

LE VÊTEMENT



LE VÊTEMENT

CONSEILS PRATIQUES

sur

LE CHOIX ET L'ENTRETIEN DE NOS HABITS

accompagnés

D'UNE HISTOIRE INSTRUCTIVE DU CORSET.



BALE

LIBRAIRIE POLYGLOTTE

1900

PRÉFACE.

La raison unique qui nous a décidé à publier le petit ouvrage que nous présentons aujourd'hui au public, c'est qu'il nous semble que le monde en a besoin. On ne peut être longtemps en contact avec des malades sans se persuader qu'un costume mal entendu est une cause essentielle de leurs mille et une indispositions. Les maux engendrés par des vêtements insuffisants, mal disposés ou serrés sont si apparents qu'il faut que quelqu'un embouche le clairon d'alarme, pour mettre en garde le public contre la mode du jour et offre pour lui substituer quelque chose de si rationnel qu'il en appelle au bon sens de chacun. Les esquisses qui suivent ont été reproduites de dessins originaux par un artiste ami, à qui nous devons bien des détails relatifs à l'histoire du costume. Espérons que cet opuscule fera le plus de bien au plus grand nombre possible; c'est à notre désir sincère.

IV

INTRODUCTION.

Aussi longtemps que l'homme suivit la voie qui lui avait été tracée, à l'origine, le sujet du costume occupa une place très secondaire. L'histoire ancienne, sacrée ou profane, nous enseigne qu'au temps où la terre était dans son enfance les hommes faisaient usage de bien peu de vêtements, et les hiéroglyphes eux-mêmes, tracés sur la roche indestructible, aussi bien que les récits des historiens, nous apprennent que les anciens étaient vêtus d'habits amples et simples et que les vêtements serrés d'usage moderne étaient inconnus. Les deux sexes portaient des robes flottantes, ou du moins de légers jupons suspendus aux hanches, si la robe n'était pas nécessaire. Le soi-disant tour de taille de la femme était chose inconnue. Nous espérons, dans les pages qui suivent, retracer le chemin suivi quand le costume d'ample et flottant qu'il était est devenu restrictif, de gracieux, disgracieux, et de beau, abominable; nous nous permettrons en même temps de signaler les conséquences des déformations modernes et le moyen d'y remédier.

Comme le vêtement n'est qu'une seconde peau rendue nécessaire par les exigences de la civilisation aussi bien que pour protéger le corps et le mettre à l'abri des chocs extérieurs et des changements de température, le lecteur fera bien de jeter un coup d'œil avec nous sur cette première enveloppe du corps.

TABLE DES MATIÈRES.

PRÉFACE.	III
INTRODUCTION.	IV
LA PEAU.	
Anatomie de la peau. — Physiologie de la peau. — Hygiène de la peau. — Comment prendre un bain.	pp. 1—14
LE VÊTEMENT.	
Rapports existant entre la peau et le vêtement. — Choix des étoffes. — Aspect moral du costume. — D'où vient la mode? — Vêtements serrés.	pp. 15—26
LE CORSET.	
Histoire du corset. — Le corset moderne. — Résultats du port du corset. — Au point de vue médi- cal. — Effets du corset sur les viscères. — Effets sur les mouvements de respiration. — Effets sur le système musculaire. — Autres déformations dues au port du corset. — Effets du corset sur les poumons. — Effets sur le cœur et le foie.	pp. 27—63
VÊTEMENTS HYGIÉNIQUES.	
Par quoi remplacer le corset. — Taille hygiénique rationnelle. — Jupe lourde. comment y remédier. — Le maillot. — La combinaison. — La robe. — Cos- tume pour bicycliste.	pp. 64—75
LES HABITS DE MESSIEURS.	
La pantalon. — Le gilet. — La veste. — La ceinture.	pp. 76—78
VÊTEMENTS DE BÉBÉS.	
Lange perfectionné. — La chemise. — La bande abdominale. — La combinaison. — La robe. — La chemise de nuit.	pp. 79—84

VI

VÊTEMENTS DES ENFANTS.

Chemise de nuit d'un nouveau genre. pp. 85—88

LA CHAUSSURE.

Pour obtenir la forme du pied. — Les caoutchoucs. — Les jarretières. pp. 89—94

GANTS ET CHAPEAUX.

Les gants. — Le chapeau. — Les voilettes. pp. 95—97

HYGIÈNE DU CORPS.

Trop de vêtements — Comment avoir les pieds chauds. — Changement des vêtements de dessous. pp. 98—104

SOINS DES VÊTEMENTS.

Moyen de faire sécher les souliers. — Comment laver la laine. — Pour laver les bas noirs. — Blanchissage à neuf des châles. — Pour remettre à neuf un habit. — Nettoyage des cretonnes et rideaux. — Mise en presse et calandrage du linge. — Empesage et repassage. — Nettoyage des gants de peau. — Conservation de la soie. — Soins des parapluies. — Pour rafraîchir les chapeaux de paille. — Nettoyage des chapeaux de feutre. — Remise à neuf du velours. — Nettoyage des dentelles et rubans noirs. — Des taches; instructions générales. — Savon à détacher. — Essence à détacher. — Eau à détacher. — Taches d'huile. — Taches de graisse et de cire. — Taches de bougie. — Taches de goudron et de cambouis. — Taches de boue. — Taches de pluie. — Taches d'humidité et de moisissure. — Taches de café. — Taches de transpiration. — Taches de rouille. — Taches d'encre. — Taches de peinture et de résine. — Taches de sang. — Taches d'acide. — Taches de chaux et d'alcalis. — Taches d'herbe — Taches de noix fraîches. — Taches de fruits et de vin. — Taches de roussi. pp. 105—120

LISTE DES ILLUSTRATIONS.

	page
1. Coupe de la peau	2
2. Fibres diverses vues au microscope	18
3. Une reine égyptienne avec deux de ses servantes	27
4. Prêtre et prêtresse égyptiens avec un serviteur	28
5, 6 et 7. Tableaux du XIV ^e siècle	29, 30, 31
8. Robe fourrée du XV ^e siècle	32
9. » » » montrant le tour de taille	32
10. Costume d'un ordre religieux du XV ^e siècle	33
11. » à doubles manches »	33
12. Catherine de Médicis à l'occasion de son mariage	34
13. » » à son retour en Italie	35
14. Dame florentine	36
15. Buste apparent, XVI ^e siècle	36
16, 17. Corset de fer	37
18, 19. Corsets en usage à la fin du XVII ^e siècle	38, 39
20, 21, 22. Costume décolleté, mais large, du XVIII ^e siècle (révolution)	40, 41
23. Retour aux goûts anciens (XVIII ^e siècle)	41
24, 25. Crinoline	42, 43
26. Corset-ceinture, XX ^e siècle	43
27. » taille de guêpe	44
28. Un costume moderne	44
29. Vénus de Milo	45
30. Position naturelle des organes	51
31. Position des organes quand la taille est comprimée	52
32. Coupe transversale de la taille	54
33. Mouvements de l'abdomen et du thorax pendant la respiration	55
34. Mouvements des côtes	56
35. Jeu des muscles (diagramme)	57

VIII

	page
36. Mouvements des côtés et du diaphragme	58
37. Silhouette de la forme normale	59
38. Silhouette d'un corps déformé par le corset	59
39. Lobule des poumons	61
40, 41. Effet d'un corset hygiénique ajusté sur une taille anormale	65
42, 43. Taille hygiénique rationnelle	67, 68
44, 45. Le maillot	70
46. La combinaison	71
47, 48. Robe hygiénique	73, 74
49, 50. Petits draps et coussinet	80
51. Bande abdominale	81
52. Chemise pour bébés	81
53. Combinaison pour bébés	81
54. Robe pour bébés	82
55, 56. Chemise de nuit pour bébés	83
57. Chemise de nuit d'un nouveau genre	87
58. Forme normale du pied	90



LA PEAU.

ANATOMIE DE LA PEAU.

La peau de l'homme se distingue de celle des animaux par sa beauté, sa douceur, la fermeté de sa texture et l'abondance de glandes sécrétoires dont elle est pourvue. Elle se compose de deux couches générales: l'épiderme et le derme ou peau proprement dite.

ÉPIDERME.

L'épiderme, ou partie externe, se compose de plusieurs couches de cellules épithéliales. Les plus superficielles sont aplaties, elles ont perdu leur contenu aqueux par l'évaporation; mais en examinant au microscope les couches plus profondes on remarque que les cellules deviennent de plus en plus grosses, ovales, puis globulaires et enfin qu'elles sont à colonnes dans la partie contiguë à la peau proprement dite. Les explications données sous la fig. 1 p. 2, indiquent les parties principales de cet organe important.

Immédiatement au-dessous de la ligne blanche (b) se trouve une autre couche ou série de couches

de cellules renfermant des granules de pigment ou matière colorante. Chez les races colorées ces cellules



Fig. 1. Coupe de la peau à la paume des mains.
(grossie 150 fois.)

- a Stratum corneum (couche cornée)
- b Stratum lucidum (couche claire)
- c Rete granulosum (couche granuleuse et pigmentaire)
- d Rete mucosum (couche muqueuse ou de multiplication)
- e Pars papillaris (couche papillaire)
- f Glandes sudoripares
- g Tissu conjonctif réticulaire
- h Nerve aboutissant aux corpuscules du tact
- i Anses de capillaires autour des glandes sudoripares
- k k l Direction des conduits de transpiration
- m m m Artérioles et artères nourricières
- n n Veines qui en partent
- o Cellules de graisse.

sont remplies de pigment, ce qui donne à la peau sa couleur. Il semble que la lumière du soleil soit nécessaire pour la formation des granules mentionnées, car à la naissance les enfants de race de couleur sont blancs ou à peu près; leur vraie couleur commence à se montrer après quelques jours d'exposition à la lumière du soleil.

Chez les albinos, la couche pigmentaire est nulle ou presque nulle; c'est ce qui explique pourquoi leur peau est transparente et laisse percevoir les plus petits vaisseaux sanguins qui y circulent.

La quatrième couche est la plus importante, vu que c'est par elle que la peau est renouvelée. C'est la couche muqueuse. Les cellules des couches en contact avec le derme croissent et se divisent: une grande cellule se partageant pour en former deux petites qui grossissent à leur tour. C'est ainsi que sont remplacées les cellules usées qui tombent d'elles-mêmes et celles qui sont enlevées par la friction ou emportées par l'eau pendant le lavage.

Cette couche externe à ceci de particulier qu'elle ne renferme pas de veines, d'artères ni de vaisseaux lymphatiques, et seulement quelques filaments nerveux dans les couches les plus profondes. Elle est tout particulièrement destinée à la protection: elle garantit le derme et empêche une trop grande déperdition de chaleur par radiation; de plus elle met le corps à l'abri des microbes et de toute influence défavorable. Bien qu'elle ne reçoive pas de vaisseaux sanguins, elle est nourrie indirectement par le sérum qui s'échappe des capillaires du derme.

La beauté de la peau dépend d'avantage de son état de santé que de sa couleur. La couleur n'est qu'une affaire de goût. Parmi les races colorées les

indices de la santé sont en partie cachés sous une épaisse couche de pigment, toute teinte rosée étant absente. Considérée à un point de vue physique, la beauté des races n'a pas de bases très profondes : elle ne va que jusqu'à la moitié de l'épaisseur de l'épiderme.

DERME.

Si on enlève l'épiderme, comme dans le cas d'ampoules ou cloches ouvertes, et qu'on examine le derme au travers d'un verre grossissant, on remarque qu'il se compose de papilles ou petits cônes qui se projettent à sa surface et s'adaptent dans des dépressions de dimensions correspondantes situées dans l'épiderme. C'est ce qu'indique clairement la gravure 1 (e). Quand on sépare légèrement l'épiderme du derme, on peut distinguer des fils aussi fins que ceux d'une toile d'araignée qui passent de l'un à l'autre. Ce sont les conduits de la transpiration, lesquels prennent naissance dans les couches profondes du derme et se terminent à la surface de l'épiderme.

Les papilles sont pour ainsi dire les doigts de la peau. Elles sont d'une sensibilité excessive, car c'est la partie terminale du sens du toucher. La figure 1 (h) représente un de ces bulbes du tact avec les nerfs qui s'y rattachent. Les papilles sont aussi abondamment pourvues de capillaires sanguins, en sorte que le sang est répandu sur une immense surface pour se rafraîchir par radiation. Le reste de la peau est formé de tissu fibreux entremêlé de fibres de tissu jaune élastique qui donne à la peau son élasticité; c'est par conséquent un tissu résistant et pourtant rempli d'espaces qui sont remplis de cellules

de graisse, de vaisseaux sanguins, de nerfs, de vaisseaux lymphatiques et de glandes.

PHYSIOLOGIE DE LA PEAU.

Grâce à sa résistance, sa flexibilité et son élasticité, la peau est admirablement adaptée pour recouvrir le corps et mettre les parties tendres de l'intérieur à l'abri des chocs. Chez un adulte pesant 75 kg. elle a une surface d'environ 1 mètre carré et demi; elle s'unit aux parties molles par un tissu conjonctif aérotaire lâche.

La peau est aussi l'organe principal du sens du toucher. Elle est extrêmement sensible sur toute sa surface, à tel point que l'on peut dire la direction de la pression exercée sur les fins poils qui y sont parsemés, bien que la peau elle-même n'ait pas été touchée. Les antennes des insectes et les moustaches du chat et d'autres animaux contiennent des organes tactiles spéciaux généralement situés à la base du follicule des poils. La couche papillaire est très riche en corpuscules du tact. Le contact donne premièrement le sens du toucher. S'il est léger et accompagné de mouvement, on ressent une sorte de chatouillement; plus prononcé, on perçoit une pression, qui se transforme en douleur quand la pression est augmentée. Si la peau est saine, il est impossible de la piquer nulle part sans faire appel à cette sensation. La partie résistante de la peau, l'épiderme, est une sorte de matière isolante grâce à laquelle les papilles peuvent exercer leurs fonctions dans des espaces déterminés. Pour percevoir séparément deux pointes en contact avec la peau, il semble qu'un

certain nombre de papilles doivent se trouver entre les deux pointes. L'expérience indique par conséquent que certaines parties de la peau sont plus abondamment pourvues que d'autres d'organes du tact. Par exemple, on peut distinguer des objets comme corps séparés sur la pointe de la langue alors que leurs points d'attouchement sont séparés l'un de l'autre d'un millimètre seulement, tandis qu'au dos il faut qu'ils soient à 3 ou 6 centimètres de distance.

Une troisième fonction de la peau est celle de la régulation de la chaleur. La chaleur se forme dans les muscles, le foie et d'autres organes internes, en partie comme résultat de la friction, mais surtout en conséquence de la combustion des particules alimentaires qui ont été absorbées. L'oxygène se combine chimiquement avec le carbone et l'hydrogène en émettant de la chaleur et de la force. Il se perd aussi de la chaleur en proportion de sa formation autrement il y aurait de la fièvre. Celle-ci est évitée par un beau mécanisme opérant sur la peau, mais placé sous le contrôle d'un centre nerveux situé dans la moelle allongée. Les nerfs de la peau désignés sous le nom de thermiques sont simplement des nerfs sensitifs ayant reçu la faculté de percevoir les plus petites variations de la température du corps; ils avertissent à l'avance les centres qui contrôlent la quantité de sang de la peau et partant la quantité d'évaporation ou de radiation qui peut se produire.

La déperdition de la chaleur du corps se produit de trois manières: par radiation, par conduction et par évaporation. La chaleur radiée est celle qui passe directement de la peau dans l'atmosphère; elle est particulièrement abondante aux parties du corps

les plus exposées; la chaleur qui se dégage par conduction est celle qui est emportée par contact médiat ou immédiat avec les vêtements ou un corps absorbant; celle que le corps cède par évaporation s'échappe avec la vapeur d'eau dans l'air environnant, qui tient celle-ci en suspension.

La peau est pourvue de millions de petites glandes dont l'orifice porte le nom de pore. Ces glandes ont la propriété de retirer du sang son excès d'eau et certains sels inutilisables. Quand ces produits sont déversés à la surface de la peau, l'air emporte l'eau avec une rapidité variable, suivant sa température. — sa faculté d'absorption étant doublée à chaque 14° C. d'élévation de la température. Or chaque particule de vapeur emporte avec elle de la chaleur, et le corps est ainsi rafraîchi. Pour que ce mécanisme puisse fonctionner parfaitement, il faut que le système nerveux soit en bon état; si non les nerfs de la peau qui distinguent la chaleur et le froid ne sont pas assez susceptibles et la déperdition de chaleur est trop grande ou vice-versa.

Comme l'eau est l'un des liquides ayant la chaleur spécifique la plus élevée (c'est-à-dire qu'il faut plus de chaleur pour élever une quantité d'eau déterminée à une certaine température que presque tout autre liquide), elle est par conséquent admirablement adaptée pour emporter la chaleur. Aussi trouve-t-on, comme on l'a vu, un appareil spécial de transpiration dans la peau — les glandes sudoripares — qui sont comme des tubes pelotonnés. Ces glandes sont entourées d'un réseau de capillaires dont les parois sont pourvues de fibres musculaires disposées circulairement et placées sous le contrôle du système nerveux. On évalue à environ 2,500,000 le nombre de ces

glandes qui se trouvent dans la peau d'un homme, ce qui représente une surface d'évaporation d'un peu plus de 50 centimètres carrés. Si toutes les pores étaient mises bout à bout, elles formeraient un canal de 5 à 8 km. de long. La peau rejette continuellement de la sueur; mais comme celle-ci s'évapore aussitôt qu'elle paraît, on ne voit pas d'humidité sur sa surface. Quand on met des gants de peau ou d'autres parties imperméables du costume, la transpiration insensible devient visible, parce que l'évaporation est enrayée. La même chose se produit quand la transpiration est abondante: l'air ne pouvant absorber l'eau assez vite, elle se rassemble à la surface du corps sous forme de sueur.

S'il y a trop de chaleur produite dans le corps, le centre calorifique du cerveau en est informé; il provoque à son tour le centre de transpiration qui stimule les capillaires de la peau pour les faire relâcher. Comme le sang est liquide, il se rend naturellement dans la direction qui lui offre le moins de résistance. Quand les vaisseaux sanguins de la peau se relâchent, le liquide nourricier afflue promptement dans cet organe, les glandes sudoripares sont stimulées et le procédé de transpiration est activé.

La sueur renferme 995 parties sur 1000 d'eau, dans laquelle sont dissous des acides organiques, de l'urée, de la cholestérine, des poisons organiques et de l'acide carbonique, lequel est excrété dans la proportion de $\frac{1}{150}$ à $\frac{1}{200}$ de la quantité qui est rejetée des poumons. La nature dépose ces poisons à la surface de la peau, laissant à chacun le soin d'en disposer ensuite.

Si le corps perd sa chaleur trop rapidement, les vaisseaux sanguins de la peau se ferment; les mus-

cles qui aboutissent à la base des poils fonctionnent et produisent la chair de poule; la peau toute entière est pour ainsi dire comprimée et le volume du sang diminué, ce qui diminue proportionnellement la déperdition de la chaleur. Ce mécanisme est si délicatement agencé que, sauf dans les cas de fièvre, où il est dérangé, la température varie à peine d'un degré n'importe quand, la normale étant de 37° C. pour les hommes adultes, et légèrement plus pour les femmes et les enfants.

La peau comprend une quatrième fonction, celle de l'excrétion. La transpiration est presque entièrement un produit d'excrétion; ses sels sont tous défavorables au corps. Le poison organique, substance indéfinie qui n'a pas encore été analysée, est de beaucoup le plus toxique des produits d'élimination. Chez certains animaux l'arrêt de la transpiration est promptement suivi de mort; dans l'espèce humaine le même résultat survient d'une manière plus graduelle. Ce qu'il y a de curieux, c'est qu'on y trouve de l'urée et quelques-uns des sels de l'urine. Dans certaines affections des reins la peau se charge tellement des fonctions de cet organe pour l'excrétion de l'urée qu'on retrouve ce produit à sa surface après l'évaporation de l'eau.

Une cinquième fonction de la peau, celle de la sécrétion, se fait par l'intermédiaire des glandes sébacées. Ces glandes sécrètent une substance huileuse appelée sébum qui maintient la peau douce et souple et donne du lustre aux poils. Si on ne l'enlève pas de temps en temps, elle a l'inconvénient de former sur la peau un vernis qui retient les débris épithéliaux et d'autres solides excrétés, et les maintient collés ensemble et à la peau.

Enfin la peau a encore une sixième fonction, celle de l'absorption, par laquelle les médicaments, l'eau et même les matières organiques qui ne sont pas enlevées, peuvent être absorbées ou réintroduites dans l'organisme.

HYGIÈNE DE LA PEAU.

La santé de la peau dépend de la santé du corps en général, de l'exercice et de la propreté locale. La peau est un membre, et si un des membres souffre, tous les autres membres souffrent avec lui. Lorsqu'il s'agit des causes de la maladie il faut tenir compte du fait que le corps est un. Quand le foie, les reins, les intestins ne fonctionnent pas normalement, la peau est surchargée et découragée, parce que l'organisme tout entier est rempli de poisons. Une peau de jaunisse indique que la condition est la même par tout le corps.

L'exercice vivifie le corps. Sous son action, des picotements se ressentent dans la peau à cause de l'affluence du sang et il s'établit une transpiration abondante qui lave l'intérieur de la peau et dépose les principes toxiques sur sa surface. La nature nous donne sous ce rapport un bon exemple auquel on ne prend malheureusement pas garde souvent, car on trouve beaucoup de gens qui se baignent rarement et d'autres qui ne se baignent que par accident.

Comme nous l'avons fait remarquer auparavant, les cellules des couches internes de l'épiderme ou partie extérieure de la peau se multiplient, et en conséquence celles de la surface s'aplatissent, se dessèchent, meurent enfin et se détachent partiellement des cellules vivantes de la peau. Cet épiderme forme

avec l'huile des glandes sébacées, les solides de la transpiration, la poussière et les impuretés, une sorte de vernis qui bouche l'orifice des glandes sudoripares, et qui est absorbé au grand détriment de l'économie, à moins qu'il ne soit emporté par le lavage. Il faut que nous complétions le procédé de lavage de la nature en enlevant de la peau ce que cet organe sépare du corps.

Bien des personnes se feraient du bien en prenant chaque matin au lever une ablution d'eau froide ou fraîche avec un gant ou une lavette. Ce bain enlève toutes les impuretés de la peau et la conserve humide et souple, ce qui favorise la circulation. Des personnes en bonne santé ne devraient sous aucun prétexte négliger de se baigner souvent. Qu'on soit bien portant ou malade, la respiration est rendue plus libre et plus parfaite par des bains fréquents. L'esprit et le corps sont fortifiés. Les muscles deviennent plus flexibles, et les facultés de l'intelligence plus vives. Le bain calme les nerfs. Au lieu de rendre une personne plus sujette aux refroidissements, il l'y rend moins susceptible, parce qu'il améliore sa circulation: le sang est amené à sa surface et circule avec plus de facilité et de régularité.

Ceux qui prennent une ablution d'eau douce chaque matin avec frictions vigoureuses et qui gagnent leur pain à la sueur de leur front peuvent se passer de bain chaud pourvu qu'ils prennent des boissons et des aliments purs et qu'ils vivent à l'air pur et au soleil. Pour la plupart des gens pourtant, un bain chaud est utile comme nettoyage supplémentaire: la peau étant purifiée, les poisons dissous et l'épiderme mort détaché bien mieux encore par la chaleur et l'humidité combinées.

