

## À quelle heure se coucher ?

Voici un mémo pour toute la famille. Rappel du nombre d'heures de sommeil selon les âges. Indication de l'heure du coucher en fonction de l'heure du lever. À adapter selon les siestes des plus jeunes et du profil de chaque enfant et adolescent.

### LES BESOINS EN SOMMEIL SELON LES ÂGES

#### MATERNELLE 3-5 ANS

**DE 11 À 13 HEURES**  
Instaurez des rituels de coucher calmes et réguliers. C'est vous qui fixez l'heure de coucher. Votre enfant doit être autonome et savoir s'endormir sans la présence d'un adulte, parfois avec un doudou.

#### MATERNELLE

SI JE ME LÈVE À	JE DOIS ME COUCHER ENTRE
6h30	19h30 et 19h45
6h45	19h30 et 19h45
7h00	19h30 et 20h00
7h15	19h30/20h00 et 20h15
7h30	19h45/20h00 et 20h15

#### PRIMAIRE 6-11 ANS

**DE 9 À 11 HEURES**  
Même si l'enfant voudrait faire comme ses grands frères et sœurs qui se couchent plus tard, à cet âge, les besoins de sommeil restent importants. Les rituels et l'histoire du soir peuvent être encore les bienvenus.

#### PRIMAIRE

SI JE ME LÈVE À	JE DOIS ME COUCHER ENTRE
6h30	19h30 et 20h30
6h45	19h45 et 20h45
7h00	20h00 et 21h00
7h15	20h15 et 21h15
7h30	20h30 et 21h30

#### COLLÈGE ET LYCÉE 12-18 ANS

**DE 8H30 À 9H30**  
À l'adolescence, la sécrétion de la mélatonine, hormone de croissance est retardée dans la journée. Ce qui explique que les adolescents se couchent plus tard. Toutefois veillez à ce qu'ils ne se décalent pas trop car c'est une période de forte croissance et de changements biologiques qui nécessitent de réels besoins de dormir.

#### COLLÈGE ET LYCÉE

SI JE ME LÈVE À	JE DOIS ME COUCHER ENTRE
6h30	21h00 et 22h00
6h45	21h15 et 22h15
7h00	21h30 et 22h30
7h15	21h45 et 22h45
7h30	22h00 et 23h00