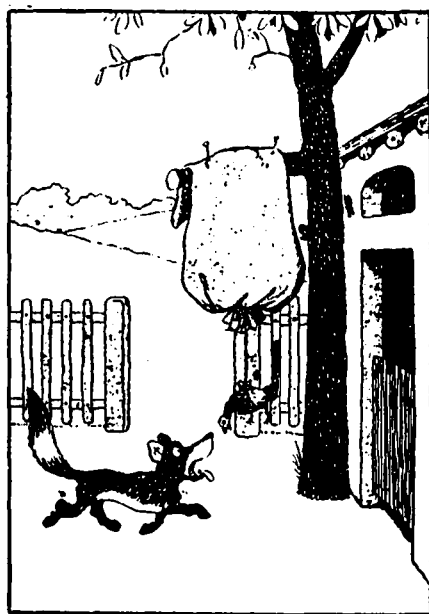


POUR SE DÉBARRASSER D'UN RENARD



I



II

COURRIER FEMININ

Le Club des mères de famille du Michigan (Etats-Unis), désireux de renseigner ses adhérents sur un certain nombre de sujets relatifs à la santé des enfants, a adressé à quelques médecins, un questionnaire sur le sommeil de l'enfant. Le Dr Périer fait aux questions posées les réponses suivantes :

Combien d'heures de sommeil faut-il à un enfant par rapport à un adulte?

En vérité, nous ne savons pas ce qu'est le sommeil dans son essence physiologique, mais ce que nous voyons chez l'enfant naissant qui n'a pas encore subi l'influence de l'habitude, c'est qu'il dort à peu près sans cesse, ne se réveillant que pour boire et se rendormir. Et il continue ainsi pendant le cours des premiers mois de sa vie ; jusqu'à deux ou trois ans il dort encore quelques heures le jour, et lorsqu'il arrive à se passer de ce sommeil diurne, il dort généralement d'un trait une longue nuit. Aussi, d'une façon générale, il est admis que le sommeil est le "meilleur cordial" de l'homme, ainsi que l'appelait le philosophe anglais Locke, et qu'il est plus indispensable encore à l'enfant qu'à l'homme fait. Chez lui, en effet, les mutations nutritives se font avec une activité et une énergie plus considérables.

Toutefois, si on considère le sommeil comme un état particulier de l'organisme qui lui a été imposé pour se reposer, il semble au premier abord que cette loi du repos succédant au travail accompli ne doive pas s'appliquer au nouveau-né dont le seul travail est de boire ; mais en regardant de plus près, on se rend compte que ce petit être qui semble continuer tout simplement la torpeur qui préside à sa formation et n'arrive que lentement à une certaine activité, travaille effectivement, sans en avoir conscience, à construire son édifice organique. Nous savons, en effet, que cet enfant qui vient de naître va doubler son poids en cinq ou six mois, et allonger sa taille, en un an, de vingt centimètres, soit de près de moitié. Dès lors, quoi d'étonnant à ce que le nouveau-né partage son temps en deux parties très inégales dont la plus grande est pour le sommeil ? S'il boit 8 à 9 fois par 24 heures et pendant 8 à 10 minutes chaque fois, c'est au total une heure et demie, soit au plus deux heures pour les repas et vingt-deux pour le sommeil.

On admet que jusque vers la troisième ou la quatrième semaine de la vie, l'enfant ne reste guère éveillé en dehors du temps indispensable aux repas ; alors il peut demeurer sans dormir un quart d'heure, et plus tard (vers 2 à 3 mois) une demi-heure. Vers 4 mois il reste facilement éveillé deux heures, et même plus, s'il est en plein jour.

Vers la fin de la première année, l'enfant, outre 10 à 12 heures de sommeil de nuit, de nuit, dort deux à trois heures le jour. Peu à peu, insensiblement, il se sèvre du sommeil de jour ; mais celui de la nuit n'en est que plus prolongé (il fait le tour du cadran) et plus profond, surtout s'il s'agit d'un enfant fort et vigoureux, se nourrissant bien et se développant normalement. Qu'on songe, en effet, au travail ou, si l'on veut, à la dépense que fournit l'enfant qui tout en grandissant de quatre ou cinq centimètres par an et augmentant de 2 à 3 kilogr., doit, en même temps qu'il continue à édifier sa maison et à en entretenir le fonctionnement, pourvoir encore à la dépense organique de cette machine à la fois simple et complexe qui n'est que mouvement.

Dans la seconde enfance jusqu'à six ou sept ans, mes enfants en l'état de santé dormaient à partir de 8 à 9 heures du soir jusqu'à 7 heures du matin, soit onze heures de suite environ, sans broncher. A dix ans, de 9 à 10 heures environ. Pendant l'adolescence les septem horas de l'Ecole de Salerne ne suffisent pas : il faut bien huit heures, et c'est à peu près le régime de nos lycées et collèges. Quand les en-

fants se lèvent, de par le règlement, à 6 heures, ils se couchent à 9, ce qui fait plus de huit heures de lit et en réalité de sommeil, grâce à la discipline des dortoirs.

