

Sommeil par âge

Groupe d'âge	Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures	Nombre moyen de siestes nécessaires par 24 heures
	0-3 mois	14-17	3-10
	4-11 mois	12-15	1-4
	1-2 ans	11-14	1-2
	3-5 ans	10-13	0-1
	6-13 ans	9-11	0
	14-17 ans	8-10	0