

Les femmes qui pendant leur jeunesse auront été sujettes à des gonflements des articulations ou à ceux des ganglions lymphatiques, à des ophthalmies, à des éruptions cutanées, enfin celles qui seraient affectées d'une inflammation chronique muqueuse ou parenchymateuse, etc., agiront prudemment, d'établir une dérivation sur la peau au moyen d'un cautère et surtout d'un vésicatoire. *Petit Radet* a dit avec raison (notes sur *Fothergill*) que ce dernier exutoire est préférable au premier, parce qu'il agit sur une surface plus étendue et parce qu'on peut facilement augmenter ou diminuer l'irritation qu'il produit. Nous terminerons en disant que la cessation des règles, qui est un phénomène physiologique aussi naturel que leur première apparition, se terminerait presque toujours heureusement si d'anciens excès, des écarts de régime et un traitement souvent opposé aux règles de l'art, n'en contrariaient la marche. On ne saurait donc trop prévenir les femmes que les infractions aux lois de l'hygiène peuvent leur faire trouver la mort à une époque qui eût été pour elles le commencement d'une vie plus tranquille et d'une existence exposée à moins de dangers.

HYGIÈNE GÉNÉRALE APPLIQUÉE A LA FEMME.

Quoique l'homme et la femme soient soumis aux mêmes lois vitales, aux mêmes besoins, aux mêmes passions, quoique l'art d'user de la vie semble devoir être commun aux deux sexes, il est cependant, dans

l'application de l'hygiène générale à la femme, des nuances et des modifications particulières sur lesquelles nous croyons devoir dire quelques mots.

Pour procéder avec plus de méthode et surtout pour être moins exposé à faire des omissions, nous allons parcourir successivement les six classes qui constituent la matière de l'hygiène.

1^o CIRCUM FUSA ou *choses environnantes*. Si, comme l'a dit le vieillard de Cos, l'air est l'aliment de la vie, *pabulum vitæ*, il arrive aussi qu'il peut être l'aliment ou plutôt la cause de la mort, par la maladie dont souvent il est le germe funeste; les femmes étant naturellement plus sensibles et plus impressionables, et ayant des poumons moins développés, plus irritables, et plus sujets à la phthisie, se trouvent par conséquent, plus que l'homme, fâcheusement affectées par l'influence des vicissitudes atmosphériques. Les soins relatifs à l'appareil respiratoire, méritent surtout de fixer l'attention d'une manière toute particulière, aux approches de la puberté, pendant l'écoulement menstruel, à l'âge critique, enfin, à toutes les époques où la susceptibilité générale est augmentée.

Les femmes, principalement celles dont le luxe et la mollesse ont encore augmenté l'impressionabilité, devront, autant que possible, habiter des appartements élevés, éviter les sociétés nombreuses où l'on respire un air trop chaud et vicié; elles devront surtout éviter de passer sans précaution d'une température élevée à une température plus basse; lors-

qu'elles seront forcées de le faire, ou d'avoir plus ou moins long-temps quelques parties découvertes, elles pourront diminuer de beaucoup les fâcheux effets des transitions brusques de la température et des impressions subites du froid, soit en ayant la précaution de se tenir quelques instants dans une pièce moins chaude, soit en entretenant la chaleur artificielle par la marche ou des mouvements quelconques; celles qui sont d'une constitution délicate et disposées aux affections catarrhales et tuberculeuses, feront très-bien, pour rendre chez elles moins impressionables les organes parenchymateux et toutes les membranes muqueuses, notamment celles des bronches et des parties génitales, d'entretenir une légère excitation vers la peau en portant des gilets et des caleçons de flanelle; elles affaibliront aussi l'influence funeste de l'humidité et de l'air froid, en faisant usage de boissons légèrement toniques et d'aliments nourrissants et de facile digestion.

