

rée la faible branche, qui braule à tous vents : tout le monde croit cependant que c'est par les yeux, que l'on commence à dormir ; les yeux se ferment malgré vous : on a les paupières si pesantes ! mais ce n'est qu'à l'agonie où à la fin de maladies graves, que ces paupières restent à demi ouvertes ; et les grandes mères connaissent bien ce symptôme de sinistre augure.

Le moraliste dit : les yeux sont les portes pour aller au cœur : c'est par les yeux que passe l'amour, (qui aveugle tant de gens !) la colère et l'envie, etc.

Le physiologiste lui, dit à son tour : les paupières sont les *contre-vents* du cerveau : et de même que les contre-vents d'une maison sont dits en repos, durant le jour, et on active, durant la nuit (bien entendu quand on les ferme,) de même aussi nos paupières sont en repos et ne servent que très-peu quand nous veillons : ce n'est que lorsque nous dormons qu'elles sont en activité.

Le sommeil commence donc, par l'abaissement des paupières : mais la seule action de les fermer, n'est pas nécessairement suivie du sommeil : le cerveau non plus n'est pas jeté dans l'obscurité, quand on ferme les yeux : il ne fait pas toujours noir, dans la maison par la seule raison, que l'on ferme les contre-vents ; la lampe, bien vite, rétablit la lumière. En fermant les yeux on débarrasse le cerveau de toute distraction, c'est une préparation, une disposition au sommeil, et rien de plus : bien des gens se trouvent ainsi surpris par le sommeil, sans le vouloir ; ils ferment les yeux pour mieux entendre une lecture ou un sermon, et ils finissent par s'endormir. Boileau a dit :

« Dans sa bouche, à ce mot, sent sa langue glacée,
« Et lasse de parler, succombant sous l'effort,
« Soupire, étend les bras, ferme l'œil et s'endort. »

Le cerveau ne tombe pas d'un bloc, dans le sommeil, nos organes ne s'endorment que les uns après les autres : ceux de la surface d'abord, et ensuite ceux de l'intérieur ; ce qui sert à donner raison de ce demi-délire, de ces douces rêveries qui précèdent le sommeil : on se sent dormir, dit-on, on goûte le sommeil, en y entrant et en en sortant, nous appelons cela, *sommeil léger*.

Après l'abaissement des paupières, le sommeil se fait sentir par le relâchement des muscles du col, la tête se penche sur la poitrine, le vulgaire dit, « que vous cognez des cloux. » A l'église la tête dort, quand les bras et les mains tiennent encore le livre : mais le tour de ceux-ci arrive, et le livre vous tombe des mains, et, le bruit qu'il fait, vous réveille en sursaut, et à votre grande confusion ; les autres muscles de la surface et des jambes viennent ensuite, et nous forcent à nous coucher.

Le sommeil a ses habitudes, et pour ainsi dire ses fantaisies ; le meunier ne peut dormir qu'au bruit de son moulin : l'enfant, qu'au mouvement de son berceau, ou au chant monotone de sa nourrice, si on a en le malheur de lui en faire contracter la vicieuse habitude : chaque nation a sa chanson et son air particulier, pour cet objet. Un poète français a dit à ce sujet :

« Sais-tu les airs qu'il faut pour assoupir
« Le jeune enfant qui pend à la mamelle ?
« Entends, entends gémir la tourterelle,
« De l'eau qui coule, imites le soupire. »

Il y a des personnes qui ne peuvent s'endormir, qu'un livre à la main : ou pendant une lecture. Beaucoup de dévotes se procurent le sommeil en récitant leur chapelet. Hippocrate recommandait à ceux qui se plaignaient d'insomnie, de répéter un certain nombre de chiffres, jusqu'à ce que le sommeil les arrêta. Un bruit monotone, le frémissement des feuilles des arbres, l'aspect d'un champ de blé en maturité, que le vent agite, le murmure d'un ruisseau, le sifflement du vent, le bruit d'une cascade, une musique sans expression, un discours prononcé constamment sur un ton, qui ne change point, tout cela appelle et amène au sommeil.

