 centigr.
	Teinture de myrrhe	10 gouttes.
	M. pour collutoire.	

Des frictions douces et répétées sur les gencives combattent les douleurs vives accompagnant l'éruption des dents de sagesse.

On peut utiliser également contre les douleurs des gencives et des dents, provoquées par les éruptions dentaires, les propriétés éminemment calmantes du chlorhydrate de cocaïne (en solution dans l'eau distillée au 1/50). (Le chlorhydrate de cocaïne remplace avec avantage les alcaloïdes de l'opium, pour les formules des sirops dits de *dentition*.)



FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Monin).

℞ Infusion de sauge.	250 grammes.	
Glycérine pure.	30	—
Teinture de myrrhe.	} à à 12	—
— de lavande.		
Liqueur de Labarraque.	30	—
M. S. A.		

pour lavages de la bouche. Ces formules sont palliatives, dans le cas seulement où la fétidité est buccale. Il faut toujours, pour guérir cette repoussante infirmité, qui annihile toute beauté, remonter aux causes de la mauvaise

odeur et tâcher de les supprimer. (Voir D^r E. MONIN, *Essai sur les odeurs du corps humain*, etc.)



GARGARISME CONTRE LA MAUVAISE HALEINE (Monin).

℥	Eau distillée de cannelle	}	ââ 500 grammes.
	Alcoolé de menthe	}	
	Chlorure de chaux récent.	4	—
	M. S. A. (Agitez.)		

Pour s'en servir, couper cette mixture avec moitié d'eau tiède.



PASTILLES CONTRE LA MAUVAISE HALEINE (Cazenave).

℥	Café en poudre.	45	grammes.
	Charbon végétal	16	—
	Sucre en poudre	15	—
	Vanille	15	—
	Mucilage de gomme du Sé- négal.	Q. S.	
	M. pour faire des pastilles de 1 gramme (5 à 6 par jour.)		



FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Monin).

℥	Décoction de fleurs de camo- mille	300	grammes
---	---	-----	---------

Glycérine anglaise	80 grammes.
Eau chlorée	15 —

M. S. A.

pour gargarismes et rinçages buccaux.



AUTRE FORMULE (Monin).

℞ Eau dist. de menthe poivrée	500 grammes.
Hydrolat de laurier-cerise	60 —
Borate de soude	25 —
Essence de menthe	20 gouttes.

M. S. A.

Même usage.



DENTIFRICE POUR LES PORTEURS DE PIÈCES DENTAIRES

℞ Alcoolé de cresson du Para	50 grammes.
Teinture de cachou ou de ratanhia	10 —
Thymol pur	} àà 50 centigr.
Essence de thym	

M.

Vingt gouttes dans un demi-verre d'eau trois fois par jour en gargarismes.



FORMULE POUR ENDUIRE LES DENTIER

℞	Vaseline blanche	10 grammes.
	Baume de tolu	5 —
	Extrait de ratanhia	1 —
	M.	

On graisse de cette mixture le dentier, pour empêcher qu'il contusionne les gencives.

ODONTALGIE OCCASIONNÉE PAR LA CARIE DENTAIRE
(Gsell-Fels).

℞	Camphre	} à à 5 parties.
	Chloral	
	Chlorhydrate de cocaïne.	
	M. S. A.	

Introduire une petite quantité de cette mixture dans la dent cariée.

Le mélange de ces trois substances constitue un liquide oléagineux.



ODONTALGIE (Wilson).

Il faut se frictionner les gencives avec la mixture suivante :

℞	Chlorhydrate de cocaïne.	1 gr. 25.
	Chlorhydrate de morphine.	0 — 30.

Acide benzoïque	9 gr. 40.
Eugénol.	3 — 75.
Alcool absolu	30 grammes.
M. S. A.	



COLLODION POUR LES DENTS (*Bollettino pharm.*)

℞ Acétate de morphine	0 gr. 50.
Essence de menthe	4 gouttes.
Acide phénique pur.	20 —
Collodion	Q. S.

Pour compléter 4 grammes de préparation.
En application avec du coton.



DENTIFRICE ANTISEPTIQUE (Beamez).

℞ Acide phénique.	1 gramme.
Acide borique	25 gr. 10.
Thymol.	0 — 50.
Essence de menthe	30 gouttes.
Teinture d'anis.	10 grammes.
Eau.	1 litre.
M.	

On doit se rincer la bouche et frotter les dents avec de l'eau dans laquelle on mettra moitié de cette solution une ou deux fois par jour, et surtout après les repas.



TOPIQUE CONTRE LE MAL DE DENTS

℞ Chlorhydrate de cocaïne.	16 parties.
Opium en poudre.	64 —
Menthol.	16 —
Racine de guimauve.	48 —
M. S. B.	

avec glycérine et gomme arabique.

Faire des pilules du poids de 3 centigrammes;
à mettre une pilule dans la dent creuse.



COTON ANTI-ODONTALGIQUE (Eller).

℞ Solution de cocaïne à 3 p. 100	28 grammes.
Sulfate de morphine.	75 centigr.
Coton absorbant	28 grammes.

Saturer le coton, le faire sécher dans un courant d'air chaud, puis le recarder.

Une parcelle introduite dans la dent et dans l'oreille correspondante calmerait les douleurs dentaires les plus violentes.



MIXTURE DENTAIRE (Guild).

℞ Collodion riciné	} à à P. E.
Acide phénique cristallisé.	
M. S. A.	

On l'introduit avec un stylet moussé au fond de la cavité de la dent; la douleur disparaît instantanément si le nerf est à nu.



SAVON DENTIFRICE PULVÉRENT (Faguer).

℥ Savon de magnésie	10 grammes.
Carbonate de chaux précipité.	9 —
Essence de roses	10 gouttes.
Essence de menthe anglaise. .	10 —
Essence de lavande	1 gramme.
Carmin	10 centigr.
M. S. A.	



DENTIFRICE AU SALOL (Nencki).

℥ Eau de menthe poivrée . . .	5 parties.
Girofle	} àà 10 —
Ecorce de cannelle de Ceylan	
Teinture d'anis étoilé	} 100 —
Alcool	
Poudre de cochenille	5 —

Laisser digérer la masse pendant huit jours, filtrer et ajouter :

Salol très pur.	2 gr. 5
-------------------------	---------



GARGARISME CONTRE L'ÉBRANLEMENT DES DENTS
(Quincerot).

