

Je borne là cette digression, qui me mènerait trop loin, sur les causes de nos erreurs ; j'ajouterai cependant comme conséquence de ce que je viens de dire, qu'on peut faire de bien excellente médecine avec un très petit nombre de médicaments à action éprouvée et que, s'il faut se garder de décourager les chimistes qui nous cherchent sans cesse de nouveaux hypnotiques, les physiologistes qui en étudient l'action sur les animaux et les maîtres qui les essayent sur le malade avec prudence et discernement, sans emballement, le praticien a le devoir de se servir seulement de ceux qui sont bien connus, et, à condition d'en avoir établi nettement les indications, il obtiendra l'effet souhaité.

III. — J'ai dit qu'il fallait d'abord s'inquiéter de savoir pourquoi le malade ne dormait pas.

Il y a lieu, ce n'est pas un mince détail, de savoir comment il est touché, si le cubage d'air de sa chambre est suffisant, si la température est convenable. J'ai vu des tuberculeux traités par l'absurde système ancien du confinement et du surchauffage, qui avaient une insomnie rebelle avec sueurs profuses parce qu'on les faisait " cuire dans leur jus. " En vain ajoutait-on à leur stock quotidien de médicaments fondamentaux, un cortège cumulatif d'atropine, de morphine, etc. Ils ne dormaient ni ne cessaient de transpirer, tandis qu'après modification de la ventilation de leur chambre à coucher, le sommeil revenait et les sueurs diminuaient.

Combien cela est vrai aussi pour les enfants qui s'endorment difficilement et d'un mauvais sommeil dans une chambre trop petite, où toute la journée plusieurs personnes ont respiré où les émanations médicamenteuses, et celles des garde-robes et l'éclairage, ont vicié l'atmosphère ; aussi est-ce un excellent moyen d'assurer le sommeil d'un enfant malade que de le transporter pour la nuit dans une chambre autre que celle où il a passé la journée.

Il faut aussi veiller, même quand les enfants sont bien portants, à ce que leur repas du soir ne soit ni trop copieux, ni d'une digestion difficile ; proscrire le vin pur au dîner ; éviter aussi qu'on les garde *au salon* en compagnie des grandes personnes jusqu'à l'heure du coucher, afin de leur épargner la surexcitation par les conversations, les jeux, la lumière trop vive.

Il faut encore songer à la dureté ou à la mollesse excessive du coucher, à l'élévation de la tête, à la température des pieds ; un enfant qui a froid aux pieds s'endort bien difficilement.

Je puis citer comme exemple de l'utilité de certaines attitudes pour le sommeil, la nécessité de ne reposer qu'assis pour dormir chez bon nombre d'asthmatiques, de dyspnéiques cardiaques. Chez certains individus dont l'estomac est en même temps dilaté et le foie tuméfié, le