

HELEN VALENTINE ALICE THOMPSON

COMMENT ÊTRE UNE FEMME INOUBLIABLE



LES SECRETS INTIMES DU CHIC ET DE L'ÉLÉGANCE

LE DUC. S
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais par Laura Contartese

Illustrations de Emery I. Gondor

Titre de l'édition originale :

Better Than Beauty. A Guide to Charm

Publié pour la première fois en 1938
par Herald Publishing Co., New York

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-479-6

HELEN VALENTINE ALICE THOMPSON

COMMENT ÊTRE
UNE FEMME
INOUBLIABLE

L E D U C . S
E D I T I O N S

Note de l'éditeur

Publié pour la première fois en 1938 aux États-Unis, cet ouvrage nous a séduits pour son caractère à la fois désuet et intemporel. La plupart des recommandations faites par les auteurs relèvent du bon sens, mais d'autres ne sont plus préconisées aujourd'hui ; nous avons toutefois jugé important de laisser le texte tel qu'il était à l'origine afin de lui laisser tout son charme. Tous les conseils ne sont donc pas à suivre à la lettre. Et pour les recommandations qui traitent de votre santé, n'hésitez pas à demander l'avis d'un médecin.

Sommaire

Introduction	7
Première partie – Entre vous et vous	11
Chapitre 1 Prélude au charme	13
Chapitre 2 Vos meilleurs amis	29
Chapitre 3 Le côté visuel du charme	55
Deuxième partie – Entre vous et les autres	93
Chapitre 4 Premières impressions	95
Chapitre 5 Le Q.I. n'a aucune importance	111
Chapitre 5 Réalisme et charme	143
Appendice	169
Table des matières	185

Introduction

CHAQUE ÉPOQUE A SA PROPRE conception du charme, déterminée par le mode de vie du moment. La femme alanguie avait sa place dans le monde stable et sûr des années 1890. La garçonne avait la sienne dans les temps troublés de l'après-guerre. Toutes deux étaient charmantes dans la mesure où elles s'accordaient au contexte et aux besoins de leur époque. En somme, le charme possède nombre de qualités intemporelles, mais ses signes extérieurs changent selon les époques, les événements, le rythme du moment. La femme charmante, qu'elle paresse toute la journée en bottines dénouées ou qu'elle conduise durant des heures un chariot de pionnier, était celle qui connaissait bien

son époque et acceptait ses normes, du moins suffisamment pour éviter les accidents de parcours.



Chaque époque a sa propre conception du charme

Notre époque est si agitée, si bouillonnante, ses changements sont si rapides qu'il faut un esprit singulièrement vif pour comprendre et embrasser ses règles. De nouvelles structures sociales ont vu le jour. De nouveaux mots décrivant de nouvelles formes de gouvernement et des techniques nouvelles sont apparus dans la langue. Certaines choses que nous tenions pour immuables sont à présent disséquées et vivement controversées : la liberté d'expression, la démocratie, le droit à la nourriture, la recherche du bonheur, la liberté par opposition à l'autoritarisme. Dans un cadre si fluctuant, il est difficile pour la femme moderne, laquelle peut aussi bien travailler que rester au foyer, de savoir quel est son rôle à jouer. Est-ce charmant d'être dure ? Est-ce charmant de

contester les principes ? Est-ce même sage ? Doit-on se soucier d'être charmante dans ce monde troublé ?

Répondons tout d'abord à la dernière question. Quelle que soit l'étendue de son horizon, quelle que soit la profondeur de ses convictions, on fait toujours partie de la trame du monde actuel. Il est plus facile d'avoir une vie tranquille, de s'affranchir de son contexte, si l'on vit avec charme. Il est plus facile de faire accepter ses convictions par autrui si l'on ajoute le charme à la raison.

On devrait se préoccuper du charme en tout lieu, chez soi ou au bureau. Le véritable problème est de savoir comment se définit le charme aujourd'hui. Nous allons sans délai en étudier les points essentiels, et relativement personnels.

