

AIR-Règle 4

Dormez dans une chambre bien aérée

QUELQUES personnes n'ont pas la chance de pouvoir travailler ou jouer en plein air, ou de respirer de l'air frais dans leurs ateliers. Mais la nuit c'est différent. Nous passons au lit le tiers de notre temps et pendant que nous dormons nous pouvons avoir tout l'air frais que nous voulons.

Vous devriez toujours avoir les fenêtres de votre chambre grandes ouvertes. L'air de la nuit ne peut vous faire aucun mal. Il est bon pour vous. Si vous respirez toute la nuit de l'air pur, vous vous sentirez mieux reposé le matin et plus capable de faire votre travail.

Si vous le pouvez, dormez en plein air, mais ayez des chemises de nuit chaudes et beaucoup de couvertures de lit pour vous tenir au chaud.

S'il y a des moustiques ou des mouches, placez une moustiquaire sur le lit, pour vous protéger.

