

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 préconisations basées sur l'âge.

Nouveau-né (0-3 mois)

entre 14 h et 17 h

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h par jour. C'est pendant son sommeil que se fait la maturation du cerveau du 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 leur écran 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 par nuit ? C'est normal ! :)



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.



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 nécessaire passe à un peu moins de 12 h par jour.



Enfant (6-13 ans)

entre 9 h et 11 h

Dès la 6^e année, l'heure de l'endormissement 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 veut se coucher plus tard ? C'est normal !



Senior (65 ans et +)

entre 7 h et 8 h

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

