

COMMENT IL FAUT DORMIR

Récemment une dame de New-York s'aperçut que les côtés de sa figure étaient dissemblables; en d'autres termes, son profil du côté droit était exact, ses traits semblaient réguliers, son nez droit et tout le contour de sa figure comme la nature l'avait formée; tandis que vue du côté gauche sa figure était déformée, le nez était croche son oeil gauche semblait plus petit que celui de droite, sa joue était flasque et son oreille était pliée.

Ces conditions avaient tellement changé toute sa figure que plusieurs de ses amis qui n'étaient pas enclins à la flatterie, remarquèrent qu'elle vieillissait. Humiliée et alarmée, la dame qui venait d'atteindre sa trentième année, s'empressa de consulter son médecin, qui, après un examen sérieux, lui dit: "Madame, vous avez constamment dormi sur votre côté gauche pendant des années—de là le résultat. Vous êtes d'un tempérament nerveux et vous pressiez fortement votre figure sur l'oreiller pendant que vous dormiez. Maintenant si vous considérez les longues heures pendant lesquelles vous êtes demeurée dans cette position et si vous considérez aussi la souplesse de vos traits, vous pouvez tout de suite en comprendre la cause. Un côté de votre figure a été tellement pressé que pendant vos heures de sommeil, le sang n'a pas pu circuler librement dans les canaux naturels. Si la nature n'en avait pas souffert, le résultat aurait pu être pire.

Cette façon de dormir continuellement sur le côté gauche, est le résultat d'une

habitude. Probablement lorsque vous étiez enfant vous avez toujours été placée sur votre côté gauche pour dormir, par quelque personne irréfléchie, et l'habitude a continué pendant le reste de votre vie."

La position convenable qu'il faut adopter pour dormir est une chose qui est sin-



En dormant toujours sur le même côté de la figure la circulation du sang est suspendue et le contour de la figure est forcé de changer de forme.

gulièrement négligée et même totalement ignorée et mal comprise par toutes les personnes en général. Lorsque l'on considère combien d'heures sont employées au sommeil, alors son importance vitale devient apparente. On ne doit jamais se coucher dans une position gênante ou courbée. Le corps doit être étendu dans