

LAURE VERLY

L'ART DE VIVRE



LES EDITIONS PRATIQUES

L'ART DE VIVRE

16° R
9784

80420.82110YJ 900

LAURE VERLY

L'Art de Vivre

GUIDE

de la Courtoisie, des bonnes manières
des Convenances modernes

LES ÉDITIONS PRATIQUES

6, RUE DE LA CHARITÉ,

LYON

*Tous droits de reproduction,
d'adaptation et de traduction
réservés pour tous pays*

Copyright By **Les Editions Pratiques**
LYON — France



AVANT-PROPOS

Ce livre est dédié à tous ceux qui désirent élever — dans tous les sens de ce mot — le niveau de leur existence, et qui veulent pouvoir répondre sans embarras à toutes les exigences de la vie moderne. Nous n'avons pas le dessein aujourd'hui de publier — ajoutant une unité à la liste des codes désuets, d'esprit étroit et formaliste — une sorte de charte du snobisme, ni d'exhumer les règles abolies qui ont présidé aux rites mondains d'oisifs disparus. Plus ambitieux, nous avons voulu tenter ce qui, à notre connaissance, n'a jamais encore été fait, c'est-à-dire rendre la vie plus belle pour tout le monde. Car, nous estimons que, chez nous, la courtoisie ne peut être l'apanage de quelques privilégiés.

L'auteur a écrit ce livre en pensant à tous ceux que chacun de nous coudoie chaque jour et partout, aussi bien dans ce qui demeure heureusement des relations créées par l'agrément des cérémonies qui rehaussent à juste titre les grands événements de la vie que dans la familiarité des rapports quotidiens dans le travail, la famille et le loisir. Quand elle pensait au mot « société », ce n'est pas seulement dans le sens où sa grand-mère disait « la bonne société », mais en évoquant la solidarité de tous les êtres humains d'un même pays et d'un même temps. C'est dans cet univers élargi et contradictoire qu'il faut cultiver ce qui crée l'atmosphère où il fait bon vivre, dans l'amitié et la bienveillance, fuyant au contraire l'esprit de snobisme tout comme l'esprit de brutal égoïsme qui, tous deux, créent l'humiliation, la solitude, la rancune et la haine...

Un « art de vivre », conçu sur ces bases, veut donc essayer de répondre à toutes les questions que peuvent se poser ceux qui préfèrent la courtoisie à la grossièreté.

la délicatesse au sans-gêne et les véritables bonnes manières à la vulgarité.

La précision dans les conseils pratiques fait de ce livre un guide précieux pour toutes les circonstances de la vie sociale. Il sera lu avec agrément par ceux dont l'expérience est déjà bien assise, il sera le livre de chevet de ceux qui entrent dans la vie ou qui changent de milieu. Et s'il contribue à ramener en France plus de bonheur, plus de paix, plus de cette véritable élégance de la tenue et des manières qui est la dignité de la personne humaine, le travail qui vous l'offre, chers lecteurs, aura été bien employé.

LIVRE I

Les bases de la civilité
et la bonne tenue

NE PAS GÊNER AUTRUI

NÉCESSAIRES SCRUPULES

« S'aimer les uns les autres », ce n'est pas impossible. Mais se supporter les uns les autres, c'est cela qui est si dur, si difficile ! Voilà ce que nous pourrions dire souvent si nous étions lucides. Georges Duhamel, ce peintre si attentif et si vrai de la vie familiale, décrit souvent ces processus, sinon de la haine, du moins de la détestation, où le sans-gêne de l'intimité impose le bruit et la vue de menues habitudes répugnantes, intolérables pour les spectateurs, et où chacun, renouvelant l'apologue de la paille et de la poutre est révolté par l'autre et n' imagine pas lui-même qu'il puisse à son tour l'exaspérer et le dégoûter : celui qui renifle en mangeant, celui qui mastique bruyamment, celui qui, du bout de l'ongle se cure les dents... Un autre ouvre la bouche dix secondes trop tôt et montre sa langue chargée de nourriture... Un autre fait floup-floup à chaque bouchée de potage... J'en passe. Alors, le jeune Laurent Pasquier, qui raconte l'histoire, et qui pourtant, au fond, aime ses frères, conclut, enragé : « Que la foudre tombe, Seigneur ! ». Sans évoquer la foudre, qui ne s'est senti prêt à tous les regards furieux, à toutes les paroles blessantes, quand le voyageur du couloir sifflotte sans arrêt, quand dans le groupe de skieurs qui redescend avec vous dans le car, toutes les cinq minutes, une voix recommence « Etoile des Neiges... » (et faux, par-dessus le marché) ; quand la voisine de cinéma s'occupe avec un petit sac de bonbons en cellophane crissante ; quand le voisin de tram crache entre ses pieds ; quand le parfum de la voisine de table s'insinue victorieusement par-dessus

celui des truffes ; quand l'arrivant nocturne oublie en rentrant que l'hôtel est plein de gens qui dorment ; quand le dernier venu de la « queue » passe de l'argent à celui qui approche du guichet pour qu'il prenne sa place avec la sienne ; quand... on n'en finirait point.

Vous avez beau connaître à fond l'art des présentations hiérarchiques, et la façon de casser les œufs à la coque, si vous n'avez pas d'abord ce respect de la paix et des droits des autres, la courtoisie et les usages sont pour vous sans vertu.

Faut-il penser que ceux qui offensent si allègrement leur prochain ont eux-mêmes l'épiderme un peu épais et ne sont pas sensibles aux offenses des autres ? Généralement, ce n'est pas le cas, car une observation s'attire souvent la réponse : « Et toi, tu ne te vois pas, toi qui... etc ». Aussi, si telle de nos habitudes nous semble normale, ayons des égards pour ceux qui en souffrent. Apprenons à ne gêner personne. L'objet de ce chapitre est précisément de récapituler un certain nombre de ces choses dont chacun de nous se rend coupable plus ou moins aisément, de ces choses qui gênent les autres, qui les fatiguent nerveusement, qui leur rendent la vie désagréable. *Nous ne pouvons prétendre à la bonne éducation si nous nous permettons de gêner notre prochain.*

Ne pas s'imposer.