℞ Tanin.	8 grammes.
Teinture d'iode.	5 —
Iodure de potassium.	1 —
Teinture de myrrhe.	5 —
Eau de roses.	200 —
M. S. A.	

Une cuillerée à café de cette préparation dans un tiers de verre d'eau tiède, pour baigner les gencives tous les matins et pendant quelques instants après la toilette de la bouche.



ÉLIXIR DENTAIRE (Monin).

℞ Alcoolé de romarin	} à 30 grammes.
Teinture de vanille	
— d'eucalyptus	
— de thym.	20 —
Acide borique	10 —
Essence de girofle.	4 —
Carmin	3 —
Acide chlorhydrique fumant	2 gouttes.
M. S. V.	

Une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau tiède, pour l'antisepsie buccale et la pré-

vention des stomatites, angines, caries dentaires, stomatodysodie, etc.



CRÈME DENTIFRICE (Monin).

℥	Glycérine pure.	60	grammes.
	Poudre de cascarille porphy.	15	—
	— de borate de soude. .	10	—
	— de chlorate de potasse	20	—
	— de savon médicinal. .	5	—
	Essence de lavande }	ââ	10 gouttes.
	— de romarin }		
	M. S. A.		



ÉMAILLAGÉ DES DENTS

On sait que les Annamites, qui ont horreur de ce qu'ils appellent nos *dents de chien*, s'émaillent les dents avec une espèce de laque noire. Ce traitement, long et minutieux, a été fort bien décrit par M. Paul d'Enjoy :

Le sujet se rince d'abord consciencieusement les dents, les polit à la poudre de corail, puis, avec de petits pinceaux, se les fait badiageonner sur toutes les faces avec un enduit fait de miel, de noir animal et de calambac. Il faut répéter l'opération plusieurs jours de suite

et, après chaque séance, le patient, — oh ! combien ! — doit tenir la bouche ouverte jusqu'à ce que l'enduit, complètement sec, ait pris la consistance et l'aspect émaillé d'une couche de laque noire. Deux considérations ont déterminé les Annamites à adopter cet usage. C'est d'abord qu'ils ont horreur des « dents nues » et ne parlent qu'avec mépris de nos « débris de porcelaine ». C'est ensuite et surtout que l'émail noir de leurs dents constitue une gaine protectrice qui les préserve de la carie. Les heureux Annamites ne connaissent point l'odontalgie. Il est douteux que cet avantage suffise pour mettre à la mode parmi nous l'enduit de miel, de calambac et de noir animal. Les Européens conserveront longtemps encore le préjugé des dents blanches. Mais nos dentistes pourraient peut-être imaginer un émail artificiel qui jouirait des mêmes propriétés que l'émail noir des Annamites, et qui aurait, de plus, le mérite d'être blanc. Comme le dit fort bien M. Paul d'Enjoy, « l'illusion serait complète avec la nature ».



CHAPITRE XVIII

FORMULES POUR LES CHEVEUX ¹

CONTRE LES CHEVEUX TROP SECS
(formule de l'huile antique).

℥	Huile de ben.	50 grammes.
	Teinture d'ambre.	50 centigr.
	Essence de citron.	25 —
	M.	

pour frictions avec une brosse douce.

¹ Ce n'est pas seulement dans la légende de Samson que le cheveu est un signe de force. La beauté de ce petit organe n'est qu'un reflet de la santé générale : tout cela, c'est pour vous dire qu'il faut commencer par se bien porter pour avoir de beaux cheveux, et que j'attache au traitement interne la plus grande importance pour le traitement de la chevelure. Parmi les dispositions constitutionnelles qui disposent le plus à la calvitie précoce, il faut citer en première ligne, *l'arthritisme*, ce mal des classes dirigeantes et des « couches sociales » habituées à la vie plantureuse.

Tout ce qui tiraille et comprime le cuir chevelu est une

CONTRE LES CHEVEUX TROP GRAS (Monin.)

℥ Eau distillée de goudron.	300	grammes.
Chlorate de potasse.	10	—
Ammoniaque liquide	4	—
M. S. A.		

pour lotions avec une petite éponge.

cause de chute des cheveux ; tout ce qui libère et ventile la tête fortifie la chevelure. Les lotions aqueuses ou savonneuses, répétées plus d'une fois par semaine, sont très nuisibles. Voici une formule de brillantine excellente pour toutes les têtes : vieux rhum, 60 grammes ; glycérine très pure, 10 grammes ; essence d'amandes amères, dix gouttes (agitez avant l'usage).

Vous toutes... et tous (car combien d'hommes, sur ce point, sont femmes !) qui désirez garder longtemps votre toison protectrice, gardez-vous du peigne fin, des fixateurs, des frisures au fer chaud, de la raie faite à la même place, et de l'épilation des cheveux blancs ! En voilà, des causes puissantes de déboisement !...

Tout cela, c'est très bien pour conserver les cheveux qu'on possède, dira-t-on. Mais que faire lorsque les cheveux tombent, lorsque les affreuses pellicules inaugurent leur œuvre de démolition ? Commencez toujours par rafraîchir la chevelure en coupant légèrement l'extrémité. Cette opération faite, il reste deux cas principaux à distinguer. Votre peau, vos cheveux sont-ils naturellement gras ou secs ? Dans le premier cas, je conseille les lotions alcooliques, tous les jours d'abord, puis tous les deux jours. Voici une excellente formule : alcool à 90°, 300 grammes, acide salicylique et naphthol, 1 gramme de chaque, essence de reine-des-prés quinze gouttes (lotionner à l'aide d'un *flacon à stilli-gouttes*). Si le cuir chevelu est sec, écailleux, le laver d'abord avec la décoction de bois de Panama ; puis y appliquer une pommade formée de : vaseline,

TOILETTE DES CHEVEUX (Hermann).

℥	Alcool dilué	280	grammes.
	Teinture d'hellébore	25	—
	Mixture de Hager (au musc, de la pharmacopée allemande).	5	—
	Teinture de cantharides	4	—
	Tanin.	3	—
	M. S. A. pour frictions.		