Première partie

Entre vous
et vous

1

Prélude au charme

PARFOIS, IL ARRIVE DE RENCONTRER une personne dont on oublie aussitôt le visage et l'apparence, mais dont le charme reste gravé dans la mémoire. Ces occasions sont rares. D'ordinaire, ce sont nos yeux qui dictent l'impression que nous laissent les gens, l'image que l'on conserve d'eux.

La peau, le maquillage, la coiffure, les mains, la façon de s'asseoir et de se tenir : voilà l'arrière-plan, la base sur laquelle toutes les autres qualités se superposent. Ainsi, comment faire en sorte que votre aspect extérieur exprime davantage ces vertus capitales que sont l'affabilité et la sympathie ?

Les besoins de votre peau

Si vous aimez avoir une douzaine de pots de crèmes et de lotions parfumées sur votre coiffeuse, achetez-en autant que vous le voudrez. Mais achetez-les pour leurs propriétés réconfortantes. Une peau normale n'a besoin que de trois choses. Quant aux peaux anormales, c'est d'un médecin dont elles ont besoin.

D'abord, votre peau requiert une *alimentation équilibrée*, à l'instar de votre estomac ou de votre sang. De l'eau en quantité, des légumes verts, des fruits, des œufs, du lait (mais sans excès de nourriture ni de boisson) : voilà les ingrédients élémentaires garantissant une bonne santé à la fois du corps et de la peau.

En second lieu, un *nettoyage correct*. Votre peau doit être parfaitement nettoyée deux fois par jour. Peut-être faites-vous partie de l'école « eau et savon », ou de l'école « lotion ». La meilleure technique est l'association des deux, que vous habitez une région humide ou sèche et poussiéreuse. Appliquez une bonne lotion sur votre visage et votre cou, essayez-la délicatement mais sans en laisser une trace, puis lavez-vous au savon doux et à l'eau tiède, avant de rincer à l'eau fraîche. Les peaux très sèches qui pèlent facilement nécessiteront peut-être une fine couche de crème après le rinçage.

Le troisième élément indispensable est un *maquillage seyant*. Tout est dans le mot « seyant ». Votre maquillage doit vous aller parfaitement, faire

partie de vous. S'il est trop incongru, s'il est appuyé au point de heurter le regard, ou pâle au point de vous faire paraître malade, il ne fait pas partie de vous. Les sourcils en bataille, les paupières gluantes, les joues pâlichonnes, les visages sans artifice aucun, tous sont contre nature. « Quoi ! Pas de maquillage, contre nature ? » Pour toute citadine de moins de soixante ans, oui ! Car si cette femme se présente comme la nature l'a créée, elle paraîtra bien fade au milieu de ses sœurs plus éclatantes.

Pour se maquiller, il suffit de se servir de ses yeux, de son sens des couleurs, et de sa main. Toute femme sachant coordonner une bobine de fil avec un tissu sera capable de choisir les teintes de maquillage qui lui iront. Et toute femme sachant tenir un crayon pour écrire saura appliquer du rouge à lèvres, de la poudre, et autres produits cosmétiques. Il n'y a ici nulle magie, nul mystère, nulle astuce cachée.

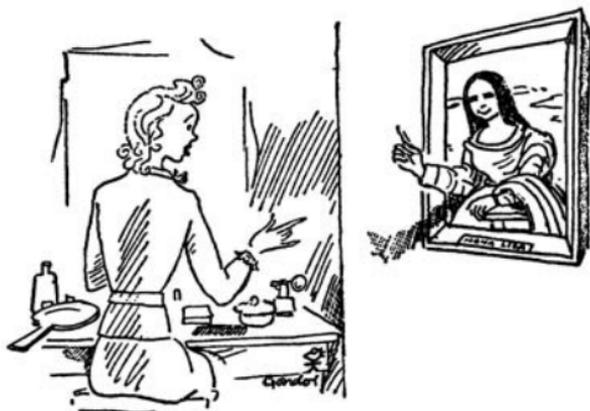
Maquillage

Voici la marche à suivre ; une affaire de dix minutes pour les novices, de trois minutes pour les expertes.

