

COURRIER FEMININ

Continuons l'analyse de l'étude du Dr Périer sur le sommeil de l'enfant.

Le véritable sommeil est celui de la nuit ; et le proverbe allemand : " Une heure de sommeil avant minuit en vaut deux du matin ", a du vrai. Sans doute, il est difficile de l'étayer sur des données satisfaisantes ; le fait est qu'on ne dort bien que pendant la nuit, même si on réalise le jour les mêmes conditions d'isolement, de tranquillité, d'obscurité. L'attribution de la nuit au sommeil n'est pas arbitraire, mais réglée dans le principe par la nécessité de réserver le jour à l'activité extérieure, elle s'est transformée en une de ces lois naturelles que nous subissons sans les expliquer.

Évitons à nos enfants la soirée pendant laquelle ils se fatiguent sans profit ; à mesure qu'ils grandissent, les jeunes gens peuvent l'allonger sans inconvénient, tout en la limitant à une heure raisonnable qui ne fasse pas d'eux de jeunes " noctambules ", comme les mondains. Il est moins aisé de dire s'il y a une raison pour se coucher tôt que de constater que c'est un peu après le souper — ou le dîner si l'on veut — quand la conversation commence à languir, que se manifestent chez les enfants d'abord, puis chez les parents, la lourdeur de la tête et des paupières, la fatigue, les bâillements et autres signes avant-coureurs du sommeil.

L'enfant qui est matinal comme le paysan doit se coucher tôt s'il doit avoir, avant que le soleil l'éveille, assez de temps pour prendre une dose de sommeil suffisante.

S'il s'agit de déterminer l'heure du coucher, disons : pour l'enfant aussitôt après son dîner, qui moins compliqué que le nôtre se digère au lit, — pour l'adolescent ayant accès à la table de famille, une ou deux heures après le dîner ; l'adulte et l'homme mûr autant que possible avant minuit, afin d'avoir les 6 ou 7 heures qui sont la dose minima qui leur est nécessaire.

La destruction des tissus se répare sans cesse ; mais il n'est pas douteux que les conditions de cette réparation ne soient plus favorables quand l'organisme est au repos. Je n'en veux pour preuve que le fait bien connu de l'engraissement plus rapide des animaux élevés au repos, dans l'obscurité. On sait également que les animaux hibernants, grâce à une sorte de léthargie prolongée, vivent sans aliment autre que la graisse qu'ils empruntent à leur propre tissus. De sorte que le dicton : " qui dort dine " se trouve vérifié.

Comme conséquence de ce qui précède, on peut dire que, d'une manière générale, un sommeil insuffisant accroît la dépense organique, émousse les fonctions de réparation : de là un amaigrissement et une sorte d'érythème nerveux qui mène alors à l'insomnie. Le sommeil appelle le sommeil, l'insomnie appelle l'insomnie.

UN EXPERT



Le client.—Gardez ! aurai-je le temps de manger un bifteck, j'ai un rendez-vous pressé pour... ?

Le garçon.—Oh ! bien certainement, m'sien aura le temps.

Le client.—Vous connaissez donc l'heure de mon rendez-vous ?

Le garçon.—Non, mais je connais la dimension de nos biftecks !

COLLOQUE CONJUGAL



—Et voilà ! Monsieur fait la noce ! Monsieur se grise ! Monsieur rentre tard ! Monsieur parle politique ! Ah ! ça, monsieur Tetenbuy, vous prendriez-vous pour un ministre, par hasard ?

La pratique du bercage est sans utilité pour l'enfant, et elle n'est pas sans inconvénients. En effet, ces mouvements oscillatoires et les incantation monotones qui les accompagnent ordinairement créent une habitude qui deviendra une tyrannie parfois. J'en appelle aux mères qui l'ont laissé prendre à leurs enfants. A cet âge, la meilleure habitude, c'est de n'en laisser prendre aucune. Ce n'est pas tout. Si on a éprouvé quelquefois le mal de mer ou le vertige qui suit le balancement de l'escarpolette, on comprendra qu'il y ait des inconvénients à provoquer cet état désagréable qui peut amener des vomissements, et qui n'est peut-être pas sans influence sur le cerveau.

S'il est mauvais de chercher dans le bercage un moyen de provoquer le sommeil chez le nouveau-né, il est une pratique encore plus dangereuse, qui consiste à lui donner des sirops calmants. Je pourrais citer entre autres l'exemple suggestif d'un enfant nouveau-né qui avait perdu le sommeil sans être cependant malade. Une surveillance de la nourrice permit de découvrir que celle-ci, de son chef, et en cachette, administrait la nuit un lavement de pavot au bébé qui, aussitôt, s'endormait pour se réveiller bientôt, et ne plus se rendormir de la nuit.

Dans la seconde enfance, les inconvénients du bercage sont remplacés par un autre qu'il convient de signaler : l'enfant dont l'intelligence s'ouvre, écoute volontiers une histoire vraie ou fausse ; le plus souvent c'est un conte imaginaire qui lui est servi en guise de somnifère. Or, les histoires de voleurs ou de revenants, loin de disposer au sommeil, excitent les sens et l'imagination, font naître et entretiennent le sentiment de la peur et produisent souvent de l'insomnie et, en tout cas, des rêves, des cauchemars, des terreurs.

Ceci est certainement aussi antihygiénique que de faire dormir les enfants avec des personnes âgées.

Létiolement, l'anémie, la bouillissure caractérisent souvent les enfants vivant dans des appartements sans soleil. Les fleurs prennent des couleurs d'autant plus vives qu'elles sont éclosoes dans un endroit plus ensoleillé ; les feuilles de nos plantes d'appartement se tournent vers les points d'où vient la lumière, laquelle lumière a justement une action microbicide. Elle devient ainsi notre alliée contre les maladies.

Mais que sait-on à cet égard de la lumière électrique ?

Comme lumière artificielle, je la préfère à toutes, convenablement utilisée. Avec elle pas de lampes qui filent, de bougies qui sentent le pétrole, plus de combustion qui absorbe l'oxygène de l'enfant. C'est un progrès à ce point de vue ; mais d'une manière générale, les excitants sont défavorables au sommeil. Il suffit parfois d'approcher une lampe d'un enfant qui dort pour l'éveiller, et il y a des cas d'insomnie qui cessent par la suppression de la lumière. Aussi nous conseillons de faire l'obscurité dans la chambre de l'enfant ; mais dès qu'on a besoin d'y avoir de la lumière, en dehors de celle du jour qui est la plus saine, employer l'éclairage électrique convenablement atténué.

C'est aussi celle qui convient le mieux à la chambre de l'enfant déjà livré à la scolarité, et qui doit travailler à un éclairage artificiel dans cette pièce.

DÉPENDRA DE LA QUALITÉ

Jos.—Ce monsieur qui vous a donné ce cigare est-il un de vos amis ?

Tom.—Je vous le dirai quand j'aurai allumé.

UN CERTIFICAT

Bob.—Donnez-moi une autre boîte de pilules comme celles de l'autre jour.

Le pharmacien.—Elles ont fait du bien à ton papa ?

Bob.—Je n'en sais rien, mais elles font justement pour le fusil que j'ai eu pour étrennes.