

toute sa longueur et tous les muscles relâchés. Afin d'assurer un repos complet pour chaque partie du corps, et pour faciliter un délassement complet, on doit se coucher sur le dos, mais si de temps à autre, on est enclin ou même forcé de se coucher sur le côté, alors les membres doivent être tenus droits, et la position doit être changée alternativement du côté droit au côté gauche à de fréquents intervalles.

Il existe plusieurs raisons très simples et remplies de bon sens pour ceci. En premier lieu d'abord, le corps humain contient quelque chose comme trente pieds d'intestins qui requièrent un constant mouvement gastro-intestinal même durant le sommeil, étant délicatement enroulés et entortillés. A chaque fois que quelque chose déplace ces intestins ou les presse, la santé générale s'en ressent, et la machine humaine entière est dérangée.

La plupart des gens ont l'habitude de dormir sur un côté ou sur l'autre en tous temps; ceci ne produit non seulement une mauvaise santé sous une forme ou sur une autre, mais elle produit encore des expressions étranges dans la figure. Elle occasionne des rides, plie les oreilles, tourne le nez de travers, détériore les cheveux et les rend plus clairs sur un côté de la tête. Plusieurs personnes qui sont nées avec des beaux traits et qui ont des figures généralement plaisantes deviennent laides à faire peur lorsqu'on les regarde attentivement, même longtemps avant que la vieillesse et le temps aient laissé leur empreinte sur leur figure. Elles deviennent des caricatures d'elles-mêmes. Elles sacrifient leur droit à une réelle beauté, à la négligence d'une position confortable et saine durant le sommeil.

Les enfants sont parfois obligés de dor-

mir dans toutes sortes de positions contournées. Les mères négligentes et les gardes-malades dont les idées penchent plutôt vers d'autres intérêts, les lancent avec violence dans leur lit, les laissent tomber tels qu'ils sont, leurs membres sont de travers ou ils ont une jambe haute, tandis que l'autre jambe est baissée, la tête est repliée en avant et le dos est courbé. L'enfant dort dans cette position défavorable qui devient par la suite une habitude, et cette position habituelle devient chez l'a-



*Comme résultat d'avoir toujours dormi sur le même côté de sa figure, une femme constata que ses beaux traits naturels étaient devenus tellement grossiers, qu'elle consulta un médecin.*

dulte la position naturelle de bien-être ainsi appelée par ces personnes.

La physionomie personnelle n'est pas seule à produire de mauvais résultats, mais plusieurs cas d'indigestion, de constipation et de maladies du foie sont encore le résultat d'années passées au sommeil dans des positions courbées et impropres.