Une présence non désirée, une conversation avec qui souhaiterait le silence, une visite trop prolongée, des invitations réitérées à une personne qui nous a fait comprendre qu'elle n'en avait ni le loisir ni le goût, une immixtion dans une affaire qui ne nous regarde pas, autant de déplorables preuves que notre bonne éducation n'est qu'un vernis masquant une foncière indiscrétion.

Beaucoup trop de personnes permettent à leurs enfants de devenir en société de véritables pestes : semelles frottées contre la jambe du pantalon du voisin par un enfant grim pant sur les banquettes, menottes poisseuses sur une manche inconnue, jeux bruyants à travers un salon, dévastation des assiettes de petits fours à une réception, cris et poursuites dans corridor d'hôtel, nous aurons souvent

l'occasion de parler de telles marques de sans-gêne de la part de personnes, responsables des enfants, qui tolèrent cela. Pas plus qu'il ne faut s'imposer à autrui, il ne faut imposer sans en avoir été prié la présence de ses enfants. Et, si la cohabitation longue ou momentanée l'exige, la discrétion dans les manières et dans l'extériorisation de sa propre personnalité, en un mot, le respect de la paix des autres, doit être un des piliers de l'éducation des petits, même très jeunes. Les « enfants terribles » ne sont réjouissants que dans les histoires drôles. Dans la vie, ce sont simplement des calamités publiques.

LE BRUIT ET LES BRUITS

Le bruit, même si nous l'aimons, est une cause d'usure de la résistance nerveuse ; pour ceux qui ne l'aiment pas, ou qui ont besoin de concentrer leur attention, ou tout simplement de se reposer, il peut devenir un supplice qui déséquilibre, une souffrance du corps et de l'esprit.

Les enfants, même quand ils dorment, sont rendus nerveux et sont gênés dans leur croissance psychologique par une atmosphère de bruit

Le bruit est une gêne et une fatigue même lorsqu'il est harmonieux, même lorsqu'il s'appelle la musique. A plus forte raison lorsque cette musique défie les lois séculaires des harmonies.

Il faut donc éviter de produire du bruit, c'est le premier des égards envers les autres.

Dans une maison à étages, et il en est d'affreusement sonores, on évitera de fermer les portes à toute volée, de remuer des meubles pendant les heures nocturnes, on ne permettra pas aux enfants des jeux où il faut longuement sauter, frapper de lourds objets contre le parquet, etc... Pensez à ce que vous aimeriez supporter vous-mêmes si vous étiez « le voisin du dessous ».

On ne laissera pas crier les enfants (laisser pleurer un enfant, même petit, indéfiniment, est d'ailleurs un très mauvais procédé d'éducation, et on renonce maintenant sur l'avis des pédiatres modernes, à cette pratique qui fut

en faveur pendant quelques années ; on sait maintenant qu'il n'est pas bon pour l'équilibre moral de l'enfant de le laisser pleurer tout seul sans consolation quand il est un tout petit bébé.

Quant aux cris de joie, ils ne sont pas indispensables au bonheur des enfants, ils deviennent vite une manie si on les tolère. Les enfants de famille nombreuse, à qui on dit : « Chut, ton petit frère veut dormir, ne crie pas », et qui prennent l'habitude de vivre sans bruit excessif à l'intérieur de la maison, sont aussi gais que les enfants agités, et mieux équilibrés.

La radio

Parmi les bruits que nous infligent nos voisins, la radio est un des plus néfastes. Certaines personnes ouvrent leur radio au maximum et, peu délicates d'oreilles, ne prennent pas la peine de la régler sur un timbre harmonieux et sans parasites ; il arrive même qu'elles quittent leur appartement pour faire leurs courses sans fermer leur poste ! Quand leurs fenêtres sont ouvertes, elles augmentent la puissance sonore pour dominer les bruits de la rue, oubliant que les fenêtres voisines sont également ouvertes et envahies par le bruit de l'appareil.

A la campagne, dans le silence qu'on va chercher aux champs, ce bruit de radios indiscretes est encore plus obsédant. Il y en a désormais partout, dans les autos, dans les malles de camping, qui multiplient le bruit au détriment de ceux qui n'ont pas envie de les entendre.

Un appareil haut parleur de radio doit être réglé pour que le bruit ne dépasse pas le rayon de ceux qui désirent vraiment l'écouter. Il doit être fermé quand un visiteur vient nous parler. Il ne doit pas fonctionner bruyamment quand les fenêtres sont ouvertes ou quand on a des voisins, de camping, par exemple, qui peuvent l'entendre. Les moments d'émissions parlées surtout, ne doivent pas imposer leur insupportable bourdonnement à distance. En aucun cas, la radio ne doit être bruyante pendant les heures nocturnes.

Rappelons, en passant, que la radio doit fonctionner le moins longtemps possible dans un foyer où il y a des

bébés, (même endormis) des écoliers qui font leur travail scolaire (même s'ils assurent que cela ne les gêne pas), des malades, etc...

Les animaux.

Dans certaines grandes villes, des règlements municipaux interdisent l'élevage des animaux bruyants, coqs, ânes, etc... Mais les chiens sont tolérés. Cela n'autorise pas le propriétaire de ces braves amis à laisser ceux-ci aboyer longuement.

Il est strictement obligatoire qu'une personne, avertie par ses voisins du fait que son chien aboie sans arrêt pendant ses absences, prenne les mesures nécessaires pour que cela ne se reproduise pas. Légalement, il ne peut y avoir d'interdiction que pendant la nuit, mais, socialement, il faut être dépourvu de toute civilité et de tout altruisme pour laisser un chien imposer ses aboiements à des voisins. Si la chose est répétée et exagérée, malgré les plaintes constantes, une demande signée par plusieurs voisins et adressée au commissaire de police peut inciter celui-ci à faire des remontrances au propriétaire sans-gêne.

Tapage nocturne.

Le « tapage nocturne » traditionnel interdit légalement entre 10 heures du soir et 7 heures du matin et qui se termine au poste de police est un fait plutôt exceptionnel, et ceux qui s'y livrent pensent alors à bien autre chose qu'aux règles de la politesse ! Ce n'est pas à eux que ce chapitre s'adresse, mais à beaucoup d'autres :

— à ceux qui, en rentrant du spectacle ou en se promenant la nuit, causent et rient à voix haute dans la rue, s'arrêtant au coin du trottoir pour un ultime bavardage ;

— à ceux qui, traversant un village endormi, utilisent leur klaxon de grande route, au lieu de l'avertisseur discret seul nécessaire dans une agglomération ;

— à ceux qui, rentrant avec des amis à n'importe quelle heure, organisent sur-le-champ, une réception trop animée.

