

Heures de sommeil nécessaires et recommandées



	nombre d'heures (en moyenne)	NUIT	SIESTE
1 an	13-14h	20h-8h	13h-15h
2 ans	13h	20h-7h	13h-15h
3 ans	12-13h	20h-7h	13h-14h30
4 ans	12h	20h-7h	13h-14h
5 ans	12h	19h-7h	
6 ans	11h	20h-7h	
7 ans	11h	20h-7h	
8 ans	11h	20h-7h	
9 ans	11h	20h-7h	
10 ans	10h	21h-7h	
11 ans	10h	21h-7h	
12 ans	10h	21h-7h	
13 ans	9h	22h-7h	
14 ans	9h	22h-7h	
15 ans	9h	22h-7h	
16 ans	9h	22h-7h	
17 ans	8h	23h-7h	
18 ans	8h	23h-7h	
19 ans	8h	23h-7h	
20 ans	8h	23h-7h	

Remarques concernant ce tableau :

- Un manque de sommeil devra être compensé par un sommeil prolongé les jours qui suivent.
- Ces repères peuvent varier d'un individu à l'autre selon ses gênes, son activité physique et cérébrale (Einstein dormait 12h par jour).

BUT DU SOMMEIL

Classer les informations (dans la mémoire à long terme).

Mémoriser les informations de la journée.

Faire de la place pour de nouvelles informations (évacuer les informations « inutiles »).

Reposer le cerveau pour qu'il puisse retravailler, réfléchir, **se concentrer**.

Guérir, renforcer le système immunitaire.

Quelques sources :

<http://www.sommeil.org/>
<http://fr.wikihow.com/savoir-de-combien-d%E2%80%99heures-de-sommeil-vous-avez-besoin>
http://www.splf.org/s/IMG/pdf/DIU2007-TC1-Vecchierini-Evolution_sommeil_avec_age.pdf
http://www.ulg.ac.be/cms/c_2847394/fr/consequences-du-manque-de-sommeil

Tableau réalisé par Bruno Dobbstein (dobi.be)

