

À propos du sommeil

- Chez les bébés, à peu près 50 % du temps de sommeil est du **sommeil paradoxal** ou **sommeil à mouvements oculaires rapides**.
- Les tout-petits reçoivent leur stimulation en grande partie du monde extérieur; ils consacrent donc moins de temps que les bébés au **sommeil paradoxal**.
- Chez les adolescents, seulement 20 % du temps de sommeil est du **sommeil paradoxal**.
- Les adolescents ont besoin de 9 heures de sommeil par nuit.
- Les adultes ont besoin d'environ 7,5 à 8 heures de sommeil par nuit.
- Les bébés âgés d'une semaine dorment environ 16,5 heures par jour (8,5 heures la nuit; quatre siestes d'environ 2 heures pendant la journée).
- Les bébés de 9 mois dorment environ 11 heures par nuit et 3 heures par jour (deux siestes de 1,5 heure environ).
- Selon une estimation, 15 % des adolescents fréquentant l'école auraient d'importants troubles du sommeil.
- Des études ont donné les résultats suivants :
 - Plus de la moitié des élèves interrogés disaient que le moment où ils avaient le plus envie de dormir dans la journée se situait entre 8 et 10 heures du matin.
 - 24 % d'entre eux estimaient que leurs notes avaient baissé parce qu'ils avaient sommeil.
 - 17 % d'entre eux se plaignaient d'une somnolence excessive pendant la journée et 19 % indiquaient qu'ils renonçaient à des sorties entre amis ou à des activités sportives, ou n'allaient pas travailler parce qu'ils étaient trop fatigués.