Les altérations que l'air peut éprouver dans ses principes constituants, sont quelquefois excessivement nuisibles, surtout aux femmes; elles devront s'interdire le plus possible les lieux où se trouvent rassemblés un grand nombre de personnes, tels que les bals, les salles de spectacles, les concerts, etc. Sans vouloir nous étendre sur les effets des exhalaisons et des effluves gazeux, nous nous contenterons de dire que l'habitude qu'ont les femmes de s'entourer de corps odoriférants, mérite surtout d'être men-

tionnée, à raison des accidents et des dangers réels qui en sont les conséquences. Les personnes nerveuses devront donc non seulement redouter l'impression des odeurs et des parfums même les plus suaves, mais encore ne jamais laisser dans leur chambre des pots de fleurs et des vases garnis qui ont le double inconvénient d'affecter trop vivement la sensibilité nerveuse, et de décomposer l'air en exhalant du gaz acide carbonique. Parmi les citations nombreuses que nous pourrions faire, nous nous bornerons à dire que *Cromer* rapporte qu'une fille de *Nicolas I^{er}*, comte de Salin, mourut après avoir respiré l'odeur d'une rose; en 1779, une femme de Londres fut trouvée morte dans son lit pour avoir respiré les exhalaisons de plusieurs tiges de lis fleuris qu'elle avait placées dans sa chambre qui était peu spacieuse; *Triller* (clinotechnia. médic. sive de diversis ægrot. lectis, 1774) a vu la violette donner lieu à un accident aussi fâcheux: dans une circonstance à peu près pareille, les émanations des fleurs de lis, faillirent devenir funestes à la femme de *Laumonier*, habile chirurgien de Rouen; enfin, dans la nuit du 10 du mois d'août 1837, M^{me} la duchesse d'Ab*** fut sur le point d'être asphyxiée, pour avoir dormi quelques heures dans sa chambre à coucher où ses amis et les admirateurs de son talent littéraire avaient déposé des fleurs la veille de sa fête.

D'après les faits qui viennent d'être exposés, il est facile de juger que les femmes devront s'abstenir,

soit de parfumer leur chambre avec des fleurs, des essences, ou des pastilles orientales projetées sur le feu, soit de porter sur elles des odeurs et des sachets qui peuvent non seulement affecter vivement la sensibilité nerveuse, mais encore devenir des causes prédisposantes ou déterminantes de la syncope, de l'asphyxie, et d'une foule d'affections spasmodiques auxquelles leur sexe est plus particulièrement exposé.

Nous ajouterons que l'abus des parfums a encore l'inconvénient d'exalter ou de diminuer l'odorat, et que *Montaigne* a dit, très judicieusement, « que la plus exquisè senteur d'une femme, c'est de ne rien sentir » : *benè olet quæ nihil olet.*

Parmi les habitudes qui sont des plus contraires aux femmes, nous devons également signaler l'usage des chaufferettes, qui joignent à l'inconvénient de dégager du gaz acide carbonique, celui d'exciter les organes génitaux et de prédisposer aux fleurs blanches et aux hémorrhagies de la matrice, aux hémorroïdes, aux varices, aux ulcères des jambes, etc. Les personnes que leurs occupations sédentaires exposent au froid de pieds, remplaceront avantageusement les chaufferettes par une chancelière ou un vase d'étain plein d'eau chaude.

2° *APPLICATA*, ou choses appliquées à la surface du corps; vêtements, soins de propreté, cosmétiques, etc.

Les vêtements, jouissant du précieux avantage de garantir la surface du corps de l'impression immédiate de l'air, et par conséquent, d'annuler jusqu'à

un certain point les influences des vicissitudes atmosphériques, il est très important que toutes les parties qui composent l'habillement des femmes soient en rapport avec leur manière d'être, les circonstances où elles se trouvent et la température régnante. En hiver, elles porteront des étoffes de laine ou des étoffes de soie ouatées et doublées qui, souples et légères, entretiennent autour du corps une chaleur convenable, à cause de la propriété dont elles jouissent, de conduire mal le calorique; si les fourrures ont le même avantage, elles présentent l'inconvénient que, lorsqu'on les quitte brusquement, on est plus susceptible d'être saisi par le moindre refroidissement. En été, on fera usage de tissus de lin ou de chanvre, tandis qu'en automne et au printemps, les vicissitudes atmosphériques réclament des vêtements qui conservent une chaleur modérée. Enfin, dans toutes les saisons, les femmes ne devront jamais, sans beaucoup de précautions, diminuer le nombre de leurs vêtements, ou les changer brusquement contre d'autres moins préservateurs des influences atmosphériques. Il est également très important pour elles de se couvrir en tout temps les bras et la poitrine, surtout pendant le temps des règles.

