**Lignes directrices sur le sommeil adapté à l’âge**

L’*American Academy of Sleep Medicine* (Académie américain de la médicine du sommeil ou *AASM*) et l’*American Academy of Pediatrics* (Académie américain de la pédiatrie ou *AAP*) ont des lignes directrices sur les besoins quotidiens en sommeil des enfants d’un groupe d’âge donné. Le sommeil varie d’un enfant à l’autre, mais il existe une fourchette acceptable pour chaque âge.

Dormir suffisamment chaque nuit est vital pour votre santé mentale et physique, en particulier pour l’attention, la mémoire, l’apprentissage, le comportement, la pression artérielle, le poids et la régulation émotionnelle.

Lignes directrices

|  |  |
| --- | --- |
| 4 – 12 mois (nourrissons) | 12 – 16 heures (y compris les siestes) |
| 1 – 2 ans (tout-petits) | 11 - 14 heures (y compris les siestes) |
| 3 – 5 ans (enfants de l’âge préscolaire) | 10 - 13 heures (y compris les siestes) |
| 6 – 12 ans (enfants de l’âge scolaire)  | 9 – 12 heures \* |
| 13 – 18 ans (adolescents) | 8 - 10 heures \* |

\* Les enfants de l’âge scolaire et les adolescents ne prennent pas la sieste d’habitude, mais ses lignes directrices peuvent inclure les siestes si l’enfant prend la sieste de manière régulière.

Les bonnes habitudes de sommeil sont la clé pour passer une bonne nuit de sommeil. Veuillez parler au médecin si, avec une bonne hygiène du sommeil, votre enfant éprouve encore des difficultés à dormir. Il peut y avoir un problème de santé ou un trouble du sommeil.

Pour apprendre plus, rendez-vous sur les sites suivants :

* <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx>
* <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>
* <https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html>