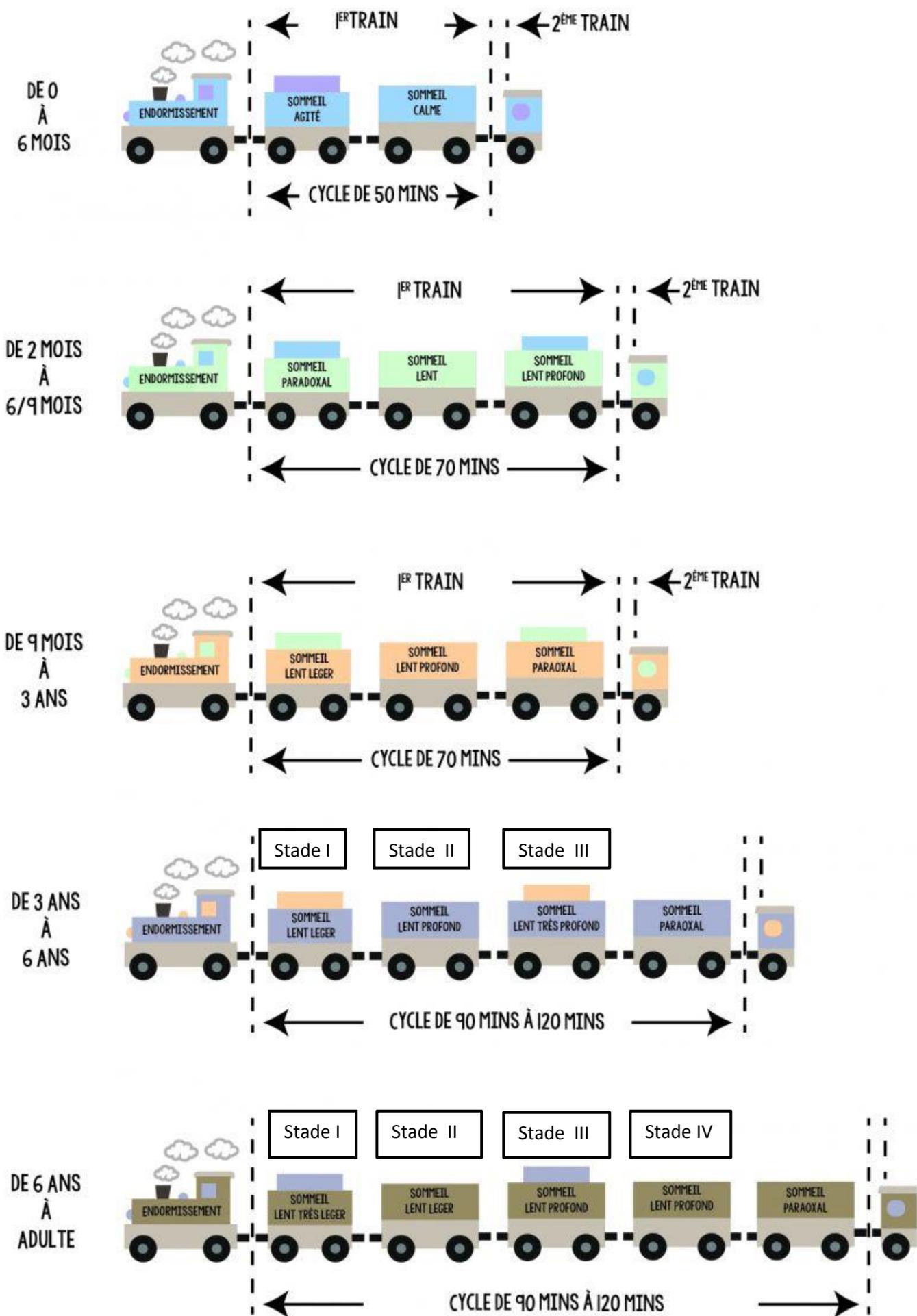
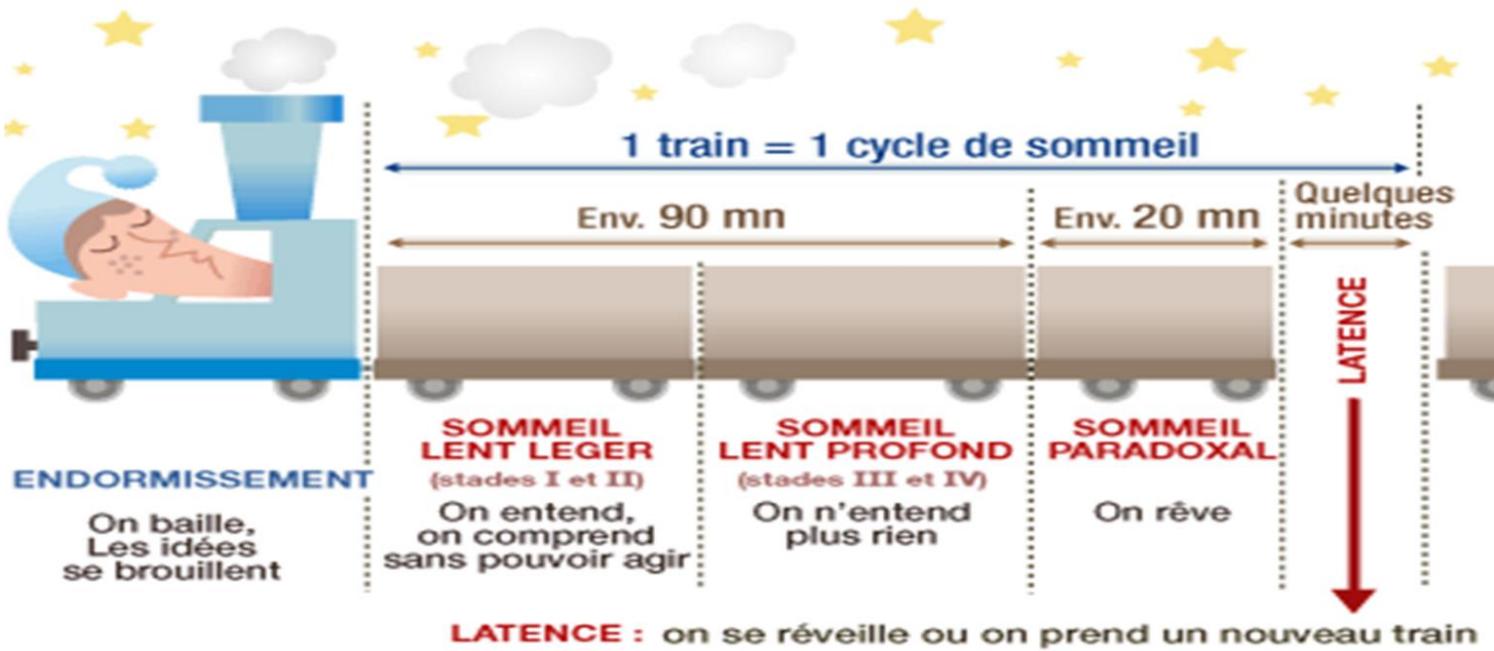


