

insomnies d'origine dyscrasique où la privation de sommeil est provoquée par des substances transportées au cerveau avec le sang (Hayem), substances toxiques ou poisons microbiens.

A la première classe se rattachent les insomnies qui ont leur source à l'extrémité périphérique du système nerveux ou dans les centres eux-mêmes. L'insomnie due à la douleur, à des excitations exagérées des sens, est d'origine périphérique; dans d'autres cas, l'encéphale est directement en cause : insomnie due aux émotions, aux chagrins, insomnie de la neurasthénie, de l'hystérie, de la folie, ou bien des maladies organiques de l'encéphale (paralysie générale, ramollissement, tumeur, etc.).

La seconde classe comprend les insomnies déterminées par l'abus du thé, du café, de l'alcool; celle des maladies infectieuses se rattache à cette classe, car il est permis de supposer que les produits solubles sécrétés par les agents microbiens sont capables d'influencer l'encéphale de manière à empêcher le sommeil; peut-être également l'insomnie liée à certains troubles digestifs, lorsqu'elle n'est pas la conséquence de la douleur, est-elle d'origine toxique; c'est là une hypothèse qui n'a rien d'in vraisemblable, si l'on songe que la tétanie, expression la plus haute de l'hyperexcitabilité de la cellule nerveuse, est parfois liée à la dilatation de l'estomac et a pu disparaître sous l'influence du lavage de cet organe.

Ces quelques considérations nous conduisent à constater que le traitement de l'insomnie est éminemment variable, et qu'il est étroitement subordonné, comme celui de tout symptôme, au traitement de sa cause.

A. — Traitement de l'insomnie chez les adultes.

Dans le traitement de toute insomnie il faut, avant toute intervention médicamenteuse, employer les moyens qui sont du ressort exclusif de l'hygiène, car ces moyens suffisent le plus souvent à ramener le sommeil. L'insomnie dite nerveuse est surtout justiciable des moyens empruntés à l'hygiène, à l'exclusion des drogues, et cela pour plusieurs raisons :

a) Parce qu'elle est le plus souvent provoquée par le surmenage, par des écarts de régime, par une intoxication chronique (tabac, alcool, thé et café) et que la suppression de la cause peut suffire à faire disparaître l'insomnie;

b) Parce que les médicaments somnifères n'ont qu'une action de courte durée et que l'accoutumance atténue rapidement leur efficacité; il en résulte l'obligation d'augmenter les doses, ce qui expose le malade soit à des accidents d'intoxication, soit à des troubles digestifs, cause puissante d'insomnie, à leur tour;

c) Parce que les nerveux ont une tendance instinctive à ne pouvoir se passer de certains médicaments, tels que le chloral, dès qu'ils en ont pris quelques doses, de telle sorte que nombre d'entre eux déjà alcooliques ou tabagiques, deviennent chloralomanes ou morphinomanes; c'est là le résultat le plus clair de l'intervention médicamenteuse chez les névropathes.

Quels sont donc les moyens hygiéniques dont l'application est utile dans tous les cas d'insomnie?

Il est évident que la suppression des émotions, que le repos du corps et de l'esprit en cas de surmenage physique et intellectuel, que la suppression de l'alcool, du thé, du café, du tabac, parfois celle de certains médicaments comme l'arsenic, les cacodylates, la lécithine, la strychnine, la belladone, la digitale et la caféine; la réglementation du régime; que, dans d'autres circonstances, la distraction, les voyages, seront les moyens de choix à employer contre

l'insomnie. Il faut encore veiller à ce que les malades ne se couchent pas trop tôt après le repas, alors qu'ils sont en pleine période de digestion.

Très fréquemment l'insomnie ne reconnaît d'autre cause que l'insuffisance et la viciation de l'air respirable; la chaleur excessive entretenue dans la chambre à coucher provoque également l'insomnie en raréfiant l'air. Il convient donc de supprimer les rideaux de lit, les oreillers trop moelleux où la tête s'enfonce, d'éteindre le feu à l'heure du coucher. Le moyen le plus radical et aussi le meilleur consiste à dormir, les fenêtres entr'ouvertes, en prenant des précautions contre le refroidissement dans la mauvaise saison.

L'hydrothérapie, dans l'insomnie nerveuse, est l'un des moyens les plus propres à ramener le sommeil; on conseillera les douches froides ou plutôt fraîches, à 50 degrés, en jet ou en pluie, le maillot humide appliqué le soir. Le bain tiède pris à la fin de la journée ou tard dans la soirée remplit souvent le même office.

L'indication qui se pose le plus fréquemment est de combattre la douleur, cause première de l'insomnie; la plupart des agents hypnotiques sont d'ailleurs en même temps des analgésiques. Parmi ces agents, le premier rang appartient à l'opium et à ses principes constituants.

La morphine est l'hypnotique de choix dans les insomnies douloureuses, notamment dans celles qui sont occasionnées par les névralgies, les coliques hépatiques et néphrétiques, les cystites, les cancers, etc.

Si l'insomnie due à la douleur est passagère et si la douleur est modérée, on peut se borner à prescrire l'opium sous forme de sirop thébaïque (1 cuillerée à bouche), ou d'extrait thébaïque (2 à 5 centigrammes), de pilules de cynoglosse (20 centigrammes), deux ou trois heures avant le moment où l'on désire obtenir le sommeil; mais, si l'indication est urgente, c'est à la morphine injectée sous la peau qu'il faut s'adresser; il faut, lors des premières injections, tâter la susceptibilité des malades à l'égard de cet agent et rechercher la dose minima susceptible de produire l'effet voulu; bientôt d'ailleurs, en raison de l'accoutumance rapide, cette dose devra être dépassée; en général, il est nécessaire d'injecter à la fois 1 centigramme de chlorhydrate de morphine; parfois la moitié de cette dose est suffisante; l'existence d'altérations rénales commandera l'usage de très petites doses de morphine.

On reproche à l'opium de déterminer la constipation, d'échouer souvent chez les névropathes, en tout cas de donner un sommeil lourd, agité de rêves pénibles. Ce dernier reproche peut être adressé d'ailleurs à la plupart des hypnotiques. Il importe de savoir que l'échec de l'opium est souvent dû à l'emploi d'une dose insuffisante; il faut employer d'emblée une dose de 5 centigrammes, et donner de nouveau, en cas de besoin, une nouvelle dose. L'association du camphre (10 centigrammes) à l'opium aurait pour effet de procurer un sommeil plus calme qu'avec l'emploi de l'opium sans correctif.

Après l'opium, vient le chloral, que les nombreux hypnotiques préconisés récemment n'ont pu encore détrôner; c'est qu'en effet le chloral, en dépit des nombreux inconvénients qu'il présente, action irritante sur le tube digestif, action dépressive sur le cœur, etc., est un somnifère très sûr. Les doses de chloral que l'on peut employer varient de 1 à 4 grammes. On le donne sous forme de sirop à la dose de 1 à 4 cuillerées à bouche, dilué dans du lait, ou