

LE SOMMEIL.

Quand je dors, je n'ai ni crainte ni espérance, ni défaite ni gloire. Puissent toutes les bénédictions retomber sur celui qui a inventé le sommeil, ce manteau qui couvre chaque pensée humaine ; cette nourriture qui apaise la faim ; cette boisson qui étanche la soif ; ce feu qui modère le froid ; ce froid qui tempère la chaleur ; cette monnaie avec laquelle on achète toutes choses ; cette balance et ce poids invariable qui font le berger l'égal du roi et le simple d'esprit l'égal du sage !—SANCHE PANÇA.

Sir Philip Sydney appelle le sommeil "la fortune des pauvres gens." Il aurait pu ajouter : "et même la fortune des riches." Certains hommes, agissant d'après leurs propres perceptions mentales, ont essayé de limiter ou d'étendre les heures de sommeil. Ainsi "l'immortel Alfred" d'Angleterre divisait le jour en trois parties de huit heures chacune : la première, pour la récréation et le sommeil ; la seconde, pour les affaires, et la troisième, pour l'étude et la dévotion, tandis que l'évêque Taylor considérait comme suffisant à n'importe quel homme un sommeil de trois heures par jour. Richard Baxter se prononçait pour quatre heures.

John Wesley, le brillant fondateur du Méthodisme, qui vécut jusqu'à quatre-vingt-huit ans, aurait pu dormir à cheval. Dans certaines remarques qu'il a laissées sur le sommeil, il s'est nettement déclaré contre la possibilité d'établir une moyenne, se basant sur ce fait que la même durée de sommeil pour la même personne n'est pas suffisante en tout temps.

Une personne débilitée par la maladie a besoin de plus de sommeil qu'une autre en bonne santé, et un sommeil prolongé est également nécessaire quand le corps et l'esprit sont épuisés par un travail très dur ou par de grands efforts intellectuels. Quel que puisse être le cas pour certaines personnes d'une constitution exceptionnelle, il a été démontré que la santé et la vigueur ne peuvent être conservées longtemps sans un sommeil de six heures sur vingt-quatre.

On dit que les femmes, en général, ont besoin de plus de sommeil que les hommes ; mais cela est tout à fait douteux, car il est bien avéré que les femmes résistent mieux que les hommes aux veilles prolongées.

C'est pendant l'enfance et la jeunesse, où les fonctions animales sont d'une extrême activité, que la nécessité d'un long sommeil se fait le plus sentir.

On a constaté des cas remarquables de déviation à la durée habituelle du sommeil, entre autres celui d'un homme qui, pendant toute sa vie, ne dormit jamais à la fois plus de quinze minutes. Frédéric de Prusse et Napoléon ne dormaient, en moyenne, que trois ou quatre heures sur vingt-quatre.

Il serait difficile de concevoir un mode de torture plus horrible que cette coutume chinoise de condamner certains criminels à mourir par la privation du sommeil. La victime est tenue sans cesse éveillée par des gardiens spéciaux, et ses souffrances durent de douze à vingt jours, c'est-à-dire jusqu'à ce que la mort y vienne mettre un terme.

Voici un calcul qui ne manque pas d'intérêt. Supposez qu'un enfant de dix ans se lève chaque jour à cinq heures et un autre du même âge à huit heures, et qu'ils continuent ainsi jusqu'à l'âge de soixante-dix ans : l'un aura gagné sur l'autre, pendant ces soixante années, 65,745 heures, soit 2,739 jours, ou juste sept ans et demi.