

tipés, ayant de la diarrhée ou des vomissements. Si l'insomnie n'est pas due à une faute dans l'hygiène alimentaire, on soupçonnera un nervosisme héréditaire et on donnera du bromure, du chloral, du véronal, trional ou sulfonal, mais il faut s'abstenir des préparations opiacées, et surtout des sirops calmants du commerce, contenant tous de la morphine à plus ou moins grosse dose, suivant l'analyste du gouvernement fédéral. Le fait de mettre souvent à l'air extérieur un enfant qui dort mal suffit quelquefois pour produire un sommeil réparateur et calme. On habituera de bonne heure les enfants à s'endormir tout seuls dans leur lit sans être obligé de les promener, de les bercer ou leur chanter des chansons. Mais si on ne réussit pas, il vaut encore mieux les bercer, les prendre dans ses bras et chanter des chansons ennuyantes, que de leur donner des hypnotiques, malgré que cette mauvaise habitude soit un esclavage pour la mère ou pour la bonne. A mesure que l'enfant vieillit le besoin de sommeil devient moins impérieux et moins soutenu. A 1 an l'enfant ne dort plus que deux ou trois fois dans le jour et toute la nuit. De 18 mois à 3½ ou 4 ans, l'enfant ne doit plus faire qu'un somme plus ou moins long le jour : douze heures de sommeil profond la nuit suffisent à cet âge. Pour assurer aux enfants un sommeil réparateur il faut régler leur alimentation, éviter les veilles prolongées, les grands diners, les soirées, les spectacles (vues animées surtout) ; il faut leur donner des lits séparés (un seul par lit), l'habitude de se coucher de bonne heure entre 7 et 8 heures du soir, et de dormir la figure et le haut de la poitrine découverts et non sous les couvertures afin de respirer toujours un air pur (Comby).

(e) *Vêtements convenables.* — Les vêtements des enfants doivent remplir les principales conditions hygiéniques suivantes : maintenir le corps dans une douce chaleur et l'empêcher de perdre sa chaleur propre ; ne pas gêner les mouvements des bras et des jambes par des liens trop serrés afin de ne pas entraver leur développement et leur accroissement et de ne pas produire de gonfle-