Lorsque nous aurons vu, d'abord quelle doit être la durée physiologique du sommeil chez l'adulte — ensuite quel temps la nature exige que l'on accorde à l'homme pour ses repas, ses récréations et les soins corporels, nous serons à même de dire qu'elle doit être la durée physiologique du travail physique ou intellectuel.

Le sommeil, disait autrefois l'Ecole de Salerne, ne doit pas durer plus de sept heures.

Septem horas dormisse sat est juvenique senique.

Les recherches de la physiologie moderne ont démontré qu'en général, sept heures de sommeil ne sont pas suffisantes pour permettre à l'économie de réparer ses pertes diurnes. Dans la plupart des cas, chez l'adulte qui travaille, soit du corps soit de l'esprit, le sommeil pour être parfaitement réparateur ne doit pas durer moins de huit heures.

Cette durée que l'on admet, comme suffisante chez l'homme fort dont le travail n'est pas fatiguant, peut être augmentée selon la constitution du sujet, et la nature de son travail, en un mot selon la dépense organique.

Mais il est bien démontré par des expériences sérieuses ; par la comparaison des pertes et des profits organiques, par le degré de l'influx nerveux que la durée minimum du sommeil quotidien doit être de huit heures.

Le repos, a dit P. J. Proudhon, est le père du mouvement, le générateur de la force et le compagnon du travail.

Il arrive souvent et l'on cite comme exemple Napoléon que certains sujets ne dorment que trois ou quatre heures et ne s'en trouvent pas plus mal. Malheur à eux ! Le temps que l'on prend sur les huit heures de sommeil quotidien finira toujours par être du temps perdu. L'organisme qui cesse de se plaindre ne cesse pas pour cela de souffrir. L'on ne trompe pas la nature. Elle peut nous laisser des années sans revendiquer ses droits. Mais c'est un créancier jaloux : elle exigera avec intérêt les heures que nous aurons enlevées au sommeil pour donner au travail. La reddition des comptes pour avoir été longtemps retardée, n'en amènera que plus sûrement la banqueroute physique, quelquefois même mentale.

Le Napoléon de Waterloo n'était pas le Napoléon des grands jours. Sa vigueur, qui n'était plus ce qu'elle était dix ans auparavant