

f. Les *climats*. — Le besoin de dormir est plus impérieux dans les pays chauds que dans les pays froids, et la sieste devient une véritable nécessité.

g. L'*alimentation*. — Une alimentation abondante, substantielle, animale et l'usage des liqueurs alcooliques, poussent au sommeil qui, dans ce cas, est lourd et pénible.

h. L'*exercice*. — La fatigue qui en résulte exige, pour réparer les forces perdues, une plus grande somme de sommeil. Le défaut d'exercice, surtout quand il s'accompagne d'une alimentation trop abondante, produit des effets analogues, par suite d'une congestion momentanée du côté du cerveau.

i. Les *travaux intellectuels*. — La fatigue de l'esprit exige, comme la fatigue corporelle, une certaine somme de sommeil; mais quelquefois elle devient, par l'exaltation qu'elle produit, une cause d'insomnie.

j. Les *excès vénériens*. — Le coït détermine une fatigue momentanée qui prédispose au sommeil.

k. L'*état pathologique*. — Beaucoup de maladies donnent une insomnie complète ou un sommeil plus ou moins agité et peu réparateur. — Dans la *convalescence*, le sommeil dure plus longtemps, mais il est plus léger et s'interrompt facilement, excepté lorsque le malade a pu prendre de l'exercice, auquel cas le sommeil est durable et profond.

l. La *périodicité extérieure*. — Tout indique que le sommeil doit être pris la nuit, et que, réformer l'ordre naturel, veiller la nuit et dormir le jour, c'est s'exposer à des troubles généraux dont les conséquences peuvent être plus ou moins graves (désordre de la nutrition, décoloration des téguments, étiollement, exagération de la sensibilité nerveuse, etc.)

DEUXIÈME PARTIE

HYGIÈNE INDIVIDUELLE OU BIOLOGIQUE.

Les conditions individuelles qui peuvent modifier les effets produits sur l'organisme par les agents extérieurs, et par suite les indications hygiéniques sont : L'*âge*, le *sexe*, le *tempérament*, la *constitution*, l'*idiosyncrasie*, l'*hérédité*, l'*habitude*, l'*imminence morbide*, la *convalescence* et les *infirmités*.

DES AGES.

On a divisé la vie humaine en un certain nombre de *périodes* ou *âges*, auxquels correspondent des changements organiques, entraînant des modifications physiologiques ou pathologiques spéciales à chacune de ces périodes. Ces divisions sont tout à fait arbitraires, car il n'y a pas, à proprement parler, dans l'évolution du corps des temps d'arrêt; la transformation de la matière organisée présente une série continue.

Il est cependant bon de faire remarquer que cette loi de continuité n'empêche pas la nature de manifester, par intervalles, une plus grande énergie dans ses développements, des modifications à allures brusques, des sortes de crises physiologiques qui, à un moment donné,