Ceux qui introduisent des aliments purs dans leur corps et qui maintiennent leur peau propre dans le sens le plus strict du terme, ne chercheront pas à la cacher sous des cosmétiques ni à déguiser son odeur. Un beau teint est le résultat de l'obéissance aux lois de la nature; c'est une sorte de sceau qu'elle appose sur ceux qui se conforment à ses ordonnances.

COMMENT PRENDRE UN BAIN.¹⁾

On réussit le mieux à nettoyer son corps en le traitant suivant le même principe que la blanchisseuse nettoie le linge sale.

Toute ménagère sait que le linge se lave mieux si elle le met tremper une nuit dans de l'eau douce à laquelle un peu de savon, de borax, d'ammoniaque ou d'autre ingrédient dissolvant les impuretés, a été ajouté. La peau a exactement besoin des mêmes traitements.

Un principe d'importance primordiale dans le nettoyage, c'est que l'objet à nettoyer doit être soumis à l'influence de quelque chose de plus propre. Et pourtant combien de personnes ne négligent-elles pas leur peau, croyant qu'il suffit de laver les autres organes excréteurs de temps à autre, et emploient dans ce but des substances plus impures encore que les tissus: thé, café, alcool, dépuratifs divers, etc.

Les poisons organiques sont si toxiques que les animaux prennent instinctivement n'importe quel genre de bain pour s'en débarrasser. Les moineaux se lavent dans de l'eau boueuse, les poules dans le sable, les pourceaux se vautrent avec satisfaction

¹⁾ Extrait d'un ouvrage d'hydrothérapie en préparation.

dans de la boue, parce que ces choses, quelque imparfaites qu'elles soient, absorbent en grande partie les matières inutilisables de leur corps, et sont plus propres que les poisons organiques.

En mettant des océans, des lacs et des fleuves à la disposition de l'homme, la nature lui suggère gentiment l'idée d'employer beaucoup d'eau. La mère de famille qui veut laver son plancher aime à avoir de l'eau à discrétion, et elle la change souvent afin de dissoudre et d'emporter les impuretés; elle ne ménage pas non plus le savon et la friction pour dissoudre la graisse ou les impuretés réfractaires, et en conséquence le parquet devient d'une blancheur immaculée. Les blanchisseuses font d'abord tremper leur linge, puis elles finissent de le nettoyer par des frictions, le savon et le rinçage, et par suite le linge sort blanc également. Les mêmes principes s'appliquent à nos corps.

Quand vous voulez prendre un grand bain, commencez par le préparer avec de l'eau à 33° ou 35° C., puis appliquez les principes qui viennent d'être énoncés: faites-vous tremper pendant une dizaine de minutes ou plus. L'eau de pluie est le dissolvant idéal; mais comme chacun n'en a pas toujours à disposition, on pourra se contenter de l'eau ordinaire. Plus l'eau est douce, meilleurs sont les résultats.

Augmentez graduellement la température du bain jusqu'à ce que vous transiriez légèrement; faites alors des frictions vigoureuses avec mouvement de torsion le long des jambes en recommençant à plusieurs reprises, jusqu'à ce que des rouleaux d'épiderme soient détachés de la peau. On s'en acquitte le mieux debout ou assis, les mouvements étant gênés.

quand on est couché dans l'eau. Après chaque friction immergez le corps pour quelques instants pour enlever les rouleaux d'épiderme qui adhèrent à sa surface; appliquez enfin vigoureusement le savon, en employant une brosse rude et faites suivre d'une autre immersion et de frictions. L'exercice nécessaire pour accomplir ces mouvements est très utile pour faciliter la transpiration; un plus grand volume de sang est ainsi amené à la peau; elle est débarrassée de ses impuretés, et c'est pour elle une sorte de massage.

On termine le bain par une douche ou affusion froide de 3 à 30 secondes suivant la force de réaction de la personne. L'une des méthodes les plus simples pour prendre une affusion est celle-ci: préparez dès le début trois seaux d'eau de 30, 25 et 15 degrés C. respectivement. Rafraîchissez-vous d'abord le visage, le cou et les bras, puis après vous être dressé dans la baignoire, versez un demi-seau d'eau sur chacune de vos épaules en commençant avec le plus chaud et finissant avec le plus froid. Chez les personnes faibles la réaction ne se fait pas très bien lorsqu'il s'agit de basses températures; mais il en est peu qui ne puissent en venir à aimer les applications froides par une méthode graduelle.

LE VÊTEMENT.

RAPPORTS EXISTANT ENTRE LE PEAU ET LE VÊTEMENT.

Pour être décent. il faut s'habiller, et le vêtement doit être adapté au sexe pour qu'il n'y ait aucune confusion; mais l'utilité du costume consiste principalement à maintenir uniforme la température du corps et à lui éviter des blessures.

Le vêtement est fait pour la peau, et non la peau pour le vêtement; il s'en suit pas conséquent que quant à son tissu et à sa disposition, il doit être en harmonie avec les lois qui régissent la peau en particulier et par elle le corps tout entier. Le sens du toucher est par exemple très délicat; c'est pour cela qu'une chemise ou des bas de laine rude sont si désagréables sur la peau. Pour répondre aux besoins le tissu doit être agréable. et adapté au sexe, à l'âge. au but et au travail de l'individu. On comprend facilement que la peau délicate d'un enfant ait besoin de quelque chose de plus doux que celle plus grossière d'un adulte, et que les tissus doivent être plus résistants chez ceux qui sont exposés aux coups et aux chocs dans leurs professions. Il faut

aussi prendre en considération les changements de température, et choisir en conséquence l'étoffe dont on veut se couvrir.

Par l'excrétion qui s'opère dans la peau, une quantité variable de substances toxiques est déposée dans les habits ce qui nécessite de fréquents lavages, de ceux du moins qui sont le plus près du corps, en veillant à ce que les extérieurs soient soigneusement séchés et aérés.

La sécrétion dépose sur la peau une certaine quantité de substance huileuse que les vêtements essuient; on ne peut l'enlever par l'eau seule; mais elle cède facilement à une application de savon et d'eau.

La fonction de l'absorption, bien que faible dans la peau, est néanmoins assez importante pour entraîner les conséquences les plus graves si des poisons sont déposés et laissés à sa surface. Quand on porte les mêmes vêtements semaine après semaine, ils se surchargent des matières organiques de la peau, et si ces matières n'en sont pas enlevées par l'aération, le séchage et le lavage, elles sont résorbées, ce qui rend la peau inactive et impose un surcroît de travail aux autres organes excréteurs.

CHOIX DES ÉTOFFES.

Chaque substance se comporte d'une manière particulière vis-à-vis de la conduction et de la radiation de la chaleur. Chacun sait que des dalles de pierre sont plus froides qu'un tapis de laine, quand bien même les conditions dans lesquelles ces deux substances sont placées indiqueraient que la tempé-

rature de l'une et de l'autre devrait être la même. Ceci s'explique par leur différence de conductibilité de la chaleur.

Coton. — Les fibres de coton (fig. 2, B) sont excessivement solides. Elles ne se raccourcissent pas par le lavage, se laissent très difficilement imbibier d'eau et sont plus mauvaises conductrice de la chaleur que la toile, mais meilleures que la laine. Le coton absorbe facilement les mauvaises odeurs.

On fait un genre d'étoffe de coton cellulaire où les fibres sont tissées de façon à laisser de vastes espaces entre elles. Ces mailles claires se remplissent d'air, lequel est un mauvais conducteur de la chaleur. Un tissu de ce genre est chaud, quand on ne transpire pas trop; mais quand la température est très variable, qu'il fait du vent ou que la sueur est abondante, le linge de coton n'est pas recommandable. Dans les pays chauds, chez ceux qui mènent une vie sédentaire dans une température toujours égale ou à peu près, il est d'un grand avantage.

Il ne faut jamais oublier ce principe, qu'aucun tissu n'est adapté à toutes les conditions de la vie et à toutes les saisons. Ils se trompent grandement ceux qui s'attachent à ne faire usage que d'un genre d'étoffe seulement et qui voudraient en généraliser la règle. Le Créateur nous a entourés d'un grand nombre de substances pour le vêtement aussi bien que pour la nourriture. Si nous n'avions à disposition qu'une sorte de matériel pour nous vêtir, la question n'aurait pas besoin d'être discutée.

Toile. — Les fibres de lin sont plus fines que celles de coton, elles sont cylindriques, avec des nœuds à intervalles réguliers (Fig. 2, A). La toile conduit la

chaleur et absorbe l'humidité légèrement mieux que le coton. C'est un tissu que l'on peut classer avec le coton; il présente à peu près les mêmes inconvénients en hiver; et en été, il expose davantage aux refroidissements. à moins que l'on y pourvoie par d'autres vêtements. La toile, avec une mince flanelle par-dessus, doit être préférée en temps modérément frais. Dans les zones tempérées du moins, au moment des chaleurs torrides, c'est vraiment une nécessité.

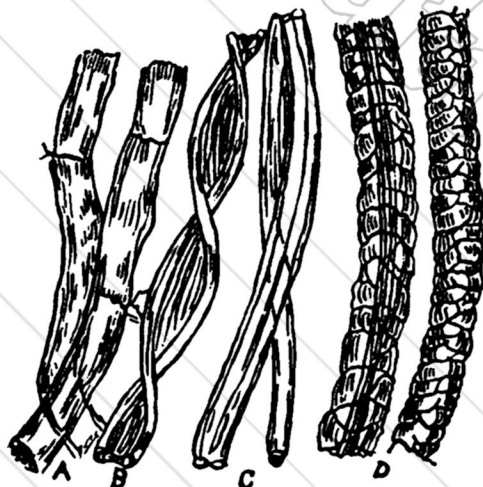


Fig. 2. Fibres diverses vues au microscope.

A Toile; B Coton; C Soie; D Laine;

Depuis longtemps la toile ou fil est considérée comme une étoffe tout particulièrement propre; elle n'absorbe pas facilement les odeurs, et par conséquent ne conserve pas aussi bien les matières excrémentielles rejetées par le corps. C'est peut-être en vertu de ce fait qu'elle servait à confectionner les vêtements des sacrificateurs

dans le service lévitique. Dans la Bible ce tissu est toujours employé comme emblème de justice, sa blancheur de neige et sa durabilité en faisant une figure des mieux appropriées. Les personnes robustes, dont la peau est en très bon état, peuvent porter de la toile même au cœur de l'hiver; deux vêtements amples de toile seront aussi confortables pour de telles personnes qu'un vêtement de laine. Mais il ne faudrait pas adapter cette méthode sans avoir

éduqué son corps en conséquence; autrement il en résulterait plus de mal que de bien. Or il est impossible d'éduquer la peau seule, c'est-à-dire tout en négligeant les autres parties du corps. Des habitudes simples, des aliments simples et de vigoureux exercices produisent une peau propre à s'acclimater à n'importe quel genre de d'étoffe. Nous avons vu des dames maigres et pâles ne porter qu'une chemise de toile sous leur robe en temps froid. Pour satisfaire aux exigences, le corps devrait dans ce cas fournir plus de chaleur qu'il n'en produit. Il s'en suit que le système nerveux est irrité, la circulation irrégulière, et des congestions et catarrhes internes en sont la conséquence. C'est là une manière un peu violente d'éduquer le corps; les plus forts seulement y résistent.

La toile absorbe comparativement beaucoup moins l'eau que la laine et la cède plus facilement; c'est une des raisons pour lesquelles elle est plus froide.

Laine. — Les fibres de la laine sont rondes, demi-transparentes, avec des lignes obliques et transversales; elles sont parcourues d'un canal central (fig. 2, D). Pour le vêtement, cette substance est celle qui tient le premier rang dans les pays froids, et elle est même parfois nécessaire le soir dans les tropiques. Elle n'absorbe pas les odeurs. Elle est mauvaise conductrice de la chaleur, mais elle s'imbibe d'eau facilement. Ses fibres même se gonflent sous l'action de celle-ci. Sa puissance d'absorption est au moins le double de son poids et quatre fois égale à sa surface, suivant Parkes. L'eau s'évapore de la laine lentement mais régulièrement. Cette propriété de l'absorption et de l'évaporation est une des plus importantes. Pendant la transpiration, l'évaporation qui

se produit à la surface du corps est nécessaire pour diminuer la chaleur engendrée par l'exercice. L'évaporation continue même quand il ne se dégage plus de sueur, et alors le corps est rafraîchi et exposé à prendre un refroidissement. Quand on endosse un justaucorps de laine ou un gilet de flanelle dès qu'un travail violent est terminé, avant de se livrer au repos, ces vêtements absorbent le reste de la transpiration. La chaleur absorbée par l'eau se dégage lentement évitant ainsi au corps des frissons désagréables. Si quand on a transpiré l'on ne peut pas changer de linge avant de se reposer, un des meilleurs moyens d'éviter un refroidissement consiste à se vêtir d'une veste ou jaquette chaude, si ce n'est d'un manteau. Grâce à la facilité d'absorption de la laine, une couche d'eau est retenue entre ses mailles, si bien que lorsque le corps est en danger de prendre froid, après le travail et la transpiration, l'évaporation lente qui s'y produit tend à conserver la chaleur. C'est pour cela qu'il est si important de porter de la laine, après un travail musculaire énergique. Les bicyclistes et les artisans ne trouvent rien qui puisse la remplacer. En outre, la texture même de la laine la rend plus chaude. Elle est mauvaise conductrice de la chaleur et ne se laisse pas facilement pénétrer par les vents froids. C'est le tissu le plus poreux, $\frac{1}{3}$ de fois plus que la toile, et deux fois autant que la soie. Ce fait nous est la preuve que ce ne sont pas les tissus les plus serrés qui tiennent le plus chaud, sauf quand on est exposé à des vents violents; mais ceux qui sont le plus poreux et les meilleurs conducteurs de la chaleur.

Soie. — Examinées au microscope, les fibres de soie ressemblent un peu à celles de la toile (fig. 2, C),

mais elles sont plus fines, et on y rencontre moins de nœuds. Quand à la propriété d'absorber la chaleur, elles tiennent le milieu entre le coton et la laine. Des vêtements de soie adaptés à la forme du corps sans le serrer sont de beaucoup préférables à de lourds et épais habits de laine, sauf dans les temps les plus froids. La soie est très durable et très chaude comparativement à son poids; à ce point de vue elle égale la laine, si elle ne la surpasse pas. Elle est malheureusement chère, ce qui empêche que son usage soit généralisé. Dans les climats modérés, c'est un très bon tissu pour employer dessous.

Conclusions générales. — Pour protéger contre le froid, les substances mentionnées se rangent dans l'ordre suivant: Laine, soie, coton, lin ou toile, chanvre. Pour protéger contre les vents froids, et absorber la transpiration, elles tiennent le même rang. L'absorption des odeurs dépend en partie des couleurs; le noir est ce qui en absorbe le plus; puis viennent le bleu, le rouge, le vert, le jaune et enfin le blanc. Relativement à la texture, l'absorption est proportionnée à la faculté du tissu de s'imbiber d'eau. C'est la laine qui occupe encore le premier rang.

Pour ce qui concerne la protection contre les rayons directs du soleil, le tissu ne doit pas être pris en considération; tout dépend de la couleur. Le blanc tient le premier rang, parce qu'il réfléchit tous les rayons de chaleur qui lui arrivent du soleil; puis viennent le gris, le jaune, le rose, le bleu et le noir. Le noir est très chaud pour la simple raison qu'il absorbe tous les rayons de chaleur au lieu de les réfléchir.

Principes généraux à suivre dans le vêtement. — Il n'est peut-être rien qui indique mieux le caractère

que la manière dont on s'habille. Nous devrions toujours rechercher ce qui est *simple, confortable, approprié et de bon goût*. Simple, parce qu'une foule de choses demandent notre temps; en laissant donc de côté dans notre costume ce qui n'est pas absolument nécessaire, non seulement nous économisons du temps, mais nous inculquons en même temps une leçon morale à la société. Tous les êtres humains ont le droit d'être au confortable; et pourtant combien il en est qui se privent de ce droit pour suivre la mode! Combien de fois ne voit-on pas des personnes suant à grosses gouttes, avec une robe noire en plein été, de peur de paraître ridicule en portant du blanc, et plus nombreuses encore sont celles dont le visage est rouge et couvert de transpiration, parce qu'elles sont si serrées qu'elles ne peuvent respirer, ou qui sortent un matin d'hiver dans les rues couvertes de givre avec 10 à 15 épaisseurs d'étoffe autour du corps et une seule autour des chevilles ou deux autour des jambes. C'est là ce qui s'appelle ne pas s'habiller confortablement.

Ce sont le sexe, l'âge, le climat et la fortune qui doivent nous guider dans le choix approprié de nos habits. Non seulement des couleurs modérées sont saines, mais elles indiquent un meilleur goût. Les sauvages et les peuples à demi civilisés montrent une prédilection pour les couleurs voyantes. Il ne faut pas non plus être négligent sur ses vêtements; quelque bon marché que soit l'étoffe, faites en sorte que l'habit soit adapté à la forme du corps. Si l'on étudiait le corps humain au lieu de la mode, bien des costumes actuellement en vogue tomberaient en discrédit. Il est évident que la méthode moderne de se vêtir est erronée, et ce qui le démontre c'est que

certaines maladies particulières aux femmes, sont, quant à leur fréquence et à leur gravité, en proportion directe des déformations externes du corps. Partout, dans tous les pays, des hommes savants, réfléchis et désintéressés voient le mal et le dénoncent.

ASPECT MORAL DU COSTUME.

Comme nous l'avons fait remarquer auparavant, nous devrions rechercher dans nos vêtements ce qui est simple, confortable, commode et approprié.

1. Le costume moderne n'est rien moins que simple : la robe se compose de trop de pièces, et elle est accompagnée de trop de parties accessoires, si bien que la vie n'est presque qu'une suite de visites chez la tailleuse, la modiste, le médecin et le droguiste ; — et il faut ensuite en payer les notes.

2. L'argent est un don de Dieu, qu'on ne devrait employer que pour le glorifier ; on le fait servir au contraire à des buts ignobles, tandis que beaucoup d'autres humains n'ont pas assez pour se couvrir.

3. Les gens pauvres cherchent à égaler les riches dans leur costume, et en viennent ainsi à faire des dettes dont ils auront de la peine à se débarrasser.

4. Pour être confortable, les vêtements n'ont pas besoin d'être très coûteux ; il faut seulement qu'ils soient adaptés à la forme normale du corps. Il est impossible de se sentir à l'aise dans des vêtements serrés.

5. Porter des vêtements serrés, c'est violer le commandement qui dit : « Tu ne tueras points ». Si quelqu'un se met la corde au cou et se suicide de propos délibéré, on le considère à l'égal d'un criminel ; mais si quelqu'un en arrive à la même fin par

un procédé plus lent et portant sur des parties plus basses, peu importe toute la misère qu'il peut engendrer et le nombre de vies qu'il peut raccourcir, il fait bien, parce que c'est la mode. «Tu ne suivras pas la multitude pour faire le mal.»

6. Nous n'avons pas l'intention de nous faire les apôtres des vêtements grossiers et mal confectionnés, mais nous désirerions voir chacun user de sagesse dans les dépenses faites pour leur vêtement, afin de ne pas dépenser dans ce but de l'argent qui pourrait être mieux employé autrement. Tant de falbalas, de perles, de rubans, de dentelles, etc., réussissent bien piètrement à décorer un corps qui est déjà le chef-d'œuvre du Créateur, et en général, ils ne valent pas le temps et les labeurs qu'on y consacre. Nous devrions être vêtus proprement, avec goût, à l'aide d'étoffes durables, en choisissant des couleurs modestes et appropriées. On passe à des nullités un temps précieux qu'on ferait mieux de consacrer à rechercher la «seule chose nécessaire».

7. Il ne faut pas permettre à l'esprit de s'occuper du costume à l'exclusion de questions plus pressantes. L'oiseau qui passerait sa journée à se lisser les plumes ne trouverait pas le temps de chanter.

D'OÙ VIENT LA MODE?

Comment ce fait-il que la mode change si souvent? D'où vient-elle? Telles sont les questions que l'on se pose souvent. Chaque métier a ses trucs, et celui de la modiste et de la tailleuse n'en est pas excepté. Si les robes et les chapeaux restaient toujours les mêmes, nombre d'établissements de ce genre verraient leurs affaires diminuer. La société est gra-

duellement devenue si compliquée que si l'ordre de choses actuel était renversé d'une manière ou d'une autre, des milliers de gens ne sauraient que faire pour gagner leur vie. Pour occuper cette immense armée, on établit donc de nouvelles modes puisées à diverses sources et dans un ordre kaléidoscopique sans fin. Et la foule suit les caprices des conducteurs. Mais qui sont ces conducteurs?

La mode a son origine: 1) à la cour des rois; 2) dans l'esprit des dessinateurs des grands établissements de mode de Paris et de New-York. Ces messieurs-là remarquent ce qui se porte dans les cercles aristocratiques et royaux, et les copient quand l'occasion s'en présente. Nous ne mettons nullement en doute la sincérité de personne, mais nous nous permettons de faire observer que les costumes et les modèles présentés ainsi au public sont préparés sans prendre assez en considération la forme et les besoins du corps.

Les dessinateurs peuvent avoir passé des années à apprendre à dessiner correctement, quant à l'esquisse, au rapport des lignes entre elles, la perspective, etc.; sans rien connaître de la structure du corps au delà de la peau qui recouvre sa surface, et tout en ignorant absolument sa forme normale et les fonctions de ses organes. «Si un aveugle mène un autre aveugle, les deux tomberont dans la fosse.» C'est là une vérité suprêmement applicable dans ce cas. Ce changement sans fin de formes et de façons n'est que pure perte de temps, de forces et d'argent. La réforme hygiénique se préoccupe plutôt des lois de la vie. Est-ce nécessaire? se demande-t-elle. Est-ce utile? Sinon elle n'écoute la voix de la mode sous aucun prétexte. On peut se permettre de légères

modifications quant aux garnitures, à la façon; mais il faut absolument refuser tout ce qui pourrait comprimer le corps, gêner à ses mouvements et l'empêcher de remplir sa haute destinée. Toute constriction serait indigne du costume de celui qui s'habille pour sa santé.

VÊTEMENTS SERRÉS.

Nous comprenons sous ce titre: le corset, les ceintures serrées, la chaussure étroite. les gants, les chapeaux, en somme toute pièce de vêtement comprimant le corps tant soit peu, y compris les jupons étroits qui gênent à la marche, etc.; mais nous nous étendrons davantage sur la compression exercée par le corset, vu que c'est la plus générale et celle qui fait le plus de tort, appliquée qu'elle est à la jeune fille dès sa jeunesse et même avant et jusqu'au jour ou ayant atteint l'âge mûr la femme est déposée dans la tombe, le corset étant considéré comme une partie indispensable du costume. Il serait intéressant et profitable de savoir quel a été le point de départ d'une telle coutume, comment elle a été généralisée et quel est celui qui lui a donné le jour. Pour informer le public sur ces points-là, nous passerons rapidement en revue l'histoire du corset.

LE CORSET.

HISTOIRE DU CORSET.

