

Notre Santé

# IL FAUT DORMIR !

Par le Docteur Bon-Sens

**N**OUS sabotons tout aujourd'hui ! Autrefois, Adam avait un sommeil si profond que pendant qu'il reposait, Dieu put lui retirer une côte et créer ainsi notre mère commune. La Belle au Bois dormant dort cent ans sans se réveiller. Dans les temps plus anciens encore, la Wal-kyrie resta vingt ans plongée dans le sommeil. Et maintenant, quand nous avons une pauvre petite nuit de huit heures nous nous estimons bien heureux. Tout dégénère !

\*  
\* \*

Quel délice lorsque la fin du jour est venu, et que la lampe éteinte, on s'étend dans son lit, on ferme les yeux, en attendant doucement la venue du bienfaisant sommeil qui doit nous apporter le calme et le repos ! Les membres s'engourdissent délicieusement, la respiration prend un rythme régulier, tout différent de celui de l'état de veille, et toute conscience disparaît, avec l'oubli des soucis et des misères de notre pauvre vie.

Dieu d'oubli, viens fermer mes yeux, ô  
[Dieu de paix !  
Sommeil, viens, fallut-il les fermer  
[pour jamais !

Mais aussi quelle déception lorsque notre attente et notre espoir restent vains ! La tête sur l'oreiller nous fait entendre le sourd battement rythmique et régulier de nos artères bondis-

santes ; nous changeons de position en passant tour à tour sur le côté droit, puis sur le côté gauche ; nous rallumons notre lampe, nous lisons un article soporifique, des faits divers, le dernier roman ; nous ouvrons, puis fermons nos fenêtres... Peine perdue ! nos idées demeurent de plus en plus nettes, et Morphée reste rebelle à notre ardente prière ! C'est l'insomnie, la terrible et atroce insomnie.

\*  
\* \*

Sans chercher plus loin, neuf fois sur dix, on recourt alors aux stupéfiants. Déplorable procédé, qui ne doit être employé qu'exceptionnellement, car s'il donne une satisfaction immédiate, il ne s'attaque pas directement à la cause de l'insomnie. Il faut chercher plus haut : lorsque nous ne dormons pas, c'est qu'un des éléments de notre machine humaine ne fonctionne pas bien, car "le paisible sommeil est certainement la meilleure pierre de touche de la bonne santé".

La plupart du temps, c'est l'intoxication générale de l'organisme qu'il faut accuser : intoxication intestinale surtout, ou rénale souvent aussi. La nécessité de surveiller le bon fonctionnement de l'intestin et du rein, en recourant à la purgation ou au régime lacté, se déduit de cette observation. La pureté bien connue du sommeil de l'enfant est moins due à la tranquillité de sa conscience qu'à ce fait qu'il n'est pas intoxiqué. Mais l'insomnie