— à ceux qui, dans le silence d'un immeuble, commencent une dispute à voix haute...

— à ceux qui, par un bel été, se sentent l'humeur bricoleuse et commencent à taper sur des tôles ou à mettre au point le moteur de leur scooter dès cinq heures du matin ;

— aux villégiateurs qui, dans nos multiples et charmantes petites stations de sports ou de vacances, s'amuse-bnt bruyamment à toute heure sans penser que d'autres sont venus pour se reposer et rétablir leur santé.

Et j'en passe... Un agité peut empêché des dizaines et des centaines de personnes de jouir du sommeil dont elles ont besoin, et dont la paisible continuité est le plus strict de leurs droits. Qui fait du bruit la nuit sans nécessité absolue commet plus qu'une simple incorrection, il est coupable d'une véritable grossièreté.

Les bruits physiologiques.

Ceux-ci ne sont pas, comme les précédents, fatiguants par leur durée, ils peuvent être plutôt de l'espèce répugnante ; leur vulgarité, leur répétition, l'indifférence de celui qui s'y livre aux observations de ses éducateurs et même de ses proches exaspérés, l'absence d'efforts pour s'en corriger ou les réfréner, dénotent un total manque d'éducation.

Savoir se moucher, manger, éternuer, éviter les... accidents sonores, tout cela fait partie de la bonne tenue, dont nous reparlerons un peu plus loin.

RESPECT DE LA COLLECTIVITÉ

Avez-vous entendu parler de la *campagne contre le papier gras* qui a été entreprise par le Touring-Club de France ? Il s'agissait d'inciter les promeneurs, les campeurs, à ne pas laisser derrière eux, dans les plus charmants sites de la campagne française, les papiers qui avaient servi à envelopper leurs victuailles. Ces papiers, que le vent emporte, mettent parfois plusieurs mois à se

décomposer, et donnent aux paysages un air malpropre et sordide.

De même, on apprend aux petits scouts à ne pas laisser dans les champs, les prés, des boîtes de conserve, des tessons de bouteille qui ébrèchent et même peuvent détériorer gravement les lames des faucheuses et les moissonneuses mécaniques, blesser les pattes des bestiaux.

Le développement du tourisme et de la vie en plein air sont une très bonne chose, mais à condition que les promeneurs soient des gens bien élevés qui n'apportent ni laideur ni gêne dans les campagnes où ils trouvent l'hospitalité.

Il ne faut pas user des propriétés collectives comme si elles n'étaient qu'à soi seul. Et l'on fait souvent bien pire encore, car on a plus de respect généralement pour ce qui nous appartient que pour ce qui appartient à tout le monde.

Barbouiller d'inscriptions ou de dessins les murs ou les statues d'un lieu public, abimer les plantes ou les fleurs d'un jardin public, écrire sur les livres d'une bibliothèque, ou même en arracher les pages, autant d'atteintes à ce respect de tous qui est la première base de la courtoisie. On ne peut se croire réellement bien élevé si l'on se permet des choses de cet ordre.

Cracher par terre est une des plus répugnantes fautes que l'on puisse commettre contre la bienséance. N'insistons pas. Il est des pays où cette faute est un délit entraînant une amende ; certaines villes de France sont littéralement déshonorées par les crachats qui constellent leurs trottoirs et leurs véhicules. S'il est indispensable de cracher, on le fait très discrètement et sans bruit dans un mouchoir posé sur ses lèvres. N'allons pas ici jusqu'à évoquer les rigoles humides que laissent d'autres procédés d'une suprême inconvenance, et l'impardonnable sans-gêne de ceux qui n'auraient parfois que quelques pas à faire pour trouver un abri discret, mais il n'est pas inutile de rappeler aux mamans que les petits enfants eux-mêmes doivent être habitués aussitôt que possible à respecter la propreté des murs et des trottoirs...

En résumé, veillons à ne jamais laisser de traces de notre passage qui soient une gêne ou une offense pour autrui.

LA BONNE TENUE

La tenue est essentiellement ce qui fait qu'on n'attire pas l'attention sur soi, qu'on ne se fait pas remarquer, pas plus par du laisser-aller que par de l'affectation. Ni négligence, ni simagrées. C'est la juste mesure dans le soin, c'est la contenance réservée sans morgue en même temps qu'aimable sans exubérance, les vêtements adaptés à l'heure et aux circonstances, la parure harmonieuse et toujours liée à la plus stricte propreté, en somme l'expression d'une personnalité dont les dominantes sont la dignité, la bonté, la décence et le bon goût.

SOINS CORPORELS

« Notre frère le corps ». Ainsi, Saint François d'Assise voulait-il dire, que si notre corps n'est peut-être pas entièrement nous-mêmes, si nous sommes aussi une âme, une personne, un caractère, un esprit, du moins, il est infiniment proche de cette âme. C'est ce corps qui l'exprime, qui la traduit, qui la révèle. Il a même une influence considérable sur cet esprit qui ne le domine pas aisément. En tant qu'il est notre apparence, il a une importance parfois décisive dans nos rapports avec les autres êtres humains et dans le déroulement de notre vie.

Nous maintenir en forme.

Notre époque a vu surgir une préoccupation envahissante : le culte de la minceur. Ne pas se laisser envahir par l'embonpoint est devenu non pas seulement une hantise de la coquetterie ou de l'esthétique, mais comme une sorte d'obligation de convenance et de bonne éducation.

C'est assez raisonnable. Car, à part quelques cas relativement rares de maladie glandulaire, l'obésité est presque toujours le résultat d'un excès d'alimentation, ou d'une alimentation mal comprise. Les efforts que fait chacun de nous pour offrir aux regards de ses contemporains une silhouette agréable à voir est donc, sans exagération, un souci de bonne tenue. Prenons donc soin de comprendre quelle alimentation nous convient pour nous maintenir à la fois en bonne santé et en belle ligne (l'un va généralement avec l'autre) et disciplinons-nous sur ce point. Il va sans dire que cette discipline doit être guidée par les règles de l'hygiène, sous la direction du docteur qui connaît notre tempérament, et non pas sur les conseils du journal des modes, de la publicité, ou du bavardage d'une amie.