C'est dans une lettre de Synésire, évêque de Cyrène, — province grecque sur la côte d'Afrique, — l'an 400 environ de l'ère chrétienne, que l'on trouve les premières allusions à la compression de la taille. Il raconte entre autres qu'après avoir fait naufrage sur une partie isolée de la côte, il remarqua parmi les passagers une jeune esclave de l'extrême-



Fig. 3. Reine égyptienne avec deux de ses servantes.

orient qui portait autour de la ceinture une bande d'étoffe si serrée qu'elle faisait l'étonnement de toutes les dames grecques de la région. On la considérait comme une curiosité. Grâce au bons sens de ce temps-là, sa coutume insensée n'excita l'admiration ni de l'un ni de l'autre sexe, comme ce fut le cas plus tard.



Fig. 4. Prêtre et prêtresse égyptiens avec un serviteur.

Il suffit de jeter un coup d'œil sur les élégantes grecques pour remarquer qu'elles étaient attentives à l'harmonie de leurs formes et que le corset n'avait point pris place sous les plis majestueux et simples de la tunique.

Suivant l'historien Dracon, elles

portaient simplement une ceinture placée sous les seins, appelée apodesme au temps d'Aristote, et stéthodesme plus tard. Elle se posait soit directement sur la peau, soit sur la première tunique tenant lieu de chemise.

Les Egyptiennes, même au moment où leur nation

était à l'apogée de sa puissance, étaient vêtues de longues robes flottantes. Les hiéroglyphes les représentent de port élané, mais avec des vêtements légers, suspendus aux épaules, et retenus à la taille ou plus bas avec une bande d'étoffe servant de ceinture. Fig. 3 et 4.

Nous ne retrouvons non plus trace du corset chez aucun historien de la vie privée des Romains. Les ceintures que portaient les dames romaines se mettaient non sur la chemise ou tunique intime, mais par-dessus la stola (robe des matrones); les femmes libres portaient ou bien cette ceinture unique, ou bien deux, l'une s'ajustant sous les seins et l'autre vers les hanches. C'était donc un simple ornement et non un soutien ou un agent de compression.

La femme gauloise, vêtue de peaux de bêtes, puis de laine grossière, ne prenait nul souci de sa taille, et le corset lui fut complètement inconnu.

A l'époque même du moyen âge le beau sexe restait encore attaché aux robes flottantes. Les fig. 5, 6, 7 ont été prises de tableaux du XIV^e siècle. Ce sont des esquisses à grands traits mais fidèles, considération essentielle au point de vue médical; les

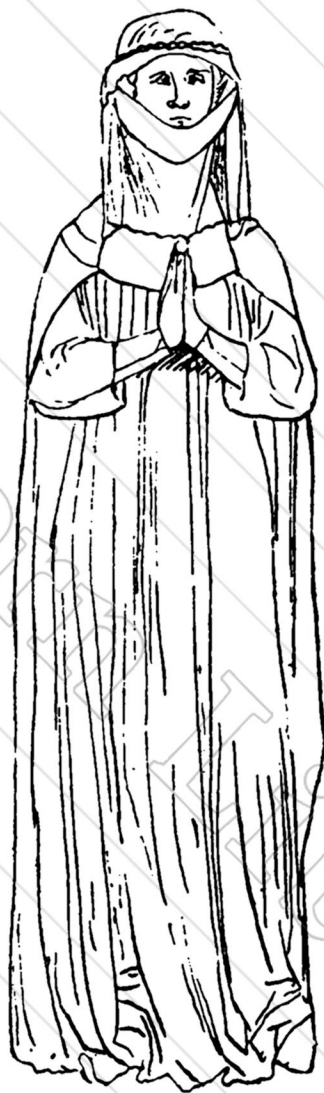


Fig. 5. Marguerite d'Artois
1311

détails relatifs aux traits, aux ornements, etc., ont été laissés de côté intentionnellement pour que l'œil puisse étudier les points les plus saillants, à savoir les proportions et la forme du corps et la façon générale du costume. La figure 8 représente une robe fourrée, confortable et flottante portée au XV^e siècle par une princesse de Danemark, costume qui est approprié et gracieux et qui fait preuve de bon goût.



Fig. 6.

La gravure 9 a été recopiée d'une peinture de Raphaël (1483—1520); on y remarque que la coutume commence à façonner la taille, qui forme ici le soi-disant tour de taille, lequel n'existe pas sur un corps normal. La figure 10 est un costume d'un ordre religieux du XV^e siècle, gracieux bien que svelte; on y remarque légèrement l'idée de pincer ou rétrécir le vêtement au bas de la taille. Le N^o 11 représente le costume frappant d'une dame du XV^e siècle, où paraissent des doubles manches, peu différentes de celles de certains costumes modernes. L'étoffe est richement ornée de draperies. On entrevoit aussi dans ce costume le tour de taille. Avec quelques légères modifications, les réformateurs d'aujourd'hui pourraient l'adopter tant il est simple et pratique, bien qu'il y ait quelques détails curieux.

C'est vers cette époque pourtant que le corset fut inventé. L'introduction d'idées nouvelles dans le vêtement date de la Renaissance, alors qu'un changement de goût se produisit dans l'art décoratif. In-

consciemment les esprits se tournèrent dans la même direction quant aux formes et aux proportions. Où les courbes étaient employées, les proportions de la hauteur à la largeur furent changées: les vases devinrent plus longs et moins larges qu'autrefois, les piliers d'architecture plus élancés. Jusqu'alors on avait admiré la forme naturelle et considéré les fameuses statues grecques comme des figures modèles; dès ce moment on manifesta une tendance marquée pour les lignes artificielles. La taille de Vénus de Médicis ou de Milo devint trop forte: on recherchait les coupes minces et sveltes. On inventa alors la vasquine ou basquine, «petit pourpoint sans manches, fait de forte toile, serrant le buste de manière à l'amincir graduellement jusqu'à la taille». Et comme plus étroite était la taille, plus les hanches devaient avoir de l'ampleur, on leur en donna au moyen du «vertugale» ou vertugadin, sur lequel encore on accumulait l'étoffe.



Fig. 7.

C'est vers l'époque de la Renaissance qu'on inaugura aussi la division du vêtement vers le soi-disant «tour

de taille». Jusqu'alors les vêtements avaient été suspendus aux épaules. Les jupes détachées de la taille ayant fait leur apparition, comme les ceintures par lesquelles elles étaient retenues au-dessus des hanches étaient gênantes et que l'air frais qui s'introduisait au point de jonction n'était rien moins qu'agréable, le corset fournit un moyen d'empêcher l'introduc-



Fig. 8.



Fig. 9.

tion de l'air et de distribuer la pression sur une plus grande surface. C'était donc une sorte de perfectionnement de la ceinture; mais ils n'étaient et ne sont hygiéniques ni l'un ni l'autre.

Mais qui donc a imaginé le corset?



Fig. 10.

première à concevoir le moule dans lequel on enserre inconsidérément aujourd'hui tant de tissus vivants. Il importe peu de savoir quelle est celle des



Fig. 11.

Les historiens qui ont écrit l'histoire de ces instrument de torture en sont arrivés à la conclusion que c'est l'un des membres de la famille de Médicis, de Florence (Italie), qui fut la

Médicis qui a inventé le corset, le fait est que Catherine de Médicis en portait un quand elle vint d'Italie en France pour épouser le dauphin Henri, fils de François I^{er} en 1533. La figure 12 donne une esquisse fidèle de Catherine à l'occasion de son mariage avec le futur roi de France. La figure 13 nous



Fig. 12

la représente alors qu'elle a atteint un âge plus avancé, et qu'elle est plus préoccupée que jamais du raffinement et de la mode. D'après ces costumes, on remarque que la mode du jour se départit de la simplicité qui caractérisait le vêtement de quelques années auparavant. Le corset se terminait en pointe devant; il était en partie visible et se laçait sur les côtés.

Il ressort de ce qui précède que la coutume du corset n'a pas pris naissance dans la basse classe, mais quelle est originaire de l'une des premières familles d'Italie, qui l'implanta en France, à Versailles, à la cour du souverain, d'où elle se répandit parmi toutes les nations du monde civilisé. L'esprit bouillant

des Français fit bientôt passer la mode de la cour dans la vie privée, et elle fut portée bien plus loin en France que dans le pays d'origine de Catherine de Médicis. Voyez le costume d'une dame florentine (grav. 14); c'est un modèle de simplicité et rien ne



Fig. 13.

montre que son corps fût enserré et déformé conformément aux idées qui se répandaient avec tant de rapidité en France.

Au XVI^e et au XVII^e siècle, l'on se départit plus encore des principes rationnels quant à la manière de se vêtir, à tel point que le corps avait un

aspect hideux, et que l'on se demande comment des femmes pouvaient supporter si loin le procédé de cinglage et lutter pour l'existence sous une telle masse de draperies, tournures, bouffants, falbalas, etc. Mais on fait la même chose de nos jours, comme on peut



Fig. 14.



Fig. 15.

s'en rendre compte en comparant les Nos 12, 13 et 15 avec les modèles à la mode partout. Les dames portaient souvent à cette époque, — au XVI^e siècle, — le busc apparent, comme on le voit fig. 15. Le busc adapté au devant du corsage était une lame de bois, décoré de nacre, d'acier, de laiton et d'argent. On décorait cet objet en vue. Il était gravé, damasquiné, ciselé, sculpté et quelquefois en fort relief. On alla même si loin, que

certaines dames 'se firent forger des corsets de fer (Nos 16 et 17), et qu'elles s'enserrèrent volontairement dans cet étai pour plaire à la mode et à ceux qui l'aiment. Comme la Flandre et l'Espagne étaient très liées à cette époque, il est fort probable que ce genre de corset était d'origine espagnole.

De tels appareils sont maintenant relégués dans les musées ou on les place parmi les instruments de

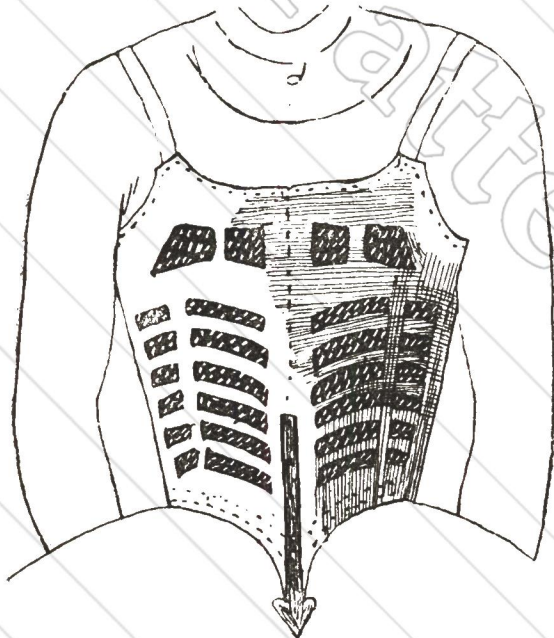


Fig. 16.

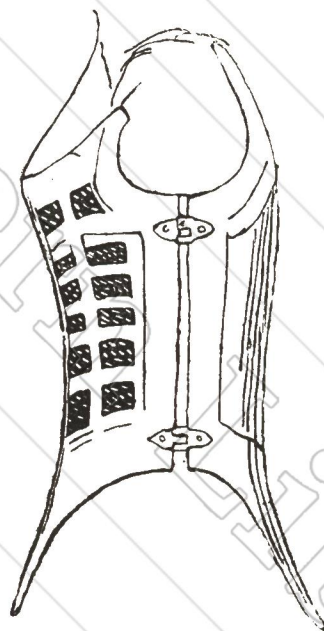


Fig. 17.

torture (voir le musée de la Bastille), bien qu'ils fussent si souples qu'ils soutiendraient favorablement la comparaison avec bien des corsets raides de nos jours, et qu'ils n'exerçassent pas plus de constriction. Rien d'étonnant à ce que des générations habituées ainsi à se serrer, à porter des jupes lourdes et à commettre maintes autres sottises du même genre aient engendré des personnes sveltes qui continuent le même procédé.

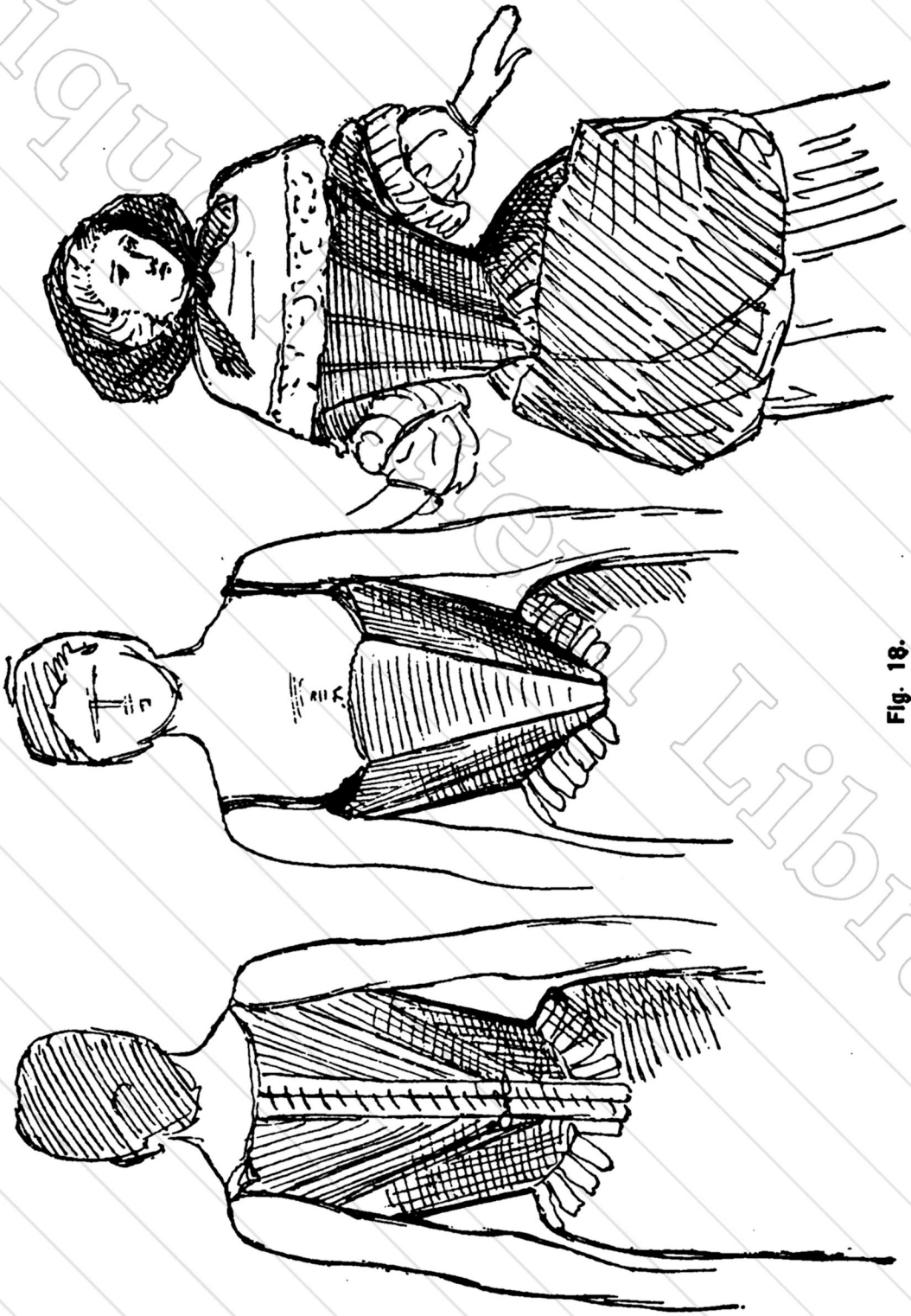


Fig. 18.

Ces corsets s'ouvraient sur les côtés, et ils étaient percés d'orifices pour le passage de l'air.

Les fig. 18 et 19 donnent une idée du corset en usage à la fin du XVII^e siècle. Au XVIII^e siècle le corset fut employé, mais il était lacé devant, beaucoup moins cambré que maintenant, et porté par quelques dames seulement de la haute société imitant les coutumes de la cour de France. Les Italiennes de classe moyenne restaient encore attachées au

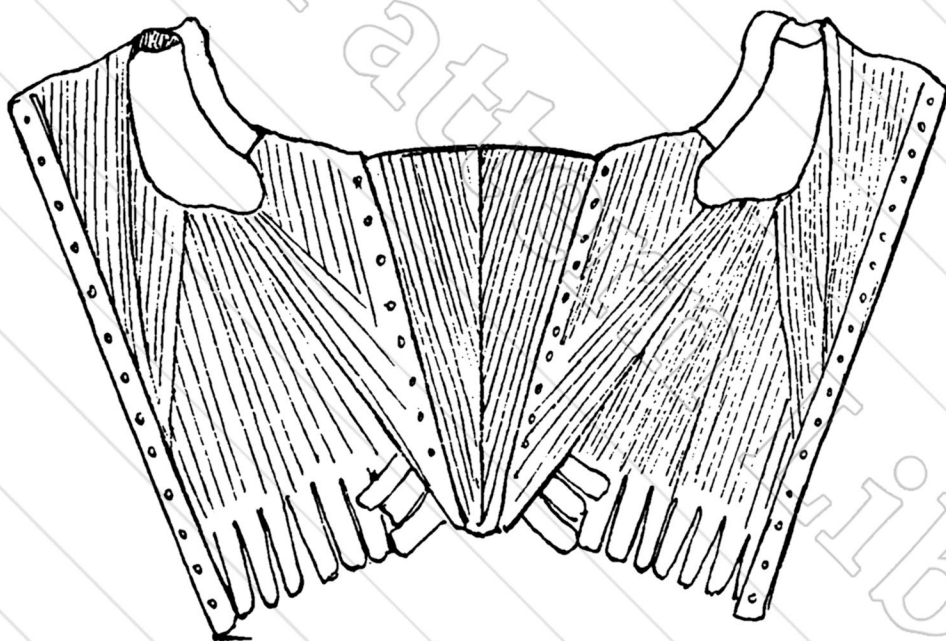


Fig. 19.

costume rationnel. Pendant la révolution, alors que la société fut bouleversée, le costume le fut avec elle. De nouvelles idées et de nouvelles impulsions se firent jour, et entre autres le vêtement fut réformé. L'émancipation de la taille fut à l'ordre du jour, et cela en harmonie avec les idées de liberté de l'époque. Pourtant on conserva le tour de taille. On vit alors porter, il est vrai, des corsages décolletés qui laissaient voir jusqu'à un certain point la forme des seins, bien



Fig. 20.



Fig. 21.

qu'ils fussent cachés sous une mince mousseline; mais le costume était relativement confortable. Voir fig. 20, 21 et 22. La ceinture d'une jeune fille de 1791 avait 0,90 cm., prise musée Cornavalet, Paris. L'esquisse N° 23 montre le retour aux goûts et coutumes de 300 ans auparavant. La révolution dans le costume avait été presque d'aussi courte durée que la première république. La crinoline fut bientôt en vogue (fig. 24 et 25). Dans la troisième décade du

siècle (1820—1830) des fabriques de corsets commencèrent à s'établir, et le prix de ceux-ci ayant baissé, l'usage en devint général dans toutes les classes.

L'histoire se répète, parce que la nature humaine reste la même et que les mêmes causes produisent les mêmes effets. Le costume et les cercles sociaux aussi bien que les roues politiques et industrielles tournent comme il y a cent ans. Les corsets et les jupes lourdes dont les effets sont si délétères à cause de leur constriction n'ont jamais été d'un usage aussi général que maintenant, en dépit de tout ce que l'on dit ou fait. Le corset-ceinture (fig. 26), où la compression est portée uniquement sur une bande étroite, au tour de taille, et le corset taille de guêpe



Fig. 22.



Fig. 23.

(fig. 27) de fabrication parisienne récente, offrent une ressemblance frappante avec les corsets anciens indiqués par les gravures précédentes. L'un et l'autre



Fig. 24.

ont pour objet d'établir une différence aussi marquée que possible entre le tour de taille d'une part et les hanches et les épaules de l'autre. Il y a environ 120 journaux de mode, dans la France seulement, et tous donnent une idée fautive de l'esquisse normale (fig. 28). Or, les prémisses étant fausses, le costume tout entier partage les mêmes erreurs: la direction des lignes n'est pas naturelle, et on charge le corps d'une quantité de garnitures qui dépasse de beaucoup le nécessaire

pour un vêtement rationnel, destiné à revêtir un corps droit et énergique.

Nos goûts sont à coup sûr étrangement bizarres et changeants. On est surpris de remarquer combien la position de notre taille a changé, ne serait ce que pendant ces quatre-vingt dernières années. La taille féminine est assurément une quantité mobile. L'année 1780 la cousait en haut sous les bras; 1800 lui rendait sa position naturelle; 1840 la faisait venir en pointe par-devant. Nous changeons même la forme et la direction de nos épaules, en même temps

que celle de notre taille: un jour elles ne doivent s'étendre qu'à dix centimètres du cou, un autre comprendre la moitié du bras; plus tard elles dépassent les hanches, le lendemain elles s'éclipent devant celles-ci; aujourd'hui il est décrété qu'elles doivent glisser en pente, demain la mode



Fig. 25.

voudra qu'elles soient carrées.

Une réforme est nécessaire, et une masse de faits s'accablent tous les jours pour démontrer que le costume actuellement de mode n'est ni gracieux ni confortable et qu'il gêne aux mouvements, sans parler des conséquences plus graves qu'il entraîne.

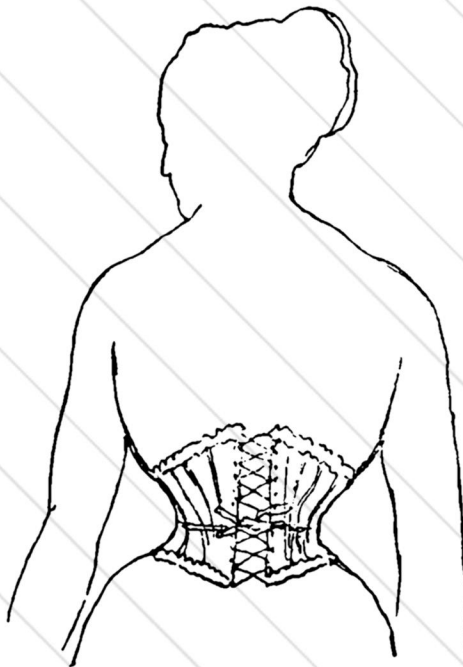


Fig. 26.

LE CORSET MODERNE.

Le médecin n'a pas besoin d'une longue expérience pour constater les résultats du port du corset, résultats dont la gravité dépend des habitudes et de la constitution de la personne, du milieu dans lequel elle est placée et de la période de temps pendant laquelle elle s'est soumise à la constriction.

Les principes d'après lesquels une jeune fille se développe doivent être étudiés à seule fin de comprendre le dessin de la nature à son égard. Il faut connaître la forme idéale de



Fig. 27.



Fig. 28.

l'humanité pour être à même de discerner les difformités.

De même que chaque feuille, chaque arbre a sa forme particulière, ne variant que suivant l'espèce et l'âge, de même aussi quand la nature entreprend de former l'homme elle a en vue pour lui une forme déterminée. Quand leur croissance n'a pas été entravée par la maladie ou les accidents, toutes les

feuilles d'un arbre, lorsqu'elles sont parvenues à maturité, ont les mêmes lignes générales. C'est là une loi qui se retrouve dans toute la nature: les animaux, les arbres, les rochers mêmes sont faits d'après un plan invariable.

