

RECOMMANDATIONS DE SOMMEIL POUR CHAQUE GROUPE D'ÂGE (NATIONAL SLEEP FOUNDATION)

La *National Sleep Foundation* américaine a publié, en collaboration avec un groupe multidisciplinaire de 18 chercheurs, de nouvelles recommandations de durées de sommeil pour chaque groupe d'âge.

Les nouvelles recommandations, publiées dans la revue *Sleep Health*, sont basées sur une revue systématique de la littérature scientifique portant sur les liens entre le sommeil et la santé, la performance et la sécurité, indique Charles A. Czeisler de l'Université Harvard.

Voici les durées de sommeil recommandées pour chaque groupe d'âge:

- Nouveau-nés (0-3 mois): entre 14-17 heures par jour (auparavant, 12-18)
- Enfant de 4-11 mois : entre 12-15 heures (auparavant, 14-15)
- Enfants 1-2 ans : entre 11-14 heures (auparavant, 12-14)
- Enfants 3-5 ans : 10-13 heures (auparavant, 11-13)
- Enfants 6-13 ans : 9-11 heures (auparavant, 10-11)
- Adolescents 14-17 ans: 8-10 heures (auparavant, 8.5-9.5)
- Jeunes adultes 18-25 ans: 7-9 heures (nouvelle catégorie d'âge)
- Adultes 26-64 ans: 7-9 heures (aucun changement)
- Adultes 65 ans et plus : 7-8 heures (nouvelle catégorie d'âge)

La nouvelle analyse précise des durées qui peuvent être appropriées pour certaines personnes ayant besoin de plus ou moins de sommeil. Voyez ce tableau.

