Le nu en studio peut ne le céder en rien au nu de plein air. Quoi de plus gracieux de lignes, et de plus chaste d'intention, que ce dos, dont la claire pureté est si bien mise en valeur par les sobres et sombres draperies du décor ?

The nude in a studio is no more shoking than the nude in the open. Nothing is more graceful of line and more chaste of intention, than this back, the light purity of which is so well set in valour by the sober and dark draperies of the scenery.

Réponse à : « Il faut qu'une... fenêtre soit ouverte ou fermée ».

Pleine aération la nuit ?

par le Dr J. POUCEL

PUISQUE j'ai été pris à partie dans un article récent (Vivre d'abord, *mai-juin* 49), *je me permettrai, en m'excusant, de revenir sur ce sujet, de préciser ma pensée.*

Une question préalable : Quand un observateur consciencieux vous dit : « J'ai, pendant de longues années, pratiqué telle méthode naturiste et enseigné telle doctrine, mais à l'usage j'ai reconnu m'être trompé », avant de crier au scandale du Transfuge, revoyez de plus près la question. Ne faites pas comme certains contemporains du Suisse Kikli (l'inventeur de l'héliose), accusé de désertion par ces doctrinaires intransigeants parce qu'après avoir été longtemps végétarien strict, il avait reconnu, à la suite d'un fléchissement grave de sa santé, que des almuminoïdes animales lui étaient nécessaires.

En ce qui me concerne, j'ai vécu de longues années ma fenêtre grande ouverte, persiennes et vitres, quel que fût le temps, sans me soucier de la position du lit par rapport à elle, avec la persuasion simpliste que, si l'air fait du bien le jour, il doit en faire la nuit.

Mais à la suite de recherches et d'expériences sur le Sommeil (« *Le Sommeil naturel. Pourquoi et comment dormir?*», *Paris, Baillière édit.* 1935) *et sur le* « Rythme nycthéméral » (*à paraître dans un ouvrage sur le néo-hippocratisme*), *j'ai reconnu devoir mettre à mon enthousiasme, une sourdine.*

La raison en est une loi de biologie générale que j'exposerai brièvement.

Mais tout d'abord, laissez-moi vous rappeler une page d'André Gide qui se rapporte à notre sujet :

« Depuis quelques jours, je tiens un carnet, comme Edouard; sur la page de droite j'écris une opinion, dès que, sur la page de gauche, en regard je peux inscrire l'opinion contraire. Tenez par exemple, l'autre soir Sophroniska nous a dit qu'elle faisait dormir Boris et Bronja avec la fenêtre grande ouverte. Tout ce qu'elle nous a dit à l'appui de ce régime nous paraissait, n'est-il pas vrai, parfaitement raisonnable et probant. Mais voici qu'hier, au fumoir de

l'hôtel, j'ai entendu ce professeur allemand qui vient d'arriver, soutenir une théorie opposée qui m'a paru, je l'avoue, plus raisonnable encore et mieux fondée. L'important, disait-il, c'est, durant le sommeil, de restreindre le plus possible les dépenses et ce trafic d'échanges qu'est la vie ; ce qu'il appelait la carburation ; c'est alors seulement que le sommeil devient vraiment réparateur. Il donnait en exemple les oiseaux qui se mettent la tête sous l'aile, tous les animaux qui se blotissent pour dormir, de manière à ne respirer plus qu'à peine ; ainsi les races les plus proches de la nature, disait-il, les paysans les moins cultivés se calfeutrent dans des alcôves ; les Arabes, forcés de coucher en plein air, du moins ramènent sur le visage leur capuchon... »

(*Les Faux-monnayeurss.*)

Vous trouverez des conclusions analogues dans l'excellent ouvrage de C. Pagès : L'Hygiène pour tous (*Masson, édit.* 1905).

Ce sont ces auteurs qui ont raison, et voici pourquoi :

Nous menons deux vies : une vie de relation avec le monde extérieur et une vie de réfection de notre monde intérieur. L'organisme, dans cette dernière, se comporte à un tout autre régime ; son moteur tourne au ralenti ; il lui faut l'absence de lumière, de bruit, d'odeurs, bref de tout excitant sensoriel ; et il lui faut aussi moindre dose de carburant et une tiédeur constante. J'ai comparé dans un ouvrage le sommeil à l'état chrysalidaire qui est un état de rénovation intime pour lequel la chenille s'entoure même souvent du feutrage d'un cocon isolant.

Un très sûr instinct guide l'animal pour se protéger contre l'excès d'oxygène et contre l'air froid nocturne, et il n'y a pas à s'attarder à réfuter l'hypothèse puérile de l'oiseau mettant la tête sous l'aile pour une question d'équilibre. Pas plus que les animaux allongés il n'a à craindre que la perpendiculaire passant par son centre de gravité ne cesse de tomber dans son polygone de sustentation. Vous n'avez qu'à observer les dormeurs en camping, et particulièrement les enfants, plus proches de l'instinct. Les moins frileux eux-mêmes ramènent leurs manteaux contre leur bouche pour filtrer l'air; certains s'enterrent complètement sous leurs couvertures.

Je ne me serais pas attardé à réfuter « mon honorable contradicteur » (*comme on dit à la Chambre des députés*), *si la pratique exagérée de la fenêtre ouverte n'avait eu parfois des conséquences catastrophiques. Dans certains sanatoriums où l'on aérait trop largement la chambre des tuberculeux, même la nuit, j'ai vu ceux-ci* flamber *littéralement et mourir en peu de semaines, alors qu'une atténuation nocturne des combustions aurait pu les sauver. Or ces malades n'ont pas une physiologie différente de la nôtre. Ils sont simplement des amplificateurs.*

La vérité est, je crois, ceci : gens de la ville ou de la campagne, sédentaires ou sportifs, ne vivez pas, la nuit, dans une atmosphère confinée de chambrée. Que l'air se renouvelle, mais peu à peu, en filtrant à travers vos persiennes, les vitres ou le lit étant disposés pour que l'air vif ne frappe pas directement le dormeur.

Il semble bien inutile d'entamer à ce sujet une polémique. Mais observez sans parti-pris, sans sectarisme, et n'abordez aucun problème avec une solution à obtenir coûte que coûte.