1. Sur visage propre, appliquez un fond de teint crème (de n'importe quelle marque réputée), d'une nuance identique à celle de votre teint.
2. Devant une lumière directe, préparez-vous à passer à la suite. Si c'est un maquillage de jour,

prenez un miroir (on peut en trouver de très corrects pour trente cents), accrochez-le à la poignée d'une fenêtre et postez-vous face à lui.

3. Plongez une grosse houppette dans une poudre très fine assortie à votre carnation, puis tamponnez-vous tout le visage. Mettez-en à profusion.



Il ne s'agit pas d'un tableau pour le Louvre...

4. Utilisez un gros pinceau à maquillage pour retirer l'excédent de poudre.
5. Appliquez un léger fard à joues. Ne vous souciez pas des détails compliqués d'angles et de surfaces. Il ne s'agit pas d'un tableau pour le Louvre, mais de votre visage. Et vous n'avez pas besoin de cours d'arts plastiques pour savoir que, au naturel, la couleur n'apparaît pas en disques bien ronds, rayures bien droites ni vastes zones roses. Posez votre fard à joues de telle manière que cela semble être votre coloration naturelle, et mêlez-le

à votre poudre afin qu'il se fonde dans votre teinte de peau.

6. Utilisez un rouge à lèvres de bonne qualité. Là encore, faites appel à votre sens des couleurs pour en choisir la nuance. Si vous êtes brune avec une peau blanche légèrement bleutée, optez pour un rouge tirant sur le framboise. Si votre peau est plus mate, avec plus de jaune, préférez les tons orangés.

Le point le plus important, et trop souvent négligé, est l'application en elle-même. Le geste désinvolte, le trait rapide, ne donnent rien de bon. Placez-vous en pleine lumière et appliquez votre rouge avec minutie, de sorte qu'il couvre vos lèvres entièrement et uniformément. À présent, mordez dans un mouchoir afin d'ôter le surplus et d'éviter cet accident hautement déplaisant : avoir du rouge sur les dents.



La couleur n'apparaît pas en disques bien ronds

7. Si vos sourcils sont blonds ou mal dessinés, tracez un léger trait de crayon. Et si vous désirez faire des ravages, du mascara sur vos cils ne vous fera pas de tort.

Une fois votre maquillage achevé, oubliez-le. Vous n'aurez besoin ni de poudre ni de rouge pendant au moins trois heures. Et lorsqu'une retouche se révélera nécessaire, retirez-vous dans les toilettes des dames pour l'effectuer soigneusement. Lorsqu'on fait cela en public, on le fait vite et mal, sans doute parce qu'on ne veut pas paraître trop investie dans cette tâche. Peu importe que ce geste soit aujourd'hui parfaitement accepté et habituel, accomplir en public un rituel de beauté privé n'a rien de séduisant. C'est acceptable lorsqu'il n'y a pas de lieux d'aisances : lors d'un match de football américain, par exemple.

Vos cheveux

En ce qui concerne les cheveux, les idées reçues et remèdes de bonne femme sont légion. La première question qui se pose dès qu'on aborde le sujet est : « À quelle fréquence doit-on se les laver ? » La réponse est la même pour tous ceux qui bénéficient d'une chevelure et plus généralement d'un organisme en bonne santé : les cheveux, comme toute autre partie du corps, doivent être lavés lorsqu'ils sont sales. Et inutile de vous encombrer l'esprit avec

la tendance sèche ou grasse de votre cuir chevelu. Si vous vivez dans une grande ville industrielle où la poussière de charbon est omniprésente, lavez-vous les cheveux une à deux fois par semaine. Si votre cuir chevelu est trop sec, enduisez-le d'huile avant le shampoing, et passez un peu de brillantine après. S'il est trop gras, ne faites rien de tout cela. Et oubliez la théorie.