La forme des vêtements mérite aussi de fixer l'attention; ils doivent toujours être assez larges pour ne point gêner les mouvements et n'exercer aucune compression sur les différentes parties du corps; les corsets, surtout, lorsqu'ils sont mal faits ou trop

serrés, offrent l'inconvénient de gêner les mouvements, d'empêcher l'expansion des poumons, de favoriser la stase du sang dans leur intérieur, et par conséquent, leur inflammation et la phthisie pulmonaire; enfin, de comprimer douloureusement les seins, et d'y déterminer ainsi des engorgements et des indurations cancéreuses; nous devons dire, cependant, que si les corsets trop étroits, trop serrés, et surtout armés de fortes baleines et d'un busc de fer, sont toujours très nuisibles, les corsets élastiques, adaptés à la forme du corps, munis de goussets assez larges pour envelopper les mamelles sans les comprimer, enfin dépourvus d'un busc, et médiocrement serrés, ont l'avantage de donner de la grâce et de la tournure, de soutenir les seins, d'augmenter l'énergie des muscles des parois de la poitrine, et de celles de l'abdomen; enfin, de s'opposer aux érailllements musculaires, à la sortie des viscères de leur cavité, et même aux déviations de la matrice, chez les femmes enceintes et nouvellement accouchées. Nous devons dire aussi qu'un corset, pour être bien fait, doit s'adapter aux hanches et à la forme du corps, et non ces derniers à la forme des corsets, comme la mode l'exigeait il y a quelques années; nous ajouterons aussi que les baleines, loin d'être toujours nuisibles, comme les auteurs le disent généralement, sont au contraire utiles, pourvu qu'elles soient minces et flexibles, parce qu'elles empêchent les plis nombreux qui résulteraient du mouvement du corps, et qui

exigeraient, pour éviter leur formation inévitable et leurs effets douloureux, que le corset fût beaucoup plus serré que s'il était pourvu de baleines; il est bon de dire aussi que les épaulettes doivent toujours être larges, et surtout élastiques, et nous ajouterons que si nous conseillons l'usage des corsets peu serrés aux femmes parvenues à leur complet développement, nous le regardons comme très nuisible avant l'époque de la puberté.

L'usage du linge blanc fréquemment renouvelé et tous les soins de propreté, méritent aussi de la part des femmes la plus scrupuleuse attention; elles devront, au moins une fois par mois, prendre un bain tiède, dont l'effet est de nettoyer la peau et de lui donner de la souplesse, de faciliter la circulation à la périphérie du corps, d'exciter la transpiration, et d'aider, par conséquent, la nature dans le but qu'elle se propose. La température du bain doit être telle, qu'on n'y éprouve ni la sensation du froid ni celle de la chaleur, c'est-à-dire qu'il faut qu'on s'y trouve agréablement. Cette épreuve est toujours préférable à celle du thermomètre qui indique la température de l'eau, mais non celle qui convient à la disposition individuelle de chaque personne. Les bains de rivière et les bains de mer, pendant l'été, sont le plus souvent utiles aux femmes; mais les bains de siège, qui ont l'inconvénient de déterminer une congestion vers les viscères du bassin, doivent être toujours défendus, à moins qu'il n'y ait une indication spéciale

qu'un médecin instruit est seul capable d'apprécier.

