

La nuit, faut-il dormir les fenêtres ouvertes ou fermées?

D'aucuns ont l'habitude, pourtant pas si recommandée, de dormir la fenêtre ouverte, en hiver comme en été. Ils prétendent justifier cette prescription en disant qu'il vaut mieux respirer, la nuit, l'air vif et pur du dehors, au lieu de l'air confiné d'une chambre. Voyons ce que vaut ce raisonnement. L'air que nous respirons doit réunir 2 qualités essentielles : il faut d'abord, bien entendu, qu'il soit respirable ; il doit, en second lieu, être suffisamment sec, ne pas contenir un excès d'humidité, car l'humidité favorise la multiplication des microbes pathogènes. L'air humide, ingéré dans les poumons d'un malade, augmente la virulence de ses germes morbides. Il peut être, lui-même, contaminé par des colonies de microbes qui trouvent en lui un milieu favorable à leur existence et à leur développement et auxquels il sert de véhicule, en cas d'épidémie surtout ; et il peut infecter ainsi un organisme sain. L'air de la nuit, dans notre pays, est presque toujours humide, sauf en quelques rares localités, d'une situation exceptionnelle. Il est donc presque toujours dangereux de le respirer et l'on agira sagement et prudemment en s'abstenant de l'introduire dans la pièce où l'on dort. D'autres raisons militent en faveur de cette abstention. Le sommeil est amené par le besoin de repos, pour rendre à nos organes fatigués l'énergie nécessaire à de nouveaux efforts. Il se fait alors, en nous, un travail intense de réparation qu'il importe beaucoup de ne pas troubler. Pour cela, les fonctions de la vie se ralentissent le plus qu'il est possible, sans aller jusqu'à l'arrêt complet qui serait la mort. La respiration, notamment, n'absorbe que la quantité d'air indispensable, dont la qualité importe peu, pour une besogne aussi réduite ; il suffit qu'il soit respirable. Un air trop vif, tel que l'air froid du dehors, aurait le grave inconvénient d'augmenter l'activité des fonctions et de rendre plus léger le sommeil qui doit être profond, pour être vraiment réparateur et bienfaisant. Je mentionnerai, pour mémoire, les coliques, maux d'yeux, douleurs rhumatismales et autres accidents, dont certains fort graves, dus aux fraîcheurs nocturnes, et prouvant ainsi la répugnance invincible, pour cette pratique, de notre organisme qui est loin d'être aussi docile que le veut une opinion erronée trop répandue et que l'on ne maîtrise pas à son gré, avec de la persévérance, mais qui, au contraire, se révolte toujours contre une contrainte excessive, et dont la résistance se traduit par des manifestations morbides, du genre de celles indiquées plus haut. Pour clore ce débat et trancher définitivement la question, rapportons-nous en aux animaux, nos "frères inférieurs" dont les sens sont certainement bien plus développés et probablement plus nombreux que les nôtres et que leur instinct guide sûrement. En matière de conservation et d'hygiène, ils sont nos maîtres, et le mieux que nous puissions faire est de les imiter. S'arrangent-ils, pendant leur sommeil, pour respirer l'air frais de la nuit ? Pas du tout, ils l'évitent, au contraire. Pour dormir, l'oiseau met la tête sous l'aile, le chien, couché en rond, fourre son nez et ses yeux sous son train de derrière. De même pour le chat et les autres animaux qui s'abritent, de leur mieux, contre le serein et la rosée. Ils recherchent, pour la nuit, les lieux clos et couverts et, pour respirer un air plus pur, ne se tiennent pas à proximité des fenêtres, lucarnes et autres ouvertures, mais s'en éloignent tant qu'ils peuvent et s'installent au bout opposé, où l'air est le plus confiné et le plus tiède. Faisons comme eux, évitons l'air frais du dehors, en tenant, la nuit, nos fenêtres fermées ; mais il va de soi que l'air de notre chambre à coucher devra être suffisamment pur ; et il sera bon, parfois, de le renouveler en ventilant, pendant quelques minutes, avant de se mettre au lit.

Au sujet de l'auteur

MonRé est le webmaster du site le-bon-poids.fr. Ce site fait la promotion d'un programme pour Maigrir, Mincir ou Perdre Du Poids avec 2 axes. Premier axe, un programme à base de substituts de repas ; second axe, un programme de coaching pour aller au bout de son projet.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>