Les enfants des deux sexes possèdent les mêmes traits généraux jusqu'à l'âge de la puberté. La jeune fille a plus grosse taille que le jeune garçon d'âge ou de poids correspondants, pourvu qu'elle ait eu toute liberté de mouvement depuis son enfance, grâce à des vêtements larges et suffisamment d'exercice. Mais à cette époque un changement se produit: la poitrine de la jeune fille commence à se développer et ses hanches à s'écarter, tandis que les épaules du jeune homme s'élargissent pour porter les fardeaux de la vie.



Fig. 29.

A partir du moment où ces changements sont inaugurés il se produit une croissance graduelle proportionnée jusqu'à l'âge de 22—25 ans, alors que la personne est dite d'âge mûr. Or la taille croît dans la même proportion que le reste du corps, et elle atteint chez la femme qui n'a jamais porté de vêtements serrés d'aucune sorte une circonférence de 45—47⁰/₀ de sa hauteur. Parmi les races sauvages la moyenne est bien de 47⁰/₀. Ce ne sont pas là des données imaginaires, mais le résultat de mesures prises sur des milliers de personnes de races différentes, parmi les femmes civilisées et

barbares qui n'ont jamais porté de corset ou d'autres vêtements serrés et qui ont mené une vie active.

Le fait est assez étrange; mais il est vrai que ces mesures correspondent presque exactement à celles des statues de Vénus de Milo et de Médicis (fig. 29), lesquelles datent d'environ deux mille ans, ce qui démontre que les lignes naturelles et la forme de la femme n'ont pas changé matériellement depuis lors. Ces statues attestent silencieusement que la nature a un but invariable pour l'espèce humaine.

La forme et les proportions idéales de l'homme nous étant connues, considérons maintenant les échantillons que nous avons actuellement sous les yeux. Que voyons-nous? Des tailles qui rarement atteignent les dimensions normales, mais qui ont toujours de 10 à 30 centimètres de moins.

Le tableau synoptique ci-dessous fournit quelques données intéressantes relativement aux proportions actuelles de la taille.

	Moyenne de la grandeur	Moyenne de la taille	Moyenne proportion- nelle de la taille à la grandeur %
	m.	m.	
Françaises	1.550	0.711	45.4
Femmes talugu, Indes . .	1.536	0.626	40.6
Anglaises (vêtues de lourds jupons et travaillant à la fabrication de briques) .	1.526	0.635	41.3
Chinoises	1.469	0.667	45.4
Femmes de Yuma (tribus indiennes de l'Amérique	1.690	0.936	55.2
Américaines	1.726	0.748	43.3
M ^{me} Langtry	1.701	0.660	38.8
Vénus de Milo			47.6

	Grandeur	Taille	Proportion de la taille à la grandeur %
	m.	m.	
Moyenne de 43 femmes de 18 à 25 ans	1.542	0.688	44.4
Moyenne de 25 femmes de 18 à 30 ans portant des corsets ou des ceintures serrées	1.587	0.591	37.3
Moyenne des 25 mêmes femmes après quelques mois de réforme apportée à leurs vêtements	1.587	0.690	43.4
Moyenne de 10 jeunes filles de 9 à 12 ans		0.607	
Moyenne de 2000 hommes de 18 à 27 ans, mesurés par le Dr. Seaver, de Yale	1.742	0.744	42.7

Pourquoi la taille des femmes chez les peuples civilisés cesse-t-elle de croître dès l'âge de 10 ou 12 ans? C'est ce qu'on a lieu de se demander. La taille d'une jeune fille de 9 à 12 ans mesure en moyenne m. 0.597; nous avons rencontré des jeunes filles de douze ans dont le tour de taille atteignait m. 0.660. Les ceintures, les vêtements serrés et les corsets qu'elles commencent à porter à cet âge nous offrent donc incontestablement la réponse à la question.

Quand on interroge les personnes qui ont une fine taille, elles vous répondent solennellement qu'elles ne se sont jamais serrées, et pour prouver qu'il en est bien ainsi, elles passent la main sous leur corset. Pour quoi donc de telles différences dans les dimensions des femmes d'aujourd'hui et celles de Vénus de

Médecis? Pourquoi ces tailles sveltes? Cet état de choses est dû:

1. A une mauvaise hérédité — dans quelques cas parce que les ancêtres portaient des corsets.
2. Au port du corset ou de ceintures.
3. A l'emploi de lourdes jupes.
4. Aux robes serrées.
5. Aux sentiments déraisonnables de l'époque qui veut que la femme soit par nature un sarment faible ayant besoin de tuteur, en sorte qu'elle élève ses filles dans ses sentiments et que le développement physique de celles-ci n'occupe qu'une place secondaire.

MAUVAISE HÉRÉDITÉ.

C'est un fait que ceux qui portent un corset lèguent à leurs enfants une tendance à être de port élancé. Insensiblement des tailles de plus en plus sveltes sont ainsi transmises de génération en génération. Mais nous n'en sommes pas pour cela dégagé de toute responsabilité; au contraire, notre responsabilité est augmentée, car si l'on peut transmettre de fines tailles, on peut aussi en transmettre de larges. La règle s'applique dans les deux sens. On peut faire beaucoup pour réformer un corps qui a subi l'effet d'un mauvais moule dès avant sa naissance. Dans la grande majorité des cas les influences héréditaires peuvent être entièrement effacées par l'adoption de vêtements, d'exercices, d'aliments appropriés, etc.

RÉSULTATS DU PORT DU CORSET.

Tout d'abord les résultats du port du corset se remarquèrent peu, mais ils devinrent plus manifestes

à mesure que la coutume en devint plus universelle et la pratique de la médecine plus scientifique.

De nos jours il en est peu de médecins qui lui trouvent quelque utilité comme accessoire de toilette tandis que des milliers le condamnent sans ménagement. Nos notions d'esthétique changent suivant les usages, aussi quand une personne qui avait une taille svelte l'échange contre une plus large mais plus hygiénique, nos premières notions sont ébranlées, et instinctivement nous en venons à admirer les vastes proportions de cette taille et l'éclat de santé dont elle est accompagnée lors même que ses contours précédents aient été modifiés.

AU POINT DE VUE MÉDICAL.

Puisque la nature a un plan déterminé en vue dès le début, qu'elle façonne et rassemble toutes les parties en conséquence, et que rien ne se perd dans son domaine, il s'ensuit qu'il y a dans le corps une place précisément de la grandeur voulue pour chaque organe. Il a été pourvu à l'expansion et à la contraction de ces organes dans des limites physiologiques, en sorte qu'il ne reste aucun espace vide et que chaque viscère est à sa place et remplit les fonctions qui lui ont été assignées dans l'économie. Toutes les fois qu'on retire à quelque organe le travail qu'il était chargé d'accomplir ou qu'on le rend moins apte à s'en acquitter, le corps tout entier souffre. Si c'est l'un des organes vitaux, un autre viendra à son aide jusqu'à ce qu'il soit à même de remplir ses fonctions tout seul. La nature n'admet pas qu'aucune partie inutile s'alimente aux dépens

du corps; s'il en est quelque'une qui ne soit pas employée, elle se met en voie de l'expulser de l'organisme.

Chaque organe est ainsi fait qu'il ne peut remplir ses fonctions que quand il est de forme normale et qu'il occupe la place et le milieu qui lui conviennent. Lorsqu'un organe est comprimé, il comprime à son tour les organes qui l'entourent et ses cellules sont comprimées l'une contre l'autre, en sorte que la circulation et les fonctions sont entravées et que les rapports d'harmonie existant entre cet organe ci et d'autres, ainsi qu'entre les différentes parties de l'organe lui-même, sont brisés. Ce manque d'harmonie est ce qui constitue la maladie. Voilà pourquoi toute altération des dimensions du corps par quelque cause que ce soit ne peut qu'engendrer la maladie.

EFFETS DU CORSET SUR LES VISCÈRES.

La figure 30 montre les organes dans leur position naturelle; c'est l'esquisse naturelle d'un corps de femme. Remarquez la position de l'estomac et du côlon ou gros intestin. Le foie, indiqué par la lettre «L» se voit sous les côtes du côté droit, et l'estomac de l'autre côté, caché en partie aussi sous les côtes.

La figure 31 montre ce qui se passe quand cette forme est modifiée, c'est-à-dire quand la taille est comprimée par une cause quelconque. C'est une loi de la nature que deux choses ne peuvent occuper la même place en même temps. Les organes étant pressés l'un contre l'autre, il est évident qu'ils doivent se rendre quelque part, et qu'ils se rendent

effectivement quelque part, des milliers de médecins sont là pour le certifier. Ce sont les malheureuses dont l'esquisse est représentée par la figure 31 qui entretiennent les docteurs, surtout les chirurgiens et les gynécologistes. Elles abondent dans les hôpitaux, et des milliers traînent une existence misérable.

Remarquez le déplacement de l'estomac. Cet organe est suspendu au diaphragme, muscle creux qui sépare la poitrine de la cavité abdominale. La position du diaphragme est déterminée par celle des côtes et l'effort qu'il doit soutenir d'en bas ou d'en haut. Sa position décide de celle de l'estomac, qui est à son tour en rapport avec le côlon. Les liens qui relient ces organes sont forts, mais non pas suffisamment pour pouvoir résister à une constriction de longue durée.

La pesanteur tend déjà à entraîner l'estomac plus bas, mais quand il se trouve en outre sous le coup des forces combinées des vêtements serrés, de la pression des organes environnants, des aliments, surtout ceux qui sont indigestes et liquides, il ne peut soutenir l'effort, et il

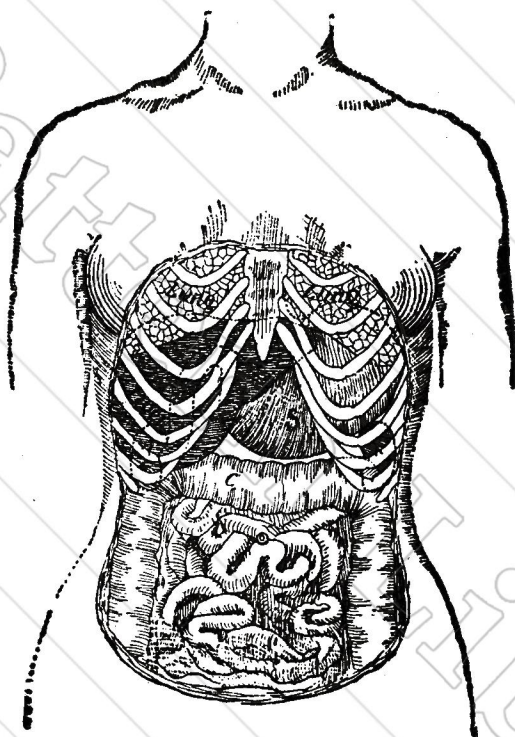


Fig. 30.

- LUNG — Poumons.
 L — Foie
 S — Estomac
 C — Côlon
 K — Reins.

s'étend du côté qui lui offre le moins de résistance: la cavité abdominale. Il entraîne avec lui le côlon, comme on le voit par le diagramme ci-contre, et ensemble ils refoulent l'intestin grêle qui s'amoncelle au fond de la cavité abdominale.

Mais ce n'est pas tout. Les délicats organes du

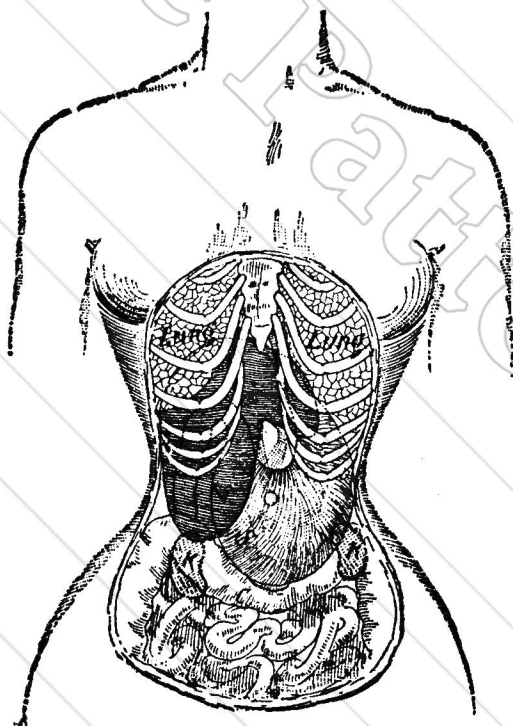


Fig. 31.

LUNG — Poumons.
L — Foie
S — Estomac
C — Côlon
K — Reins

bassin, entre autres la matrice et les ovaires, sont plus ou moins déplacés et leur circulation obstruée. Le système du grand-sympathique tout entier s'exaspère en cherchant à accommoder les organes placés dans des relations anormales, et cette condition réagit sur d'autres parties du système nerveux et engendre des maux de tête, des maux de reins et d'autres douleurs névralgiques. La chute de l'estomac peut être telle que la bile s'y déverse au lieu de s'écouler dans

les intestins. Les reins, surtout le rein droit, sortent de leur position naturelle et on peut les trouver, eux et la rate, flottants dans la cavité abdominale. Le foie est très comprimé et il porte souvent l'empreinte des côtes. Il serait tout aussi inutile de s'attendre à un fonctionnement normal des organes

au milieu d'une telle confusion, que de s'imaginer qu'une montre marchera bien après en avoir bouleversé le mécanisme avec un tournevis ou un marteau. La seule différence c'est que les relations entre les organes des différents appareils ne cessent pas littéralement d'exister comme dans le cas de la montre. La nature, bien que paralysée, fait de son mieux.

On peut aussi voir, en comparant les gravures 30 et 31 que les fausses côtes et les côtes flottantes sont rapprochées, ou, en d'autres termes, que le contenu de la poitrine est comprimé par la constriction de la taille. Chez ceux qui portent des corsets garnis de fortes baleines 'on le remarque encore davantage. La plus grande pression se fait sentir au point où se rattache le diaphragme ou vers le foie qui est situé immédiatement au-dessous; mais les baleines se continuant au-dessus et au-dessous de ce qu'on appelle le «tour de taille», la pression est portée sur une plus grande surface. Comme on commence à porter le corset à une époque où les côtes sont flexibles, il ne faut qu'une faible pression pour leur donner une fausse direction; et lors même qu'il ne serait pas serré, le poids des jupes qu'on fixe par-dessus, à la ceinture, a la tendance de déplacer les côtes et de les refouler en bas et à l'intérieur. Les organes internes ne sont pas faits pour résister à la pression, aussi cèdent-ils graduellement.

On comprend d'autant mieux les effets perturbateurs de la compression et les déformations qu'elle engendre quand on considère une coupe transversale de la taille. La figure 32 explique le changement de forme mieux que des paroles ne pourraient l'exprimer. Les lignes pleines représentent la forme naturelle d'une taille de femme, la ligne extérieure

figurant le contour de la taille, et l'intérieure les parois de la cavité abdominale. Entre ces deux lignes, en A, on trouve les côtes, les muscles des côtes et du dos, le fascia, la peau, etc. K K représente les reins qui sont situés derrière le péritoine; M le canal médullaire de la colonne vertébrale. Devant la colonne vertébrale sont la veine cave, la veine principale de l'abdomen et l'aorte, la plus grande artère.

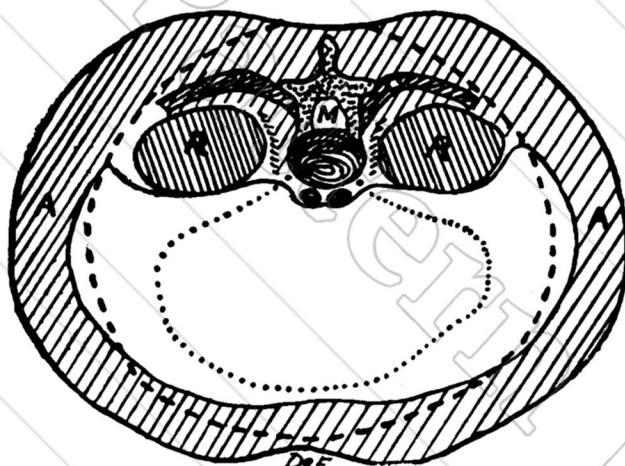


Fig. 32. Coupe transversale de la taille.

Les lignes pointées représentent une taille déformée par le corset, la ligne extérieure figurant le contour de la taille, et l'intérieure les parois de la cavité abdominale. La forme naturelle ovale ou elliptique a cédé la place à celle d'un cercle ou à peu près. Or, ce n'est pas là un tableau imaginaire: c'est ce que l'on retrouve chez presque toutes les personnes qui portent des vêtements serrés en les mesurant avec un compas à branches recourbées. On conçoit facilement que tant de reins soient détachés de leur lieu d'amarrage, vu que la ligne pointée envahit déjà la place qu'ils devraient occuper. C'est à ce niveau de la taille que se trouvent: la portion

inférieure de l'estomac, le foie, les reins, une partie du pancréas et de la rate et les angles supérieurs du gros intestins.

EFFETS SUR LES MOUVEMENTS DE RESPIRATION.

On a noirci beaucoup de papier pour chercher à prouver que la femme respire naturellement par la partie supérieure de la poitrine, tandis que son seigneur et maître aurait été doté d'une respiration abdominale. Même de bons physiologistes ont cédé à l'idée prédominante, qui veut que ce soit là une condition physiologique parce qu'on l'observe parmi les femmes civilisées portant corset. Pas n'est besoin de beaucoup d'expérience, toutefois, pour démontrer que les deux sexes respirent de la même façon, pourvu qu'ils aient une forme naturelle et qu'ils ne compriment aucune partie de leur corps (Voir fig. 33.) Même pendant la grossesse la femme respire par l'abdomen aussi bien que par la poitrine; il n'y a de différence qu'en ceci, c'est que l'expansion du

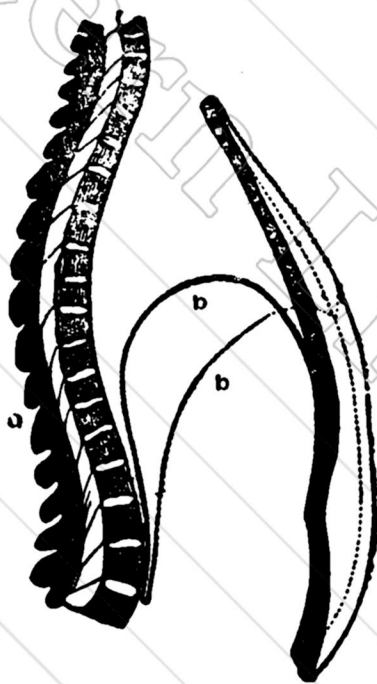


Fig. 33. Mouvements de l'abdomen et du thorax pendant la respiration normale..

Lignes pleines: expiration; lignes pointées légères: insp. moyenne; lignes pointées épaisses: forte insp.

Remarquez les changements de position du diaphragme.

diaphragme étant diminuée, le nombre des respirations est augmenté pour parfaire la différence.

En mettant la main sur les côtés, chez une personne dont la poitrine est bien développée et chez laquelle les mouvements s'opèrent normalement, on remarquera que les côtes se portent à la fois en haut et en dehors (fig. 34, 35), tandis que le sternum ou os de la poitrine est soulevé en haut et en avant. Fig. 34 [8]. Les côtes décrivent un arc de dedans

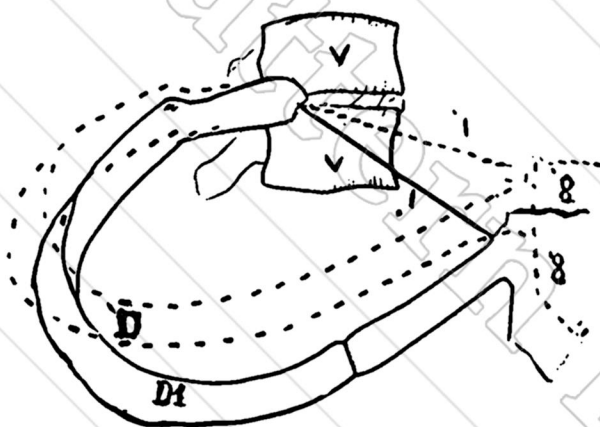


Fig. 34.

V V. Vertèbre.

11. Montre le changement d'axe de rotation des côtes pendant la respiration.

D. Lignes pointées montrant la position des côtes à la fin de la respiration.

D1. Position à la fin de l'expiration.

8 8. Montre le mouvement du sternum.

en dehors et en avant, et de haut en bas, avec la colonne vertébrale comme point fixe, ce qui explique l'agrandissement de la cavité de la poitrine quand elles sont élevées (fig. 34, 35). Les muscles [o] (fig. 35) qui font mouvoir les côtes dans ce sens sont situés entre celles-ci. Leur jeu est indiqué par le diagramme ci-contre. Plusieurs autres muscles viennent en aide aux intercostaux pour l'inspiration forcée: ceux de

la poitrine, du cou et du dos en particulier, et le diaphragme. Outre qu'il crée un vide dans la poitrine en descendant dans la cavité abdominale au commencement de l'inspiration, le diaphragme favorise par ses contractions l'élévation des côtes inférieures à la 6^e et contribue indirectement aux mouvements de toutes.

Ces mouvements sont naturellement le plus grand vers le diaphragme, vu qu'il suit les mouvements des muscles intercostaux et extrinsèques. La nature vient en aide à ce muscle en faisant mouvoir de toutes parts ses points d'insertion excepté en face de la colonne vertébrale (fig. 33, 36). La pression, si légère qu'elle soit dès l'abord, peut être graduellement augmentée jusqu'à produire une déformation permanente, sans qu'on ait aucune sensation particulière de constriction. Ce n'est que quand une pression spéciale est exercée que la nature se rebelle ouvertement.

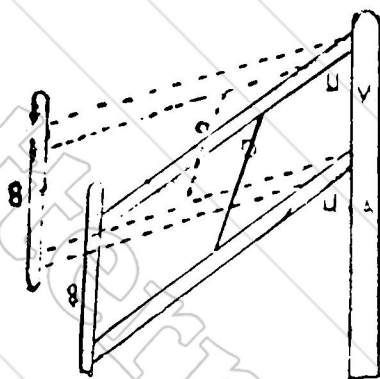


Fig. 35. Diagramme.

- V. Epine Dorsale.
- U U. Côtes.
- O O. Montre le jeu des muscles qui élèvent les côtes pendant l'inspiration.
- 8 8. Sternum.

EFFETS SUR LE SYSTÈME MUSCULAIRE.

Comme on l'a déjà fait remarquer, la nature se débarrasse de toutes les parties inutiles qui se trouvent dans son domaine. Les muscles qui ne remplissent

pas leurs fonctions sont absorbées à tel point qu'il ne reste plus guère que la trace de leur grosseur originelle: en d'autres termes, ils s'atrophient faute d'emploi. On observe ce

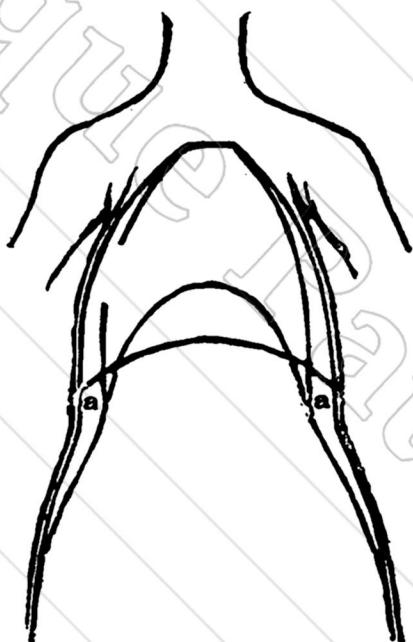


Fig. 36. Mouvements des côtés et du diaphragme pendant la respiration normale de la femme. Vue de face.

phénomène quand un membre a été fracturé. Assujéti à un repos forcé défavorable à sa nutrition, le muscle se ratatine et devient inutile. On obtient le même effet par le port du corset; c'est pourquoi dès qu'une personne habituée à porter cet appareil, le met de côté, il lui semble que son épine dorsale va se briser: elle est incapable de se mou-

voir librement et manque de force nerveuse et musculaire à cause d'une oxydation insuffisante.