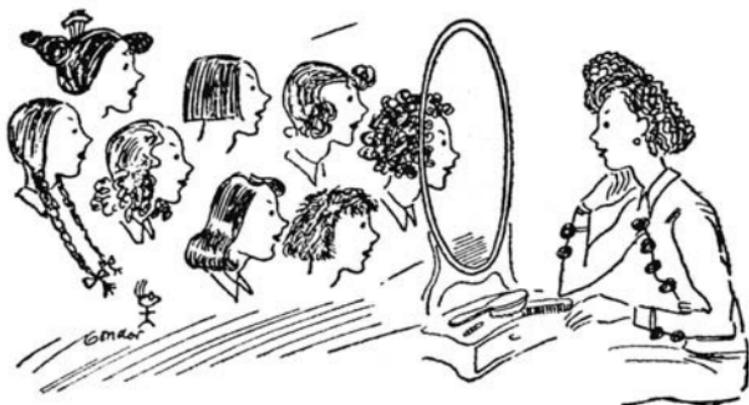
Les autres points sont le savon et le rinçage. N'importe quel bon savon pour le corps conviendra également à vos cheveux. Si votre eau est calcaire, faites-y d'abord fondre un peu de savon afin d'obtenir un shampoing liquide.

Jus de citron, vinaigre, ou tout autre produit de rinçage de ce type concourront à éliminer les dernières traces de savon. Mais ils ne sont pas nécessaires si vous disposez d'eau en quantité illimitée.

Pour garder les cheveux propres entre chaque shampoing, brossez-les régulièrement. Nul besoin des cent coups de brosse de nos grands-mères ; il suffit de les brosser avec grand soin.

Quant aux conseils de coiffure, il est impossible de faire des généralités. Toutefois, nombre de femmes seraient bien plus jolies si elles se coiffaient moins médiocrement. Le meilleur conseil à donner est de se défaire des idées préconçues sur son prétendu « genre ». Regardez cette inconnue dans le miroir. Regardez son visage comme si vous ne connaissiez pas sa manière de se coiffer auparavant. Commencez

alors à faire des essais. Il est possible que vous trouviez cela fort divertissant.



Regardez cette inconnue dans le miroir

Certes, il est plaisant d'aller chez le plus grand coiffeur de la ville et de le laisser choisir et concevoir une coupe pour vous. Mais cela ne servira à rien si vous n'abandonnez pas vos préjugés sur la façon dont vous pouvez ou ne pouvez pas vous coiffer. Si malgré tout vous allez voir un spécialiste, insistez bien sur un point : demandez une coiffure que vous serez à peu près capable de reproduire chez vous, dans votre boudoir.

Enfin et surtout, sachez que les cheveux sont bien plus beaux lorsqu'ils demeurent naturels. Les chevelures laquées, extravagantes, avec des colorations artificielles, ne sont pas attrayantes. Fiez-vous à un simple critère : vos cheveux donnent-ils envie de les toucher ? Paraissent-ils propres, sains, vivants, doux ?

Les mains en disent long

Des mains charmantes ne sont pas nécessairement des mains parfaites. En général, les gens ne regardent pas vos mains, à moins que vous n'attiriez l'attention sur elles. Le but n'est donc pas d'atteindre la perfection. Il est impossible de changer la forme de ses doigts ou de ses paumes, mais il est possible d'améliorer considérablement leur aspect.

En premier lieu, la propreté. Cela vous semble peut-être d'une évidence frisant l'insulte. Mais réfléchissez un peu. Songez à toutes les fois où vous vous lavez les mains en vitesse, laissant la crasse tenace incrustée dans les sillons de votre peau. Votre cuvette d'eau doit s'assortir de quelques accessoires. Un bon savon, une bonne brosse, un détergent doux mais efficace, un bâtonnet biseauté, et un grand flacon de crème pour les mains. Après avoir nettoyé toute la crasse, servez-vous du bâtonnet. Cette opération fait partie intégrante du lavage. À présent, la crème pour les mains. La marque importe peu ; ce qui compte, c'est d'en appliquer régulièrement.

