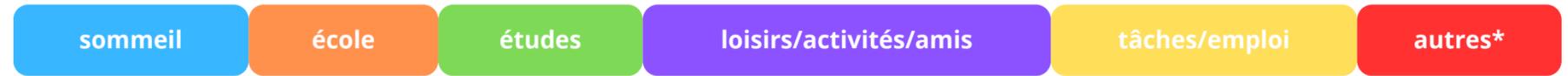


Portrait de vos activités quotidiennes

Colorez cette roue d'activités avec le temps consacré à une activité selon sa couleur.

*Autres: Le temps qui reste va toujours au numérique



Recommandations de temps de sommeil :

En générale le temps de sommeil se situe entre 22h00 et 7h00 ou 21h00 et 6h00 (selon le réveil et l'âge de l'enfant)

Sommeil selon l'âge :

- **Nouveau-nés (0-3 mois) :** de 14 et 17h de sommeil par jour, avec des cycles de sommeil d'environ 3 à 4 heures.
- **Bébés (4-11 mois) :** de 12 et 15h de sommeil par jour, généralement réparties entre la nuit et les siestes.
- **Tout-petits (1-2 ans) :** de 11 à 14h de sommeil par jour, y compris une sieste pendant la journée.
- **Enfants d'âge préscolaire (3-5 ans) :** Entre 10 et 13h de sommeil par nuit, avec une sieste quotidienne d'environ 1 à 2 heures.
- **Enfants d'âge scolaire (6-13 ans) :** de 9 et 11h de sommeil par nuit.
- **Adolescents (14-17 ans) :** de 8 et 10h de sommeil par nuit.
- **Adultes (18-64 ans) :** de 7 et 9h de sommeil par nuit.
- **Adultes plus âgés (65 ans et plus) :** de 7 et 8h de sommeil par nuit.