DÉFORMATIONS DUES AU PORT DU CORSET.

Les muscles intercostaux n'ayant pas la faculté de fonctionner s'atrophient, et en conséquence les mouvements des côtes pendant la respiration sont insuffisants même quand on enlève le corset. Le corps perd sa forme naturelle — celle d'un segment de cercle dont la concavité se trouverait au creux du dos (fig. 37) — et assume souvent la forme de la lettre S (fig. 38). C'est la forme qu'on retrouve chez

presque toutes les jeunes filles qui se sont sanglé la taille par un corset pendant plusieurs années. La partie supérieure de la colonne vertébrale se projette en avant, parce que les muscles comprimés par le corset sont incapables de la soutenir. Pour maintenir l'équilibre, les épaules sont souvent trop rejetées en arrière, en sorte qu'au lieu de ne faire qu'une courbe gracieuse au bas de la taille, la colonne vertébrale est redressée, parce que les muscles du dos sont trop faibles pour la maintenir autrement. Le corps conserve sa forme par l'effort contraire des divers muscles. Quand un groupe de muscles est affaibli, l'os auquel ils se rattachent est tiré dans la direction des muscles plus forts, et des distorsions en sont le résultat. Le centre de gravité du corps étant situé en face de la colonne vertébrale, le corps se penche naturellement en avant quand il n'est pas retenu par les muscles du dos.



Fig. 37.



Fig. 38.

Silhouettes tirées d'après nature.

Le corps se penche naturellement en avant quand il n'est pas retenu par les muscles du dos.

La courbure latérale de l'épine dorsale est un sujet bien compris et bien commenté par les auteurs modernes. Mais on n'attache pas grande importance ordinairement à l'affaissement du corps en avant produit par le redressement de la partie lombaire de l'épine dorsale, alors qu'en réalité les effets d'une telle position sont plus pernicioeux que ceux de la première. Il y a trois formes de courbures postérieures.

de l'épine dorsale: 1) celle dans laquelle la partie supérieure du bassin est projetée en arrière, les épaules trop rejetées en arrière, la tête et le cou retombant en avant, la poitrine étant aplatie et l'abdomen proéminent; 2) celle où la courbe lombaire est redressée, et toute la partie supérieure du corps projetée en avant; 3) celle de la vieillesse, où les vertèbres cervicales et dorsales retombent en avant.

Quelques-uns des viscères du corps, se rattachant pour la plupart à l'épine dorsale, descendent en même temps que celle-ci se porte en avant. La faiblesse musculaire est donc en elle-même une cause de déplacement des organes internes. Dans bien des cas il suffit, pour que ces organes reviennent en place, de fortifier les muscles affaiblis par le corset: enlever le corset, se tenir d'une façon correcte assis, debout ou en marche, quitter des habitudes sédentaires pour adopter une vie active, et adopter une méthode normale de respiration, etc.

EFFETS DU CORSET SUR LES POUMONS.

Les poumons sont une aggrégation de milliers d'alvéoles ou cellules à air réunies en lobules, semblables à celui de la figure 39, et servant à former les lobes. On comprend facilement qu'ils cèdent à la pression tout comme une balle de caoutchouc quand on la presse entre les doigts. Mais comme chacune de ces cellules est entourée d'un fin réseau de capillaires, non seulement l'air est en partie exclu des poumons, mais le sang ne peut y circuler librement. Quand les mouvements des côtes sont restreints et que l'action du diaphragme est entravée, les mouvements rythmiques, si nécessaires à

la circulation du sang dans les poumons, perdent en étendue. Les lobes inférieurs ne pouvant prendre toute l'expansion voulue, les lobes supérieurs doivent déployer une activité excessive pour empêcher le corps de s'asphyxier. Mais la partie supérieure de la poitrine est ainsi faite qu'elle ne peut offrir beaucoup de place à l'entrée de l'air. Cette partie ne fait pas naturellement de grands mouvements, comme on peut le voir en observant la respiration d'un enfant en santé: c'est au niveau des côtes les plus basses que les mouvements ont le plus d'ampleur; ils sont moindres au-dessus et au-dessous. Le jeu forcé auquel on soumet la partie supérieure des poumons n'est pas naturel et la friction exagérée qu'elle doit ainsi supporter tend à occasionner la pleurésie et la tuberculose. Les alvéoles pulmonaires sont alors rétrécies et plus ou moins fermées, quelques-unes même complètement oblitérées. Cette altération de fonctionnement tend à l'atrophie et à la maladie, et c'est là une des raisons pour lesquelles tant de femmes meurent de consommation. Le corps tout entier souffre par manque d'oxygène; l'expression de nonchalance, le teint mat, les névralgies, la débilité générale, etc. en sont des indices.



Fig. 39.

EFFETS SUR LE CŒUR ET LE FOIE.

Le corset entrave l'expansion et par suite diminue la force du cœur; mais ses effets se remarquent surtout sur les veines.

La veine porte vient déverser dans le foie le sang de l'estomac, du pancréas, de la rate et des intestins, qu'elle y apporte pour le faire purifier. L'estomac et les intestins livrent au sang des substances alimentaires; tandis que la rate et le pancréas lui fournissent des ferments et des produits de désassimilation. Par conséquent la plus grande partie du sang des viscères abdominaux rentre du foie dans la circulation générale. Toute pression exercée sur le foie fait donc l'effet d'une digue qui s'oppose au retour du sang. De plus, le diaphragme, qui joue le rôle d'une pompe dans la circulation, ne pouvant se mouvoir librement, la circulation est lente et l'oxydation se fait mal. Le corps tout entier en souffre. Le visage devient rouge, des varices se montrent aux jambes, les mains et les pieds sont froids, et il survient des hémorroïdes, des catarrhes d'intestins et du bassin. Tous les organes de l'abdomen et du bassin se ressentent de cette congestion. Comme ils fonctionnent avec nonchalance, le corps tout entier est affecté.

La constriction exercée sur le foie nuit grandement aux fonctions glycogéniques de cet organe. Pour que les changements métaboliques s'y accomplissent normalement il faut une bonne circulation. Or la circulation ne saurait être bonne quand le foie est comprimé: les conduits biliaires sont fermés, la bile est résorbée au lieu d'être excrétée, et il en

résulte: de la constipation, de la fermentation intestinale et une assimilation insuffisante des graisses. De plus, comme la bile prépare les aliments en vue de la digestion pancréatique, quand les conduits biliaires sont oblitérés, la digestion est entravée et une stase intestinale engendrée.

VÊTEMENTS HYGIÉNIQUES.

PAR QUOI REMPLACER LE CORSET.

Les soi-disant corsets hygiéniques abondent, et il n'est pas rare de voir des personnes qui abandonnent l'usage du corset ordinaire, s'adapter un de ceux-là et s'imaginer qu'elles ont fait tout ce qui leur était nécessaire. Mais peu à peu le changement n'amène pas les effets salutaires qu'elles en attendaient, et découragées, elles retournent à l'ancien régime et mettent de côté le vêtement réformé. A dire vrai, un corset hygiénique adapté à une taille de plusieurs centimètres trop mince gêne, à peu d'exceptions près, plutôt que de contribuer à la santé. Les figures 40 et 41 montrent l'effet des soi-disant corsets hygiéniques mal confectionnés et adaptés de la manière indiquée.

Appliquer un corset hygiénique de 55 cm. de tour sur une taille qui devrait avoir 70 cm. c'est faire une bien fâcheuse combinaison, lors même que ledit corset serait large pour cette taille particulière. Un corset hygiénique ne devrait être ajusté qu'à une taille idéale.

Si votre tour de taille doit être de 70 cm., faites faire une taille hygiénique de 72 cm. puis mettez-

vous à l'œuvre: faites des exercices de gymnastique, prenez de fortes inspirations, etc., jusqu'à ce que vous remplissiez la taille: c'est là le seul moyen radical et sûr. Tout autre serait une temporisation généralement inutile et non satisfaisante.

Les principes sur lesquels il faut se baser pour se vêtir sont les suivants:

1. Epaisseur uniforme par tout le corps;
2. Pleine liberté de mouvements; pas là moindre compression nulle part;
3. Vêtements d'après la température;
4. Tout le poids des vêtements supporté par les épaules;
5. Bon goût.

Pourquoi porter autour du tronc un corset d'une épaisseur impénétrable tandis que les bras sont presque nus? Les vêtements devraient être de la même épaisseur sur les membres que sur le corps, si ce n'est plus, parce que ces parties sont plus éloignées du cœur qui est la source de la vie.

La restriction des mouvements tend à engourdir les personnes qui devraient être actives. Les femelles des animaux sont plus actives et capables de plus d'endurance que les mâles.

Pourquoi n'en serait-il pas de même dans la

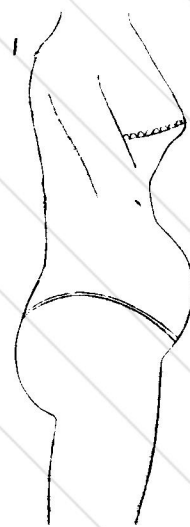


Fig. 40.



Fig. 41.

famille humaine. Des expériences réitérées ont démontré que la femme n'a qu'une force de moitié égale à celle de l'homme. Des siècles d'habitudes sédentaires, une alimentation malsaine, des vêtements contraires à l'hygiène l'ont privée de la force, de la vivacité et de l'endurance physique que possédaient ses ancêtres. Mais le même sort menace graduellement le sexe masculin, et l'homme s'expose à ce danger aussi longtemps qu'il gagne son pain autrement qu'à la sueur de son front.

TAILLE HYGIÉNIQUE RATIONNELLE.

Nous nous proposons d'offrir en lieu et place d'un mauvais objet de toilette, un vêtement qui ait tous les avantages du corset sans déformer comme lui, en un mot ce que l'expérience a trouvé de mieux jusqu'à maintenant.

Les figures 42 et 43 représentent une taille simple; ni aciers, ni baleines, ni élastiques, ni lacets n'y ont été employés, en somme aucun des accessoires du corset moderne: il n'y reste que l'étoffe et des boutons. On fera bien d'y ajouter des manches.

On peut faire cette taille à peu de frais par n'importe quelle tailleuse. Si vous avez une inclination pour l'esthétique, vous pouvez choisir de l'étoffe fine et l'orner de broderie; elle n'en sera pas pour cela rendue moins hygiénique, pourvu qu'elle soit faite en étoffe qui puisse se laver.

Remarquez la double rangée de boutons où viennent s'agrafer les jupons. Certaines personnes cousent même ceux-ci à la taille, ce qui est tout aussi rationnel, si ce n'est plus.

POUR PRENDRE LES MESURES.

Mesurez la hauteur de votre corps. Si vous êtes de port élancé, votre taille devrait être au moins du 45^o/_o de votre hauteur; si non, faites-la du 47^o/_o; en d'autres termes, multipliez votre hauteur par 47 et divisez par 100. Par exemple si une personne corpulente a 1.50 m. de haut, son tour de taille devra être de 70 cm. $\frac{1}{2}$;

celui d'une personnesvelte aurait 3 cm. de moins. Si vous persévérez à exercer vos muscles, surtout par des travaux manuels, des exercices de respiration, le maniement des rames, le gravissement des montagnes, l'équitation, le sport modéré de la bicyclette, et des mouvements de gymnastique avec al-



Fig. 42.

tères, massues, poulie, etc., — pourvu que vous suiviez d'ailleurs aussi les lois de l'hygiène, — votre taille s'élargira d'environ 1 cm. par mois, quelquefois davantage, en sorte qu'au bout de six mois il vous sera impossible de reprendre votre ancien corset et que sa pression vous serait insupportable. Ce n'est pas là une supposition; c'est le fruit de l'expérience de milliers de femmes qui ont adopté cette méthode.

Mieux vaut faire la taille en question et arranger ses jupes, caleçons, etc., pendant qu'on porte encore le corset, afin d'avoir quelque chose pour soutenir ses vêtements et se protéger la poitrine, quand on le met de côté.



Fig. 43.

On se sentira tout d'abord si libre et si dégagé qu'il semblera qu'on va perdre ses jupons. C'est pour cette raison que plusieurs ne veulent pas adopter la taille-corset. Mais persévérez, et vous verrez que l'on peut ainsi jouir d'une parfaite liberté de mouvements et pourtant être vêtu avec goût.

JUPES LOURDES, COMMENT Y REMÉDIER.

Quand on considère le grand nombre de lourdes jupes portées ordinairement, il est évident qu'elles ne remplissent pas les conditions précédemment posées. Cette objection nous amène à une autre proposition basée sur des faits scientifiques, à savoir que des jupes nombreuses et lourdes ne sont pas nécessaires. Je dirai plus, elles sont dispendieuses et un vrai encombrement. Chaque femme sait que ses jupons ne sont pas ce qu'il y a de plus commode ils leur sont en obstacle dans bien des cas, et demandent de leur part beaucoup d'attention pour ne pas se couvrir de la boue et des impuretés des chaussées. Ils ne garantissent pas les jambes, comme le feraient des vêtements moins flottants, des courants d'air froid qui circulent en hiver et qui sont cause de désagrément et de maladies.

Ce sont les épaules qui ont été destinées à porter les fardeaux; c'est là que se trouvent les muscles les plus robustes, ce qui n'est pas le cas des hanches. Le port de jupes lourdes, serrées à la taille, avec ou sans corset, épuise nos femmes, et cette pratique vient en aide au corset pour refouler ou déplacer les organes internes.

Les vêtements devaient être larges et faits de façon à remonter aisément à mesure qu'on hausse les épaules et à permettre toutes sortes de mouvements, entre autres la flexion du tronc en avant jusqu'à toucher le sol du bout des doigts sans plier les genoux, l'élévation perpendiculaire des bras au-dessus de la tête, et des inspirations de toute la contenance des poumons. Ils ne devraient même ne faire ressentir aucune restriction après les repas. Toute pression exercée sur les plexus nerveux de l'estomac et des intestins fait du tort, quelle qu'elle soit.

Pour remédier à l'état de choses existant, il faudrait donc se dispenser de la plupart des jupons actuels et n'en porter que juste assez pour voiler la forme et empêcher la robe d'adhérer aux jambes. On les remplacera avantageusement par des pantalons et des vêtements collants doux et légers, qui descendent sur la partie inférieure des jambes. Deux ou trois épaisseurs de ce genre disposées de façon à laisser entre elles un léger intervalle pour l'admission de l'air, ne pèseront pas un quart autant que les jupes et fourniront une chaleur plus uniforme.

LE MAILLOT.

Il n'est pas une dame sur mille qui aient les jambes suffisamment et convenablement vêtues. Les

jambes sont pourvues de veines plus grosses en proportion que celles de n'importe qu'elle autre partie du corps. La nature entendait évidemment que ces parties situées à distance des centres calorifiques reçussent comparativement une plus grande quantité de sang.



Fig. 44.



Fig. 45.

Mais quand elles sont exposées au froid, leurs veines superficielles se contractent et le sang est chassé des extrémités, ce qui engendre des congestions, inflammations, catarrhes des organes de la respiration, du bassin et de la digestion. Les organes du bassin se ressentent vivement de cette congestion et sont aptes par conséquent à être malades. Le maillot ou justaucorps représenté par les gravures ci-contre (fig. 44 et 45), est commode, économique et conforme aux règles de l'hygiène. Avec les longues chemises en usage, qui sont ramassées dans des minces pantalons, la poitrine et les extrémités ne sont pas suffisamment protégées, tandis que les organes de l'abdomen et du bassin, qui n'ont pas besoin d'autant de chaleur, sont rendus plus susceptibles et plus délicats à cause de la surabondance de vêtements.

En raison de la disposition de la peau, qui n'est qu'une couche continue à la ceinture comme ailleurs, il est évident que la nature n'entendait pas qu'il y eût multiplication de vêtement à cet endroit. C'est ce que le maillot évite. Ce vêtement sera fait de tissu tricot en laine que l'on portera pendant la plus grande partie de l'année. Pendant les plus fortes chaleurs, on pourra lui en substituer un en coton fait sur le même modèle. Si

la peau ne peut pas supporter la laine, on pourra glisser entre les deux un peu de gaze ou de coton, ou même de la soie.

Il n'est pas de raison en vertu de laquelle les jambes des dames ne devraient pas être vêtues comme celles des messieurs.

Le grand avantage de la méthode préconisée, au point de vue du bien-être, consiste en ce que la déperdition de la chaleur n'est pas si rapide. L'air est un mauvais conducteur de la chaleur, et quand les jambes sont enveloppées de plusieurs doubles de vêtements, la chaleur qui s'en dégage ne peut s'échapper, retenue qu'elle est par la couche d'air située entre les jambes et le vêtement contigu et entre les diverses pièces de vêtements.

LA COMBINAISON.

Comme son nom l'indique, ce vêtement (fig. 46) combine la chemise et les pantalons, qu'il remplace avantageusement. Il est à la fois élégant et commode. On pourra le prendre en été en lieu et place du maillot, avec ou sans jupe — qui s'y boutonne plus bas que la taille, — suivant que le permet la température. Il est plus commode que la chemise que l'on est obligé d'amoncèler autour des hanches dans les pantalons, ce qui est gênant, désagréable et de nature

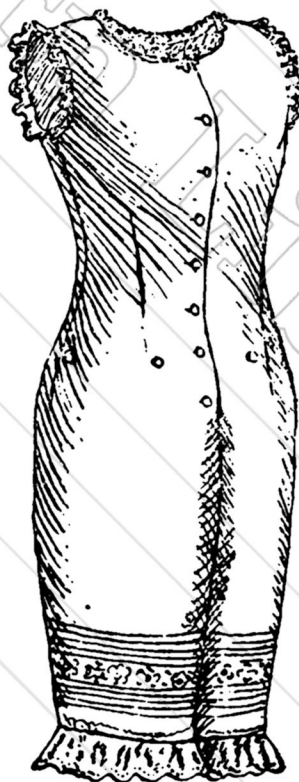


Fig. 46.

à concentrer la chaleur dans ces parties. En hiver on pourra faire le pantalon indépendamment de la taille, en molleton si l'on veut, avec une ceinture analogue à celle du jupon et se boutonnant comme celle-ci à la taille-corset. Un arrangement de ce genre serait chaud et confortable. Il serait préférable de faire à la combinaison des manches, à moins que l'on ne doive travailler souvent les bras nus.

LA ROBE.

La mode veut que la robe soit assez longue pour effleurer le sol, quand elle ne fait pas traîne. C'est un tort, et cela pour plusieurs raisons: 1. Il faut faire des dépenses inutiles et extravagantes simplement pour balayer la chaussée. 2. La robe se couvre d'impuretés sous forme de boue, poussière, etc. qui contiennent souvent les microbes de la consommation, de la pneumonie, de l'érysipèle, du pus, du trismus, et nombre d'autres. En brossant les vêtements à la maison, ces microbes sont secoués dans les appartements et vont se déposer sur les rideaux, les tapis, les chaises et meubles divers, ce qui est une cause fréquente d'infection. 3. Il faut tenir la robe levée, surtout quand il fait mauvais temps, au lieu de pouvoir balancer gracieusement les bras, ce qui rend la marche pénible et raide. 4. Une fois mouillée, elle vient frotter contre les chevilles, d'où refroidissement des pieds et frissons. Les chevilles étant une partie très sensible, des jupes mouillées sont l'une des causes principales de catarrhes et de refroidissements. 5. La longueur supplémentaire et inutile de la robe est un poids additionnel que les hanches et l'abdomen

doivent aider à porter. 6. Les jupes longues gênent à la marche et entravent les mouvements des jambes. Elles sont toujours exposées à servir de marchepied au public dans les escaliers, au milieu des foules, etc. Nous ne voyons pas pourquoi la robe ne pourrait pas aboutir simplement un peu au-dessous du bord de la bottine.

Nous donnons ci-contre (fig. 47 et 48) un spécimen de robe hygiénique.

La garniture de cette robe peut varier, suivant les goûts. Ce à quoi il faut s'attacher, c'est aux principes de la confection. Ces principes sont les mêmes que ceux que nous avons énumérés pour les vêtements de dessous.

Les manches larges, bouffantes, ont cédé la place maintenant aux manches étroites; la mode tend même parfois sur ce point à se lancer dans l'autre extrême en favorisant une étroitesse ridicule. Une robe rationnelle devrait avoir des manches ni trop larges, ni trop serrées.



— Fig. 47.

La robe idéale ne change pas avec les saisons, à l'exception de l'étoffe employée et de la garniture. La patron ci-dessous en donnera une idée.

Cette robe se fait en 15 pièces, sans compter le



Fig. 48.

plastron: 1 pour le devant, 1 pour le dessous des bras, 4 pour le dos, 2 pour les manches, 1 pour le poignet, 1 pour le col, 2 pour les revers et 1 pour la bande qui recouvre les fronces. Elle est faite sur le modèle de la robe princesse, c'est-à-dire que la jupe est la continuation de la taille, sans qu'il faille faire aucune ajouture, sauf derrière où l'ampleur est froncée. Le devant compte deux pinces, — une de chaque côté de la poitrine, — et le

La robe s'agrafe par derrière. Pour la confectionner il faut, pour une personne de taille ordinaire: 6 m. d'étoffe, $\frac{3}{4}$ m. de velours (satin ou taffetas I m.) et 3 m. de galon.

COSTUME POUR BICYCLISTES.

Ce costume doit être ample, autrement le sport du bicycle perd tout son charme. Il n'est pas sans danger non plus d'entreprendre une grande course à la campagne sur une machine de ce genre, le corps comprimé dans un corset ou des vêtements serrés. Tant de raisons militent en faveur d'un costume ample, flottant permettant le développement des poumons aussi bien que celui des jambes, qu'il n'est pas besoin de le démontrer.

Une blouse de flanelle boutonnée ou unie à une jupe de même étoffe descendant jusqu'au-dessous du genou, juste assez bas pour cacher des pantalons à la zouave, dont le bord est rassemblé au-dessous du genou par des élastiques ou des boutons; de longs bas montants jusqu'au cuisses, accompagnés en temps froid de guêtres chaudes passées par-dessus, constitueront un costume confortable et hygiénique.

La laine est ce qu'il y a de meilleur pour protéger le cycliste; messieurs les sportsmen l'ont appris au prix de dures expériences: refroidissements, bronchites, rhumatisme, douleurs articulaires, etc., et en sont venus finalement à adopter le costume conventionnel, se composant d'un jersey, de courts pantalons de laine et de longs bas de laine également. Il est en somme presque universellement reconnu que quels que soient presque le climat et les circonstances, la laine est le tissu le plus recommandable.

LES HABITS DE MESSIEURS.

