

Le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin selon votre âge.



Par : William Krasowsky

Généralement, lorsque l'on fait référence aux troubles du sommeil, la première chose qui vient à l'esprit est le manque de sommeil, on parle alors d'insomnie. Toutefois, dormir trop peut également avoir des conséquences graves sur la santé et être à l'origine de maladies chroniques, on parle alors d'hypersomnie.

PUBLICITÉ

[inRead invented by Teads](#)

Les effets de l'excès de sommeil

Une étude menée par le Professeur Franco Cappuccio de l'Université de Warwick à Coventry en Angleterre a démontré que *« le risque de mortalité des dormeurs de moins de six heures par nuit est 12% supérieur à celui de ceux qui dorment entre six et huit heures par nuit, et ceux qui dorment plus ont un risque de mortalité de 30% supérieur »*. Selon lui, trop dormir serait donc plus dangereux que [l'insomnie](#).

Trop dormir correspond à plus de neuf heures de sommeil par nuit, avoir du mal à sortir de son lit le matin, être tout le temps fatigué(e) et ressentir une forte envie de dormir tout au long de la journée.

Le Centers of Disease Control aux Etats-Unis a réalisé une étude auprès de 54 269 hommes et femmes âgés de plus de 45 ans qui a démontré que **le manque de sommeil tout comme l'excès de sommeil peuvent**

entraîner des maladies graves : il s'avère que le fait de dormir moins de six heures et plus de neuf heures a des effets nocifs sur la santé.

Dormir excessivement pourrait donc provoquer les affections suivantes :

- Risques de coronaropathie et d'AVC
- Diabète et obésité
- Maux de tête et [migraines](#)
- Troubles émotionnels et psychologiques (dépression, stress, anxiété)

De plus, une recherche menée durant trois ans par le CHU de Madrid et l'Université de Colombia à New York a réuni 2 700 volontaires et a mis en avant le fait que l'excès de sommeil a une influence sur les facultés cognitives des adultes de 60 ans et plus. Celles des « gros dormeurs » ont diminué de manière bien plus importante que celles des patients qui dormaient en moyenne huit heures par nuit.

L'étude *Nurses' Health Study*, une des plus importantes études concernant les causes majeures des maladies chroniques chez la femme, a également démontré **qu'un temps de sommeil anormal, aussi bien trop court que trop long, est susceptible d'augmenter le risque de troubles cardiovasculaires et d'insuffisance coronarienne.**

D'autres facteurs du quotidien sont aussi liés au sommeil et à la santé, notamment une mauvaise alimentation, une consommation excessive d'alcool et de tabac, le manque de sport et d'activité physique et l'âge.

Les besoins en sommeil selon l'âge

Le nombre d'heures de sommeil dépend en effet de la tranche d'âge, d'autant plus que nous sommes tous inégaux face au sommeil. Une personne ayant dormi quatre heures peut déborder d'énergie tandis qu'une personne ayant dormi sept heures au lieu de huit peut se sentir fatiguée et être au ralenti tout au long de la journée.

La National Sleep Foundation (NSF), institut américain spécialisé dans le sommeil, a mis en avant le nombre d'heures quotidiennes de sommeil nécessaires au bien-être de chacun en fonction de la tranche d'âge.

- **Pour les nouveau-nés ayant de 0 à 3 mois** : entre 16 et 18 heures de sommeil
- **Pour les bébés ayant de 4 à 11 mois** : entre 12 et 15 heures de sommeil
- **Pour les enfants en bas âge ayant 1 et 2 ans** : entre 11 et 14 heures de sommeil
- **Pour les enfants qui ont entre 3 et 5 ans** : entre 10 et 13 heures de sommeil
- **Pour les enfants ayant atteint l'âge d'aller à l'école, soit entre 6 et 13 ans** : entre 9 et 11 heures de sommeil
- **Pour les adolescents (entre 14 et 17 ans)** : entre 8 et 10 heures de sommeil
- **Pour les jeunes adultes ayant entre 18 et 25 ans** : entre 7 et 9 heures de sommeil
- **Pour les adultes qui ont entre 26 et 64 ans** : entre 7 et 9 heures de sommeil
- **Pour les personnes âgées qui ont plus de 65 ans** : entre 7 et 8 heures de sommeil

D'après Charles Czeisler, Président du Conseil de la National Sleep Foundation, « *il est important de prendre connaissance de ces chiffres car nous passons en moyenne un tiers de notre vie endormis et notre état de santé repose en grande partie sur notre qualité et notre durée de sommeil. Cela reste une question essentielle qui influe sur notre durée de vie* ».

Il est important de noter que chaque cas est particulier, si vous respectez le nombre d'heures de [sommeil](#) recommandées selon votre tranche d'âge comme mentionné ci-dessus mais que vous ressentez malgré tout une baisse d'énergie et des somnolences durant la journée, cela signifie peut-être que l'environnement dans lequel vous dormez n'est pas approprié. Il est conseillé d'en parler à votre médecin.