



Combien de temps mon bébé doit-il être éveillé pendant la journée ?

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D

Date : 20 juin 2025



Combien de temps mon bébé doit-il être éveillé pendant la journée ?

En tant que parent, il est normal de se demander combien de temps votre bébé doit rester éveillé entre chaque sieste. Ces périodes, appelées “fenêtres d’éveil”, varient selon l’âge et le développement de l’enfant. Mais il n’y a pas de réponse unique, car chaque bébé est différent.



Voici ce que l’on observe généralement chez les bébés, mais c’est à vous d’ajuster en fonction des besoins d’éveil et de sommeil de votre enfant et du contexte, en l’observant pour (re)connaître son rythme... qui évolue rapidement à cet âge !

0 à 3 mois : des réveils courts et fréquents

Les nouveau-nés dorment par petits cycles d'environ 2 heures tout au long de la journée et de la nuit, sans faire la différence entre les deux. Ils se réveillent surtout pour boire ou parce qu'ils ont besoin d'être changés. Chaque bébé étant unique, la durée d'éveil peut varier.

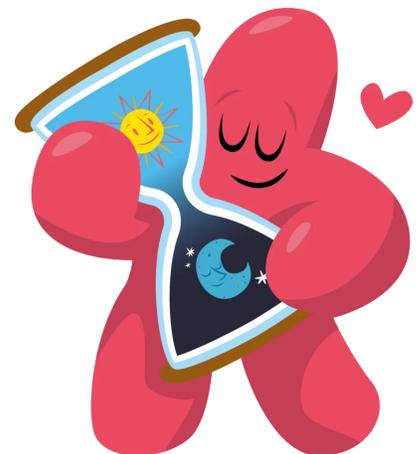
Ce rythme est lié au fait que l'[horloge biologique](#) du bébé, qui régule les cycles veille-sommeil, n'est pas encore mature. Le sommeil des nourrissons est dit "polyphasique" : ils dorment en plusieurs courts épisodes sur 24 heures, sans distinction entre le jour et la nuit.

Dès les premiers mois, vous pouvez aider votre bébé à distinguer le jour et la nuit. Pour cela, exposez-le à la lumière naturelle pendant la journée et adoptez une routine stable (p. ex., repas, bain, coucher). Ces repères de temps aident l'[horloge biologique](#) à se synchroniser progressivement avec l'alternance entre le jour et la nuit.

3 à 6 mois : des siestes plus longues et plus régulières

Vers 3 mois, le sommeil de votre bébé commence à s'organiser. Il dort plus longtemps la nuit et reste éveillé entre 2 à 3 heures d'affilée pendant la journée. Il fait généralement 2-3 siestes entre 2 à 3 heures.

Ce changement est lié au développement du cerveau, qui permet peu à peu de structurer les cycles de sommeil. L'[horloge biologique](#) commence à se synchroniser avec l'alternance entre le jour et la nuit, facilitée par une exposition régulière à la lumière du jour et une routine stable. Ces ajustements aident votre bébé à espacer ses "fenêtres d'éveil" et à mieux dormir la nuit.



6 mois à 1 an : des périodes d'éveil plus longues

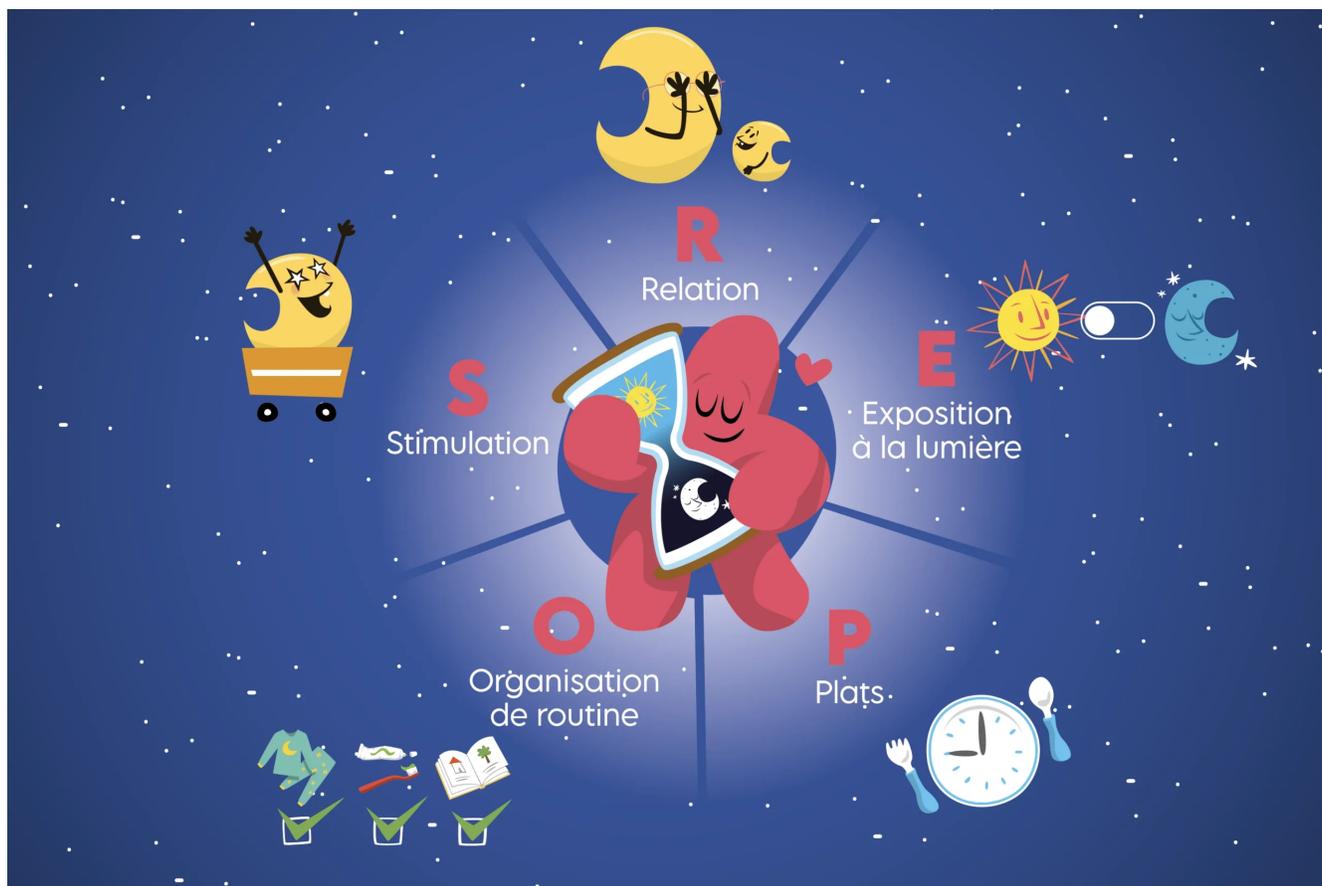
Entre 6 mois et 1 an, votre bébé commence souvent à faire deux siestes par jour, une le matin et l'autre après-midi. La sieste du matin disparaît progressivement. À cet âge, il peut rester éveillé entre 4 et 5 heures, avec des siestes d'environ 1 à 2 heures.