Accoutumés que nous sommes à reporter nos pensées sur le domaine féminin quand il s'agit d'erreurs dans le costume, nous avons trop souvent oublié que les habits de notre sexe ne sont pas précisément ce qu'ils devraient être.

Il est vrai que l'homme, habitué qu'il est à la liberté, ne se résigne pas avec autant de facilité que la femme à se faire écraser les côtes; mais il n'en est pas moins vrai que ses habits ne sont pas à tous égards confortables et conformes au bon sens.

M. F. Shields, membre de la Société des Arts de Londres, l'un des artistes les plus distingués d'Europe, s'exprime comme suit à ce sujet:

«A l'égard du corset, l'artiste ne peut dire qu'une chose, c'est qu'on obtient ainsi une distorsion monstrueuse de la belle forme que Dieu a créée, que cette forme soit considérée vêtue ou non. Je laisse aux D^{rs} le soin de s'appesantir sur l'aspect médical, tant pour ce qui concerne la femme elle-même que ses enfants. Dans toute société bien ordonnée on considérerait comme une offense criminelle que de les faire, les vendre ou les porter, et ainsi la Renaissance, qui donna aux arts une forme élancée, a causé la destruction des plus beaux sujets de l'art.

Du sommet de la tête à la plante des pieds tout est vil, coercif, faux et portant atteinte à la dignité de l'homme dans le costume des deux sexes: le chapeau monté comprime le front où il laisse un cercle rouge; les cols et manchettes raides et empesés mettent dans des entraves les parties qui ont le plus besoin de liberté et qui font le plus de mouvement. Le gilet mesquin est ouvert précisément où la poitrine a le plus besoin d'être protégée, et il est en mince calico au dos, à l'endroit même où se trouve la moelle épinière qui devrait être tenue au chaud. Les viles bretelles tirent en bas nos épaules et notre poitrine en avant; elles sont inutiles, si ce n'est pour soutenir les pantalons plus vils encore, qui font qu'un homme semble être soutenu par des traversins froissés. Les poches pratiquées sur le côté ajoutent au poids supporté par les bretelles, et les instruments de torture appelés souliers ont une forme de nature à déformer le pied et les orteils et à les couvrir de cors douloureux. Tout, tout est vil, si étonnamment vil, qu'aucun siècle, aucun pays n'a jamais fourni de tels monstres-martyrs à ce dieu de la civilisation: la respectabilité. On parle de liberté, et l'on excommunie tout homme qui ose se vêtir autrement que ce que cette tyrannie l'ordonne. . . . Quand l'homme a trouvé les dernières profondeurs de la gêne et de la déformation, il est pour toujours satisfait. C'est en 1796 que le chapeau haute forme a fait son apparition; il a régné 104 ans. Le passé n'avait jamais rien vu de ce genre.»

Sans entrer dans les détails nous signalerons ici quelques mesures destinées à remédier à l'état de choses existant, sans courir le risque de choquer le public par une trop grande singularité:

1. Remplacer la chemise par un justaucorps analogue à celui des dames et suivant les mêmes principes. Il pourrait au besoin accompagner simplement celle-ci.

2. Faire le gilet en entier de même drap — le dos comme les devants — boutonné au pantalon par 6 à 8 élastiques de 10 cm. de longueur environ, et permettant un chevauchement de 5 à 10 cm. au point de rencontre. Ce gilet pourrait avoir des manches boutonnées, comme une blouse. Il devrait se boutonner jusqu'au tour du cou, pour empêcher l'exposition de la poitrine.

3. Les lourds pardessus portés actuellement ne seraient pas nécessaires dans ce cas. Une veste légère que l'on mettrait de côté en rentrant compléterait le costume.

Nous ne saurions recommander l'usage des *ceintures* pour retenir les pantalons, la pression étant nuisible aux messieurs comme aux dames. L'artisan en porte souvent; mais on remarquera qu'au cours de ses travaux journaliers, cette ceinture descend sur ses hanches, en sorte que la taille n'est pas très comprimée. Nous sommes pourtant assurés que l'on peut accomplir avec plus de liberté les travaux les plus durs et les plus vigoureux quand le poids du pantalon est supporté par les épaules. C'est un mauvais principe que de se lier la taille. On a vu des militaires serrer la ceinture de leur épée à tel point qu'ils ont occasionné le déplacement de l'un de leurs reins et même des deux.

VÊTEMENTS DE BÉBÉS.

Le bébé est un être très délicat, excessivement sensible au froid et aux variations de la température. Avant sa naissance il est soumis à une température constante de 37,7° environ, et le changement qu'il subit en arrivant dans une chambre d'habitation ordinaire, équivaut à une différence de 15 à 20 degrés. Les mères qui laissent découverts les bras et les jambes de leurs nouveaux-nés parce qu'ils sont jolis, ne se font pas une idée des dangers auxquels elles les exposent.

En considération aussi de leur délicatesse, il faut veiller à ce que rien, dans leur vêtement, ne soit de nature à les blesser. C'est pour cela que nous avons évité de faire boutonner leur layette derrière, à l'exception de la robe extérieure. Les épingles les martyrisant souvent, employez-en le moins possible, et quand vous vous en servez, ne prenez jamais que des épingles de sûreté, que vous prendrez bien soin de fermer comme il faut.

Nous nous lamentons au récit de l'ignorance des mères chinoises qui surveillent avec orgueil les déformations produites sur les pieds de leurs malheureux enfants par la compression à laquelle elles les soumettent, et pourtant combien de mères ne voit-on

pas encore dans nos contrées lier de bandes comme des momies leurs pauvres et innocents bébés, à tel point qu'ils ne peuvent presque faire usage de rien d'autre que des organes servant à exprimer leurs plaintes. Pourquoi ne pas les laisser libres, comme

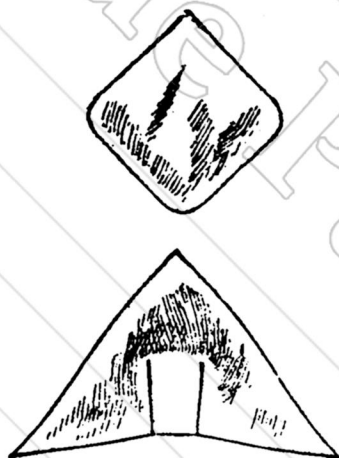


Fig. 49.

les petits des animaux? Pourquoi emmailloter leur petit corps, comme si l'on craignait de le voir tomber en pièces? C'est un tort. Le Créateur a fait à l'enfant des os et des muscles pour le soutenir, et ses membres étant tout particulièrement souples et sujets à se façonner au gré des forces extérieures, le vêtement devrait être fait conformément aux principes émis pour le costume des adultes. Si vous voulez que votre baby soit en bonne santé, laissez-le libre de gesticuler à sa guise, de respirer profondément et même de crier, s'il le désire. Ne le secouez pas et ne le faites pas sauter sur vos genoux; mais ne l'empêchez pas de faire mouvoir ses petits membres à son gré.



Fig. 50.

Nous donnons ci-dessous la description de vêtements rationnels pour les jeunes enfants, de nature à les tenir au chaud tout en permettant leur développement normal. Le costume complet comprendra: un petit drap perfectionné avec coussinet, une bande abdominale, une chemise, une combinaison ou robe de dessous, une robe extérieure et une paire de bas; en tout 6 pièces, pour la journée.

L'une des meilleures manières de fortifier les jambes d'un baby, consiste à le laisser donner des coups de pieds contre votre main après le quatrième mois. Si votre nourrisson a les jambes courtes, ce



Fig. 51.

moyen les allongera et les fortifiera: cette gymnastique fera de lui un homme ou une femme bien proportionnés.

Le petit drap perfectionné (fig. 49) sera en tissu spongieux. Pour l'adapter

à la forme du corps et qu'il risque moins de tomber, on peut, si l'on veut, y faire deux pinces, de façon à ce que les coutures tombent de chaque côté plutôt que sur le milieu du dos. Le tricot est ce qu'il y a de meilleur, mais on peut aussi employer la tarlatane, la finette ou la toile en plusieurs épaisseurs.

Les petits draps ordinaires, de 0.80 m. carrés environ, pourront aussi servir à cet usage. On les pliera en triangle de quadruple épaisseur, comme suit: rapprocher d'abord les deux angles opposés du carré de façon à former un triangle, puis les deux angles opposés de celui-ci. On épinglera les trois angles ensemble par devant, entre les jambes de l'enfant, ou mieux encore on ramènera autour de la jambe l'angle de chaque côté, et on l'épinglera à l'extérieur, A, comme l'indique la gravure 50. On obtient ainsi une sorte de



Fig. 52.



Fig. 53.

culotte ayant toujours la forme du bébé, qui tient bien et qui protège beaucoup mieux le lit et l'enfant que les petits draps mis de la manière usuelle.

Le **coussinet** (fig. 49), en tissu spongieux également, se met à l'intérieur du petit drap pour le protéger.

La **bande abdominale** (fig. 51) sera en tissu tricot, préférentiellement laine et coton mélangés, ou tricotée de façon à éviter les coutures. Elle se suspend aux

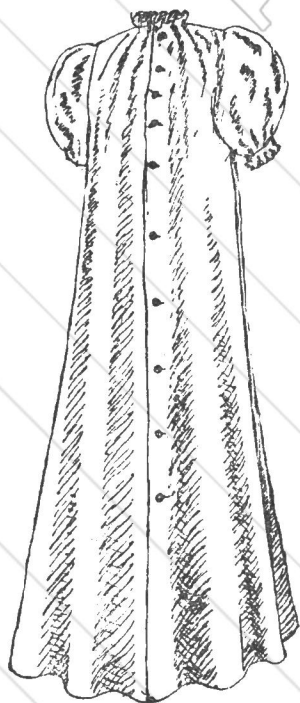


Fig. 54.

épaules par des bandes qui viennent se boutonner par-devant, et on la maintient en bas en la fixant au petit drap par la languette et une épingle de sûreté. Grâce à cette bande, aucun danger de rupture n'est à craindre, vu qu'elle se prête à toute distension des parois abdominales.

La **chemise** (fig. 52) doit être faite d'un tissu doux et fin: Jäger, mousseline, finette, etc. Elle sera aussi longue pour recouvrir le buste de l'enfant sans être exposée à être mouillée. Elle lui évite le contact direct de la flanelle, qui pourrait lui occasionner des démangeaisons désagréables.

La **combinaison** (fig. 53) ou robe de dessous est destinée à remplacer la brassière et le lange de flanelle communément en usage. Elle se fait en flanelle, tricot ou tissu de laine chaud et doux, et, comme la chemise, se boutonne sur l'épaule. Elle doit être assez longue pour envelopper les pieds de l'enfant et assez ample pour qu'il puisse gesticuler autant

qu'il lui plaît. Si besoin est, on pourra la garantir quand l'enfant est couché. en étendant un petit piqué entre elle et le lange.

La robe extérieure (fig. 54) se fera à coulisse autour du cou et des poignets, pour ne pas serrer l'enfant quel que soit son développement. On la fera de flanelle, de nansouk ou de toute autre étoffe fine, à petit dessin et de bon goût, suivant la saison. Elle se boutonnera tout le long par derrière. On pourra ainsi la déboutonner pour mettre l'enfant au lit, et la retirer alors de dessous lui pour ne pas l'exposer à être mouillée, sans toutefois lui découvrir les jambes.

Les bas remonteront jusqu'au lange, auquel on les épinglera pour les tenir en place.

La chemise de nuit (fig. 55 et 56) se boutonnera par devant. La finette, la flanelle ou une étoffe douce et chaude sont ce qu'il y a de plus approprié. Il faut veiller toutefois à ce que l'enfant ne soit pas trop chaudement vêtu, la chaleur incommode les bébés beaucoup plus que les jeunes gens et les adultes.

Il n'est pas judicieux de consacrer beaucoup de temps à décorer les vêtements du bébé par des broderies, etc.; il vaut mieux employer son temps à lui

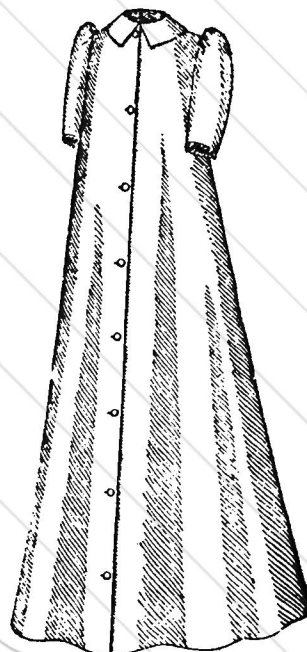


Fig. 55.

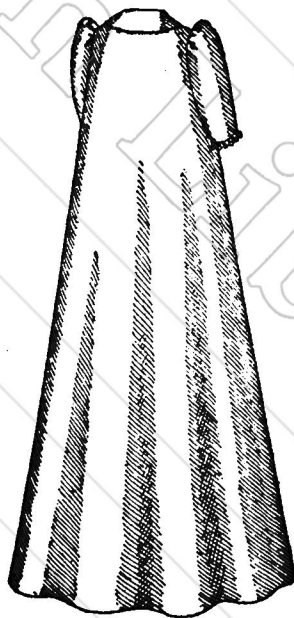


Fig. 56.

faire des habits en suffisance, de manière à le changer fréquemment.

Les petits draps ou langes exigent des soins spéciaux. Il ne faut jamais s'en servir deux fois sans les laver. Une petite négligence sous ce rapport a causé bien des désagréments à nombre de bébés (érythème, eczéma, etc.) et de l'anxiété et des veilles à plus d'une mère. Une propriété exquise est de rigueur.

VÊTEMENTS DES ENFANTS.

Les enfants ne possèdent pas le même degré de résistance au froid que les adultes; de là la nécessité de les vêtir de manière à ce que toutes les parties de leur corps soient protégées, bras et jambes compris.

En général les garçons sont plus raisonnablement vêtus que les filles; nombre de jeunes femmes faibles, maladies et tuberculeuses de la génération présente doivent leur débilité aux robes décolletées et aux manches courtes quelles ont portées étant enfants. Les corsets et hauts talons sont des instruments de torture auxquels une mère intelligente n'assujettira pas sa fille. Le préjugé qui veut que les vêtements d'une fillette soient confectionnés de manière à donner de l'élégance au corps est un intolérable reproche à l'adresse du Créateur.

On rencontre constamment des enfants avec les jambes nues, même par les froids les plus intenses; on prétend ainsi chercher à les aguerrir; mais les nombreux catarrhes du nez et de la gorge et maladies d'oreilles dont souffrent ces enfants, sont une preuve évidente que cette pratique est une erreur.

Les bas devraient toujours être de laine, sauf dans les plus grandes chaleurs, et retenus aux bretelles ou à la taille de dessous au moyen de jarretelles ou

d'élastiques. Quand il fait froid il faut leur faire porter des bottines chaudes, à semelles épaisses, et des guêtres qui montent jusqu'aux genoux.

Le vêtement de l'enfant pour la nuit a aussi son importance. En règle générale l'hiver surtout, il doit porter une chemise de nuit de flanelle ou de finette, qui lui évite le contact des draps froids de coton ou de fil, et le protège mieux contre l'air froid de la nuit si, comme cela arrive souvent, il se découvre par ses mouvements constants.

On peut toutefois pousser à l'extrême la protection de l'enfant. Une sollicitude excessive est au moins aussi nuisible qu'une négligence déraisonnable. Les enfants emmitouflés et tenus à la maison sous prétexte de leur éviter des rhumes croissent comme des plantes malades dans une cave ou au fond d'une mine. Ils sont bien plus sujets aux refroidissements.

CHEMISE DE NUIT D'UN NOUVEAU GENRE.

L'un des problèmes les plus perplexes qu'une mère est appelée à résoudre est celui-ci: comment entretenir dans la chambre à coucher une ventilation suffisante et en même temps empêcher les jeunes enfants de prendre froid.

Des enfants actifs, en règle générale, bougent beaucoup avant de s'endormir et en dormant même, surtout si la chambre est chaude et que l'air y manque. Quand la chambre s'est refroidie, vers le milieu de la nuit, on trouve l'enfant en partie ou en entier sur les couvertures, les bras rejetés derrière la tête, et glacé. Quelques nuits de ce genre, surtout si le

petit drap est mouillé, suffisent pour lui occasionner un rhume profondément enraciné, qui se terminera par une bronchite capillaire, ou quelque autre grave maladie des poumons ou des intestins.

La chemise de nuit en forme de sac que représente la gravure 57 est, de tout ce que nous avons essayé, ce qui répond le mieux aux conditions requises, — les épingles de sûreté tenant rarement, les attaches ne laissant pas assez de liberté à l'enfant, et le remplissage des couvertures n'offrant qu'une résistance insuffisante dès qu'il ne s'agit plus de tout jeunes enfants.

La chemise de nuit en question se fait avec de la finette, de la flanelle et même du molleton. Le corps du vêtement se compose d'un carré d'étoffe dont on rapproche les deux bords coupés de façon à obtenir un cylindre. On y ménagera de chaque côté, au niveau des bras, une échancrure destinée à recevoir les manches. Celles-ci seront simplement de petits cylindres analogues au premier.



Fig. 57.

Elles seront assez longues pour cacher les mains de l'enfant, et se fermeront comme le bas et le haut de la chemise, par une coulisse.

Ainsi vêtu l'enfant ne risque pas de prendre froid, quand bien même il retirerait ses bras ou telle autre partie de son corps de dessous les couvertures: la chemise retient autour de l'enfant une couche d'air chaud et empêche une déperdition rapide.

Pour les jeunes enfants qui mouillent le lit, deux petits draps, pliés comme nous l'avons indiqué ci

devant (fig. 48), — dont l'externe sera de toile caoutchoutée douce ou du caoutchouc, — sont ce qu'il y a de meilleur. C'est une bonne habitude que de les changer une fois durant la nuit, afin qu'ils ne prennent pas l'habitude de se complaire dans le linge sale.

LA CHAUSSURE.

L'espace dont nous disposons ne nous permet pas de nous étendre longuement sur la chaussure et tout ce qui se rapporte à cette question, mais nous ne saurions la passer absolument sous silence, car nul ne discutera que le soulier actuel soit mal approprié. Preuve en est le fait qu'il est rare de trouver des pieds à l'état normal après un service de 20 à 30 années.

Les souliers serrés et imperméables étaient autrefois inconnus. Nos ancêtres portaient des sandales pour se protéger les pieds, et ils profitaient de l'intervalle laissé naturellement entre le premier et le second orteil pour glisser une courroie autour du gros orteil en vue de consolider les sandales aux pieds et d'exercer sur celui-ci le moins de compression possible.

Le grand défaut du soulier moderne, c'est que, comme le corset, on le confectionne en vue de fournir une forme correspondant à des idées perverses, plutôt que de l'adapter d'abord à la forme du pied et de ne rechercher la soi-disant beauté qu'en second lieu. Nos conceptions esthétiques changent; mais la forme naturelle du pied ne change pas. Un pied normal a les orteils parallèles entre eux et au gros

orteil (fig. 58), tous continuant absolument la direction des métatarsiens. Dans le pied naturel, le gros orteil est refoulé vers la ligne médiane du pied, à tel point qu'il en vient à n'être plus en ligne droite avec le pied, qui est déformé d'une manière permanente, pour former une partie saillante vers le métatarse. Il finit par s'y former une difformité appelée oignon, qui peut se compliquer d'inflammation pouvant aller jusqu'à l'os. Les autres orteils, repoussés également de leur place vers le milieu du pied, chevauchent les uns sur les autres. De plus les orteils se collent l'un à l'autre au lieu d'être séparés par une couche d'air, les produits de sécrétion s'y accumulent et fermentent, et une odeur fétide particulière s'en dégage.



Fig. 58.

On porte souvent aussi des bas de trop petites dimensions qui, par leur élasticité, exercent une pression faible mais continue sur les orteils flexibles et accentuent ainsi l'action déformatrice du soulier. Les bas devraient être tricotés suivant la forme du pied et ne pas se terminer en pointe comme c'est le cas généralement. Ils devraient aussi être larges afin de ne pas être tendus quand le pied y est introduit.

La partie plantaire du pied forme deux voûtes osseuses: une longue longitudinale, qui va du talon à la paume du gros orteil, et une petite transversale, de la paume du gros orteil à la paume du petit orteil. Il se produit pendant la marche une sorte de balancement, le pied ne touchant pas le sol avec

toute la plante à la fois: c'est d'abord le talon qui se pose, puis, — à mesure que le corps se porte en avant, — la pression se transmet au bord externe du pied, et de là aux orteils, de la base à l'extrémité. La pointe du pied donne une poussée au corps au moment où le pied va être levé, et l'autre pied vient se poser. Le poids du corps se fait donc sentir successivement sur toutes les différentes parties du pied, à l'exception de la partie de la voûte qui ne touche pas le sol. La pression aplatit les deux voûtes, en sorte que le pied est à la fois plus long et plus large quand il supporte le corps que quand il est levé; il se gonfle aussi pendant la marche et par la chaleur; d'où il en faut conclure qu'il faut avoir soin, quand on fait faire de la chaussure, de faire prendre mesure le soir, quand les pieds sont plus grands et congestionnés, plutôt que le matin.

Le D^r Combe, dans une série d'excellents articles des *Feuilles d'Hygiène* (Neuchâtel), rappelle ce point important et mentionne aussi le fait que non seulement la chaussure est souvent trop courte ou trop étroite, mais aussi avec empeigne à cuir dur ou fixée à angle obtus sur la semelle, ce qui accentue le mal. Le soulier juste de la longueur du pied ne permet pas d'expansion; il en résulte un choc de l'extrémité des orteils contre l'extrémité du soulier, choc si douloureux que les orteils se courbent pour l'éviter. Leur extrémité pulpaire devient alors plantaire, et leur partie moyenne supérieure saillante frotte contre l'empeigne; des excoriations, des callosités et des cors en sont la conséquence. De plus, lorsque l'empeigne exerce une pression continuelle contre l'orteil et l'ongle, et que d'autre part la pression des petits orteils fait remonter les chairs sur le côté externe

du gros orteil, l'ongle pénètre dans les chairs, affection très douloureuse que l'on désigne sous le nom d'oncle incarné.

Les hauts talons produisent les mêmes effets en rejetant le pied en avant. En outre ils gênent aux mouvements et rendent la démarche moins gracieuse. Les talons ramenés en avant et ne correspondant plus au talon du pied, exercent une pression sur les vaisseaux et les nerfs passant par la voûte plantaire, et engendrent ainsi une irritation dont le contre-coup se fait ressentir sur le système nerveux et l'organisme tout entier.

Des bottines spacieuses, larges surtout à l'endroit des orteils, à empeigne souple, et des bas élastiques, secs l'un et l'autre et dont la forme corresponde au pied, maintiennent celui-ci chaud et sans déformation, pourvu qu'il soit lui-même propre et bien sec. Des souliers et des bas saturés de transpiration, surtout s'ils sont étroits, sont désagréablement froids. S'il est un endroit où la chaussure doive s'adapter tout particulièrement au pied, c'est au cou de pied, vu que celui-ci descend quand le pied est pressé contre le sol, pendant la marche.

Le pégamoïde, substance végétale destinée à remplacer le cuir, ne le remplace effectivement que pour les pantoufles et autres chaussures de chambre. Il ne résiste pas autant à l'humidité et à l'usure. Pour être pratique le soulier, tout en étant perméable à l'air doit être relativement imperméable à l'eau.

POUR OBTENIR LA FORME DU PIED.

