

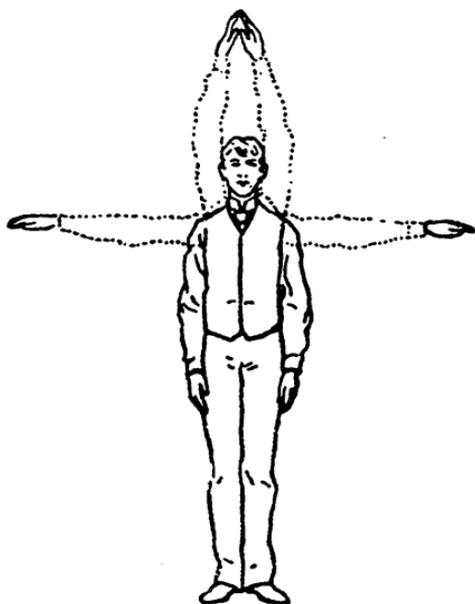
répandue que l'air de la nuit est dangereux. De fait, l'air de la nuit est beaucoup plus pur que l'air du jour, surtout dans les grandes villes. Il faut, par conséquent, toujours garder une fenêtre ouverte, soit dans la chambre à coucher, soit dans la chambre voisine, afin de permettre une ventilation suffisante.

Il est important que tout le monde s'habitue à vivre autant que possible à l'air frais, pur et libre. La pratique prudente et régulière de l'eau froide est un des meilleurs moyens d'éviter les refroidissements autant pour les enfants que pour les adultes. Il faut donc la recommander à tout le monde.

Les adultes peuvent très facilement s'habituer à l'eau froide. Il suffit pour cela de se frictionner à l'alcool pendant une semaine, puis la semaine suivante de mélanger de l'eau et de l'alcool et enfin de se servir d'eau pure. On se prépare de cette façon aux lotions froides à l'éponge, aux aspersiones et aux douches.

#### RESPIRATION. — EXERCICES RESPIRATOIRES.

Les enfants et les adultes devaient respirer profondément pour ne jamais devenir tuberculeux.



Exercices 1 et 2.

Aussitôt que possible il faut apprendre à l'enfant à respirer profondément et plus tard à faire les exercices suivants: devant la fenêtre ouverte ou au grand air, on prend la position au soldat