Il en est ainsi des passions tristes : on s'endort quelquefois, immédiatement après avoir pleuré : ceci se voit, surtout chez les enfants en bas âge : ils pleurent à demi, et sans savoir pourquoi, et ne peuvent dormir : les mères appellent cela *rechigner* ; elles se décident à la fin à donner au petit brailleur ce qu'elles nomment un bon fouet : l'enfant pleure d'abord à chaudes-larmes, et puis finit par s'endormir profondément. Ne pourrait-on pas dire que le réveil a aussi ses habitudes et ses fantaisies. Le boulanger, par exemple, n'a pas besoin de réveil-matin, ni pour sa pâte ni pour son four. Le meunier se réveille aussitôt que l'eau marque à son moulin, et que le bruit accoutumé n'arrive pas à son oreille. L'enfant se réveille, quand on cesse de chanter ou de bercer. Le séminariste au son de sa cloche. Chez moi, la cloche, que l'on sonne de la porte pour m'appeler aux malades, ne réveille pas ma femme, et le premier branle me fait sortir du lit, tandis que tout le tapage que peut faire ma famille ne me réveille pas. Je connais bien une dame qui se réveille régulièrement tous les matins à 5 heures moins 5 minutes, n'importe à quelle heure elle se couche ; il n'y a pas d'horloge plus juste, et qui ne se dérange moins.

Combien de tems nous faut-il dormir ? Chose étrange ! il n'y a que pour l'homme, qu'il soit nécessaire de faire cette question, comme il n'y a que lui qui contarie la nature et la raison. La brute ne dort que tout juste ce qu'il faut.

Le besoin de dormir se fait sentir après 15 ou 16 heures de veille ; et pour être en santé, il nous faut dormir entre 6 et 7 heures.

L'école de Salerne a dit :

« Septem horas dormisse sat est juvenique senique. »

De sorte que l'homme dort un bon tiers de sa vie. Les physiologistes prétendent que les hommes à grosses têtes et à gros ventres dorment plus longtemps, et sont plus difficiles à réveiller : c'est ce que le vulgaire appelle *dormir dure*.

Pitt, le grand ministre de la Grande-Bretagne, dormait tant qu'il voulait. Il arriva, qu'après une séance orageuse du Parlement, son ami ne voulut point qu'on l'éveillât, il voulait le laisser dormir à sa fantaisie. Pitt dormit deux jours et deux nuits !

L'enfant et le vieillard dorment souvent et longtemps, le sommeil du premier est léger, et celui du second est profond : chez l'enfant tout est énergie, et chez (le vieillard) tout est affaibli et émoussé.

On sait qu'on engraisse à trop dormir, le vulgaire appelle cela faire du lard.

L'homme farouche et cruel, l'homme à conscience bourrelée, dort mal, il va en ceci de pair avec la bête féroce et carnassière ! on prétend que le chat ne dort presque point, ou qu'il ne dort qu'en guettant le rat : on sait que cet animal est le plus sédentaire des animaux domestiques : il a les yeux continuellement fermés, on dirait qu'il dort tout le tems : mais que la souris s'avise de faire un petit tour dans la place, elle s'apercevra bien vite, mais trop tard, que ce sommeil n'était rien moins qu'apparent.

Le froid entraîne au sommeil, et nous dormons plus en hiver qu'en été. En hiver, quand on a passé la journée dehors, on s'endort vite le soir : le vulgaire dit, que l'air endort. Le voyageur surpris par un grand froid, se sent en besoin de dormir, et si par malheur il s'y laisse aller, il ne se réveille plus. C'est de l'exercice qu'il faut, pour se préserver de ce fatal sommeil. Ce fut par un dur exercice que les soldats de Xénophon échappèrent ainsi à la mort, dans la retraite des 10,000. On raconte que Franklin étant en expédition vers le Pôle du Nord avertit avec grand soin le capitaine de la troupe, du danger qu'il y aurait à laisser dormir les gens, sur la route, même il recommanda fortement de forcer tout le monde à suivre et marcher, quand même il faudrait, pour cela, se servir du bâton.

