

est surtout fonction de la fatigue nerveuse; les excès de travaux intellectuels, les veilles trop prolongées, les préoccupations morales, les chagrins empêchent le sommeil, et c'est à cette cause qu'il faut attribuer un des cercles vicieux les plus fréquents. Moins on dort, plus on est nerveux et irritable: et plus l'excitabilité est grande, moins le sommeil est facile, de telle façon qu'une des meilleures manières de faire dormir les gens nerveux est de faire reposer leur esprit, de les isoler et de les mettre au lit.

D'autres causes banales entretiennent l'insomnie, telles que la douleur, le manque d'air et d'exercice; puis l'abus de certains excitants pris en trop grande quantité: tels le café, le thé, le vin, le tabac, etc. La déduction de ces observations est la nécessité d'une bonne hygiène générale. L'aération de l'organisme par la marche ou par les bonnes et saines promenades en automobile découverte seront souvent à recommander.

*
* *

Faut-il rappeler les préceptes antiques destinés à nous faire bien dormir? Peu manger le soir; après le repas du soir, une petite promenade hygiénique à pied d'une demi-heure ou de trois-quarts d'heure; puis aération complète de la chambre à coucher, dont l'air doit être frais et jamais trop chaud; suivant l'état de la température et la susceptibilité particulière, garder ou non les fenêtres grand ouvertes pendant toute la nuit; pas d'appareil de chauffage dans les chambres, surtout pas au gaz; un grand bain tiède si possible de trois quarts d'heure nous

préparera ensuite magnifiquement au sommeil, se coucher enfin, en se mettant principalement sur le côté droit de façon que

...Au matin, quand le dieu du repos Verse au mol oreiller de plus légers pa-
[vots...]

nous nous retrouvions délicieusement dans la même position où nous nous sommes endormis. Le séjour habituel au lit doit être de sept à huit heures.

Indispensable à la vie, le sommeil est un acte nécessaire; il est la période de réparation, pendant laquelle les cellules cérébrales endormies récupèrent les matières de leur activité éteinte. "Qui dort dîne", dit le vieux proverbe, indiquant ainsi fort bien que le sommeil peut dans une certaine mesure, par l'action réparatrice qu'il amène, suppléer jusqu'à un certain point l'alimentation.

*
* *

Aux malades qui viendront nous demander conseil contre l'insomnie, écrivait un médecin parisien, point de narcotiques intoxicants. Enquérons-nous simplement de leur profession et conseillons-leur: aux sénateurs, une calme séance du Sénat; aux médecins, un cours bien officiel de la faculté; aux ecclésiastiques, le sermon interminable et onctueux; aux abonnés de l'Opéra, un opéra sans ballet. Quant aux gens de robe, Léandre a posé pour nous la question dans "les Plaideurs":

—Mais où dormirez-vous, mon père?
Et Dandin de répondre:

—A l'audience.