EAU ATHÉNIENNE ANTIPELLICULAIRE

℥	Eau distillée de mélilot	100	grammes.
	Eau de Cologne	20	—
	Carbonate de soude.	10	—
	Saponine	2	—
	M.		

pour frictions avec une brosse douce.

20 grammes; lanoline, 10 grammes; huile de bouleau, 2 grammes; borate de soude, 2 grammes; essence de santal *vraie*, dix gouttes.

La teinture de jaborandi (pour les cheveux *gras*) et les pomades à 1 p. 100 de nitrate de pilocarpine (pour les cheveux *secs*) m'ont donné de nombreux succès. J'ajoute au traitement : 1 gramme par jour d'hypophosphite de chaux, pris en trois doses, et quelques centigrammes de lactate de fer, s'il y a anémie. Voilà le traitement des alopecies graves chez le beau sexe, dans les cas les plus classiques.

RECOLORATION DES CHEVEUX

Prenez : suc exprimé d'écorces vertes de noix 10 parties, alcool 90 parties. Laissez en contact pendant dix jours et filtrez.

Avant l'emploi, lavez les cheveux avec une solution de carbonate de potasse.

Les cheveux se colorent en brun foncé ou en noir.



FRICTIONS CONTRE LA CANITIE NERVEUSE (Monin).

℥	Teinture de jaborandi	}	à 30 grammes.
	— de noix de galle.		
	— de sarracenia.		
	Essence de sassafras.	10	—
	M. S. A.		

Pour friction matin et soir avec une brosse demi-dure.



CHUTE DES CHEVEUX CHEZ LES CONVALESCENTS (Barré).

℥	Alcoolé de citron.	150	grammes.
	Acide chlorhydrique.	4	—
	M. S. A.		

en lotions matin et soir.

TEINTURE POUR LES CHEVEUX

1° Teinture noire (Kaposi) :

Nitrate d'argent	0 gr. 75
Carbonate d'ammoniaque . .	1 — 50
Onguent émollient	30 —

2° Autre (Kaposi) :

Nitrate d'argent	5 grammes.
Acétate de plomb	1 —
Eau de roses.	100 —
— de Cologne	1 —

3° Autre formule :

Nitrate d'argent	5 grammes.
Eau distillée	50 —

Après ce liquide appliquer le suivant qui réduit le nitrate d'argent :

Acide pyrogallique	3 grammes.
Eau distillée.	40 —
Esprit de vin rectifié	10 —

4° Pour obtenir une coloration brune (Kaposi) :

Acide pyrogallique	1 gramme.
Eau de roses.	40 —
— de Cologne	2 —



ALOPÉCIE (Lassar).

℞ Alcool	100 grammes.
Naphtol.	50 centigr.
M.	

Se frotter avec ce liquide le cuir chevelu, préalablement passé au savon de goudron, puis lavé avec la liqueur de van Swieten.



ALOPÉCIE (Monin).

℞ Baume de Fioravanti	50 grammes.
Teinture de pyrèthre	} à à 15 —
— de savon.	
— de vanille	
Essence de musc	3 gouttes.

M. S. A. pour frictions.

Pour épaissir les chevelures clairsemées.

℞ Alcoolat de roses	} parties égales.
Huile d'amandes amères	
Teinture de cantharides	
— de citron	
M.	

Pour frictions, dans les alopecies d'origine tinctoriale.



CHUTE DES CHEVEUX (Oisicus).

℞ Vaseline.	125 grammes.
Acide borique	3 —
Acide lactique finement pulv.	75 centigr.
M. S. A. (Parfum à volonté.)	

Pour frictions matin et soir pendant trois minutes.



CALVITIE PAR HERPÈS TONSURANT (Lewin).

℞ Huile d'olive.	24 grammes.
Chloroforme.	8 —
Thymol.	2 —
M.	

Pour frictions.



ALOPÉCIE EN PLAQUES (Tilbury Fox).

℞ Eau distillée de roses	180 grammes.
Vinaigre aromatique	20 —
Glycérine de Price	10 —
Teinture de noix vomique . . .	15 —
— de cantharides	10 —

M. S. A. pour frictions.



ALOPÉCIE PRÉMATURÉE (Ch. Brame).

Le soir, frictionner le cuir chevelu avec gros comme un pois de la pommade suivante :

℞ Moelle de bœuf	100 grammes.
Oxyde mercurique précipité	1 —
M. S. A.	

Le matin, se laver la tête avec de l'alcool à 96°.



ALOPÉCIE SYPHILITIQUE (Mauriac).

℞ Moelle de bœuf	30 grammes.
Sulfate de quinine	} àà 50 centigr.
Turbith minéral	
M.	

Tous les deux jours, alterner avec des lotions de

℞ Eau distillée	300 grammes.
Carbonate de soude.	} àà 1 —
Borax.	
M.	



ACNÉ SYPHILITIQUE (Hébra).

Lotions fréquemment répétées avec :

℞ Émulsion d'amandes amères	400 grammes.
Teinture d'ambre gris	20 —
Sublimé corrosif	10 centigr.
M. S. A.	

et suivre, à l'intérieur, le traitement spécifique.



PELLICULES (Martineau).

℥ Eau distillée de roses	500 grammes.
Liqueur de Van Swieten.	100 —
Hydrate de chloral	25 —
M. S. A.	

Frictionner tous les jours le cuir chevelu avec une ou deux cuillerées de cette solution chauffée.



PITYRIASIS REBELLE (Bronson).

℥ Pétrole.	30 grammes.
Chlorure ammoniaco-mercurel.	1 gr. 20.
Calomel.	0 — 60.
M. S. A.	

pour oindre la tête tous les soirs.



TRAITEMENT DE L'ALOPÉCIE

La pilocarpine exerçant une action énergique sur certaines glandes de la peau, on a

conclu qu'elle pourrait agir également sur les bulbes pileux ; de là des lotions ou des pommades à la pilocarpine contre la chute des cheveux. La déduction n'était guère rigoureuse, ni bien scientifique ; néanmoins je déclare avoir obtenu de cette pratique des résultats avantageux ¹.

