

de scrupule des patrons, etc.; tout cela est resté bien insuffisant, et l'hygiène préventive des métiers est encore un problème à résoudre.

En appliquant strictement de sages prescriptions sanitaires, et surtout en se conformant aux lois et règles de l'hygiène individuelle, les dangers inhérents aux divers métiers ne disparaîtront certes pas complètement, mais du moins seront-ils fortement atténués, et la mortalité des artisans diminuera dans de fortes proportions.

DR. DE FOURNES.

LES DESORDRES DU SOMMEIL.

Et d'abord qu'est-ce que le sommeil ? Des observations et des recherches modernes semblent prouver qu'il résulte d'une diminution, à la fois en quantité et en rapidité, de la circulation du sang. Si la circulation vient à être accélérée par une cause quelconque le réveil s'ensuit. Les expériences faites par M. Durham, le Dr. Jackson et quelques autres, enlèvent toute espèce de doute à ce sujet.

D'ailleurs un cas pathologique très-curieux a permis de faire une étude de l'état du cerveau pendant le sommeil. Il s'agit d'une femme de Montpellier, qui dans un accident, avait perdu une partie de la voûte crânienne. Le cerveau et les membranes se prêtaient ainsi à un examen facile. Dans le profond sommeil le cerveau paraissait à peu près immobile; dans le sommeil léger on le voyait s'élever; et quand la malade réveillée, ce qu'elle déclarait une fois éveillée, le cerveau s'avancait et poussait à travers l'ouverture crânienne. Ces expériences reproduites sur les animaux ont donné les mêmes résultats. On

a vu notamment que dans le sommeil la surface du cerveau et ses membranes deviennent pâles, les veines cessent d'être distendues, et c'est à peine si quelques petits vaisseaux artériels sont visibles.

Ces observations sont en contradiction complète avec la théorie qui veut que le sommeil soit dû à une pression des veines distendues, à une congestion veineuse. Des expériences récentes de M. Durham, il résulte que, lorsqu'on exerce une pression sur les veines, lorsqu'on amène une réplétion, les symptômes produits ne sont pas ceux du sommeil, mais ceux de la torpeur, du coma, des convulsions.

Cette interprétation est du reste en accord direct avec ce qu'on voit dans certaines maladies accompagnées de ces symptômes. Une remarque très simple, commune, confirme tout cela. Si on examine une personne endormie, sa face paraît plus pâle que d'habitude: au réveil, la rougeur monte, et tous nous sommes d'accord à dire que, pendant le sommeil, la circulation générale est ralentie en même temps que la respiration.

Les désordres du sommeil peuvent être répartis en quatre classes, qui sont: le désordre mentale, le désordre qui tient à une affectation morbide, celui qui résulte d'un manque d'hygiène, et enfin le désordre dépendant des habitudes.

Nous ne parlerons ici que des deux dernières classes, qui rentrent mieux dans le cadre d'un journal d'hygiène.

C'est surtout dans les cités populeuses qu'on peut observer plus spécialement les désordres du sommeil dus à une hygiène vicieuse. Dans les quartiers pauvres, les habitants sont tassés dans des logements trop peu spacieux, la même pièce servant à la fois de buanderie, de cuisine, de salle à manger, de salon et de chambre à coucher. Il est impossible de trouver dans un pareil milieu un sommeil réparateur et