Parmi les soins de propreté, on doit ranger en première ligne ceux des parties sexuelles; le *seul* liquide que les femmes doivent employer pour leur *toilette*, est de l'eau fraîche dans toutes les saisons, excepté en hiver; où elles devront la faire un peu tiédir, c'est-à-dire lui donner la température qu'elle a en été; l'eau très froide peut déterminer l'inflammation de la muqueuse vagino-utérine, et par conséquent des écoulements blancs, tandis que l'usage fréquent de l'eau tiède, à l'inconvénient de relâcher les organes génitaux et de les disposer aux hémorrhagies.

Pour injecter le canal vaginal, il sera bon de faire usage d'une seringue, ayant une canule recourbée et terminée par un renflement olivaire percé d'un grand nombre de trous; cette disposition de la canule fait qu'on évite les inconvénients de l'impulsion trop forte du liquide sur le museau de tañche. Il est bon de dire aussi que les vinaigres de *toilette*, les essences, les compositions astringentes, et toutes les eaux mystérieuses que les parfumeurs ont le talent de produire sous des noms plus ou moins pittoresques, doivent être proscrites par les femmes qui tiennent à conserver leur santé; il est utile en même temps qu'elles sachent que les préparations inventées par la corruption des mœurs, et dont le libertinage seul se contente quelquefois, sont loin d'avoir les caractères précieux de la véritable innocence.

Le désir de plaire et de régner sur les cœurs par la

beauté, a été dans tous les pays et dans tous les siècles, une des occupations les plus importantes de la vie des femmes; pour atteindre ce but, leur imagination féconde en inventions de ce genre, leur a suggéré différents moyens parmi lesquels les *cosmétiques* tiennent le premier rang. Ces préparations, qui, comme leur nom l'indique, sont destinées à embellir la peau, sont tombées entre les mains des charlatans qui les ont transformées sous mille formes plus ou moins nuisibles à la santé, et toujours inefficaces,

« Pour réparer des ans l'irréparable outrage. »

S'il existe quelques cosmétiques qui sont sans action nuisible sur la peau, tels que les eaux distillées aromatiques, etc., le plus grand nombre d'entre eux, surtout les différentes espèces de fard, entre autres le blanc et le rouge, composés de préparations métalliques où entrent le plomb, le mercure, l'antimoine, le bismuth, l'arsenic, etc., etc., sont extrêmement nuisibles, et justement abandonnées aujourd'hui aux comédiens, aux courtisanes et à quelques vieilles coquettes. Loin de produire l'effet qu'on désire, ces diverses préparations ne sont propres qu'à faire avancer la vieillesse; elles creusent des rides, altèrent la peau, arrêtent la transpiration, déterminent l'apparition des dartres, des boutons, des érysipèles; il est vrai que quelques-unes d'entre elles font disparaître les taches et plusieurs affections éruptives de la peau, mais dans ce cas, il en résulte le plus souvent des métastases et des répercussions qui sont en géné-

ral très dangereuses. On a vu des ptyalismes, des tremblements, des paralysies, des convulsions, des coliques saturnines, des ophthalmies, des inflammations de l'estomac, des intestins, du foie, des poumons et une foule d'autres maladies, être le funeste résultat des diverses applications métalliques sur la peau. Nous devons dire cependant que le rouge dit *végétal*, préparé avec le carthame, ainsi que ceux qu'on retire du bois de Santal rouge, infusé dans l'esprit-de-vin, de la cochenille, de la racine d'orcanette, du bois du Brésil et autres substances végétales, présentent peu de danger s'ils sont appliqués rarement et modérément. D'après le professeur *Chaussier*, la stéatite peut être employée sans beaucoup d'inconvénients pour blanchir et lustrer la peau, et même pour se préserver de quelques maladies contagieuses.