Cette discipline alimentaire doit aller avec des règles générales de vie saine, avec le développement d'une musculature harmonieuse et solide, par un exercice bien compris ; aussi avec l'équilibre nerveux qui est la base de la sérénité. Notre santé bien entretenue est la première condition de la paix que nous devons répandre autour de nous, de la bonté sans égoïsme qui inspire nos relations humaines.

L'art de vivre ne se conçoit pas sans l'art de vivre en bonne santé.

La propreté.

La propreté est une obligation absolue, non seulement pour la santé, qui n'est pas l'objet de cet ouvrage, mais pour la bienséance.

Les ablutions quotidiennes de tout le corps sont de rigueur, le nettoyage du visage et des mains doit être fait toutes les fois que le besoin s'en fait sentir.

Un grand nombre de nos travaux sont salissants. Pour les travaux professionnels, la plupart des entreprises ont de locaux de nettoyage, et il est impardonnable de ne pas en user ; quelle que soit la modestie de la situation du travailleur, sa dignité va de pair avec sa propreté. Il est souvent de bonne économie de revêtir sur le lieu même de son travail des vêtements spéciaux et de les quitter avant de rentrer chez soi.

Les ménagères — la plupart des femmes aujourd'hui doivent accomplir des travaux de ménage — protégeront leurs cheveux au moment des dépoussiérages, protégeront leurs vêtements contre les taches de la cuisine à l'aide de blouses ou de tabliers légers qu'elles enlèveront dès que la nécessité ne les imposera plus.

Elles peuvent surtout, en adoptant certaines bonnes techniques de travail, éviter beaucoup de malpropretés : par exemple, pousser les poussières devant soi et non sur soi en balayant un escalier ou une pièce, se servir de lave-parquets perfectionnés (il en est de plusieurs modèles) au lieu de tordre une serpillière avec les mains, utiliser toutes les fois qu'il est possible l'électricité, le gaz ou le butane au lieu du fourneau à charbon ou à bois, laver la vaisselle avec une lavette emmanchée au lieu de le faire avec un petit chiffon, etc... etc... La propreté des travaux ménagers varie dans des proportions considérables suivant la méthode qu'on emploie et les produits qu'on sait choisir.

Une « souillon » est généralement aussi une mauvaise ménagère, et ne peut jamais paraître une personne bien élevée.

Il est en général commode, pour une femme qui doit faire le ménage, de faire sa toilette en trois temps : la toilette complète, de la tête aux pieds, le soir avant de se coucher, une toilette sommaire dès son lever, une toilette plus soignée et comprenant les soins de coquetterie qui s'accordent avec son temps et son milieu lorsque le ménage quotidien est terminé, en tout cas avant le repas de midi.

Tout ce qui est du ressort de la toilette intime doit être fait, aussi bien pour les femmes, les hommes et les enfants, dans une solitude sans témoin. La plupart de soins dits de beauté, gymnastique faciale, masques, enduits, etc... sont infiniment moins seyants au moment où on les prend que ne le sera leur résultat final espéré, aussi vaut-il mieux les dissimuler à son entourage.

La vie conjugale perd souvent en charme de ce qu'elle gagne en familiarité, et la peine qu'on prend pour ne pas étaler son animalité, même dans un appartement très petit, est bien récompensée par l'ambiance plus délicate que créent la décence et la réserve.

Cheveux et barbe.

Le soin des cheveux n'est pas l'apanage des femmes. Cependant, certaines coupes excentriques, des mises en plis sensationnelles, un excès de fixatifs ou de brillantine donnent à un jeune homme une prétentieuse vulgarité.

Les cheveux doivent être tenus propres par de fréquents lavages, coupés fréquemment selon la mode la plus générale. Chaque jour, ils doivent être brossés à fond sans laisser apparaître ni répandre de pellicules (les pharmaciens ont des lotions contre cette maladie du cuir chevelu). Un homme soigneux a dans sa poche un petit peigne dans un étui, mais il ne s'en sert pas à chaque instant et en public.

Ces conseils valent également pour les cheveux féminins qui doivent encore plus soigneusement être en ordre et très proprement tenus. Très souvent, les petites filles et les adolescentes ont une apparence beaucoup plus distinguée sans « permanente », leurs traits paraissent plus doux et la forme de leur tête plus fine lorsque leurs cheveux gardent leur pli naturel même s'il n'a pas la moindre ondulation car ils brillent de l'éclat soyeux de leur jeunesse. Le brossage quotidien est la plus jolie parure d'une chevelure en fantine.

La barbe que l'on ne garde pas dans son entier, et dont on rase tout ou partie doit être rasée absolument tous les jours, une barbe de vingt-quatre heures a toujours un aspect négligé et malpropre.

La peau du visage.

Il n'est guère de « boutons » dont une bonne hygiène, des soins appropriés, un régime et des remèdes ne puissent venir à bout. Bien que ce traité ne soit pas un recueil de recettes de beauté, nous croyons utile de rappeler des procédés élémentaires que nous avons toujours vus réussir :

L'Herpès, nommément appelé « bouton de frêne » ne gonfle pas et sèche très tôt si on applique, du bout du doigt mouillé, un peu de bicarbonate de soude dès que la première cuisson révélatrice se fait sentir.

L'*Acné juvénile*, qui désespère tant d'adolescents, se soigne par un « dégraissage » fréquent de la peau, lavages de savon à l'eau chaude, afin de ne pas laisser de pores engorgés qui deviennent de nouveaux points d'infection, et par une stricte désinfection des boutons existants. Une acnée rebelle et invétérée exige une consultation sur l'état général et, souvent, une modification des habitudes alimentaires.

Même si l'on n'est pas affligé de ces maux bénins mais extrêmement déplaisants à voir, absolument incompatibles avec le légitime désir de charme séduisant de la jeunesse, il convient de soigner la peau de son visage. Notre époque a vu se développer exagérément le culte de l'éclat de la peau et de sa perpétuelle jeunesse, et il convient de ne pas donner dans l'exagération. Que de femmes emploient à l'achat de produits coûteux et qui ne trompent personne, des sommes qui, totalisées, font un budget énorme et, pourraient souvent être beaucoup mieux employées pour la santé ou pour le bonheur du reste de la famille !