Il serait bon peut-être qu'elle fût expérimentée par d'autres que par les parfumeurs. Dans ce cas, M. Vigier conseille la solution suivante :

℞ Pétrovaseline (vaseline liquide inodore).	100 grammes.
Pilocarpine	50 centigr.

Faire dissoudre à une légère chaleur.

Cette solution est inaltérable, même à l'air libre ; elle est inodore et incolore et s'applique sur la tête, comme l'huile, dont elle n'a pas les inconvénients. C'est *le plus beau* des cosmétiques ; elle communique aux cheveux un brillant très remarquable. Les anciennes brillantines ne peuvent lui être comparées.

¹ La pilocarpine agit surtout *en injections hypodermiques* contre la calvitie et la canitie.

TRAITEMENT DES TEIGNES

Nous ne saurions l'exposer ici en détail (un volume serait à peine suffisant). Les teignes sont contagieuses, surtout dans l'enfance : aussi ont-elles diminué singulièrement de fréquence depuis la surveillance et l'inspection scolaires.

L'épilation est ordinairement indispensable dans le traitement des teignes, qui est long et minutieux au possible, et exige la direction médicale la plus attentive et la plus éclairée.



POMMADE CONTRE LA CALVITIE (Julien).

℞	Moelle de bœuf	60	grammes.
	Extrait de quinquina	8	—
	Teinture de cantharides	} àà	4 —
	Suc de citron		
	Essence de cédrat	1	gr. 50.
	— de bergamote	10	gouttes.
	M. S. A.		



TRAITEMENT DE LA PELADE (Lailier).

℞	Alcool à 60°	100	grammes.
	Essence de térébenthine	20	grammes.
	Ammoniaque	5	—
	M.		

pour frictions tous les jours avec une flanelle ;
raser le cuir chevelu.



AUTRE FORMULE (Lailier).

℥	Alcool à 90°	100	grammes.
	Sulfate de quinine	1	—
	Essence de bergamote	10	—
	— de winter-green	2	—

M.



AUTRE FORMULE (Monin).

℥	Fausse essence d'aspic	40	grammes.
	Acide salicylique	5	—

M.

pour badigeonnages matin et soir (très actif).



ECZÉMA SEC DU CUIR CHEVELU

(Traitement du D^r Jackson.)

Pour faire tomber les croûtes ou écailles, le sujet fera, tous les soirs, avant de se coucher, des onctions abondantes d'huile d'amandes douces et se couvrira, pour la nuit, la tête d'une calotte de flanelle imbibée d'huile, et,

par-dessus le tout, d'un bonnet de soie huilé intérieurement.

Le lendemain, laver le cuir chevelu à l'eau savonneuse, le rincer à l'eau fraîche et le sécher soigneusement.

Si, dès la première onction, les croûtes ne sont pas tombées, continuer l'emploi de l'huile pendant un ou deux jours encore, avant de pratiquer le lavage.

Si, après le lavage, le cuir chevelu est rouge et congestionné, appliquer de la vaseline jusqu'à disparition de la rougeur. Alors, appliquer la pommade suivante tous les matins :

℞ Axonge benzoïnée.	100 grammes.
Fleur de soufre.	4 —
M.	

et laver tous les cinq jours la tête avec deux jaunes d'œuf battus dans un litre d'eau de chaux additionné de 20 grammes d'alcool.



LOTION POUR LA POUSSÉ DES CHEVEUX (Leslee).

℞ Acide phénique.	2 grammes.
Teinture de noix vomique . .	7 gr. 50

Teinture de quinquina rouge.	30 grammes.
Teinture de cantharides	2 —
Eau de Cologne	120 —
Huile de coco ou mieux huile d'amandes douces	120 —
M. S. A.	

Frotter à l'aide d'une éponge douce une ou deux fois par jour. Cette mixture empêchera la chute des cheveux et produira une chevelure luxuriante.



PITYRIASIS CAPITIS (Vigier).

℥ Vaseline.	60 grammes.
Turbith minéral	3 —
Essence de bergamote, citron ou autre non oxygénée	20 gouttes.

Faites selon l'art et conservez dans un pot à couvercle de porcelaine.



RÉGÉNÉRATEUR DES CHEVEUX (S. A. Allen).

℥ Soufre précipité.	1 gr. 69
Glycérine	32 grammes.
Cannelle de Ceylan.	0 gr. 20
Acétate de plomb.	2 — 65
Eau.	63 grammes.

Le mélange est aromatisé avec de l'essence de mirbane.

(Nous donnons ici cette formule, d'après l'un de nos confrères en pharmacie, afin de dévoiler les dangers de cette spécialité si connue par sa réclame.)



CONTRE LES PELLICULES (Fournol).

Faire dissoudre, dans un demi-litre d'eau tiède, gros comme une noix de *carbonate de soude* du commerce, et se laver le cuir chevelu tous les matins en se levant, avec une éponge trempée dans cette solution; — bien sécher les cheveux au moyen d'une serviette-éponge, et finir en se frictionnant la tête avec la main pleine de la mixture suivante :

Teinture de quillaya saponaria.	} Parties égales.
Teinture de jaborandi.	

Parfumez avec :

Essence de néroli.

Laissez sécher.



MIXTURE POUR LES CILS

Frictions, tous les soirs, avec gros comme

un grain de blé de la mixture : cold-cream, 10 grammes, naphтол, salol et iodol, un centigramme de chaque (Monin).



PITYRIASIS CAPITIS (Monin).

℞	Alcoolé de roses		} à à 200 grammes
	Liqueur de Van Swieten.		
	Essence de géranium	10	—
	Teinture de carthame.	5	—
	M. S. A. et filtrez.		

En lotions matin et soir, les cheveux étant coupés ras.



ALOPÉCIE (Steege).

℞	Beurre de cacao.		16 grammes.
	Huile d'olive.	8	—
	Tanin.	3	—
	Quinine.	0 gr. 10	
	Esprit de Sylvius	3	grammes.
	M. S. A. pour frictions.		



TRAITEMENT DE L'ALOPÉCIE (P^r Lassar).

