

# LES RECOMMANDATIONS PAR TRANCHE D'ÂGE

De 3 à 11 ans

## De 3 à 5 ans

### Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **10 à 13 heures** de sommeil par jour, incluant une **sieste de 1 à 2 heures**.
- ✓ La majorité des enfants de cet âge dorment environ 11 à 12 heures par nuit.

### Rythmes Biologiques :

- ✓ À cet âge, les enfants commencent à faire des nuits plus longues et à se lever plus tard le matin.
- ✓ La sieste devient progressivement facultative pour certains enfants, mais elle reste bénéfique pour ceux qui en ont encore besoin.
- ✓ Les cycles de sommeil deviennent plus réguliers, bien que l'enfant puisse encore se réveiller pendant la nuit.

## De 6 à 8 ans

### Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **9 à 11 heures** de sommeil par nuit.
- ✓ Les enfants de cet âge n'ont généralement plus besoin de faire de sieste pendant la journée, la qualité du sommeil nocturne est primordiale.

### Rythmes Biologiques :

- ✓ Les cycles de sommeil de l'enfant sont désormais bien établis. Ils commencent à se coucher plus tard et se réveiller plus tôt, selon leur horaire scolaire.
- ✓ Il est essentiel de maintenir une routine régulière pour garantir une bonne qualité de sommeil, car le corps a besoin de repères constants.

## De 9 à 11 ans

### Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **9 à 11 heures** de sommeil par nuit.
- ✓ Les besoins de sommeil commencent à se réduire légèrement, mais un enfant de cet âge a encore besoin d'un bon nombre d'heures de repos pour se ressourcer.

### Rythmes Biologiques :

- ✓ Les enfants de cette tranche d'âge commencent à ajuster leurs rythmes de sommeil en fonction des exigences scolaires.
- ✓ Bien que l'enfant commence à devenir plus autonome dans son sommeil, il est important d'assurer une routine stable et d'éviter les stimulants avant le coucher.

