

matin et à 4 heures du soir, un cachet de 0,25 centigrammes de caféine ou 0,02 centigrammes de sulfate de spartéine chaque fois.

Au moment de se coucher donner un cachet de :

Valérianate de quinine...	0,25 centigrammes.
Pyramidon...	0,20 centigrammes.
Bromure de potassium...	0,40 centigrammes.

— Dans l'*insomnie des névropathes*, il faut tâcher d'obtenir le sommeil sans médicaments par crainte de l'accoutumance. Les bains de tilleul, les applications ouatées chaudes sur le thorax au moment du coucher, de même le drap mouillé pendant la nuit, rendront des services. S'il faut recourir aux médicaments, essayer du chloral et du sulfonal, mais *jamais de bromure chez les neurosténiques*.

Le véronal à la dose de 0,30 centigrammes agit souvent très utilement et est bien toléré.

— L'*insomnie des convalescents* est due à l'anémie et à l'auto-intoxication. Faire des lavages d'intestin, laxatifs fréquents, boissons abondantes. Le soir une cuillerée à soupe de :

Sirop de codéine...	50 grammes.
Hydrate de chloral ...	10 grammes.
Sirop de groseille...	50 grammes.
Eau de tilleul...	50 grammes.

Souvent il faut ici relever la tension sanguine par la spartéine ou la caféine, le matin.

— L'*insomnie des enfants* est souvent caractérisée plutôt par des réveils prolongés, avec ou sans excitation, des rêves qui se poursuivent après le réveil, des frayeurs. Chercher les causes (suralimentation, constipation, vers, etc.). S'il existe seulement du nervosisme, donner du bromure de potassium ; 1 gramme de 2 ans à 5 ans, ou encore l'uréthane :

Uréthane ...	0,50 centigramme.
Sirop de fleurs d'oranger ...	25 grammes.
Eau de laitue...	25 grammes.

Par cuillerées à café :