

sommeil n'est plus jamais possible dans la position horizontale. Avec M. Bouchard, j'ai soigné un homme qui depuis plusieurs années, dans un somptueux appartement, n'avait plus de lit; ce meuble lui étant devenu aussi odieux qu'inutile !

M. Huchard faisait ressortir tout récemment que chez les individus atteints d'angine de poitrine par sténose des coronaires, l'attitude horizontale provoque les crises angineuses en rendant excessive la tension artérielle; il prescrit aux angineux, surtout à ceux qui ont des crises pendant la nuit, de ne jamais se coucher la tête basse.

Il faut s'inquiéter de savoir si un malade insomniaque ne prend pas le soir de boissons excitantes, ne fume pas avec excès dans une espace confiné, s'il y a pris quelque exercice après son dîner. Pour les personnes qui travaillent cérébralement, il y a lieu de conseiller de ne pas se jeter au lit immédiatement en quittant la table de travail, mais de faire un peu de locomotion dans l'appartement, de procéder lentement à la toilette de nuit, de pas négliger la friction générale sèche et aromatique, qui en stimulant la circulation cutanée, décongestionne celle du cerveau; plus efficace encore pour ceux qui peuvent s'offrir ce luxe est un cour massage général fait par un serviteur adroit. C'est dans le même ordre d'idée qu'agit la lotion froide et le bain tiède, ou l'enveloppement hydriatique de l'abdomen qui a été préconisé.

Mais je suppose que la cause de l'insomnie soit quelque sensation pénible ou une véritable douleur.

Les moyens hygiéniques ne suffisent plus. C'est alors à des pratiques capables de calmer la douleur et aux médicaments analgésiques qu'il va falloir s'adresser.

Une sensation de plénitude de l'hypochondre par congestion hépatique, une tention intra-thoracique par hyperémie pulmonaire chez les tuberculeux, des asthmatiques, des cardiaques, céderont à l'application des révulsifs, ventouses, cataplasmes sinapisés, et leur disparition permettra le sommeil.

Une distension gastrique ou intestinale par dyspepsie flatulente qui avait provoqué l'insomnie les jours précédents, est amendée par quelque boisson carminative très chaude (camomille anisée, etc.), par une application de linges très chauds, de cataplasmes.

Il faut, en résumé, avoir pour principe de ne recourir aux calmants médicamenteux qu'après échec des moyens les plus simples.

*Lé Scalpel.*