Ayez toujours un autre flacon de crème pour les mains dans la cuisine. Vous noterez que la crème est pour nous indissociable de la propreté. En effet, des mains rugueuses se salissent bien plus vite que des mains douces et lisses.

Si vous faites beaucoup de ménage, ne négligez pas les gants en caoutchouc. Si vous pensez qu'ils

vous rendent maladroite, rappelez-vous que les chirurgiens font leur travail de précision avec des gants en caoutchouc aux mains.

Une fois vos mains propres et douces, il faut soigner vos ongles. C'est fastidieux. La manucure est une tâche déplaisante. Mais il est bien plus déplaisant d'avoir des mains non manucurées. On y pense sans cesse dans un coin de sa tête, et on essaie en vain de les cacher.

La manucure ne doit pas forcément être un rituel sacré. Elle n'a que trois objectifs : dompter les cuticules, ajouter de la couleur ou de la brillance à vos ongles, et les maintenir à une bonne longueur. Les dactylographes qui affectionnent les ongles longs finissent par les abîmer et les casser. Idem pour les vendeuses et les ménagères actives. En règle générale, mieux vaut couper ses ongles très légèrement au-dessus du bout des doigts.

Nul besoin de réserver du temps pour effectuer les trois opérations d'affilée. Lorsque vos ongles ont besoin d'être limés, il est logique de les tailler en même temps. Il faut repousser délicatement les cuticules à chaque fois que l'on se sèche les mains, lorsqu'elles sont encore ramollies, à l'aide de la serviette. Et enduisez-les d'huile ou de lanoline tous les soirs avant le coucher, si elles vous semblent abîmées. L'application de vernis n'aura pas la même périodicité pour toutes les femmes. Mrs Robertson pose son vernis brillant une fois par semaine, et il reste intact, lustré, impeccable. Mrs Green, qui a un

bébé et doit souvent plonger les mains dans l'eau, est obligée de se revernir les ongles tous les deux jours. Vous seule pouvez savoir à quelle fréquence le faire ; mais gardez en tête que rien n'attire plus le regard qu'un vernis écaillé et craquelé. Mieux vaut ne pas en mettre du tout.

Ainsi donc, les mains en disent long. Faites en sorte que les vôtres disent la vérité la plus favorable. Il n'y a rien de mal à ce que vos mains semblent avoir fait du ménage ; à condition que ce soit réellement le cas. Mais de la même façon que vous changez de robe lorsque vous sortez, il faut que vos mains puissent changer d'apparence, elles aussi. Des mains calleuses et prématurément desséchées, c'est laid, et c'est regrettable lorsque même une huile alimentaire bon marché peut parfaitement faire office de crème.

Observez les mains des gens qui vous entourent et analysez ce que vous trouvez de beau et de moins beau en elles. Vous bannirez probablement les mains aux ongles de sorcières. En tout cas, vous devriez. Les ongles trop longs sont agressifs, disgracieux.

La couleur de votre vernis est une pure question de goût. Lorsque les mains et les ongles ont une jolie forme, les tons brillants sont permis. Dans le cas contraire, la discrétion est de mise. Le rouge vif attire l'attention. Assurez-vous que vos mains puissent assumer ces regards.

La dernière chose à savoir est que si les mains s'arrêtent au poignet, ce n'est pas le cas de l'œil

du spectateur. Les mêmes soins visant à garder ses mains propres et douces doivent également se prolonger au-delà des poignets, en insistant très légèrement sur les coudes.

Vos pieds sont précieux

Il existe un rapport étroit entre les pieds et la popularité. Si vous ne le croyez pas, rappelez-vous cette soirée dansante où vous aviez un cor au pied, ce thé où vos souliers vous serraient horriblement, cette promenade en joyeuse compagnie où vous aviez une ampoule sur le talon, ce dîner où vos mules en satin vous sciaient le cou-de-pied.