Il ne faut pas tomber dans ces exagérations d'ailleurs souvent inutiles. La plupart des meilleurs produits de beauté se trouvent aisément autour de nous, dans les fruits, le lait, les jus de légumes et le plus efficace des masques de beauté est un simple jaune d'œuf additionné de quelques gouttes de citron ou d'huile d'olive... Avec cela, une bonne crème de jour, une poudre légère, une boîte de fard s'harmonisant avec la couleur de nos yeux et de nos cheveux, un tube de rouge à lèvres dans la même gamme, et nous voici armées pour faire face à toutes les mondanités.

Les fards. Quant à la houppette et au rouge qui sont dans votre sac à main, ne vous en servez en public que le moins possible et le plus discrètement. D'ailleurs, l'abus de ces replâtrages au cours d'une soirée ou d'une fête arrive malheureusement à l'encontre du but désiré. Voici plutôt, encore, un bon petit « truc » pour les personnes qui ont chaud et qui « luisent » facilement ; ayez dans votre sac un papier fin à démaquiller ou un simple papier de soie et, dans la solitude du cabinet de toilette ou du vestiaire, appuyez-le en nappe, délicatement et surtout sans frotter sur votre visage. Il absorbera l'excédent de sécrétions et

laissera le visag mat et rafraîchi, alors seulement remettez avec légèreté un nuage de poudre s'il est nécessaire.

Si vous avez absolument besoin de remettre un peu de rouge à lèvres en public, faites-le très rapidement, sans faire de grimaces de lèvres distendues. Evitez cette opération en public autant que possible.

Les mains.

Préservez vos mains toutes les fois que vous le pouvez. En certains pays, la plupart des ouvriers et des mécaniciens ne travaillent qu'avec de solides gants. Imitons-les : gants de caoutchouc pour la vaisselle, gants de cuir ou de toile pour le ménage, gants pour toute sortie dans un lieu public, gants solides pour « bricoler » dans le cambouis. Les mains doivent toujours être d'une scrupuleuse propreté, c'est un devoir d'hygiène pour nous et pour les autres, des mains sales sont incompatibles avec la bien-séance.

Les ongles doivent être taillés, nettoyés, soignés de façon à concourir à l'harmonie des mains. La mode des ongles vernis est peu compatible avec une vie de travail, rappelons-nous que rien n'est plus laid qu'un vernis écaillé, et que les ongles trop longs donnent une pénible impression de patte animale.

Les meilleurs et les plus économiques adjuvants du soin des mains sont la glycérine et le jus de citron ; un corps gras aide à nettoyer des mains très noircies.

Odeurs.

Sans manifester cette phobie malade des odeurs corporelles qu'arrive à créer la publicité pour les produits désodorisants, il faut bien reconnaître que les odeurs excessives que répandent d'infortunées ou de peu soigneuses personnes sont parmi les plus pénibles qui soient.

En général, un corps bien lavé chaque jour, du linge fréquemment renouvelé, l'habitude de changer complètement de linge, jusqu'à la peau, pour la nuit, et de ne remettre les dessous de la veille que s'ils sont propres et inodores,

voilà des précautions suffisantes pour ne pas affliger notre prochain par des senteurs organiques. Les commodités actuelles créées par les produits lessiviels faciles à employer, les textiles faciles à nettoyer, les indémaillables qui n'ont pas besoin de repassage, tout cela incite à changer très fréquemment et même quotidiennement des lingeries de dessous réduites à leur plus simple expression.

Quant aux vêtements de dessus, leur aération pendant la nuit, leur nettoyage, leur changement et leur repos dans un placard pourvu d'un évaporateur à chlorophylle suffisent généralement à les maintenir inodores. Si ces soins ne suffisent pas, c'est alors qu'il faudra faire appel à l'un de ces désodorisants que l'on trouve dans le commerce, entre les lavages ou nettoyages.

Les odeurs excessives et fétides de la transpiration et des pieds sont de petites maladies dont les causes sont diverses et qui doivent être soignées, selon leur nature. Certaines personnes sont obligées à de tels soins toute leur vie, et elles ne doivent jamais se négliger. C'est au moment où ils deviennent nécessaires, pendant la jeunesse, que les parents ou les éducateurs doivent, sans peiner celui qui souffre de cette petite infirmité, l'avertir et lui donner l'habitude de prendre les soins qui s'imposent afin qu'il n'en souffre pas psychologiquement et n'en fasse pas souffrir les autres.

L'Haleine doit être gardée pure par les soins des dents et par le choix de l'alimentation. Nous reparlerons de l'alcool et du tabac, l'haleine nauséabonde que donnent leurs excès est un de leurs évidents inconvénients. Quant aux cuisines trop abondamment rehaussées d'ail et d'oignon, c'est une question d'opportunité, de race et d'habitudes. L'ail et l'oignon sont de puissants mainteneurs de la bonne santé... mais leur présence est déplorablement indiscreète. Fort heureusement, on a, depuis, appris à utiliser les pastilles à la chlorophylle qui désodorisent totalement.

PARFUMS.

Un parfum excessif peut être aussi offensif qu'une mauvaise odeur. Usons-en discrètement. Un parfum ne doit être perceptible que si l'on s'approche de très près.

Il y a des parfums qui se marient très harmonieusement avec la fourrure, le cuir... Il y a des parfums de jeune fille, des parfums d'homme, des parfums vulgaires et des parfums distingués... C'est tout un art délicat, depuis la saine odeur de lavande que laisse le jeune sportif ou le « monsieur soigné » en quittant le matin la maison, jusqu'aux subtiles harmonies qui flottent autour de la robe de « grand soir » ou la fraîcheur embaumée qui monte des organdis du premier bal...

Beauté et bonheur.

Que de jeunes filles qui sont douées des profondes qualités qui feraient d'elles des femmes délicieuses, courageuses et vertueuses, des mères aimantes et dévouées, n'auront jamais l'occasion d'épanouir leur vocation parce que leur physique terne et peu plaisant ne révèle rien de leur être réel ! Inversement, de nos jours que d'adolescentes déploient une coquetterie jadis réservée aux malheureuses femmes pour qui le bariolage était une enseigne professionnelle !

Le pullulement des journaux féminins pour qui la publicité des produits de beauté est une ressource financière considérable, répand une conception assez basement équivoque de ce que peut être l'amour, la science de conquérir un fiancé et de garder un mari. Mais une mère de famille ayant l'expérience de la vie et du vrai bonheur, saura éloigner sa fille des excès de la coquetterie tout en la guidant pour qu'elle présente une apparence harmonieuse et plaisante. Elle saura aussi former le goût de ses fils pour qu'ils sachent apprécier le charme qui correspond à une personnalité véritablement digne d'intérêt.

