

À quelle heure doit-on coucher son enfant ?

+ de *P'tits Trucs* : comment-economiser.fr

| Âge | Nombres d'heures | Heure du coucher | Notes |
|------------------------|------------------|------------------|---|
| Nouveau-né | 15 à 18h | Voir note | Pas d'heure de coucher fixe car les cycles biologiques émergent tout juste. Ils dorment par tranche de sommeil allant de 2h à 4h, de jour comme de nuit. |
| 1 à 4 mois | 14 à 15h | 20h - 23h | Ils ont toujours besoin de beaucoup de sommeil pour leur développement. Mais comme ils se réveillent la nuit pour manger, les siestes restent toujours indispensables. |
| 4 à 8 mois | 14 à 15h | 17h30 - 19h30 | Les cycles biologiques commencent à apparaître. De longues siestes régulières (idéalement vers 9h, 12h et 15h) et une heure de coucher précoce sont vitales. Cela permet aux bébés d'avoir assez de sommeil pour se développer physiquement et mentalement. Si les siestes ont été courtes, on essaye alors de coucher bébé plus tôt. |
| 8 à 10 mois | 12 à 15h | 17h30 - 19h | À cet âge, un bébé va parfois ne faire que 2 siestes (vers 9h puis 13h). Le soir, le coucher doit donc s'opérer dans les 4 heures suivant la fin de la seconde sieste. On peut l'avancer si l'on voit que la sieste n'a pas été assez longue. |
| 10 à 15 mois | 12 à 14h | 18h - 19h30 | À cet âge, il arrive que bébé ne fasse qu'une seule sieste. Dans ce cas, l'heure du coucher doit être temporairement avancée. Votre enfant doit en effet aller au lit dans les 4h suivant son réveil de la sieste. |
| 15 mois à 3 ans | 12 à 14h | 17h30 - 19h30 | Il arrive que les bébés ne fassent plus de sieste à cet âge ou alors de très courtes siestes. Si tel est le cas, ils doivent aller se coucher un peu plus tôt le soir venu. |
| 3 à 6 ans | 11 à 13h | 18h - 20h | Votre enfant rechigne sûrement à dormir un peu en journée désormais. Si c'est le cas, cette absence totale de sieste doit être compensée par une heure de sommeil supplémentaire la nuit. Vous devez donc ajuster l'heure du coucher en conséquence. |
| 6 à 12 ans | 10 à 11h | 19h30 - 21h | C'est le temps des premiers pas à l'école et votre enfant continue son développement physique et mental. Il est très actif, joue, rigole, crie et court partout. Cela exige beaucoup de sommeil. C'est absolument nécessaire pour qu'il s'épanouisse et que sa capacité de concentration comme sa mémoire soient efficaces. |
| + de 12 ans | min 9h | Voir note | Les ados doivent se lever tôt pour l'école. Pour savoir à quelle heure ils doivent se coucher, et être sûr qu'ils ont assez de sommeil, comptez à l'envers à partir de l'heure du réveil. Avant de calculer, sachez que les ados prennent au moins 15 mn pour s'endormir. |