

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.