NOS VÊTEMENTS

Nos vêtements, puisque nous les choisissons et que nous les soignons, expriment aussi notre personnalité. Offerts aux regards de ceux qui nous voient, ils jouent un rôle social appréciable et participent activement aux convenances, à la bienséance, au savoir vivre.

Leur adaptation aux circonstances.

Du maillot de bains au manteau d'hiver, de la petite robe de laine aux décolletés des grands soirs, du short des cyclistes au sarrau de l'infirmière, de la salopette du garagiste à l'habit ou à la jaquette du papa de la mariée, de la veste de chasse au veston de bureau, la gamme de nos vêtements est d'une variété incommensurable.

Premier principe : Comme on ne porte qu'un vêtement à la fois, on ne dépense pas davantage en ayant un choix de vêtements variés et de chaussures adaptées à l'usage qu'on en fait. Au contraire, c'est souvent une économie que de ne pas exposer des vêtements à une usure pour laquelle ils n'ont pas la résistance requise. En outre, la mode évolue assez lentement pour qu'un vêtement puisse être porté plusieurs saisons.

Psychologiquement, on se sent toujours à l'aise, naturel, « comme il faut » si l'on peut revêtir le genre de vêtement que commande l'occasion.

Deuxième principe : La convenance n'est offensée que si l'on adopte une tenue hors de l'endroit où elle convient.

Personne ne vous critiquera de revêtir un maillot sommaire pour nager ou pour prendre un bain de soleil. Mais si vous vous promenez nonchalamment dans les allées du « village de toile » ou sur l'esplanade dans ce même maillot, on dira à juste titre que votre tenue est tout à fait « déplacée » on dira même pis et l'on vous jugera peu favorablement.

Votre pantalon de ski est indispensable à Valloire ou à Megève. Mais place de l'Opéra ou quand vous parcourez les grandes artères de la ville ou faites votre marché, il n'est plus de mise. Et, d'ailleurs, en le portant à ce moment-là, vous l'utilisez inutilement. Vous n'allez pas à votre bureau en robe de cocktail, les bas fins ne sont pas à leur place dans une étable.

Votre col souple monsieur, est fort agréable à porter au cours d'une journée de travail. Mais si vous le conservez pour un dîner prié, vous vous présentez en tenue incorrecte, vous montrez de la négligence envers vos hôtes

qui ont pris la peine d'organiser une réception à l'atmosphère de fête élégante et de vous y faire participer.

Troisième principe : Un vêtement peut être plaisant en soi, quand on le voit chez le couturier, mais c'est vous qui le porterez et il faut surtout qu'il soit plaisant sur vous.

Un vêtement doit être adapté, non seulement aux circonstances mais à la personne qui le porte, à sa corpulence, à son âge. Certainement, un short est un bon vêtement pour la bicyclette. Mais si vos jambes pèchent par quelque excès, ne craignez pas de le remplacer par une jupe culotte. Un pyjama est charmant sur une adolescente, une future maman est plus plaisante en robe d'intérieur...

L'Age. On a bien modifié les règles strictes de l'adaptation à l'âge : on sait aujourd'hui que le noir sied mieux aux teints frais qu'aux joues flétries, et que les vieilles dames ont plus de fraîcheur plaisante à voir dans des vêtements de teintes claires que dans les marrons et les bordeaux qu'elles choisissaient jadis avec le noir. Personne ne s'étonne de voir des teintes pastel avec des cheveux gris, une veste rouge près de cheveux blancs. Ce qui compte surtout, c'est ce qui convient à la silhouette. Une mince grand-mère est fort bien dans son jardin en salopette de jardinier, une dame plus corpulente sait choisir la veste qui dissimulera sa taille déformée, les chaussures que la mode autorise confortables et stables. Un monsieur respectable, à l'élégante minceur dans un pantalon long, évoque fâcheusement les horreurs de la famine aux Indes quand un short révèle ses articulations et le dépouille de la dignité de son âge.

La convenance des vêtements est un important facteur d'équilibre dans le développement de la personnalité enfantine. Pour être heureux, un enfant doit être habillé sensiblement de la même façon que les autres enfants de son entourage social. Expliquer les causes profondes de ce fait nous éloignerait des préoccupations de cet ouvrage, mais constatons-le cependant, là aussi les règles de ce qu'on nomme la bienséance se confondent intimement avec l'authentique éducation. Veiller aux vêtements des enfants c'est aussi veiller en une certaine mesure à la

formation de leur caractère et à leur intégration équilibrée dans l'ordre social. En étudiant chaque occasion de la vie familiale et sociale, nous indiquerons les vêtements qui conviennent.

Le soin des vêtements.

Quelle que soit la modestie des ressources, les vêtements doivent toujours être soigneusement entretenus.

On apprend très tôt à un petit garçon à replier son pantalon quand il le quitte ; l'adolescent, puis l'homme auront l'habitude d'en reformer le pli chaque soir et de le placer sur un tendeur ou à plat. Il ne faut pour cela que quelques secondes et cette précaution est indispensable pour la correction. Les jeunes filles suspendront chaque soir leur robe et leurs manteaux ou vestes.

Les cintres-porte-manteaux ne coûtent que quelques francs, il est nécessaire d'en avoir une assez grande quantité pour que chaque vêtement d'homme ou de femme y soit suspendu d'aplomb. On évitera toujours d'accrocher un vêtement par le col.

Chacun doit brosser ses propres vêtements, cirer ses propres souliers. C'est une habitude à faire prendre aux jeunes, même si leurs parents ont des domestiques, car dès qu'il n'est plus un bébé, tout être humain doit être entraîné à se suffire à lui-même pour tous les soins personnels. Nous reparlerons de cela en étudiant la vie de famille.

Une stricte propreté doit être la base de ces soins. Toutes les parties lavables de nos vêtements doivent être immaculées, en particulier les cols et poignets, et tout le linge corporel.

NOTRE ATTITUDE

Tous les soins que nous pouvons prendre de notre apparence ne sont rien sans une parfaite attitude.