Votre visage ne peut être serein, votre conversation brillante, ni votre personnalité rayonnante, si vos pieds vous font mal. Le pire, c'est que la douleur n'a pas à être vive ; même l'inconfort le plus minime est susceptible d'anéantir tout votre charme et de vous vieillir de plusieurs années.

Il n'y a pourtant rien de compliqué à soigner correctement ses pieds. Couper ses ongles chaque semaine, les nettoyer scrupuleusement, porter des bas suffisamment longs mais pas trop, des chaussures fabriquées par un spécialiste, voilà tout ce qui est nécessaire. Avec ces mesures élémentaires, des pieds normaux resteront à leur place, tout en bas, au lieu de laisser leur empreinte sur votre visage et votre état d'esprit.

Si vos pieds ne sont pas normaux, allez voir un médecin et commencez immédiatement à prendre soin d'eux. Mais les maux qui affligent nos pieds ne nécessitent généralement pas de médecin. Le simple bon sens suffit, ainsi que deux grandes catégories de chaussures.



Si vos pieds font mal...

Celles que vous portez au quotidien et pour marcher ne doivent pas forcément ressembler à des modèles orthopédiques. Toutefois, le confort exige des talons assez bas et un maintien digne de ce nom. Vos chaussures de soirée se doivent d'être plus flatteuses. Bien entendu, elles doivent être parfaitement ajustées à vos pieds, mais elles peuvent avoir un talon plus haut et être conçues pour l'aspect esthétique plutôt que pratique.

Votre maintien, Madame !

Lorsque nous nous représentons des femmes qui se tiennent, marchent et s'asseyent avec distinction, notre esprit nous ramène aussitôt à la fin des années 1890, début des années 1900. Elles se tenaient bien droites en effet, nos mères et grand-mères caparaçonnées, corsetées jusqu'au menton. Mais être raide comme un piquet est passé de mode aujourd'hui. On ne reviendra jamais à cette époque de contraintes douloureuses. En outre, on n'a plus le temps de passer des heures à marcher avec un livre sur la tête, ni de s'exercer à s'asseoir avec grâce.

La raideur n'est pas nécessaire pour obtenir une bonne posture. Elle n'est même pas souhaitable. Mais la plupart d'entre nous avons au moins un gros défaut de maintien facile à corriger.

Êtes-vous du genre exténué, à marcher les épaules tombantes et la panse relâchée ? Ressaisissez-vous, rentrez le ventre, et observez votre corps se redresser ! Êtes-vous du genre « poule curieuse », la tête à trois pouces* devant le reste du corps ? Adossez-vous contre un mur et plaquez-y l'arrière de la tête. Laissez votre corps mémoriser cette bonne position, et faites un contrôle chaque fois que vous passez devant une vitrine ou un miroir.

Marchez-vous les pieds en dehors, comme le dictaient les canons d'élégance en 1912 ? Faites

* 1 pouce = 2,54 cm.

l'effort de les pointer droit devant vous. Marchez-vous d'un air affairé et arrogant, le bassin rejeté en arrière ? Commencez dès aujourd'hui à y remédier : imaginez que quelqu'un cherche à vous fesser, et vos hanches reviendront aussitôt à leur place.

Votre démarche doit se caractériser par son absence de particularité notable. Il ne faut pas que les gens remarquent votre posture, bonne ou mauvaise. Il faut qu'ils vous voient, vous.



Nous n'avons plus le temps de passer des heures...

Par conséquent, corrigez les défauts qui attirent l'attention et oubliez le reste.