D'abord, désinfecter soigneusement le cuir chevelu tous les jours, pendant les premières

six ou huit semaines, et, plus tard, à des intervalles moins rapprochés. On lave avec du savon au goudron pendant dix à quinze minutes, puis avec de l'eau tiède et froide. On laisse sécher pendant quelque temps ; après quoi, on frictionne le cuir chevelu avec le mélange suivant :

Solution de sublimé (5 p. 100).	150 grammes.	
Glycérine	} à à 50	—
Eau de Cologne		

et l'ayant frotté avec de l'alcool additionné de 5 p. 100 de naphтол, on le laisse sécher et on frictionne la peau complètement dégraissée avec le liniment suivant :

Acide salicylique	2 grammes.
Teinture de benjoin	3 —
Huile de pied de bœuf Q. S. P. F.	100 —

Lassar attribue au sublimé la propriété d'exciter la peau à la production des cheveux. En effet, on constate souvent que les cheveux apparaissent ou croissent rapidement aux endroits où l'on applique des pansements au sublimé.

L'auteur préconise les mixtures suivantes contre l'alopecie :

I. Acide phénique	1 gramme.
Soufre sublimé	5 —
Graisse du cou du cheval	50 —
Huile de bergamote	10 gouttes.
II. Chlorhydrate de pilocarpine.	2 grammes.
Vaseline jaune	50 —
Lanoline	80 —
Huile de lavande.	30 gouttes.
III. Chlorhydrate de pilocarpine.	2 grammes.
Chlorhydrate de quinine	4 —
Soufre précipité	10 —
Baume du Pérou	20 —
Moelle de bœuf Q. S. P. F	100 —

En outre, il recommande d'enlever la pom-
made par le lavage, avant qu'elle rancisse, et
de n'entreprendre aucun lavage non suivi de
graissage du cuir chevelu.



ALOPÉCIE NERVEUSE (Monin).

℞ Alcoolé de menthe	200 grammes.
Huile de ricin	60 —
Sulfate de spartéine	10 —
M.	

Pour applications, matin et soir, sur le cuir chevelu, à l'aide d'une brosse à dents demi-dure.

Au bout de deux à trois semaines, les phénomènes dermalgiques du cuir chevelu sont apaisés, la chute des cheveux cesse complètement et la repousse, si le sujet est encore jeune, ne tarde pas à se manifester. La mixture du D^r Monin a donné également de bons résultats dans certaines pelades trophonévrotiques.



ALOPÉCIE (Brinton).

Matin et soir, friction avec :

℞ Eau de roses					
Alcool à 80°				}	à à 100 grammes.
Glycérine			20		—
Teinture de capsicum				}	à à 15 —
— de cantharides					
Esprit aromatique d'ammoniaque					
Sulfate de quinine			4		—
Parfum					<i>ad libitum.</i>
M. S. A.					



POUR ACTIVER LA POUSSE DE LA BARBE (Monin).

Se raser deux fois par semaine ; lotionner, chaque matin, avec :

℥	Eau de Cologne	100 grammes.
	Teinture de cantharides	10 —
	— de bergamote	10 —
	Essence de winter-green	2 —
	M. S. A.	



SÉBORRHÉE REBELLE (Monin).

℥	Alcoolé de guaco	150 grammes.
	Esprit d'éther nitreux	50 —
	Teinture de capsicum	30 —
	Essence de néroli	XV gouttes.
	M. S. A. pour lotions.	

A l'intérieur, prendre, tous les matins, une cuillerée à soupe de :

℥	Glycérine pure	} à à 100 grammes.
	Huile de ricin	
	Essence de thym	X gouttes.
	M. S. A.	

Dans la séborrhée, nous avons souvent vu une énorme chute de cheveux sans alopecie. Balzer cite le cas d'une femme de quarante ans dont il pesa les cheveux tombés en cinq ans. Il

obtint le poids de 555 grammes. D'après les évaluations de Pincus, cela représente environ 333.333 cheveux pour cinq ans, 66.666 cheveux par an et 183 par jour.

Malgré cette chute prolongée, la chevelure de cette femme resta d'abondance normale. Le cuir chevelu est atteint de séborrhée, mais néanmoins la repousse des cheveux se fait d'une façon très active.



FORMULE EXCITANTE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX
COMMENÇANTE (Hôpital Saint-Louis).

1 ^o Alcool camphré	100 grammes.
Essence de térébenthine	25 —
Ammoniaque	3 —

Faire usage de ce mélange pour frictions quotidiennes sur le cuir chevelu. Quand les cheveux commencent à repousser, substituer à cette préparation la solution dite n^o 2, dont voici la formule :

2 ^o Alcool camphré	100 grammes.
Essence de térébenthine	10 —
Ammoniaque.	4 —

ou encore :

3° Alcool à 90°	100 grammes.
Essence de bergamote	10 —
Ammoniaque	4 —



PELADE (de Molènes-Mahon).

Le traitement consiste à couper les cheveux aux ciseaux, à faire des onctions avec du beurre frais et des frictions avec un liquide excitant (chloroforme et acide acétique cristallisable àâ). Ce moyen est douloureux ; on peut le remplacer par des lotions à l'aide du mélange suivant :

℥ Huile de ricin	80 grammes.
Alcoolat de Fioravanti	} à à 10 —
Teinture de cantharides	

Laver la tête une fois par semaine avec de l'eau savonneuse ou de la décoction de Panama.



TEIGNE TONDANTE (Hallopeau).

Épilation partielle, puis onctions matin et soir avec :

℥	Vaseline.	100 grammes.	•
	Iode métallique.	1	—
	M. S. A.		



TRAITEMENT DU FAVUS (Jamieson).

1° Savonner le matin avec le savon de potasse de Unna.

2° Appliquer la pommade suivante :

	Résorcine	4 grammes.	
	Lanoline.	} àà 8	—
	Vaseline.		
	M. S. A.		

Le plus souvent, il est bon de joindre l'épilation.



TEIGNE TONDANTE (Lee).

℥	Huile d'olive.	30 grammes.	
	Soufre précipité.	} àà 4	—
	Oxyde de zinc		
	Acide phénique.	1	—
	M. S. A.		

Pour frictions, matin et soir, sur le cuir chevelu préalablement rasé.