Ce mot comprend des ordres de choses nombreuses et variées, depuis la façon dont nous redressons notre colonne vertébrale jusqu'à la façon dont nous abordons êtres

et choses, événements et même sentiments. Dans ce domaine, tout se tient : regardez cette adolescente qui se tortille ridiculement, parle trop fort, et au lieu de répondre avec droiture à ce qu'on lui dit, cherche seulement à faire de l'esprit et de la fausse originalité, est-ce que le manque de grâce et d'harmonie de son corps ne correspond pas au manque d'harmonie de son caractère ? Et cet homme au dos voûté, qui lance des regards méfiants et hostiles, est-ce que tout le repliement de son corps n'exprime pas comme une sorte de crainte avare devant la vie ?

Notre attitude nous trahit. Mais sachons-le bien, il n'y a pas de fatalité invincible dans l'aspect de notre personne physique. La laideur même n'est déplaisante que lorsqu'on la subit comme une malédiction ou lorsqu'on l'aggrave par de mauvais sentiments.

Quelle que soit notre conformation physique, corps et visage, même avec des disgrâces ou des infirmités, rien ne peut nous empêcher d'avoir de la dignité et tout l'attrait d'une âme rayonnante.

Quelle que soit la régularité de nos traits et la perfection de notre corps, ces avantages ne sont rien sans naturel et simplicité.

C'est l'acceptation joyeuse des conditions physiques et sociales de notre personne qui est la clef d'une attitude harmonieuse. Si nous nous révoltons sottement contre le fait d'avoir de grands pieds, ou un nez un peu tordu, d'avoir une petite couturière, de n'avoir pas de salon ou d'en avoir un moins beau que la voisine, — ou si au contraire nous ne pensons qu'à faire admirer nos beaux yeux, à mettre en valeur nos mains blanches, si nous nous imaginons que le fait d'avoir passé brillamment des examens difficiles prouve que nous savons mieux nous conduire dans la vie que notre maman, si nous croyons que le fait d'avoir une grosse auto nous donne le droit d'être insolent, nous sommes dans un état de desharmonie intérieure qui se traduit laidement par une desharmonie d'attitude.

C'est en nous qu'il faut d'abord faire la sérénité et la paix, avec courage et modestie.

Cette attitude intérieure d'équilibre n'est pas un vaniteux et bête contentement de soi, mais plutôt *un oubli*

de soi, une mise en place de ce qui n'est pas la vraie valeur humaine et de ce qui l'est, avec la possibilité de jouir de la sympathie et de la beauté là où elles sont : ma voisine a d'admirables vieux meubles que je n'ai pas, quel plaisir de les voir quand je vais chez elle ! Mon frère est musicien alors que je chante faux, quelle joie de l'écouter ! En échange, je leur offre ce que j'ai, l'ordre parfait de ma maison, mon amitié sans jalousie, des remerciements pour les joies qu'on me donne, si je ne peux donner que cela.

— Et moi, qui possède le plus authentique château du pays la plus belle villa, quel plaisir d'oublier que je suis un homme important, et de causer avec le vieux cordonnier philosophe, non pas avec une condescendance qui le glacerait, mais avec un sens profond de la fraternité humaine, un intérêt pour ce que sont les autres dans leur simple vérité, — et de recueillir ainsi une sagesse amicale qui me réchauffe l'âme !

Ce que nous considérons comme nos supériorités ou nos infériorités vis-à-vis des autres existe la plupart du temps beaucoup plus dans notre imagination qu'en fait, ou du moins n'est pas un élément d'appréciation de notre valeur humaine réelle. Etre trop conscient de ce qu'on est, de ce qu'on paraît aux yeux des autres ne sert qu'à nous paralyser, à nous donner une attitude figée, des réactions fausses tandis qu'avec la simplicité modeste, le naturel oublieux de soi, naît le charme qui crée le bonheur et qui attire la sympathie.

Tiens toi droit.

Se tenir droit, c'est mettre sa colonne vertébrale en équilibre sur les os des hanches et du bassin. Ce n'est pas se cambrer ni se rengorger.

Les femmes ont tendance à se mettre en S exagéré, c'est ce qu'on nomme « ensellure ». Cela fait saillir à la fois l'estomac et le séant, ce n'est ni joli ni distingué. Pour apprendre à se tenir droit, il faut se mettre le long d'un mur, et essayer de le toucher à la fois des talons, des mollets, des épaules et... essayer d'y appliquer aussi la taille : vous vous apercevez que cet exercice fait légè-

rement basculer le torse sur les hanches en rentrant à la fois l'estomac et le bas du dos. Se tenir droit, c'est « rentrer » à la fois le ventre et le séant. Cet exercice musculaire, pratiqué toutes les fois que l'on y pense, donne à la silhouette minceur, élancement, équilibre.

Voici un autre exercice qui fait merveille pour fortifier la ceinture abdominale et rentrer l'estomac : souffler lentement mais à fond pour vider complètement les poumons, cinq ou six fois de suite. Cet exercice qu'on peut faire n'importe quand, plusieurs fois par jour, a de plus l'avantage, s'il est fait au grand air, de rendre l'oxygénation plus complète. Il est particulièrement recommandable quand on sort d'une atmosphère impure ou confinée.

Education de l'attitude.

C'est aux jeunes qu'il importe d'apprendre à se tenir droits, mais pour cela il ne suffit pas de dire : « Redresse-toi ». Souvent les jeunes qui grandissent éprouvent une fatigue qui les fait s'affaïsser. Aussi doivent-ils avoir dans les salles de cours des sièges bien compris, avec un bon dossier qui les repose. Laissons-les se reposer et s'étendre s'ils sont las, ce qui permet d'exiger une bonne tenue quand ils sont debout ou assis.

Une maman doit *regarder* ses enfants nus à intervalles réguliers, pour voir si leur croissance se fait harmonieusement, si leur colonne vertébrale est droite, leurs omoplates et leurs hanches symétriques. Toute irrégularité doit être signalée au docteur. Une bonne nourriture bien comprise, une bonne aération, des vacances qui changent de climat, un entraînement de gymnastique adapté aux forces et à l'âge de l'enfant sont les conditions premières pour une bonne attitude du corps.

Les fillettes, à l'âge où la poitrine se développe, ont tendance à arrondir le dos par timidité, cette cause de dos rond, toute psychologique, doit être comprise et amicalement combattue par une maman qui sait inspirer confiance.