Lorsque l'eau fraîche, le plus efficace et le meilleur des cosmétiques, ne sera pas suffisante pour nettoyer la peau ou lui rendre son éclat et sa souplesse altérés par l'abus des plaisirs, les veilles prolongées, l'usage du fard, l'action de l'air et des rayons solaires, etc., les femmes pourront employer avec avantage une lotion balsamique, préparée avec un mélange de dix gouttes de baume de la Mecque, un gros de sucre et un jaune d'œuf, auquel on ajoute peu à peu six onces d'eau distillée de roses ou de fleurs de fève. Elles pourront également faire usage des pommades de concombre, de beurre de cacao, d'amandes douces,

pourvu qu'elles soient fraîches et qu'elles ne contiennent pas diverses substances métalliques que quelques parfumeurs ont l'habitude d'y ajouter.

La pommade de concombre ou le cérat, colorés avec l'orcanette et aromatisés avec une goutte d'essence de roses, sont les seuls moyens qui puissent être mis en usage sans danger, soit pour préserver les lèvres de l'action irritante du froid, soit pour leur donner une couleur vermeille qu'un état maladif leur aurait fait perdre. On devra toujours rejeter les vinaigres et les liqueurs spiritueuses qui sont souvent employés dans le même but. Il est bon aussi de n'user qu'avec circonspection de la plupart des prétendus *trésors* de la bouche, dans la composition desquels il entre le plus souvent divers acides qui les rendent très nuisibles pour les dents (1); la teinture de gaïac, l'infusum vineux de quinquina et l'esprit de cochléaria, sont les meilleurs dentifrices pour l'entretien de la bouche. On emploie aussi très avantageusement un mélange d'eau et d'alcool avec addition de quelques grains de sel ammoniac; la poudre de quinquina ou celle du charbon de pain brûlé, incorporées à du miel, constituent un opiat qui est aussi très convenable pour blanchir les dents, enlever le tartre qui les recouvre, et, par conséquent, les préserver de la carie (2). Il sera bon de

(1) Le docteur *Régnard* (Recherches sur la carie dentaire, 1838) a prouvé que l'action des acides sur les dents était la cause la plus fréquente et presque unique de la carie.

(2) M. *Taveau*, habile dentiste de Paris et auteur d'un

faire usage de cet opiat au moins une fois par semaine, et on fera bien aussi de se rincer la bouche après chaque repas avec du vin ou de l'eau fraîche, et d'en faire autant le matin avec de l'eau à laquelle on ajoutera un des dentifrices liquides que nous avons indiqués ou seulement un peu d'eau de Cologne; enfin, on ne devra jamais se nettoyer les dents qu'avec une brosse douce, et on évitera toujours de boire froid après avoir pris des aliments très chauds.

Les cosmétiques destinés à entretenir la propreté des mains, des bras et de toutes les surfaces cutanées sont les pâtes et les farines d'amandes douces et amères, les fécules et les savons aromatisés. Nous devons dire néanmoins que les savons de Windsor et de Palmyra qui sont les plus généralement employés, sont peu propres à conserver la douceur et la souplesse de la peau, parce qu'ils contiennent toujours un excès d'alcali qui la dessèche et finit par la gercer. On ne trouve aucun de ces inconvénients dans l'espèce de savon liquide appelé *oléine*, que prépare M. *Guerlain*, parfumeur à Paris.

Les substances caustiques qui entrent dans la composition des dépilatoires doivent toujours les faire rejeter; non seulement ils peuvent déterminer de

excellent traité sur l'hygiène de la bouche, emploie avec le plus grand avantage, pour arrêter la carie et faire cesser les douleurs dentaires, un *ciment oblitérique*, composé de *sulfate d'alumine anhydre* et de l'extrait d'alcoolique et éthéré du *pistacia lentiscus* de l'île de Chio.