ECZÉMA CAPITIS INFANTIUM (Ogilvie Will).

℞ Beurre de cacao	20 grammes.
Spermaceti.	10 —
Acide salicylique	2 —
F. S. A. une pommade.	



BATON ÉPILATOIRE D'UNNA

Colophane:	90 grammes.
Cire jaune.	10 —

Faire fondre ce mélange à 61°-62°.

Ce mélange se refroidit de quelques degrés avant qu'il soit porté sur la peau, aussi ne brûle-t-il point, mais provoque seulement une douleur très passagère. La douleur que provoque l'épilation, par ce mélange, de vingt cheveux ou poils à la fois, ne dépasse pas celle de l'épilation d'un seul par des pinces.



POMMADE TINCTORIALE NOIRE

℞ Poudre d'azotate d'argent . . .	60 centigr.
— de chlorhydrate d'am- moniaque	60 —
Axonge fraîche.	60 gr.
Huile de roses	8 gouttes.

En faire usage comme d'une pommade ordinaire, en prenant garde aux taches sur la peau. (Ces taches s'enlèvent aisément du reste, avec une solution saturée de cyanure de potassium.)



COSMÉTIQUE CONTRE L'ALOPÉCIE (Leistikoff).

Le traitement est institué à l'aide d'un cosmétique à la chrysarobine, qui a la composition suivante :

℞	Chrysarobine.	30 parties.	
	Colophane.	5	—
	Cire jaune.	35	—
	Huile d'olive.	30	—
	M. pour f. s. a. un crayon.		

Tous les soirs, le malade s'enduit la totalité du cuir chevelu avec ce cosmétique.



TEINTURE DITE PROGRESSIVE (Dannecy).

℞	Eau distillée	1 000 grammes.	
	Hyposulfite d'ammoniaque cristallisé.	30	—
	Acétate de plomb chimiquement pur	15	—
	Alcool à 90°.	15	—
	Glycérine pure.	15	—
	Essence d'amandes amères	X	—

Faire dissoudre les deux sels séparément dans une certaine quantité d'eau et mélanger ; ajouter ensuite la glycérine et l'alcool, dans lequel on aura fait dissoudre l'essence d'amandes amères, et filtrer.

Conserver à l'abri de la lumière, dans un flacon bleu ou jaune.



CHAPITRE XIX

QUELQUES FORMULES DE PARFUMS

PARFUMS POUR LE MOUCHOIR (Piesse).

℥	Essence de cèdre	28 grammes.
	Esprit-de-vin rectifié	56 centilitres.
	Esprit de rose triple.	14 —
	M. S. A.	



℥	Esprit de rose.	56 centilitres.
	Essence de lavande.	14 —
	Extrait de néroli	28 —
	— de vanille	14 —
	— de vétiver	14 —
	— de cassie.	28 —
	— d'ambre gris.	14 —
	M.	



℥ Extrait alcoolisé de vanille	28 centilitres.
— — de pommade à la rose	14 —
Extrait alcoolisé de pommade au néroli	52 grammes.
Extrait alcoolisé d'ambre gris.	28 —
Huile essentielle d'amandes.	5 gouttes.
M.	



℥ Extrait de tubéreuse.	171 centilitres.
— de jonquille	113 —
— de styrax	14 —
— de tolu	14 —
M.	



EXTRAIT ARTIFICIEL D'ŒILLET (Piesse).

℥ Esprit de rose	28 centilitres.
— de fleurs d'oranger	14 —
— de fleurs d'acacia.	14 —
— de vanille	56 grammes.
Essence de girofle.	10 gouttes.
M.	



EAU DE PORTUGAL

℥ Alcool rectifié.	4 litres 54
Essence d'écorces d'oranger.	225 grammes.
— de zeste de citron	56 —
— de bergamote	28 —
— de roses	7 —
M.	

EAU DE FLORIDE

La formule suivante, pour la préparation de cette eau, est exceptionnellement appréciée en Amérique :

℞ Huile de bergamote	15 parties.
— de citron	9 —
— d'écorce d'orange	6 —
— de lavande	10 —
— de girofle	2 —
— de cannelle	2 —
— de fleurs d'oranger	2 —
Alcool à 90°.	180 —
Eau distillée	450 —



ESSENCE DE LAVANDE AMMONIACALE POUR FLACON
DE POCHE

Ces flacons, aujourd'hui très en vogue, contiennent une partie solide, constituée par du carbonate d'ammoniaque, et une partie liquide, formée par un mélange d'essences, d'alcool et d'ammoniaque. Les parfums peuvent être variés à volonté, et la formule suivante peut servir de base pour beaucoup d'autres :

℥	Alcool.	250 cent. cubes.	
	Essence de lavande	10	—
	— de bergamote	12	—
	— de girofle.	5	—
	— de cannelle.	5	—
	— de rose.	1	—
	Teinture de musc.	10	—
	Ammoniaque concentrée	250	—
	M. S. A.		



EAU-DE-VIE DE LAVANDE AMBRÉE

℥	Essence de lavande Mont-Blanc.	15 grammes.	
	— de thym.	2	—
	— de Portugal	6	—
	— de citron	4	—
	— de bergamote.	4	—
	— de romarin.	2	—
	— de benjoin.	10	—
	— de quillaya saponaria	10	—
	— de musc.	10	gouttes.
	— d'ambre.	2	—
	Alcool à 85°	1	litre.



EAU DE HONGRIE

℥	Esprit-de-vin rectifié.	4 lit. 54	
	Essence de romarin de Hongrie	56 grammes.	
	— d'écorce de citron	28	—
	— de mélisse	28	—
	— de menthe	8	—
	Esprit de roses.	56	centilitres.
	Extrait de fleurs d'oranger	56	—

SACHETS POUR LE LINGE

℥ Patchouly pulvérisé	500 grammes.
Essence de patchouly	10 gouttes.
M.	



EXTRAIT DE WHITE-ROSE

℥ Pétales de roses	} à 300 grammes.
Poudre de santal	
— de bois de Rhodes	
Essence de roses	4 —
M.	



