

Dormir avec le ventilateur allumé est-ce une bonne idée ?

En période de fortes chaleurs, nombreux sont ceux qui dorment avec un ventilateur.

Les ventilateurs soulèvent les pollens et la poussière

Dormir avec un ventilateur allumé afin de rafraîchir la pièce peut aider à trouver le sommeil plus rapidement mais ce ne serait pas une bonne idée, selon certains spécialistes. En faisant circuler l'air dans la pièce, **les ventilateurs soulèvent également les pollens et la poussière**. Ils dispersent aussi les germes présents dans votre chambre. Leur utilisation ne serait donc pas recommandée dans les lieux où dorment les personnes sensibles comme les nourrissons ou les personnes âgées.

Par ailleurs, dormir avec un ventilateur allumé pourrait affecter vos sinus nasaux en les asséchant et provoquer des sinusites voire des allergies, pour ceux qui sont sensibles aux pollens et aux acariens. **Le risque serait donc de se réveiller le matin avec des maux de tête et le nez bouché** car le corps produit automatiquement davantage de mucus quand les narines sont asséchées.

Les ventilateurs créent des courants d'air

Lorsque vous dormez avec un ventilateur allumé dans votre chambre, il vous est plus aisé de sombrer dans les bras de Morphée grâce au courant d'air obtenu. Néanmoins, **ce courant d'air passe également plusieurs fois au même endroit de votre**

corps durant la nuit. Il est donc fort probable que vous vous réveilliez avec des crampes ou pire, un torticolis, si le ventilateur soufflait dans votre cou. Dormir les fenêtres ouvertes peut donc être préférable à l'usage d'un ventilateur la nuit.

Si vous désirez tout de même dormir avec un ventilateur car la chaleur est insupportable, sachez qu'il existe des petites astuces pour éviter ces désagréments. Évitez de l'allumer à sa puissance maximale et positionnez-le dans un coin de la pièce éloigné de votre lit afin qu'il puisse la rafraîchir sans vous provoquer de crampes. **Vous pouvez également poser un verre d'eau plein sur votre table de chevet et boire quand vous vous réveillerez la nuit.** Humidifier votre corps régulièrement lui évitera en effet d'avoir à produire du mucus supplémentaire, vous ne devriez donc pas avoir le nez bouché en vous réveillant.