

BESOIN EN SOMMEIL

Âge	Sommeil nocturne	Sommeil diurne (siestes)	Commentaires
1 sem.	8 à 10 h	8 à 10 h	Sommeil ponctué de nombreux réveils – c'est la faim qui le réveille
1 mois	8 à 10 h	7 à 9 h	Dort durant des périodes de 3-4 h
3 mois	9 à 12 h	5 à 6 h réparties en 4 - 6 siestes	Différencie la nuit du jour – Un rythme de sommeil régulier (coucher et lever aux mêmes heures) devrait être mis en place
6 mois	11 à 13 h	3 à 4 h réparties en 3 siestes	Une sieste le matin, une en début PM et courte sieste (environ 30 à 45 min.) en fin PM
9 – 12 mois	10 à 12 h	2 à 4 h réparties en 2 siestes	Une sieste AM (entre 8h30 et 10h00) et une en début PM (entre 12h30 et 15h00).
18 mois	10 à 12 h	2 à 3 h en 1 sieste	Une longue sieste en début PM (entre 12h30 et 15h00)
2 – 3 ans	10 à 12 h	1h30 à 2 h	Une sieste en début PM (entre 12h30 et 15h00)
4 – 5 ans	10 à 12 h	30-45 min.	Détente après le repas du midi (environ 45 min.)
6 – 12 ans	10 à 12 h	–	Les heures de sommeil peuvent diminuer d'environ 15 min. par année. L'heure du coucher est déterminée en fonction des besoins en sommeil de l'enfant et de l'heure obligatoire du lever pour l'école.
13 – 16 ans	9 à 11 h	–	Les adolescents ne dorment pas assez la semaine, il n'est pas rare de les voir dormir près de 14 h le week-end pour récupérer.

À NOTER :

- ★ Avant l'âge de 6 mois environ, un bébé ne devrait pas être tenu réveillé plus de 2 heures à la fois.
- ★ Un bébé (ou un enfant) qui s'éveille en pleurant de son dodo de nuit ou de ses siestes est souvent un bébé qui n'a pas assez dormi. Il est préférable de le laisser se rendormir que d'aller le chercher.
- ★ Si un bébé (ou un enfant) s'éveille de bonne humeur après 30-45 minutes de sieste, mais qu'il tombe de sommeil dans l'heure qui suit, il s'agit encore d'un bébé qui n'a pas assez dormi durant la sieste, il est donc encore préférable de le laisser se rendormir au lieu d'aller le chercher.