ESSENCE DE VANILLE

℥ Musc	0 gr. 06
Carbonate de potasse	0 gr. 6
Gousses de vanille	30 grammes.
Eau bouillante	120 —
Alcool à 90°	360 —

Faites digérer la vanille, la potasse et le musc avec l'eau dans un vase hermétiquement fermé et laissez alors en repos jusqu'à refroidissement. Ajoutez ensuite l'alcool, faites macérer pendant quatorze jours, faites passer et filtrez.



VINAIGRE ANTIPUTRIDE AROMATIQUE (Bully.)

℥ Eau	7.000	grammes.
Alcool à 85°	3.500	—
Essence de bergamote	30	—
— de citron	30	—
— de Portugal	12	—
— de romarin	23	—
— de lavande	4	—
— de néroli	4	—
Alcoolat de mélisse	500	—

Mêlez, agitez ; vingt-quatre heures après, ajoutez :

Teinture de benjoin	} àà 60 grammes.
— de tolu	
— de styrax	
— de girofle	

Agitez de nouveau, puis ajoutez :

Vinaigre distillé	2.000	grammes.
-----------------------------	-------	----------

Après douze heures, ajoutez

Vinaigre radical	90	grammes.
----------------------------	----	----------



EAU DE COLOGNE ANTISEPTIQUE (Fairthorne).

℥ Eau de Cologne	350	grammes.
Hydrate de chloral	10	—
Sulfate de quinine	1	—

Acide phénique pur	2 grammes.
Essence de lavande	1 gr. 50.
M. S. A.	



DÉSINFECTANT AGRÉABLE POUR APPARTEMENTS

℥ Eau	50 grammes.
Alcool	50 —
Camphre	20 —
Hypochlorite de chaux.	50 —
Essence d'eucalyptus	1 —
— de girofle	1 —
M. S. A.	

Pour faire évaporer lentement sur une assiette.



EAU DE MIEL ODORANTE DE LONDRES

℥ Eau	1 litre.
Miel	30 grammes.
Essence de bergamote	2 —
— de néroli.	} àà 1 —
Teinture d'ambre.	
Teinture de safran	250 —



EAU DE LAVANDE ANGLAISE

℥ Alcool rectifié	750 grammes.
Eau de roses.	375 —
Essence de bergamote.	4 —

Ambre gris	30 centigr.
Ammoniaque liquide	2 grammes.
Musc	20 centigr.
Huile de lavande	15 grammes.
Fleurs de lavande	30 —

Distillez pour obtenir 1 kilogramme de produit.



EAU DE LUBIN

℞ Alcool à 85°.	850 grammes.
Benjoin	94 —
Vinaigre aromatique anglais	31 —
Baume du Pérou	31 —
Essence de néroli	2 —
Beurre de muscade	1 —



POUDRE PARFUMÉE ORIENTALE

℞ Ambre	10000 grammes.
Encens oliban	5000 —
Mastic en larmes	2000 —
Benjoin	1000 —
Storax	1000 —
Lavande	6000 —
Thym	6000 —
Racine de violette	4000 —
Clous de girofle	1000 —
Cannelle	400 —

Réduire en poudre, mélanger et jeter sur des charbons incandescents.

MASSE PARFUMÉE

℥ Encens oliban	1.000 grammes.	
Storax	1.000	—
Salpêtre.	500	—
Feuilles de roses en poudre.	1.250	—
Charbon en poudre	5.000	—
Huile de roses	60	—

Réduire le tout en poudre et mélanger, puis former une pâte avec de l'eau de gomme. Mettre en forme et sécher. (Même emploi.)



ALCOOL DE MENTHE ANGLAISE

℥ Essence de menthe	8 grammes.	
Teinture de piment de la Jamaïque	30	—
Alcool à 40°.	350	—
F. S. A.		



PULVÉRISATIONS ANTISEPTIQUES (Pennès).

℥ Acide salicylique	30 grammes.	
Acétate d'alumine.	30	—
Alcoolé d'eucalyptus.	100	—
— de verveine.	100	—
— de lavande	100	—
— de benjoin	100	—
Acide acétique	100	—
F. S. A.		



ANTISEPTIQUE AGRÉABLE (Ernst).

℥	Essence de romarin	100 grammes.
—	— de lavande	25 —
—	— de thym	25 —
	Acide nitrique	200 —

Il faut agiter la bouteille avant de s'en servir, puis imbiber une éponge de ce mélange que l'on abandonne avant l'évaporation. Les vapeurs posséderaient la propriété de masquer les odeurs et de détruire les miasmes.



ANSISEPTIQUE PERFECTIONNÉ (Rotter).

℥	Sublimé corrosif.	5 parties.
	Chlorure de sodium	25 —
	Acide phénique	200 —
	Chlorure de zinc.	} àà 500 —
	Sulfo-phénate de zinc	
	Acide borique.	300 —
	Acide salicylique.	60 —
	Thymol	} àà 10 —
	Acide nitrique	
	Eau	100.000 —

C'est la solution forte de l'auteur. Pour obtenir la solution faible, on laisse de côté le sublimé et l'acide phénique. La solution reste

limpide et transparente. Les instruments d'acier ne sont pas attaqués par elle. On peut s'en servir pour laver les peignes, brosses et autres ustensiles de toilette, car elle n'a pas les inconvénients toxiques et détériorants du sublimé, trop à la mode aujourd'hui.



QUELLE EST LA MEILLEURE EAU DE COLOGNE ?

The Chemist and Druggist a rendu compte d'un concours original, ouvert par la maison Stephen Smith and C^o. Cette maison offrait de payer un voyage de huit jours à Paris (voiture de 1^{re} classe et séjour dans un hôtel de 1^{er} ordre) à la personne qui aurait envoyé le meilleur échantillon d'eau de Cologne avec la formule.

219 concurrents se sont présentés ; après examen des échantillons déposés par eux, voici la formule de l'eau qui a réuni les suffrages des experts :

℥	Essence de bergamote	8 grammes.
—	de limon	4 —
—	de néroli	20 gouttes.
—	d'origan	6 —

Essence de romarin	20 gouttes.
Eau de fleurs d'oranger	30 grammes.
Alcool rectifié tridistillé	578 cent.cubes



SELS ANGLAIS (Monin).