Un adulte, dans les mêmes conditions de vie, se contente de sept heures, et l'homme en fait moins de six, heureux encore quand les soucis et la "lutte pour la vie" n'empêchent pas sur ce strict nécessaire.

Les enfants nerveux ont-ils besoin de plus de sommeil que les autres ?

Les enfants vifs, pétulants, dépensent beaucoup plus de leur activité que les enfants mous, et ont besoin de renouveler sans cesse leurs forces par un repos réparateur ; au surplus, ils réparent moins vite, leur substance nerveuse se prêtant moins bien à condenser la force ; par contre, les enfants mous, apathiques, ont aussi beaucoup besoin de sommeil, tant il est vrai que souvent les extrêmes se touchent. La nature de l'enfant auquel on ne donne pas le sommeil qui lui est nécessaire reprendra ses droits (heureusement d'ailleurs !) et celui à qui il faudrait une heure de plus au lit le matin dormira toute la journée quand on le réveillera de très bonne heure.

Il ne faut pourtant pas exagérer le sommeil, quelque nécessaire qu'il soit, car si le corps a besoin de repos, il lui faut aussi du mouvement, d'autant qu'un excès de sommeil favorise la production de la graisse.

Je reviendrai dans le prochain numéro à cette série de questions si vitales pour la mère et l'enfant.

(A suivre.)

XXX.

UNE OPINION MOTIVÉE

Alice.—Je sais qu'il est riche, mais je n'aimerais pas à épouser un homme qui n'aurait aucune opinion à lui.

Berthe.—Il n'a pas besoin de se former ses propres opinions, il est capable de les acheter.

RÉPONSE D'UN CYNIQUE

—J'ai quatre-vingts ans, jeune homme, et je ne me rappelle pas avoir jamais dit un mensonge.

—Bien ! à votre âge vous ne pouvez pas vous attendre à ce que votre mémoire soit bien fidèle.

PRESQUE SCEPTIQUE

Alice.—Quelque chose m'avait dit que George viendrait hier soir.

Lucie.—Hum ! C'était peut-être George.

C'EST LE CHIC

Monsieur A.—Il a un très brillant avenir devant lui.

Monsieur B.—Oui, mais pensez-vous vraiment qu'il sera capable de l'attraper ?

ENTRE ENFANTS

Toto.—On a un nouveau bébé neuf chez nous.

Lili.—Et nous autres, on a un piano.

L'ŒIL AUX AFFAIRES

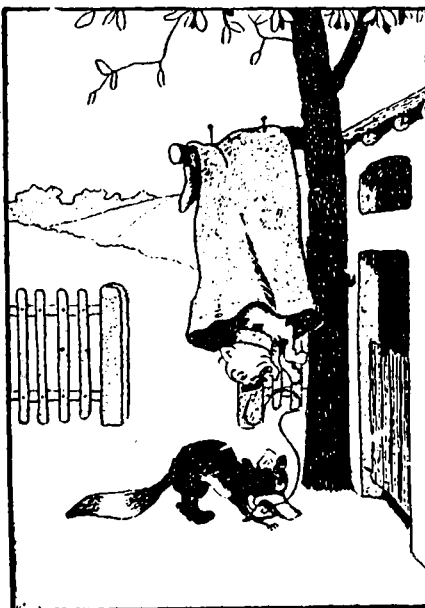
Elle.—Papa va nous donner un chèque pour notre cadeau de nocces.

Lui.—Parfaitement. Alors notre mariage se fera à midi au lieu de quatre heures.

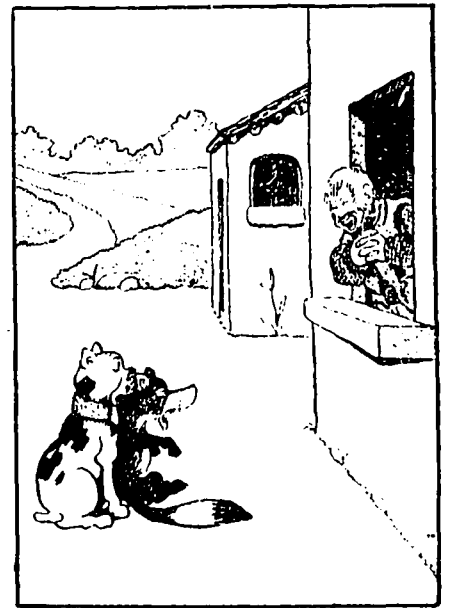
Elle.—Pourquoi cela, cher ?

Lui.—La banque ferme à trois heures.

POUR SE DÉBARRASSER D'UN RENARD — (Suite et fin)



III



IV