Prenez une boîte de carton assez large pour laisser libre un espace de 5 cm. environ tout autour

de votre pied et d'au moins 15 cm. de profondeur. Versez-y une couche de plâtre fraîchement mouillé, et enfoncez-y le pied aussitôt jusqu'au point où la voûte en est verticale, les orteils étant à demi cachés. Aplanissez la surface, retirez le pied, laissez sécher; recouvrez de gomme laque, sauf l'empreinte du pied. Remplacez le pied dans l'empreinte en mettant entre les chevilles et les parois de la boîte un morceau de carton posé verticalement et transversalement, ce qui divisera l'intérieur de la boîte en deux compartiments: un antérieur et un postérieur. Versez alors du plâtre fraîchement mouillé dans les deux divisions pour couvrir le pied. Quand ce sera durci, — c'est-à-dire au bout de 10 à 15 minutes, — vous n'aurez qu'à déchirer la boîte ou à la couper au niveau de la couche de gomme laque et des morceaux de carton placés verticalement, et vous aurez ainsi un moule en trois pièces de votre pied. Attendez jusqu'à complète dessiccation, après quoi vous n'aurez qu'à couler dans le moule du plomb ou quelque autre composition de métal bon marché pour obtenir une forme d'après laquelle le cordonnier pourra confectionner votre chaussure. Des marcheurs de profession recourent souvent à ce moyen pour obtenir des souliers qui ne les blessent pas.

LES CAOUTCHOUCS.

Les caoutchoucs furent fabriqués tout d'abord au Brésil en 1830, et faits de caoutchouc pur. Un marchand de New-York en reçut une paire à titre de présent, et depuis lors ils se sont répandus partout. Ils sont imperméables et utiles à ce titre en temps

de pluie pour conserver les pieds secs; mais il ne faut jamais les porter que lorsqu'il pleut, et dehors, leur imperméabilité empêchant la chaussure de s'aérer et de se sécher.

Les manteaux de caoutchouc sont aussi très utiles pour protéger le corps en cas de pluie; mais ils empêchent l'évaporation de la transpiration, ce qui donne une sensation d'humidité désagréable si on les garde longtemps, surtout pendant le repos. On peut en dire autant des dessous de bras. La soie caoutchoutée est plus saine que le caoutchouc pur, et quant aux imperméables pour Messieurs, les collets sont préférables aux grands manteaux.

LES JARRETIÈRES.

On ne devrait jamais porter de jarretières: elles entravent le retour du sang veineux au cœur, et engendrent ainsi la stagnation du sang dans les parties périphériques du corps, cause de froid aux pieds et de varices.

Les bas ou chaussettes devraient être retenus par des jarretelles se fixant à la taille, ou aux bretelles pour que le poids en soit supporté par les épaules. Un peu d'attention sous ce rapport pourrait éviter nombre de maux.

GANTS ET CHAPEAUX.

LES GANTS.

Les principes de la chaussure s'appliquent aux gants, les gants serrés amenant les mêmes résultats que les souliers étroits. Les gants de peau, même les plus fins, sont mi-imperméables et se saturent facilement de transpiration; ils conduisent alors rapidement la chaleur des doigts, surtout pendant les temps froids. Il vaut mieux se garantir les mains du froid, comme le démontre la science, par des étoffes perméables, comme la laine. Les mitaines sont surtout utiles pour les enfants.

LE CHAPEAU.

Le port du chapeau n'a aucune raison d'être si ce n'est pour garantir du soleil. Les sauvages à l'origine n'en portaient pas, et parmi eux la calvitie était inconnue. C'est une loi de la nature que les parties du corps qui ne remplissent pas leurs fonctions en viennent à être supprimées. Et la chevelure tombe sous le coup de cette loi quand on porte des chapeaux de feutre chauds, et sans ventilation, — le cuir chevelu étant surchauffé et la circulation y

devenant lente. C'est tout particulièrement le cas lorsque le chapeau porté est de feutre dur: les bords du chapeau compriment les veines du crâne et empêchent le retour du sang veineux. Il y a par suite manque de nutrition, congestion du cuir chevelu, mal de tête et calvitie.

On remarque des résultats analogues chez ceux qui portent des fausses perruques ou des tresses artificielles, à cause de la chaleur qu'elles entretiennent également sur le cuir chevelu.

LES VOILETTES.

Le Dr Casey A. Wood, spécialiste américain, dit que les voilettes affaiblissent la vue et produisent des maux de tête et quelquefois des vertiges et des nausées. Il résume comme suit les résultats obtenus par les expériences qu'il a faites:

1. Toute voilette, de n'importe quel genre, empêche plus ou moins de voir distinctement, de près et à distance.
2. Les plus nuisibles, quant au tissu, sont les voilettes mouchetées, bien que certaines variétés le soient moins que d'autres.
3. Les voilettes gênent à la vision en proportion directe du nombre de mailles contenues dans un centimètre carré.
4. Le tissu de la voilette a un rôle important à jouer dans le degré et le genre de tension produite sur la vue. Quand les fils d'une maille sont rapprochés pour former autour d'elle un fil compact, l'œil est bien moins embarrassé pour distinguer les objets que quand des fils à directions multiples sont employés.

5. Le voile le moins préjudiciable est le voile uni, sans mouches, raies ou autres dessins, dont les mailles sont grandes et régulières et les fils simples et compacts.

Il a été prouvé en outre, que les voiles et voilettes, surtout lorsqu'ils sont de tissu rude, comme le crêpe, sont une cause d'inflammation et de rougeur de l'appendice nasal.

HYGIÈNE DU CORPS.

TROP DE VÊTEMENTS.

Sous prétexte d'éviter de prendre froid, certaines personnes augmentent inconsidérément le nombre de leurs vêtements ou bien elles s'enveloppent d'épaisses fourrures, autour du cou surtout; elles ne font que s'attendrir plus encore la peau. C'est pour s'être ainsi accoutumées qu'il en est qui osent à peine sortir sans prendre un refroidissement ou qui grelottent alors que ceux qui sont convenablement vêtus ont chaud. La fourrure n'est pas recommandable à moins qu'il ne fasse un froid excessif.

Etre trop vêtu est presque aussi dangereux que de ne l'être pas assez. Nos ancêtres, dans leur soi-disant barbarisme, portaient peu ou pas de vêtements, et pourtant ils n'étaient pas de race faible ou malade.

Personne ne pense à se vêtir le visage en hiver. Quand on compare la peau du visage avec celle des autres parties du corps, la différence n'est pas grande au point de vue de la structure: elle est seulement pourvue d'une quantité particulièrement abondante de sang. Or, comme c'est le sang qui communique la chaleur à la surface, il est facile de voir que notre

faculté d'endurance vis-à-vis du froid dépend, du moins en partie, de la façon régulière dont ce fluide circule à la surface du corps.

Quand un sang de bonne qualité circule régulièrement dans la peau, grâce au bon état du système nerveux, on peut atteindre à un degré d'endurance presque illimité. Nous pouvons aider la nature dans ses efforts à nous procurer une constitution d'hiver par des ablutions froides quotidiennes, qui rétabliront la peau dans sa condition normale et y feront affluer le sang en quantité appropriée, en sorte que nous ne soyons pas surpris par des variations subites de la température.

L'épaisseur et le tissu à employer doivent varier suivant les individus et la température; les personnes robustes, en bonne santé et dont la peau est active n'ont pas besoin d'être aussi chaudement vêtues que celles qui sont débiles.

L'exercice est un des meilleurs moyens pour activer la circulation et partant pour réchauffer le corps.

COMMENT AVOIR LES PIEDS CHAUDS.

En hiver, alors que l'atmosphère est froide et humide, il faut veiller avec soin à ce que les pieds, ceux des enfants surtout, soient toujours maintenus chauds et secs. Le froid aux pieds est à la fois un symptôme et une maladie. Si après leur avoir prodigué des soins appropriés ces appendices restent froids, c'est la preuve ou bien d'un affaiblissement du système nerveux, en raison duquel ils ne reçoivent pas une quantité de sang suffisante, ou bien d'une

trop grande activité des nerfs qui contrôlent la sécrétion et la transpiration, les pieds étant alors continuellement humides, une trop rapide déperdition de chaleur se faisant à leur surface.

Cet état de choses a pour cause tout ce qui peut ralentir la circulation générale d'un sang sain et affaiblir l'organisme, de même que toute entrave mécanique de nature à entraver la circulation du sang dans ces parties.

Les causes les plus communes toutefois sont celles qui sont d'origine locale. Le cuir étant plus imperméable que l'étoffe, a le désagrément d'empêcher dans une certaine mesure le dégagement de la transpiration, qui s'accumule insensiblement dans les bas surtout si l'on porte des caoutchoucs; or comme l'eau est meilleure conductrice de la chaleur que l'air sec, il en résulte une plus grande déperdition de chaleur par la surface, et la température est abaissée. Les souliers en drap ou en étoffe, qui sont plus perméables que le cuir, sont donc de nature à mieux entretenir la chaleur des pieds; ils sont plus souples, plus larges, et permettent à l'humidité de s'évaporer tout en étant mauvais conducteurs de la chaleur. Mais la laine conserve facilement l'humidité, et si elle ne se sèche pas journallement, elle se sature des produits de la transpiration sensible ou insensible. C'est là la raison pour laquelle les semelles de flanelle perdent leur faculté d'entretenir la chaleur aux pieds après avoir été portées un certain temps.

Les guêtres sont très utiles pour protéger les chevilles en cas de changements de température et les mettre à l'abri des courants d'air froid. Ou bien on les fait de feutre et de drap coupés à la forme du pied et boutonnés le long de la jambe qu'elles

enveloppent parfois jusqu'aux genoux, ou bien on les tricote comme les bas, en forte laine. On les fait alors remonter jusque par-dessus les genoux. Une bande de cuir passant sous la voûte plantaire les retient aux pieds.

Pour de tout jeunes enfants, ayant les pieds froids, elles peuvent, ajustées sur des souliers bas, remplacer avantageusement les bottines, qui trop souvent gênent à la circulation du sang aux chevilles.

Les guêtres ne sont pas si recommandables quand il y a beaucoup de neige, et elles ne s'adaptent pas bien avec les caoutchoucs.

La situation des pieds offre aussi un certain inconvénient, lors même qu'ils seraient vêtus le mieux possible, attendu qu'ils sont parfois mis en contact avec le froid et l'humidité pendant que le corps est dans une atmosphère sèche pas aussi bonne conductrice de la chaleur et qui peut aussi être d'une température de plusieurs degrés plus élevée.

L'habitude de vêtir les jambes moins chaudement que les autres parties du corps doit être considéré comme une cause principale de froid aux pieds. Le sang qui y passe pour se rendre à ces appendices s'y refroidit et ne peut par conséquent conférer aux pieds la chaleur nécessaire. La circulation est aussi entravée par le manque d'exercice, l'habitude de s'asseoir sur des sièges trop hauts, les jambes restant en l'air ou pendantes, et l'usage des jarretières.

On ne saurait trop appuyer sur l'importance de l'exercice. Le fait que les veines des extrémités sont pourvues de valvules démontre qu'il faut de l'exercice pour que la circulation y soit active. Ces valvules sont destinées à empêcher le retour du sang et soutenir le poids additionnel de la colonne sanguine;

l'exercice accélère d'une façon directe l'écoulement du sang. Les veines du tronç ne sont pas pourvues de valvules, parce qu'elles n'en ont pas besoin: l'exercice musculaire est suffisant chez elles pour seconder l'action du cœur.

Non seulement l'exercice fait affluer le sang aux extrémités, mais les pieds reçoivent de plus le bénéfice des percussions et de la pression que leur occasionne chaque pas; c'est une sorte de massage, par lequel les jointures du pied sont fléchies légèrement. celles des orteils et des chevilles considérablement, et grâce auquel les muscles et les ligaments sont alternativement étirés et relâchés. Il se fait à chaque pas une série de mouvements qui ont spécialement pour tendance de favoriser la circulation dans ces parties; car comme les pieds ne sont pas abondamment pourvus de tissu musculaire — la grande source de la chaleur vitale — il s'en suit qu'il faut leur procurer de la chaleur par la circulation vigoureuse d'un sang chaud.

Des bas trop serrés, des souliers trop étroits ou qui gênent sont souvent aussi cause de froid aux pieds. Les bas serrés agissent tant soit peu à la façon d'une élastique; par leur pression continuelle, quoique faible, ils diminuent la quantité de sang apportée aux capillaires, si de plus les souliers sont étroits, on verra se reproduire sur la peau le tissu du bas, et la circulation y sera presque entièrement arrêtée ainsi que dans les parties molles sous-jacentes. Des bas et des souliers larges sont absolument nécessaires pour que le sang circule librement aux pieds, et la couche d'air chaud comprise entre ceux-ci et les souliers les protégera contre les effets pénétrants du froid extérieur.

Au cas où la transpiration serait excessive, le meilleur traitement consiste à prendre deux fois par jour des bains de pieds alternativement chauds et froids: commencez à plonger vos pieds pendant une demi-minute dans de l'eau aussi chaude que vous pourrez la supporter, puis dans de l'eau froide pendant la même période de temps; alternez de cette manière pendant 15 à 20 minutes, et finissez par le bain froid. Appliquez après le bain une solution de 8 grammes de tannin dans 50 cmc. de glycérine. Si la transpiration est désagréable, ajoutez à l'eau chaude 4 gr. par litre de permanganate de potasse.

Lorsque le froid aux pieds est dû à la dyspepsie nerveuse ou à la neurasthénie, il faut premièrement réagir contre la cause avant de s'attendre à la guérison. Pour soulager ceux qui se trouvent dans cette condition, le meilleur remède ce sont des bains chauds fréquents, — aussi chauds qu'il est possible de les supporter, — et de 10 à 15 minutes de durée; plongez ensuite les pieds dans l'eau froide et frottez-les vivement. On peut ajouter à l'eau une cuillerée de moutarde pour augmenter l'effet.

CHANGEMENT DES VÊTEMENTS DE DESSOUS.

Le corps perd journellement par la peau de 750 gr. à 1 kg. d'eau. sous forme de transpiration. Nos vêtements de dessous reçoivent continuellement du corps ces flots de vapeur ayant entraîné avec elle des poisons organiques. Une partie se dégage, tandis que le reste est retenu dans les mailles ou le tissu de l'étoffe. Vous pouvez vous rendre compte de la chose par vous-même, pour ce qui concerne

l'eau, en pesant vos effets avant et après les avoir portés un jour. Il est évident qu'un vêtement qui a été porté plus d'un jour est plus ou moins saturé des excréments de l'organisme. De plus, on a constaté, comme nous l'avons dit précédemment, que ces produits étaient en partie réabsorbés si on les laissait en contact avec l'épiderme, et qu'ils contribuaient ainsi à favoriser la maladie. C'est par conséquent une bonne habitude, à la fois au point de vue du bien-être et de la santé, que de changer journellement de linge de corps en été et au moins tous les deux jours en hiver. Quand il pleut, alors que l'évaporation produite à la surface de l'organisme ou des vêtements est réduite au minimum, on ne saurait suivre trop strictement cette règle. Non pas que les vêtements doivent être lavés chaque fois, car si l'on soumet son corps à des ablutions quotidiennes un lavage si fréquent n'est pas nécessaire; mais il faut les faire sécher chaque fois en les suspendant d'abord à un courant d'air frais pour en enlever toutes les impuretés, et ensuite à un courant d'air chaud et sec pour les débarrasser de toute humidité restante. Les bas et la chaussure réclament des soins tout particuliers sous ce rapport, vu la nature des vêtements nécessaires aux pieds en temps froids et humides. Un peu d'attention à ces détails sera largement récompensée: on s'évitera des rhumes, et on éprouvera une sensation de bien-être et de santé.

SOINS DES VÊTEMENTS.

MOYEN DE FAIRE SÉCHER LES SOULIERS.

Il n'y a guère de supplice plus grand que celui d'être obligé de chausser des bottes ou des souliers mouillés de la veille. Non seulement ils se rétrécissent, mais ils glacent les pieds. Voici un moyen bien simple de remédier à ce désagrément :

Lorsque vous ôtez vos souliers ou vos bottes, remplissez-les jusqu'au bord d'avoine sèche. L'avoine absorbera bientôt l'humidité. Elle prendra au soulier la moisissure et se gonflera sous l'action de l'humidité; elle formera comme la forme du cordonnier, en maintenant la grandeur du soulier sans que le cuir se durcisse. Le lendemain, ôtez l'avoine, que vous mettrez pendre dans un sac auprès du feu, pour qu'elle sèche et puisse servir à un nouvel usage.

Si le soulier n'est pas complètement sec, recommencez.

COMMENT LAVER LA LAINE.

Pour laver la laine sans qu'elle se rétrécisse, il faut éviter de la faire passer par des bains de température bien différente: la laver à l'eau chaude, par

exemple, et la rincer à l'eau froide. Il faut s'abstenir aussi de la froter entre les mains ou sur la planche. Que l'eau soit douce, mais non pas très chaude; dissolvez-y un peu de savon et ajoutez-y une bonne quantité d'ammoniaque. Certaines personnes remplacent ces ingrédients par du sel de soude (125 gr. pour 10 litres d'eau) ou un peu de sel d'Epsom (3 cuil. à bouche dans 4 litres d'eau). Il ne faut pas froter le savon contre l'étoffe. Agitez et serrez la laine dans l'eau; si elle est très sale, passez-la par plusieurs eaux de la même manière. Rincez les objets dans de l'eau tiède. Il ne faut les sécher ni au courant d'air ni trop près du feu. Étendez-les sur des cordes dans un endroit sec et fermé.

POUR LAVER LES BAS NOIRS.

Les bas se lavent suivant le procédé indiqué ci-dessus pour la laine en général; mais par ce temps de bas noirs qui court nous croyons rendre service à nos lectrices en les avertissant qu'il suffit d'ajouter un peu de vinaigre ou le jus d'un citron dans l'eau dans laquelle on les lave, pour leur conserver leur couleur.

Le procédé est bon pour les bas de coton comme pour ceux de laine.

BLANCHISSAGE À NEUF DES CHÂLES.

Trempez d'abord votre châle dans l'eau tiède. D'autre part, vous faites bouillir du savon blanc dans de l'eau, en la battant bien, afin d'obtenir une belle

mousse; vous y plongez alors votre châle. Pressez-le, sans le froter, entre les mains, jusqu'à ce qu'il ait bien dégorgé la crasse qu'il contient; rincez-le à l'eau douce, comme celle dans laquelle il a trempé, --- toujours sans froter, afin que les mailles restent ouvertes le savon puisse s'échapper entièrement, et que la laine ne se rétrécisse ni ne se durcisse. Cette opération achevée, prenez environ 1 litre d'eau propre, un peu plus que tiède, et faites-y dissoudre 2 cuillerées de gomme arabique pulvérisée; mêlez bien, afin d'obtenir un liquide épais, et trempez-y votre châle, en le pressant dans les mains afin que l'eau gommeuse pénètre partout. Tordez-le ensuite dans les mains, puis dans des serviettes ou des morceaux de toile blanche bien propres; tendez-le bien sur une nappe, en le fixant par des épingles à ses bords; recouvrez-le d'une seconde nappe ou serviette, et laissez-le ainsi sécher. Il vous apparaîtra alors aussi beau que neuf.

Le procédé est applicable à toute espèce de vêtements en tricot de laine.

POUR REMETTRE À NEUF UN HABIT.

Si le vêtement est bon, et qu'on lui attribue assez de valeur pour qu'on se donne la peine de le découdre, c'est le meilleur parti à prendre pour qu'il soit bien dégraissé. Chaque pièce est alors inspectée séparément et les taches sont traitées suivant leur nature. Si le collet, les parements, les manches, le dessous des aisselles et l'entrée des poches est plus sali que le reste, on les enduit préalablement d'argile à foulon, en pâte claire, qui absorbe la plus grande partie de la graisse. Procéder alors au savonnage.

Si l'étoffe est noire, on remplacera le savonnage par un lavage dans une décoction de bois de Panama ou de l'eau de pommes de terre. Pour préparer cette dernière on lave soigneusement les pommes de terre, on les réduit en pulpe à l'aide d'une râpe ou en râclures minces, et après avoir agité fortement cette pulpe dans l'eau (200 gr. environ pour 1 litre d'eau), on passe au travers d'un tamis clair et on laisse reposer le liquide avant de s'en servir.

Suspendez les pièces, pour les faire sécher, dans un local bien aéré, à l'abri de la poussière. Vous les repasserez du bon côté, en étendant par-dessus un linge mouillé doux qui leur évite le contact direct du fer, ce qui donnerait à l'étoffe un luisant désagréable.

Si l'habit ne nécessite pas un dégraissage général, on en nettoiera les cols ou tout autre partie avec de l'ammoniaque dilué ou un peu de térébenthine.

NETTOYAGE DES CRETONNES ET RIDEAUX.

Pour nettoyer les rideaux, garnitures de meubles ou autres objets en cretonne, sans altérer ni la couleur ni la trame. voici une excellente recette:

Prendre $\frac{1}{2}$ kg. de savon jaune, le débiter en râclures minces dans environ $2\frac{1}{2}$ litres d'eau, faire bouillir et maintenir le liquide sur le feu jusqu'à ce que le savon soit entièrement fondu. Faire refroidir en agitant afin d'empêcher le savon de déposer et faire prendre le mélange en gelée.

Avant le nettoyage, bien battre et agiter l'étoffe, puis la laver dans l'eau chaude et la gelée de savon obtenue. Quand on aura enlevé celle-ci en tordant

l'étoffe, on rincera à l'eau froide additionnée d'environ 3 centilitres de vinaigre par litre d'eau. Passer ensuite à l'eau gommée, tordre, puis plier et rouler l'étoffe dans un drap en la tendant fermement. On la repassera pendant qu'elle est encore humide.

Les rideaux en guipure, une fois lavés, se conservent beaucoup mieux si on ne les repasse pas. Il suffit de les étirer avant qu'il soient secs et de les laisser sécher bien tendus. Pour leur donner une teinte crème, on les empèse avec de l'amidon de maïs.

MISE EN PRESSE ET CALANDRAGE DU LINGE.

Il n'est pas nécessaire de repasser les draps, essuie-mains, serviettes et nappes. On se contente de les étirer fortement en long et en large avant qu'ils soient secs, puis une fois secs, à les plier et à les soumettre empilés entre deux planches à l'action d'une forte presse.

Le linge ainsi traité est plus doux au toucher, plus uni et d'un usage plus agréable.

Le calandrage s'applique surtout au linge de table, et particulièrement au linge damassé. Il lui communique un lustre et une fermeté qu'on ne peut obtenir par le repassage ordinaire. Le calandrage se fait à l'aide de cylindres spéciaux; comme il use le linge, il convient de ne pas y avoir recours trop souvent.

EMPESAGE ET REPASSAGE.

Un peu de pétrole ou de blanc de baleine ajouté à l'amidon bouillant rendent les cols, poignets, bas

de jupe, etc. plus luisants; un peu de beurre ou de sel l'empêche de s'attacher au fer. On se sert dans maints endroits encore de fers à charbon qui conservent mieux leur chaleur. L'usage de ces fers est très nuisible à la santé, car il force l'ouvrière penchée sur son ouvrage à respirer un air fortement vicié par l'acide carbonique. Mieux vaut les remplacer par des fers plats.

NETTOYAGE DES GANTS DE PEAU.

