

# Sommeil

## De combien d'heures avons-nous besoin?

Les besoins en quantité de sommeil varient en fonction de l'âge de l'enfant. Voici quelques chiffres approximatifs basés sur l'âge.

### Nouveau-né (0-3 mois)

entre 14 h et 17 h

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h sur une journée. C'est en dormant que se fait la maturation du cerveau chez le nourrisson, et que les hormones nécessaires à sa croissance sont sécrétées.



### Adolescent (14-17 ans)

entre 8 h et 10 h

À l'adolescence, les horaires de sommeil deviennent irréguliers. C'est à cette période que débutent les insomnies d'endormissement et les retards de phase chez les adolescents qui restent devant leurs écrans de télévision ou de téléphone. Et si vous déterminez un couvre-feu pour les écrans ?



### Nourrisson (4-11 mois)

entre 14 h et 17 h



Les jeunes enfants se réveillent plus souvent que des enfants plus âgés, car leurs cycles de sommeil sont plus courts. Ces cycles courts ont pour objectif d'augmenter le temps de sommeil paradoxal, dont on pense qu'il est important pour le développement du cerveau. Votre enfant vous réveille plusieurs fois la nuit ? C'est normal !

### Jeune enfant (1-5 ans)

entre 10 h et 14 h

Entre 1 an et 2 ans, le temps de sommeil idéal varie de 11h à 14 h.

Entre 2 et 5 ans, les enfants dorment entre 10 h et 13 h. Petit à petit, la durée de sommeil passe à un peu moins de 12 h sur une journée.



### adulte (18-64 ans)

entre 7 h et 9 h

Passer une bonne nuit de sommeil permet de prendre soin de sa santé. Dormir moins de 6 heures par nuit altère les fonctions de 700 de nos gènes, dont ceux qui commandent la réponse au stress, ceux qui activent notre système immunitaire, et ceux qui boostent le métabolisme.



### Enfant (6-13 ans)

entre 9 h et 11 h

Dès la 6<sup>e</sup> année de l'enfant, l'heure du coucher se modifie à cause de la mélatonine sécrétée, qui régule l'endormissement. Elle ne se contrôle pas. Elle se décale d'une heure vers 8 ans, et encore d'une heure au début de l'adolescence. Votre enfant n'a pas sommeil et se couche plus tard ? C'est normal !



### senior (65 ans et +)

entre 7 h et 8 h

Pour les seniors, le sommeil est plus léger, avec moins de sommeil profond. Ils s'endorment et se réveillent plus tôt. Les siestes sont nécessaires pour certains, venant compenser les nuits plus courtes.



[WWW.HOPTOYS.FR](http://WWW.HOPTOYS.FR)

Sources :  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)  
[www.sommeil.univ-lyon1.fr](http://www.sommeil.univ-lyon1.fr)  
Conférence "Ja tout essayé, il continue" Isabelle Filizart