℞ Acide acétique cristallisé	100 grammes.
Camphre raffiné	10 —
Essence de lavande	} à 10 gouttes.
— de girofle	
— de cédrat	
— de géranium	
Carmin de safranum. Q. s. pour colorer en rose.	

S. A.



POUDRE POUR FARFUMER LE LINGE

℞ Iris de Florence	750 grammes.
Bois de rose	185 —
Calamus aromaticus.	250 —
Santal citrin	125 —
Benjoin	155 —
Clous de girofle	15 —
Cannelle	31 —

Réduire le tout en poudre et saupoudrer du coton cardé avec cette poudre; on en fera

de petits sachets, que l'on distribuera dans le linge.



VINAIGRE DE TOILETTE (Monin).

℥ Vinaigre rosat.	} àà 100 grammes.
Alcoolé de lavande	
— de jasmin	} àà 30 —
— de bergamote	
Teinture d'ambre gris	} àà 10 —
— de musc	
M. S. A.	

Ne jamais employer cette préparation concurremment avec le savon, car elle précipite les acides gras, qui deviennent alors très irritants pour la peau : nombre d'érythèmes gagnés dans les boutiques des raseurs n'ont point d'autre cause¹.



SACHETS DE LAVANDE

Essence de lavande	1 partie.
Fleurs de lavande pulvérisées.	100 —
Poudre de benjoin	25 —

Ces sachets faciles à faire parfument le linge d'une façon fort agréable.

¹ Voir mon livre : *l'Hygiène du travail*. (Coiffeurs et perre-ruquiers.)

POUVOIR ANTISEPTIQUE DES DIVERSES ESSENCES
(Miquel).

	Taux p. 100 des bactéries détruites.
Essence d'amandes amères	99
— de thym	99
— de cumin	95
— de menthe.	93
— de girofle	92
— de néroli.	90
— de citron	88
— de lavande.	81
— de cannelle	75
— d'aspic	74
— d'eucalyptus	74
— de romarin	73
— de térébenthine.	66
Camphre.	66





TABLE

DES CHAPITRES

<i>Avant-propos de l'Editeur. — P. S. de la onzième édition</i>	I
Lettre au D ^r Monin, par CATULLE MENDÈS	v

CHAPITRE I

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ ?

Rôle de l'hygiène dans la décoration humaine. — La beauté, c'est toute la femme. — La beauté est le reflet de la santé générale	I
---	---

CHAPITRE II

L'ART DE LA BEAUTÉ CHEZ LA FEMME	19
----------------------------------	----

CHAPITRE III

OBÉSITÉ ET MAIGREUR

L'art de maigrir. — L'art d'engraisser. — Préceptes d'hygiène pour rester toujours dans le juste milieu.	27
--	----

CHAPITRE IV

HYGIÈNE DE LA PEAU

- L'entretien de ses fonctions. — La propreté et son importance 53

CHAPITRE V

HYGIÈNE INTIME DU CORPS

- Lotions et bains. — Beauté et fermeté des chairs . . . 61

CHAPITRE VI

L'HERPÉTISME

- Prédisposition aux maladies de peau. — Physiologie de l'herpétique. — Traitement hygiénique et médicamenteux 75

CHAPITRE VII

LA PHYSIONOMIE HUMAINE

- Sa mobilité, ses expressions. — Physiognomonie du sujet sain et du sujet malade. — Les grimaces . . . 85

CHAPITRE VIII

L'HYGIÈNE DU VISAGE

- Les traits. — Le teint. — Les rides. — Soins à donner aux diverses parties du visage. — Les taches de rousseur. — Les irritations cutanées. — Les verrues. 97

CHAPITRE IX

CONSEILS AUX FEMMES POUR LEUR TEINT

Hygiène spéciale. — Poudre de riz. — Fards. — Leur composition, leur action, leur mode d'emploi . . . 123

CHAPITRE X

LES COSMÉTIQUES

Leurs dangers. — Les savons de toilette 141

CHAPITRE XI

LA BOUCHE ET LES DENTS

Hygiène des lèvres. — Ce qu'il faut faire, ce qu'il faut éviter pour conserver ses dents. — Le tabac. — Les soins de la bouche. — L'haleine. — Les dentifrices du commerce. — La grosseur et les dents. — Hygiène selon les âges : la prévention des altérations dentaires 147

CHAPITRE XII

HYGIÈNE DE LA CHEVELURE

Son utilité. — La conservation des cheveux. — Causes de la calvitie. — Les cheveux ont besoin de liberté. — Soins du cuir chevelu. — Cosmétiques de la tête. — Alopécie et calvitie. — Les cheveux blancs et les teintures de cheveux 169



CHAPITRE XIII

DE LA DÉPILATION

Exposé des diverses méthodes. 209

CHAPITRE XIV

HYGIÈNE DE L'ATTITUDE

Le nu, le vêtement, la parure. — Hygiène virginale . 219

CHAPITRE XV

LES PARFUMS

Quelques mots d'histoire. — Les principaux produits odorants. — Action des parfums sur l'organisme. — Antisepsie par les parfums 243

CHAPITRE XVI

FORMULAIRE POUR LA PEAU

La peau, les rugosités, les rides, les gerçures, engelures, brûlures, etc. — Les mains, leur rudesse, leur sécheresse, leur transpiration. — Les éruptions cutanées, la couperose, l'eczéma, les taches pigmentaires, masque, éphélides, furoncles, etc. — Les fards. — La fermeté des chairs. — Les verrues, les cors, les loupes. — Soins à donner aux ongles 263

CHAPITRE XVII

FORMULES POUR LA BOUCHE

Lèvres, gencives, dents. — Poudres et élixirs dentifrices. — Antisepsie buccale. 347

CHAPITRE XVIII

FORMULES POUR LES CHEVEUX

La toilette. — Le traitement de la chute des cheveux,
de la calvitie et des diverses affections du cuir che-
velu. — Les teintures 379

CHAPITRE XIX

FORMULES DE PARFUMS

Parfums pour le mouchoir. — Pulvérisations. —
Essences, vinaigres. eaux de toilette, sachets, etc. . . 405

**KOLEKCJA
SWF UJ**

A.

381



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053111