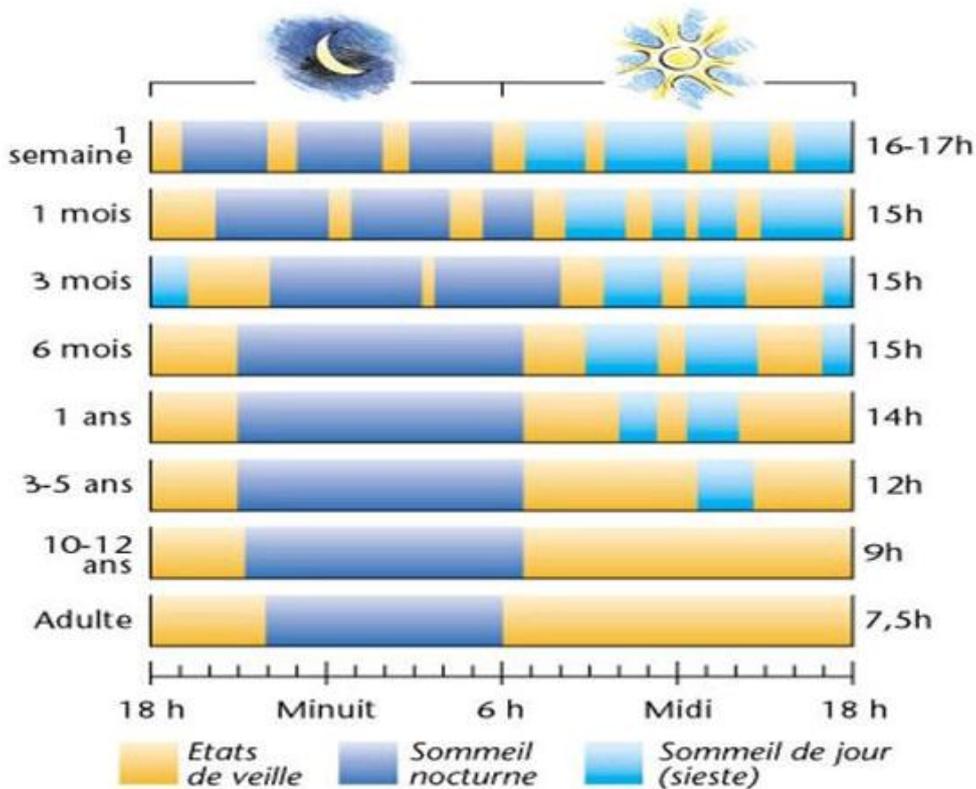
UN PETIT TRAIN NOMMÉ SOMMEIL



Sommeil de l'enfant à partir de 3 ans jusqu'à l'âge Adulte



Evolution des durées du sommeil en fonction de l'âge



Evolution des durées de sommeil en fonction de l'âge.

L'écart sur la moyenne est d'environ deux heures.

Extrait du livre " Le sommeil de l'enfant, du nourrisson à l'adolescent " Marie-Josephe Challamel (Pédiatre spécialiste du sommeil de l'enfant à Lyon ,fait partie de l'INSV institut national du sommeil et de la vigilance)