Mettez-les dans un bol et recouvrez-les de térébenthine, de pétrole ou d'essence minérale pure et fraîche. En vieillissant ces essences s'épaississent et elles laissent alors sur les étoffes une tache presque indélébile. Frottez un peu et pressez. pour faire sortir le liquide, qui entraîne avec lui les impuretés. Si une première quantité d'essence ne suffit pas, renouvelez-la, après avoir jeté la première, et pressez. Mettez alors les gants aux mains, et quand vous vous êtes assurés qu'ils sont bien propres, frottez-les avec une flanelle blanche et sèche. Retirez la main et laissez sécher à l'ombre.

Une seconde méthode consiste à tremper dans du lait écrémé un des côtés d'une petite éponge fine, à l'enduire de savon blanc et à frotter toutes les parties du gant, qui doit être tendu sur la main ou sur des baguettes. Il faut avoir soin d'exprimer de temps à autre l'éponge et de remplacer ce que l'on rejette par une nouvelle quantité de lait et de savon. Essuyer avec une flanelle bien sèche.

On étend les gants pour les faire sécher; mais avant qu'ils soient entièrement secs on les étire dans

III

tous les sens pour leur rendre leur forme et leur souplesse.

Un des plus simples et des meilleurs procédés pour les gants dits de Suède consiste à tremper légèrement un morceau de flanelle dans un mélange liquide de lait et de carbonate de soude (100 gr. de soude pour $\frac{1}{2}$ litre de lait), et à frotter les gants comme il a été dit ci-dessus.

CONSERVATION DE LA SOIE.

Les étoffes de soie ne doivent pas être pliées dans du papier blanc, car le chlorure de chaux qu'on emploie pour blanchir le papier altérerait probablement la couleur de la soie. Il vaut mieux du papier bleu; le papier indien jaunâtre est le meilleur de tous.

Si l'on a de la soie en pièce, il ne faut pas la garder longtemps ainsi, parce qu'elle se coupe dans les plis, particulièrement si elle est épaissie avec de la gomme. Les voiles de dentelle de fil se coupent aussi très facilement.

Pour détruire les plis des mouchoirs de soie, il faut mouiller également la surface du mouchoir avec une éponge et un peu de colle légère et épinglez la soie sur un matelas ou un lit de plume, en ayant bien soin de le tendre autant que possible; une fois sec, les plis ont disparu.

Pour repasser les étoffes de soie, il faut les humecter d'eau légèrement gommée et passer le fer du mauvais côté.

SOINS DES PARAPLUIES.

Ne les laissez pas sécher ouverts: les coutures en souffrent. Ne les dressez pas non plus la poignée en haut: l'eau s'amassant alors au sommet les ferait déchirer plus vite. Faites-les sécher la poignée en bas, en partie fermés. Si la poignée est délicate, mettez-la dans un petit sac de caoutchouc à cette intention.

**POUR
RAFRAÎCHIR LES CHAPEAUX DE PAILLE.**

On trouve de la laque de diverses couleurs pour rafraîchir les chapeaux teints. Quant aux blancs, un bon moyen consiste à les nettoyer très minutieusement avec de la fleur de soufre délayée dans du jus de citron. A la rigueur le jus de citron seul suffit. Frotter la paille avec une petite brosse imprégnée de ce mélange; sécher ensuite au grand soleil après avoir rincé.

Si le chapeau est mou, on peut lui donner de l'apprêt en le badigeonnant avec un peu de gélatine dissoute dans l'eau.

10 gr. d'acide oxalique dissous dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau chaude et appliqué avec une brosse rend aussi leur fraîcheur aux chapeaux de paille blanche. Rincer et laisser ensuite sécher au soleil.

NETTOYAGE DES CHAPEAUX DE FEUTRE.

Après les avoir bien brossés pour enlever toute poussière, frottez-les avec un petit chiffon enduit de

benzine, de pétrole, de térébenthine, ou mieux encore de neufaline. Passez ensuite une brosse douce dans la direction des poils.

CHAPEAUX DE SOIE.

Pour rendre le lustre aux chapeaux de soie, les essuyer avec une flanelle chaude imbibée d'une goutte d'huile ou de pétrole. Ce dernier est ce qui convient le mieux, mais il faut laisser s'évaporer l'odeur.

REMISE À NEUF DU VELOURS.

Après avoir mélangé parties égales d'ammoniaque et d'eau chaude, appliquer le liquide sur le velours avec une brosse dure pour faire pénétrer entre les poils et enlever toutes les taches. Renverser le fer et le recouvrir d'un linge mouillé; ou bien mouiller l'envers du velours, et passer celui-ci sur le fer chaud jusqu'à ce qu'il soit sec. La vapeur, en se dégageant relève les poils de l'étoffe.

NETTOYAGE

DES DENTELLES ET RUBANS NOIRS.

Les dentelles et rubans noirs se lavent avec du café noir chaud. Il ne faut jamais froter les rubans entre les mains, mais se servir d'une brosse. On les rince ensuite et on les repasse à demi secs entre deux flanelles fines.

Quant aux dentelles elles sont le plus belles quand on les laisse sécher piquées sur un tambour ou un matelas. Pour leur donner de l'apprêt, il suffit, après les avoir rincées à l'eau claire, de les

tremper dans du lait ou une solution de gomme arabique et de les repasser, bien étirées, entre deux linges.

DES TACHES; INSTRUCTIONS GÉNÉRALES.

1. En général, quelle que soit la nature des tissus tachés, il importe de laisser écouler le moins de temps possible entre le moment où la tache est faite et celui où elle est enlevée. Lorsqu'une tache a vieilli et s'est pour ainsi dire incorporée au tissu il est toujours beaucoup plus difficile et parfois impossible de la faire disparaître.

2. Il ne faut pas frotter une tache sur un tissu coloré, le frottement éraillant les surfaces et étendant la tache; mais tamponner ayant le bout du doigt recouvert d'un morceau d'étoffe, en changeant fréquemment de place.

Nous donnons ci-dessus quelques compositions utiles d'un usage général pour l'enlèvement des taches.

Savon à détacher. — 500 gr. de savon de Marseille râpé, 6 jaunes d'œufs, 15 gr. de sel blanc fin pulvérisé et suffisamment de fiel de bœuf pour former une pâte molle et homogène. Mélanger dans un mortier; étendre en une couche épaisse et couper en morceaux qu'on laisse sécher au soleil. Appliquer sur les taches humectées, puis rincer.

Essence à détacher. — Cette essence, d'un prix de revient un peu élevé, s'emploie surtout pour les tissus délicats à nuances tendres. Versez dans un flacon bouché à l'émeri d'abord 250 gr. d'essence de térébenthine pure et récente, puis 30 gr. d'alcool rectifié à 40° et 30 gr. d'éther sulfurique. Bouchez le flacon hermétiquement et agitez doucement jusqu'à

parfait mélange. Cette essence peut se conserver. Après emploi, il faut laver à l'eau tiède l'endroit de l'objet sur lequel elle a été appliquée.

Eau à détacher. — Voici ce dont les militaires se servent pour nettoyer leur uniforme, dans certaines pays: Dans 1 litre d'eau tiède on fait fondre 50 gr. de savon blanc et 30 gr. de sel de soude; ajouter 60 gr. de fiel de bœuf, et une fois que le mélange est refroidi quelques gouttes de citron. Passer et mettre en bouteille. Appliquer en doses très faibles sur étoffes de laine, en frottant avec une brosse douce, puis rincer à l'eau bouillante.

Taches d'huile. — Mettez un linge sous la tache pour la recevoir et si elle est vieille, remettez dessus une goutte d'huile fraîche; laissez passer la nuit. Le lendemain frottez avec un tampon de flanelle imbibé du mélange suivant: essence de térébenthine 250 gr. et éther sulfurique 30 gr. Terminez en passant de la flanelle sèche.

Taches de graisse et de cire. — On fait dissoudre 20 à 30 gr. de borax dans 200 gr. d'eau bouillante, et on applique après refroidissement.

Il suffit même parfois de presser sur la tache avec un fer chaud, après avoir protégé l'étoffe avec un morceau de papier buvard. Il faut qu'il y ait du papier buvard de chaque côté de l'étoffe pour recevoir la tache, et quand le papier est souillé, ne pas manquer de le renouveler.

Une sorte de combinaison des deux procédés est parfois à recommander. On s'y prendra comme suit: Placez sous la tache un morceau de papier buvard, puis après avoir rincé à l'eau une petite éponge, imbibe-la d'un mélange à parties égales d'eau, d'al-

cali, d'éther et d'alcool, et frottez. La graisse est aussitôt saponifiée et absorbée par le papier buvard.

Taches de bougie. — On enlève facilement les taches de bougie au moyen d'alcool rectifié ou même simplement d'eau de Cologne dont on imbibe la partie tachée de l'étoffe. On frotte ensuite vivement entre les doigts. On peut aussi appliquer un morceau de papier buvard sur la tache et y passer plusieurs fois le fer chaud en changeant le papier de place.

Taches de goudron et de cambouis. — Faites chauffer du lait bien chaud et lavez-en largement la tache, en pressant bien l'étoffe de façon à ce que le lait pénètre le tissu et empêche la tache de sécher. Frotter énergiquement la tache encore humide avec de la benzine.

Si l'on n'a pas de lait, on couvre de beurre l'endroit sali, on frotte, puis on râcle avec un couteau, et l'on applique la benzine, ou bien on lave dans de l'eau de soude chaude.

Taches de boue. — Les taches de boue disparaissent le plus souvent par un simple lavage à l'eau pure. Si elles résistent à ce moyen on délaye un jaune d'œuf dans un peu d'eau tiède, et on savonne avec ce mélange la partie tachée. Un autre procédé que l'on peut souvent employer, est celui-ci: on applique un peu de crème de tartre sur l'étoffe imbibée d'eau; un simple lavage suffit ensuite à emporter les dernières traces du sel et de la tache.

Sur le *caoutchouc* noir les taches s'en vont à l'eau facilement; pour le caoutchouc gris, on emploiera un mouchoir imbibé de très peu d'alcali. En les frottant légèrement elles finissent par disparaître.

Taches de pluie. — La pluie laisse souvent des traces sur les étoffes neuves, le drap surtout. Pour les enlever, il suffit de décatir les tissus, en les repassant du bon côté, un morceau de toile mouillée les protégeant contre le contact direct du fer. Le même procédé est à employer pour enlever le luisant que l'usure ou le frottement laissent sur les vêtements.

Taches d'humidité et de moisissure. — On mélange 1 cuillerée de sel fin avec 1 cuillerée à café d'ammoniaque en poudre, et on fait dissoudre les deux substances dans 2 cuillerées d'eau. Après avoir enduit à plusieurs reprises les taches de cette pâte, on étend le linge à l'air où on le laisse plusieurs heures; on lave ensuite comme à l'ordinaire.

Un autre moyen très efficace consiste à laver les taches avec une solution filtrée de chlorure de chaux ou avec un peu d'eau de Javelle. Les tissus délicats ne pouvant supporter une solution concentrée, il faut la diluer avec de l'eau.

L'eau oxygénée du commerce réussit aussi dans bien des cas; on lave ensuite à la soude. Ou bien: mettre tremper dans du lait de beurre le linge taché d'humidité, puis l'étendre sur l'herbe au soleil.

Taches de café. — Les taches de café disparaissent d'ordinaire à un simple lavage ou lessivage; si non, prendre un jaune d'œuf qu'on délaye dans une petite quantité d'eau tiède, y ajouter quelques gouttes d'esprit de vin et frotter la partie tachée.

Taches de transpiration. — Sur l'écarlate, ces taches disparaissent instantanément à l'aide d'une solution de sel d'étain.

On peut aussi les laver à répétées fois avec de l'ammoniaque liquide très étendu d'eau.

Le meilleur moyen consiste à les traiter avec de la benzine et de la terre de Sommières. Faire une pâte de ces deux substances, appliquer, laisser sécher, puis broser.

Taches de rouille. — 1. Humectez avec du chlorure stannique et lavez immédiatement pour la disparition des taches.

2. Prenez un morceau de fer galvanisé, déposez-le sur une casserole d'eau bouillante, étendez sur le tout l'étoffe tachée et mouillée, badigeonnez la tache avec de l'acide sulfurique étendu d'eau et frottez avec le doigt. La tache disparaîtra au bout de quelques secondes; lavez aussitôt à l'eau ordinaire. Cette méthode est très bonne et bon marché. On peut substituer à l'acide sulfurique de l'acide oxalique ou tartrique.

3. Comme les acides, pour peu que la dose soit trop forte, attaquent plus ou moins les couleurs et même le tissu de l'étoffe, on peut, le cas échéant, faire usage de la crème de tartre. On recouvre les taches de crème de tartre pulvérisée, qu'on humecte; au bout de 5 à 10 minutes, on frotte doucement entre les mains, et on rince à l'eau.

Taches d'encre. — Lorsque les taches d'encre sont récentes le lait suffit parfois à les enlever, ou, si non, un lavage ordinaire. Quand elles sont anciennes ou qu'elles résistent à ce traitement, on les mouille avec de l'acide sulfurique ou chlorhydrique très étendu d'eau (ne pas dépasser la proportion de 1 partie d'acide pour 10 d'eau). Frotter et rincer aussitôt.

Pour les étoffes blanches, la meilleure méthode consiste à mouiller la tache et à l'enduire d'acide oxalique 1 partie et crème de tartre 4 parties, et à laver ensuite dans beaucoup d'eau chaude. Il faut avoir soin de maintenir la tache humide quand les poudres ont été appliquées.

En réussit parfois à faire disparaître les taches d'encre en les lavant dans de la saumure très forte, et en épongeant ensuite avec du jus de citron.

Pour les taches de couleur d'aniline, on lave soigneusement avec une solution d'acide chlorhydrique à 5%. On passe à l'eau très propre le tissu ou l'objet, puis on lave à l'eau oxygénée et l'on finit avec de l'alcool.

Taches de peinture et de résine. — Un mélange d'ammoniaque et de térébenthine à parties égales enlève des vêtements les taches de peinture.

Pour les taches de résine, recourez à des applications répétées d'esprit de vin en frottant énergiquement.

Taches de sang. — Les taches de sang demandent à être traitées à l'eau froide; l'eau chaude les rend indélébiles.

Pour les enlever sans avoir recours au lavage, on fera avec de l'amidon et de l'eau froide une pâte épaisse, et on l'étendra sur la tache que l'on désire enlever. Après avoir fait sécher au soleil deux heures durant, on frotera. Si la tache résiste à une première opération, il suffit de la répéter.

Taches d'acide. — Ces taches ne disparaissent que si elles sont fraîches et que l'acide ne soit pas assez concentré pour détruire la matière colorante ou

la fibre du drap. On les touchera avec un peu d'ammoniaque.

Taches de chaux et d'alcalis. — On commence par mouiller légèrement l'étoffe, puis on fait tomber goutte à goutte une solution au dixième d'acide citrique en ayant soin de frotter avec le doigt.

Taches d'herbe. — La meilleure manière de les enlever consiste à appliquer du sel d'étain en solution faible. Il faut se hâter de rincer à grande eau. Les taches disparaissent rapidement.

Taches de noix fraîches. — Il suffit de les laver dans de l'eau étendue de quelques gouttes d'acide sulfurique.

Taches de fruit et de vin. — Placez l'étoffe tachée de fruit sur un bol et versez de l'eau bouillante au travers, ou bien exposez la tache à des vapeurs de soufre. Le procédé est le suivant: on mouille la partie tachée, puis une personne tend l'étoffe pendant qu'une autre brûle au-dessous une poignée d'allumettes fortement soufrées, ou bien encore du soufre en poudre qu'on jette sur des charbons embrasés placés sur une pelle à feu. S'il reste une tache jaunâtre, on la fait disparaître avec du savon ou de l'eau de Javelle.

Les taches de vin se traitent de la même manière.

Taches de roussi. — Faire bouillir 1 litre de vinaigre, 125 gr. de terre à foulon et 30 gr. de savon. Verser cette composition sur les parties endommagées; laisser sécher dessus; relaver à l'eau tiède une ou deux fois, puis rincer. Les fibres roussies redeviendront blanches, si la brûlure n'est pas trop profonde.



TABLE ALPHABÉTIQUE.

B	page		page
Bain, comment prendre un	12	Corset au point de vue mé-	
Bande abdominale (la) . . .	82	dical	49
Bas (les)	83, 90	Corset, déformations exté-	
Bas noirs, comment les laver	106	rieures dues au	58
Bébés, emmailloter les . . .	80	Corset, effets sur le cœur	
Bébés, vêtements des . . .	79	et le foie	62
O		Corset, effets sur les mou-	
Caoutchoucs (les)	93	vements de respiration . . .	55
Calendrage et mise en presse		Corset, effets sur les poumons	60
du linge	109	Corset, effets sur le système	
Châles, blanchissage à neuf		musculaire	57
des	106	Corset, effets sur les viscères	50
Chapeaux (les)	95	Corset, histoire du	27
Chapeaux de feutre, netto-		Corset, l'inventeur du . . .	33
yage des	112	Corset moderne (le)	44
Chapeaux de paille, pour		Corset, par quoi le rem-	
rafraîchir les	112	placer	64
Chapeaux de soie	113	Corset, résultats du port du	48
Chaussure (la)	89	Costume, aspect moral . . .	23
Chaussure, principes de la	91	Costume pour bicyclistes . .	75
Chemise de jour (la)	82	Coton (le)	17
Chemise de nuit (la)	83	Coussinet (le)	82
Chemise de nuit d'un nou-		Cretonne, nettoyage des ri-	
veau genre pour enfants	86	deaux et de la	108
Combinaison (la)	71	D	
Combinaison (la) pour jeunes		Dentelles et rubans noirs,	
enfants	82	nettoyage des	113
		Dessous de bras	94

E	page	R	page
Eau à détacher	115	Peau, physiologie de la	5
Empesage et repassage	109	Peau, rapports entre le vêtement et la	15
Enfants, vêtements des	85	Petit drap (le)	81
Essence à détacher	114	Pied, pour obtenir la forme du	92
G		Pieds, pour les avoir chauds	99
Gants (les)	95	R	
Gants de peau, nettoyage des	110	Rideaux, nettoyage des	108
Guêtres	100	Robe (la)	72
H		Robe de bébé	83
Habits de Messieurs (les)	76	Robe longue	72
Habit, pour remettre à neuf un	107	Rubans noirs et dentelles, nettoyage des	113
Hérédité mauvaise	48	S	
Hygiène du corps	98	Savon à détacher	114
I, J		Soie (la)	20
Imperméables	94	Soie, conservation de la	111
Jarretelles (les)	94	Souliers, moyen de les faire sécher	105
Jarretières (les)	94	T	
Jupes lourdes et nombreuses, comment y remédier	68	Taches d'acides	119
L		Taches d'alcalis	120
Laine (la)	19	Taches de boue	116
Laine, comment laver la	105	Taches de bougie	116
Linge, calendrage et mise en presse du	109	Taches de café	117
Linge, empesage et repassage du	109	Taches de cambouis	116
M		Taches de chaux	120
Maillot (le)	69	Taches de cire	115
Mode, d'où vient la	24	Taches d'encre	118
P		Taches de fruit	120
Parapluies, soins des	112	Taches de goudron	116
Peau, anatomie de la	1	Taches de graisse	115
Peau, hygiène de la	10	Taches d'herbe	120
		Taches d'huile	115
		Taches d'humidité	117
		Taches de moisissure	117
		Taches de noix fraîches	120

	page	V	page
Taches de peinture	119	Velours, remise à neuf du	113
Taches de pluie	117	Vêtements, choix des étoffes	
Taches de résine	119	pour	16
Taches de rouille	118	Vêtements, couleur des . . .	21
Taches de roussi	120	Vêtements de dessous,	
Taches de sang	119	changement des	103
Taches de transpiration . . .	117	Vêtements de bébés	79
Taches de vin	120	Vêtements des enfants	85
Taches, instructions générale		Vêtements hygiéniques	64
sur les	114	Vêtements pour enlever le	
Taches sur vêtements de		luisant d'usure des	117
caoutchouc	116	Vêtements, principes générale	
Tailles, causes de leur forme		svelte	48
svelte	48	Vêtements, rapports entre	
Taille hygiénique rationnelle	66	la peau et les	15
Taille, table de mesures		Vêtements serrés	26
comparatives	46, 47	Vêtements, soins des	105
Tissus, conclusions générale		Vêtements, trop de	98
sur les	21	Voilettes (les)	96
Toile (la)	17		



Avis.

Les patrons de taille hygiénique et de combinaisons mentionnées dans ce livre (pp. 66 et 71), sont en vente à l'Institut sanitaire, Bâle. Prix: fr. 1.25 la pièce.

INSTITUT SANITAIRE, à BALE

Weierweg 48 — Téléphone N° 2811.

Traitement rationnel des maladies par la

MÉTHODE NATURELLE:

Hydrothérapie, massage, électricité, régime approprié.

Analyses du sang, de l'urine, des expectorations et du fluide stomacal. Rayons X.

Soins entendus. Personnel expérimenté et sérieux. Vie de famille. Prix modérés.

Recommandé tout particulièrement aux personnes souffrant de l'estomac, d'anémie, de rhumatisme, goutte, faiblesse générale, etc.

== On parle français, allemand et anglais. ==

LE VULGARISATEUR

et

MESSAGER DE L'HYGIÈNE

Rédacteur: P. A. DE FOREST.

Revue mensuelle. Abonnement: Suisse fr. 2. — par an, Union postale fr. 2.50 par an.

Lecture vraiment saine et utile à tous les points de vue de la vie pratique.

Produits alimentaires hygiéniques

INSTITUT SANITAIRE, BALE.

Qui n'a entendu la plainte des personnes souffrant de l'estomac: «Je ne sais plus que manger, tout me fait mal».

L'usage de la plupart des produits préparés et vendus par l'Institut sanitaire transformera cette plainte en sentiments de reconnaissance.

C'est du reste la constatation que nous avons le plaisir de faire un peu partout.

Ces produits sont également indispensables aux personnes qui suivent le régime végétarien, ou qui, par leurs occupations sédentaires, ont besoin d'une nourriture légère et fortifiante en même temps.

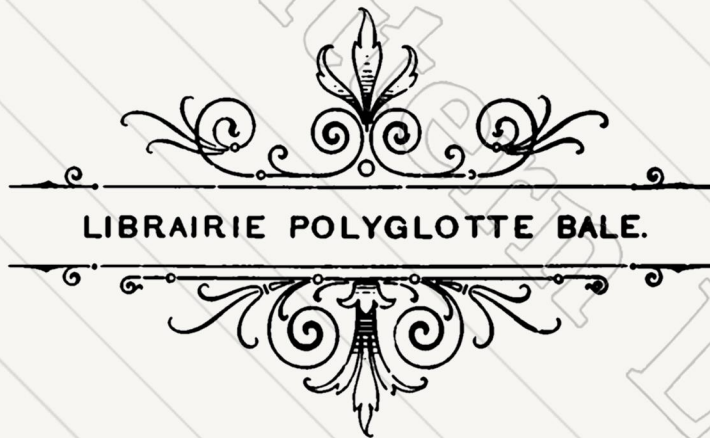
Expédition franco dans toute la Suisse à partir de 2 kg.

Demander prix-courant détaillé.

23456789

Creative Commons 4.0 NC SA BY FREE DISTRIBUTION ONLY - NOT FOR SALE

Antique Pattern Library



LIBRAIRIE POLYGLOTTE BALE.