

10. Fortifier le moral du malade par une hygiène psychique bien appliquée ;

20. Restituer au système nerveux l'énergie qu'il a perdue, par une médication réparatrice et par l'électrisation.

HYGIÈNE DES NEURASTHÉNIQUES. — Elle consiste à diminuer ou à supprimer toutes les causes d'excitation qui sont autant de causes d'épuisement. M. Levillain en énumère ainsi les principales règles :

“ Suspendre momentanément les travaux intellectuels ou autres occupations professionnelles ; supprimer les veilles et les excès de fatigue ; éviter les émotions morales pénibles ou trop excitantes ; fuir les réunions bruyantes et les plaisirs énervants ; pratiquer le séjour à la campagne, loin du bruit et des mille excitations de la ville ; remplacer chez les uns les préoccupations et les travaux de l'esprit par l'exercice musculaire ; chez les autres, distraire le repos musculaire par des lectures ou autres travaux assis exigeant peu d'attention ; prendre quelques douches hygiéniques et même de simple bains tièdes répétés ; s'abstenir d'une nourriture trop excitante, varier les aliments, mettre en pratique les préceptes les plus ordinaires de l'hygiène de table (régularité, sobriété, variété et simplicité dans les repas) ; laisser de côté le vin pur et toute boisson alcoolique ou stimulante ; en un mot, se reposer, c'est-à-dire manger, boire et dormir, sans se préoccuper et selon les lois de la plus élémentaire hygiène. Telles sont les grandes lignes de la méthode prophylactique à utiliser contre l'apparition ou l'aggravation des accidents neurasthéniques.”

L'entourage du malade peut beaucoup pour sa guérison, en évitant de lui rappeler son affection par des allusions ou des conseils, et en cherchant à le distraire par tous les moyens possibles. On doit autour de lui affecter de l'entrain et de la gaieté sans toutefois dépasser la mesure et sans le fatiguer. Il faut éviter de le considérer comme un malade imaginaire, ce qui serait du reste une absurdité et lui parler toujours le langage de la raison en lui laissant entendre que la guérison est au bout de ses efforts.

Beaucoup de ces malades ont une véritable défaillance de la volonté et une véritable inaptitude à tout travail ; ceux-là demandent à être dirigés méthodiquement et il est bon que le médecin place auprès d'eux quelqu'un à la main ferme, qui ait de la volonté pour deux et qui règle heure par heure l'emploi de chaque journée.

Le neurasthénique ne doit pas être livré à lui-même et laissé seul, car il en profite aussitôt pour faire de la mélancolie.

Il doit vivre au grand air, mais éviter de grandes courses : en été il doit passer la plus grande partie de la journée assis dans un jardin ou ne faisant que de courtes promenades.

Il faut écarter de son régime tous les soi-disants toniques et vins