

LE SOMMEIL

Besoins quotidien moyens de sommeil selon l'âge



Bébé
(0 à 12 mois)

16 à 18h



Enfant
(1 à 12 ans)

10 à 14h



Ado
(12 à 18 ans)

9 à 10h



Adulte
(18 à 55 ans)

7 à 8h



Personne âgée
(65 ans et +)

5 à 6h

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Besoins quotidien moyens d'activité physique selon l'âge



Très jeunes
(1 à 5 ans)

180 min



Enfant
(6 à 9 ans)

60 min



Ado
(10 à 17 ans)

60 min



Adulte
(18 à 65 ans)

30 min



Personne âgée
(65 ans et +)

30 min

L'ALIMENTATION

Besoins quotidien moyens de calories selon l'âge



Bébé
(0 à 12 mois)

650 à 850 kcal



Enfant
(2 à 9 ans)

1000 à 2000 kcal



Ado
(10 à 18 ans)

2200 à 3000 kcal



Adulte
(19 à 65 ans)

2000 à 2500 kcal



Personne âgée
(65 ans et +)

1800 à 2000 kcal