Ce changement est lié à la maturation des cycles de sommeil. Le sommeil devient plus consolidé la nuit, avec une diminution du besoin de sommeil diurne. De plus, il est accompagné du développement physique et cognitif du bébé, qui devient plus actif et curieux pendant ses périodes d'éveil.

L'importance de garder des repères de temps : l'acronyme REPOS

Pour aider votre bébé à avoir un sommeil de qualité et à ajuster ses "fenêtres d'éveil", retenez l'acronyme REPOS :

- **Relations** : Les moments de connexion avec votre bébé (p.ex., câlins, jeux, discussions) réduisent le stress et facilitent l'endormissement en comblant ses besoins affectifs. Ces interactions rassurent l'enfant et l'aident à mieux vivre les transitions entre l'éveil et le sommeil.
- **Exposition à la lumière** : Faites-lui profiter de la lumière naturelle pendant la journée pour renforcer son [horloge biologique](#). La lumière du matin aide à signaler le début de la journée, tandis qu'un éclairage tamisé le soir prépare au coucher.
- **Petits plats réguliers** : Offrez des repas à des heures fixes. Cette régularité aide l'[horloge biologique](#) à se stabiliser et donne des repères clairs entre les phases d'éveil et de sommeil.
- **Organisation des routines** : Des [habitudes simples et constantes avant le coucher](#) (p. ex., bain, histoire, câlins) signalent à votre bébé qu'il est temps de dormir. Une routine cohérente renforce l'association entre les activités incluses dans cette routine et l'endormissement.
- **Stimulation** : Alternez les moments de jeux actifs et calmes selon l'heure de la journée. Une stimulation adaptée en fonction des moments dans la journée aide votre bébé à accumuler la fatigue nécessaire pour des siestes et des nuits paisibles.



Comment savoir quand votre bébé a besoin de dormir ?

Le meilleur indicateur est de surveiller les [signes de fatigue](#) : frottement des yeux, bâillements, irritabilité, perte d'intérêt, pleurs, etc. En observant ces signes, vous saurez quand il est temps de lui offrir un temps de repos ou le coucher.

En offrant à votre bébé des repères de temps clairs et constants, vous l'aidez à organiser ses "fenêtres d'éveil" et à adopter un rythme de sommeil plus stable.

Faites-vous confiance : vous êtes la personne la mieux placée pour organiser les repères de temps et comprendre les besoins de sommeil de votre bébé !



Inspirations et sources scientifiques :

- <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/bebe/sommeil-du-bebe/>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Henderson, J. M., France, K. G., & Blampied, N. M. (2011). The consolidation of infants' nocturnal sleep across the first year of life. *Sleep medicine reviews*, 15(4), 211–220. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.08.003>
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Composto, J., Lee, C., Bhullar, B., & Walters, R. M. (2016). Development of infant and toddler sleep patterns: real-world data from a mobile application. *Journal of sleep research*, 25(5), 508–516. <https://doi.org/10.1111/jsr.12414>
- Staton, S., Rankin, P. S., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, M. K., & Thorpe, K. J. (2020). Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0-12 years. *Sleep medicine reviews*, 50, 101247. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.101247>