Pour vous asseoir, les mêmes règles s'appliquent. Personne ne cherchera à voir si vous vous installez avec grâce sur votre chaise ; tout le monde s'en moque. Mais si vous vous y laissez tomber

lourdement au point d'effrayer son propriétaire, cela vous vaudra de capter tous les regards. Si vous choisissez de vous asseoir comme une vieille tante acariâtre ou comme un dîneur romain dépravé, on vous remarquera tout autant. Mais ce ne sera pas votre charme qu'on remarquera. Le défaut le plus répandu et le plus affreux de tous est la position dite du « crapaud ».

Vous la connaissez certainement : les pieds sont soit réunis, soit écartés, mais les genoux largement béants.

Apprenez à marcher et à vous asseoir de manière gracieuse, sans effort apparent. Alors, vous aurez l'assurance d'avoir acquis un bon maintien.



Une position à éviter : celle dite du « crapaud » !

2

Vos meilleurs amis

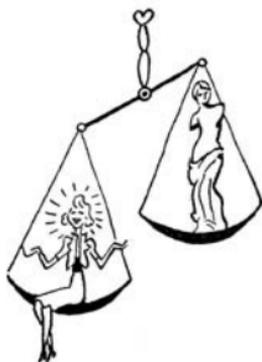
VOTRE MIROIR, VOTRE BALANCE, votre nez : en vérité, voilà quels sont vos meilleurs amis. Vous pouvez compter sur eux pour vous présenter une image honnête, une critique impartiale.

Aucune femme ambitionnant d'être charmante n'attendrait qu'une autre soi-disant « meilleure amie » lui dise qu'elle a un peu forci ou qu'elle sent légèrement mauvais. Ce dernier point est à discerner le plus vite possible et à rectifier aussitôt. Il sonne le glas du charme. Il peut éloigner les amis en moins de temps qu'il n'en faut à la plus charmante des femmes pour s'en faire !

Mais venons-en à votre première amie, la balance. Il est toujours bon de surveiller son poids. N'allez pas jusqu'à en faire une obsession, mais contrôlez-le

environ une fois par semaine. Ne tombez pas dans le travers de parler de votre poids à tout bout de champ : « Je suis ravie, j'ai perdu deux livres cette semaine et je suis revenue à 122* ! », ou bien : « Je ne sais pas ce qui cloche chez moi, je fais attention à ce que je mange, mais je vois bien à mes vêtements que j'ai encore pris du poids. »

Ce sont vos problèmes à vous. S'ils sont importants pour vous, ils n'ont que peu d'intérêt pour autrui.



Votre poids idéal

Des volumes entiers ont été écrits à ce sujet. Mais il peut se résumer en quelques points. Si vous êtes réellement trop grosse ou trop maigre, consultez un médecin. Un poids anormal peut être le symptôme de quelque autre trouble, pas nécessairement grave, mais méritant toutefois d'être pris en charge.

Si vous n'êtes que légèrement trop grosse ou légèrement trop maigre, vous pouvez tenter d'y remédier vous-même, avec discernement, sans changer trop radicalement d'alimentation ou de mode de

* 2 livres = 900 grammes environ ; 122 livres = 55,3 kilos.

vie. Cependant, même dans ce cas, il vaut mieux consulter un médecin au préalable.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, sachez que, en général, il est préférable pour les femmes de moins de trente ans d'être légèrement en surpoids. Au cours des jeunes années, le corps utilise ces défenses supplémentaires contre la maladie. Après trente ans, il vaut mieux être très mince. Cela soulage les pressions exercées sur le cœur et les autres organes, et permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Souvenez-vous de toutes les personnes extrêmement vieilles que vous avez connues. Y en avait-il une seule qui fût grosse ? D'ordinaire, celles qui atteignent un très grand âge sont excessivement minces, et elles maigrissent encore en vieillissant. L'excès de graisse semble représenter un danger pour la santé aussi bien que pour le charme. Donc, soyez raisonnable et prenez-vous en main. Voici un tableau récapitulant le poids moyen des femmes.

Poids moyen en fonction de la taille et de l'âge

Le tableau en page suivante a été constitué à partir d'une étude médicale sur plus de 130 000 femmes assurées*.