Mais il arriva que Franklin fut un des premiers atteints de l'aiguillon du sommeil, il voulut s'asseoir et dormir seulement quelques minutes, mais heureusement qu'il avait à faire à un homme de tête et de bonne mémoire. Franklin eut beau argumenter, et assurer qu'il n'y avait pas de danger pour lui, le capitaine ne voulut rien entendre, et fit goûter du bâton au Philosophe. Ce grand homme avoua, par la suite, qu'il devait cette fois, la vie à la fermeté du capitaine et à l'efficacité du bâton.

Le froid refoule le sang de l'extérieur, et détermine une pléthore, dans l'intérieur du crâne ; c'est une apoplexie ou léthargie mortelle.

C'est aussi par l'action du froid, qu'on explique le sommeil léthargique de plusieurs quadrupèdes vivipares, pendant la saison de l'automne et de l'hiver.

Les animaux perdent toute sensibilité, respirent à peine, leur circulation est imperceptible, leur chaleur naturelle considérablement diminuée, et cependant ils vivent.

Cette léthargie paraît ajouter à la durée de ces animaux, mais ce qui est encore plus surprenant, c'est qu'ils ne peuvent soutenir qu'un certain degré de froid. Passé ce degré, ils sont réveillés et meurent gelés, et c'est comme cela qu'on explique la non apparition de certains insectes, en des étés qui ont été précédés par de rigoureux hivers. On appelle ces animaux hibernans : en Irlande, les brebis abandonnées, passent les six mois de l'hiver endormies sous la neige et les broussailles. Les ours, la chauve-souris, plusieurs espèces de rats, le hérisson, les taupes et la marlotte sont des animaux hibernans.

Peut-on dormir également sur un côté ou sur l'autre ? tout le monde croit que cela est parfaitement indifférent. « On dort, dit-on, quand on s'endort, n'importe sur quel côté on se couche. » Et cependant, il n'en est pas ainsi, examinez bien sur quel côté vous vous réveillez, et vous vous trouverez invariablement sur le côté droit, quoique, tout probablement, vous vous soyez couché sur le côté opposé, le gauche et voici la raison. Le foie est un organe pesant, volumineux, placé au côté droit, et chaque fois que nous nous couchons sur le côté opposé, le gauche, il se fait sentir par des tiraillemens désagréables, qui finissent par nous obliger de revenir sur le côté droit : mais l'estomac, à son tour, est un organe situé au côté gauche, qui tantôt est pesant et tantôt léger, suivant qu'il est plein ou vide. Quand il est plein, c'est-à-dire immédiatement après le repas, nous sommes obligés de nous coucher du côté gauche, pour obéir à son poids, mais comme il arrive généralement qu'on ne se couche que quelques heures après la collation, au moins c'est ce que font les gens qui ont un bon régime, alors on se couche sur le côté droit, à cause de la pesanteur du foie, pour dormir à son aise, et si nous ne le faisons de suite, tôt ou tard durant la nuit, nous le faisons sans nous en apercevoir.

Ainsi, si vous voulez me dire sur quel côté vous vous couchez, tous les soirs, je vous dirai, à mon tour, si votre régime est bon ou mauvais.

Allez voir sur quel côté se couche le bon-vivant, qui dort si tard, si amplement, et qui vide bouteille ! Je parie dix contre un qu'il se laisse tomber sur le côté gauche. Mais l'homme sobre et régulier, qui ne prend qu'une légère collation, se couche, lui, bien tranquillement sur le côté droit, et il y reste jusqu'au matin. Son sommeil a été si paisible, que par le trou qu'il a fait dans son lit de plumes, on pourrait mesurer et la longueur et la largeur de tout son corps.

Journal de Québec.

Affronter la mort pour vivre dans l'Histoire, c'est payer bien cher une goutte d'encre et un morceau de papier.

X.