

# AIR- Règle 1

*Respirez de l'air frais où  
vous vivez et travaillez*

**O**UVREZ vos fenêtres toutes grandes avant d'occuper la chambre où vous vivez ou travaillez. Que l'air frais y entre tout le temps. La meilleure température est entre 68 et 70 degrés Fahrenheit.

Ouvrez une fenêtre par en haut et une autre par en bas. L'air pur entre par une fenêtre et l'air vicié sort par l'autre. Si le vent souffle sur vous, placez une planche devant la fenêtre ouverte afin d'envoyer l'air en haut (voyez l'illustration à la page suivante). En hiver vous devriez toujours placer une de ces planches à votre fenêtre.

Les personnes qui sont habituées à l'air frais n'attrapent presque jamais de rhumes.

Que l'air à l'intérieur de votre maison soit