* Ces chiffres sont reproduits avec l'autorisation de la Metropolitan Life Insurance Company. Leur tableau comporte cette légende : « Le poids moyen n'est pas toujours le poids idéal. »

Taille (chaussures comprises)		Poids selon l'âge (vêtements compris) – en livres (et en kilos)									
Unités de mesure anglo-saxonnes (en pieds et en pouces)	Système métrique	de 15 à 19 ans	de 20 à 24 ans	de 25 à 29 ans	de 30 à 34 ans	de 35 à 39 ans	de 40 à 44 ans	de 45 à 49 ans	de 50 à 54 ans	de 55 à 59 ans	
5" 1'	1,55 m	112 lb (50,8 kg)	117 lb (53,1 kg)	120 lb (54,4 kg)	123 lb (55,8 kg)	126 lb (57,2 kg)	130 lb (59 kg)	133 lb (60,3 kg)	135 lb (61,2 kg)	137 lb (62,1 kg)	
5" 2'	1,58 m	115 lb (52,2 kg)	120 lb (54,4 kg)	122 lb (55,3 kg)	125 lb (56,7 kg)	129 lb (58,5 kg)	133 lb (60,3 kg)	136 lb (61,7 kg)	138 lb (62,6 kg)	140 lb (63,5 kg)	
5" 3'	1,60 m	118 lb (53,5 kg)	123 lb (55,8 kg)	125 lb (56,7 kg)	128 lb (58,1 kg)	132 lb (59,9 kg)	136 lb (61,7 kg)	139 lb (63 kg)	141 lb (64 kg)	143 lb (64,9 kg)	
5" 4'	1,63 m	121 lb (54,9 kg)	126 lb (57,2 kg)	129 lb (58,5 kg)	132 lb (59,9 kg)	136 lb (61,7 kg)	139 lb (63 kg)	142 lb (64,4 kg)	144 lb (65,3 kg)	146 lb (66,2 kg)	
5" 5'	1,65 m	124 lb (56,2 kg)	129 lb (58,5 kg)	132 lb (59,9 kg)	136 lb (61,7 kg)	140 lb (63,5 kg)	143 lb (64,9 kg)	146 lb (66,2 kg)	148 lb (67,1 kg)	150 lb (68 kg)	
5" 6'	1,68 m	128 lb (58,1 kg)	133 lb (60,3 kg)	136 lb (61,7 kg)	140 lb (63,5 kg)	144 lb (65,3 kg)	147 lb (66,7 kg)	151 lb (68,5 kg)	152 lb (68,9 kg)	153 lb (69,4 kg)	
5" 7'	1,70 m	132 lb (59,9 kg)	137 lb (62,1 kg)	140 lb (63,5 kg)	144 lb (65,3 kg)	148 lb (67,1 kg)	151 lb (68,5 kg)	155 lb (70,3 kg)	157 lb (71,2 kg)	158 lb (71,7 kg)	
5" 8'	1,73 m	136 lb (61,7 kg)	141 lb (64 kg)	144 lb (65,3 kg)	148 lb (67,1 kg)	156 lb (70,8 kg)	155 lb (70,3 kg)	159 lb (72,1 kg)	162 lb (73,5 kg)	163 lb (74 kg)	
5" 9'	1,75 m	140 lb (63,5 kg)	145 lb (65,8 kg)	148 lb (67,1 kg)	152 lb (68,9 kg)	159 lb (72,1 kg)	159 lb (72,1 kg)	163 lb (73,9 kg)	166 lb (75,3 kg)	167 lb (75,7 kg)	
5" 10'	1,78 m	144 lb (65,3 kg)	149 lb (67,6 kg)	152 lb (68,9 kg)	155 lb (70,3 kg)	159 lb (72,1 kg)	162 lb (73,5 kg)	166 lb (75,3 kg)	170 lb (77,1 kg)	173 lb (78,5 kg)	