Il faut inculquer solidement ce principe aux enfants : *ne jamais se permettre une laide grimace ni une mau-*

vaïse attitude de travail, car tout ce que nous faisons modèle nos muscles, laisse des traces dans notre corps. Il ne faut pas croire qu'il suffit, lorsque la bouche a pris le pli maussade de la bouderie, de vouloir avoir l'air aimable pour devenir instantanément gracieuse et rayonnante. Il ne suffit pas de vouloir tenir sa tête droite lorsque des mois et des années de laisser-aller ont incliné en avant un cou mal gracieux : le beau port d'une tête sur un cou de statue antique ne peut être que le résultat d'une croissance dans une bonne attitude ou d'une volonté de redressement longuement exercée.

Tous les gestes de notre vie nous modèlent jusqu'à la mort, comme nos sentiments modèlent notre visage. Ne nous permettons pas ce qui nous enlaidit, même les travaux les plus pénibles peuvent nous modeler en beauté si nous en avons le souci.

Souplesse et démarche.

Quand l'assise de l'ossature est bien assurée par des habitudes musculaires bien comprises, il ne faut pas avoir l'air d'avoir « avalé son parapluie ». Pas de raideur, pas d'air rengorgé, pas d'épaules remontées du faux sportif.

La souplesse se donne surtout par une marche bien comprise. Fort heureusement, la mode n'impose plus de chaussures absurdes, trop étroites, montées sur de trop hauts talons : ceux-ci sont réservés pour les galas où l'on n'a pas à parcourir de longues distances.

On marche légèrement en se servant de tout le pied, fait pour l'élasticité, et non du seul talon. On veille à poser la pointe un peu en dehors. Pendant votre quart d'heure de gymnastique, marchez en posant d'abord la pointe du pied. La démarche ne doit être ni sautillante ni saccadée, mais d'un mouvement continu. La longueur des pas doit être proportionnée à la hauteur du compas des jambes : une petite personne ne peut imiter les longues foulées d'un grand garçon, une jeune fille gagne à ne pas abuser des enjambées garçonnières.

Le buste ne doit pas rouler ni tanguer, ni les flancs onduler et se déhancher à la manière des mannequins de modes. Les bras restent assez près du corps et ne se

balancent qu'à peine et naturellement. La tête est droite, le regard devant soi mais sans dévisager hardiment les passants. On veille à ne heurter personne, et si on le fait, on dit « pardon ». On va assez vite pour ne pas ralentir la circulation générale, mais cependant, on ne fonce pas comme si l'on courait un rallye.

La grâce de la démarche est dans la souplesse, la discrétion et la réserve.

La gymnastique rythmique peut être un moyen efficace pour donner une bonne démarche aux enfants.

Que les saisons ne nous incitent pas à perdre cette grâce vive et souple de la démarche : en hiver, ne nous ratatinons pas, épaules remontées, dos rond, poitrine creuse ; mais au contraire, vêtus de bonne laine, le corps redressé, respirant à fond pour bien nous oxygéner, nous marchons vite. Le sang circule, rosit nos joues, l'organisme aguerri se défend et le charme de la vitalité éclatante est irrésistible. En été, pas de veulerie, pas de fards excessifs qui coulent, pas de manifestations bruyantes, soupirs ou gémissements qui ne font pas baisser le thermomètre, mais une hygiène d'hydrothérapie et de sobriété, des chaussures légères, des vêtements frais et souples, qui nous permettent de nous épanouir au soleil au lieu d'en souffrir.

Assis.

Une expérience est nécessaire et décisive : apportez une chaise, puis un fauteuil devant une glace où l'on se voit en pied. Asseyez-vous sans regarder la glace, puis contemplez-vous et jugez du résultat, sur la chaise puis sur le fauteuil.

Ensuite, asseyez-vous en regardant ce que vous faites, et appréciez de même la grâce et l'élégance de vos mouvements.

Il se peut que le tout soit parfait. Il se peut aussi que vous ne soyez pas très satisfait de ce que voyez. Efforcez-vous alors de faire vous-même votre réforme.

Il y a ceux qui se tiennent sur le rebord de leur chaise, mains serrées, l'air contraint ; il y a ceux qui se vautrent, s'étalent plus couchés qu'assis. Il y a ceux qui

entortillent leurs pieds autour de montants, qui les posent en canard, qui se perchent sur les barreaux, qui allongent leurs jambes au milieu de la pièce, qui croisent les cuisses, prennent un pied dans leur main, etc., etc... Il y a mille façons de se mal tenir ! Voyez quelle est la vôtre, et pensez à l'éviter.

Peut-on croiser les jambes ? Nos mères auraient été horrifiées par la façon dont nous découvrons parfois nos genoux en croisant haut les jambes quand nous sommes assises. Ce n'est pas toujours sans raison. Certaines jeunes femmes — et d'autres moins jeunes — offrent souvent en prenant cette attitude de bien indiscreètes perspectives. En outre, cette position déforme les jambes si elle est trop souvent prolongée.

Il est toujours correct de croiser sagement ses chevilles en ramenant un peu ses pieds sous sa chaise. Un homme peut croiser ses jambes au-dessous du genou dans les salons les plus cérémonieux. Dans l'intimité, le naturel et la grâce spontanée permettent tout ce qui délasse et repose, c'est surtout une question de vêtements. Telle attitude charmante en slack ou en « corsaire » devient déplaisante en jupe. C'est aussi une question de décor et d'ambiance.

Dès que l'on n'est plus dans l'intimité, on s'assied sur un divan ou un canapé de la même façon que sur un fauteuil, sans s'étendre, même à demi.

GESTES ET BRUITS

Montrer du doigt. On ne montre pas une personne dont on parle, de la main, ni même d'un signe quelconque. Sauf nécessité spéciale, d'ailleurs, on ne montre rien du doigt, ce geste si naturel aux enfants doit être réfréné.

Hauser les épaules. Attitude déplorable. Chez beaucoup de jeunes, remuer les épaules en parlant, ou même en guise de réponse, donne un air de dédain excédé qui s'accorde mal avec l'affabilité ou le respect.

Gestes à proscrire absolument en public : remonter son pantalon, faire jouer les épaules dans les entournures de

IMPRIMERIE DE TRÉVOUX

J. PATISSIER

1957

Dépôt légal 2^e trimestre 1957 — N° 280

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