graves accidents, mais encore ils ont l'inconvénient de ne pas remplir le but qu'on se propose, parce que les cheveux et les poils qu'on est parvenu à faire tomber, ne tardent pas à repousser. On doit également bannir de la toilette, comme étant très dangereuses, les préparations métalliques qu'on emploie pour teindre les cheveux, et qui ne sont le plus souvent qu'une dissolution du nitrate d'argent ou un mélange de sulfure de plomb et de chaux vive que l'on délaie dans un peu d'eau au moment de s'en servir. Nous ajouterons, pour ce qui concerne l'entretien des cheveux chez les femmes, qu'elles se trouveront bien de se borner à les peigner, à les laver de temps en temps, à détacher avec la brosse les petites écailles furfuracées dont la tête est le siège, enfin, à les tresser avec grâce et à les parfumer quelquefois avec de l'huile fine aromatisée. Nous terminerons en rappelant aux femmes que la frisure fréquente au moyen du fer chaud, dessèche et fait blanchir de bonne heure les cheveux; que les peignes métalliques les coupent, et que les diverses pommades vantées pour les faire pousser, n'ont d'autres vertus que de les imprégner d'un enduit gras, et ne sont le plus souvent que du suif coloré, parfumé et uni quelquefois à de l'huile ou à de la moelle de bœuf. Nous dirons aussi que la propreté et l'élégance sans recherche, les grâces du corps et de l'esprit, enfin, l'enjouement et la pudeur sont les plus puissants des cosmétiques.

3^o INGESTA. *Aliments, boissons, etc.* Quoiqu'il

soit bien difficile, pour ne pas dire impossible, de tracer les règles d'un régime alimentaire, applicable indistinctement à toutes les femmes, nous dirons que leur nourriture doit être proportionnée à leur constitution et aux exercices plus ou moins fatigants auxquels elles se livrent. Leur goût les porte naturellement à donner la préférence aux mets et aux boissons qui n'exigent pas une grande dépense des forces digestives; aussi voit-on qu'en général les fruits, le laitage et tous les aliments peu substantiels ou tirés du règne végétal, sont ceux qu'elles recherchent le plus ordinairement. Cependant il en est quelques-unes qui, n'écoutant qu'un appétit trompeur, surchargent leur estomac d'aliments; mais ordinairement leur puissance digestive exagérée détermine chez elles une corpulence et un excès d'embonpoint, qui, ôtant au corps sa souplesse, sa légèreté et toutes ses proportions naturelles, sont, autant que la maigreur, contraires à la beauté et à la santé. On trouve également des femmes qui sont passionnées pour les viandes de haut goût et pour les liqueurs spiritueuses et aromatiques; mais le plus grand nombre de celles qui transgressent ainsi les lois de l'hygiène sont stériles, maigres, d'un tempérament bilieux et sujettes à des pertes, à des dérangements de la menstruation, à des efflorescences cutanées, enfin, aux inflammations de la matrice et du tube digestif. Les personnes qui tiendront à jouir le plus long-temps possible des avantages de la jeunesse, de

la beauté, et surtout de la santé, devront s'abstenir des liqueurs, des aliments âcres, excitants, épicés; des substances grasses et visqueuses, des viandes salées, des pâtisseries, en un mot, des aliments préparés avec art pour reculer les limites de l'appétit et créer des besoins factices. Les aliments légers, tirés du règne végétal, les substances animales d'une facile digestion, les viandes bouillies ou rôties, les poissons, la volaille et le gibier accommodés simplement; le laitage, les fruits, les légumes herbacés, enfin, l'eau pure ou rougie avec un peu de vin, constituent le régime diététique de la femme depuis la puberté jusqu'à l'âge de retour. Nous devons dire aussi que l'usage fréquent du thé et du café est en général nuisible aux femmes très nerveuses, surtout à celles qui brillent moins par leur esprit que par leur beauté et tous leurs avantages physiques.

4^e EXCRETA. *Excrétion des règles, des matières fécales, des urines et de la transpiration, etc.*

Notre corps perd et répare si souvent les matériaux qui le composent, qu'on peut le comparer au navire de *Thésée*, qui, à force d'être réparé, ne conservait plus aucune pièce de sa construction primitive. Comme c'est principalement de l'harmonie de cette double action que dépend l'état de la santé, il est facile de comprendre combien il est important de favoriser et quelquefois de modérer les diverses sécrétions de la machine animale. Non seulement les