

COMBIEN D'HEURES MON CHATON DOIT-IL DORMIR ?



COMBIEN D'HEURES MON CHATON DOIT-IL DORMIR ?

Si les chats adultes dorment en moyenne entre 12 et 15 heures par jour, les chatons peuvent dormir bien davantage ! Si vous venez d'accueillir un nouveau chaton chez vous, ou si vous vous occupez de nouveau-nés, vous vous demandez probablement combien d'heures ils doivent dormir. Si vous voulez vous assurer que votre chaton dort bien pour son bien-être et sa croissance, n'oubliez pas que pour cela il doit se sentir protégé, au chaud et à l'aise dans un endroit calme. Le sommeil, tout comme une alimentation adaptée, est essentiel au développement du cerveau, du système nerveux, des muscles et des os de votre chaton. Le rythme et la quantité de sommeil dont il a besoin dépendent de son âge, mais également de sa personnalité et de son style de vie. Plus il est actif, plus il doit dormir.

COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT

Observons un chaton qui vient de naître pour comprendre l'importance du sommeil. La première semaine, il peut dormir plus de 20 heures par jour, soit environ 90 % du temps ! Son sommeil est léger, agité avec de petites contractions rapides des muscles du visage et des oreilles. Le chaton peut aussi émettre de petits bruits. Cette phase est appelée sommeil paradoxal. Vous pouvez également remarquer que votre nouveau-né dort avec ses frères et sœurs, contre sa mère. Comme il n'est pas encore en mesure de réguler la température de son corps, il dort ainsi instinctivement pour rester au chaud et se sentir protégé. Vous remarquez que la taille de votre chaton peut doubler au cours de la première semaine de sa vie, et cette croissance intense exige qu'il dorme beaucoup. Le sommeil permet entre autres à votre petit compagnon de se reposer et il renforce la mémorisation et l'apprentissage.

LE SOMMEIL DU CHATON APRÈS DEUX SEMAINES

Au fil de sa croissance et au fur et à mesure qu'il deviendra plus actif, votre chaton dormira progressivement moins. Tous ses sens se développent, principalement lorsqu'il est éveillé. Il connaît une nouvelle phase de sommeil profond (le sommeil paradoxal) pendant laquelle il est totalement détendu, respire lentement en alternant avec le sommeil paradoxal léger dans un cycle appelé « phase de sommeil ». Votre chaton devient un dormeur polyphasé, car son temps de sommeil se répartit en plusieurs phases entre les phases d'éveil¹. **À trois semaines**, votre chaton commence à dormir seul, avec des phases de sommeil profond plus longues. Il a tendance à dormir sur le côté ou le ventre. Au fur et à mesure qu'il grandit, il deviendra de plus en plus aventureux et se mettra à découvrir son environnement. Votre petit félin appréhende celui-ci en sautant, grimpant, escaladant et griffant (attention à vos rideaux et à vos meubles !). Ces comportements instinctifs sont très stimulants pour votre chaton et ils lui demandent beaucoup d'énergie. Il doit donc refaire le plein d'énergie pendant son sommeil. **Après deux mois**, votre chaton dort en moyenne entre 12 et 15 heures par jour, comme un chat adulte. Son cycle de sommeil se divise en une phase de sommeil profond (de 20 à 25 minutes) suivie d'une phase de sommeil paradoxal et de rêves (5 minutes). Il dort désormais seul, souvent dans un endroit en hauteur chaud, ensoleillé et confortable.



POURQUOI MON CHATON EST-IL SI ACTIF PENDANT LA NUIT ?

Vous avez peut-être remarqué que votre chaton se recroqueville pour faire une sieste au moment où votre maisonnée se réveille et commence à s'affairer.

En effet, les chats sont des mammifères crépusculaires, car ils ont tendance à être plus actifs à l'aube et au crépuscule. À l'état sauvage, les félins chassent pendant ces moments et dorment pendant la journée. Votre petit félin est toujours programmé biologiquement pour se comporter ainsi. Toutefois, les chats sont également tout à fait adaptables, en particulier si vous êtes proche de votre petit félin. S'il vous réveille à l'aube, vous pouvez lui apprendre à ne pas le faire en le stimulant davantage pendant la journée. Vous pouvez rendre son environnement quotidien plus interactif en lui proposant des jeux stimulants. S'il

est plus actif en journée, il pourra dormir plus la nuit ! Vous pouvez également essayer de jouer avec lui au moment du coucher. Vous pouvez lui [proposer un jouet distributeur de nourriture](#) pour l'occuper pendant que vous prenez votre café !

Conseils de dernière minute

Vous êtes-vous demandé ce que ressent votre petit félin pendant son sommeil ? Pendant le sommeil paradoxal, votre chaton peut sembler être éveillé. Il peut alors se réveiller au moindre bruit et semble être sur le qui-vive, prêt à courir, bondir ou sauter. Il démontre ainsi ses instincts protecteurs et prédateurs.

- Veillez à ce qu'il ait un endroit où dormir au calme, afin qu'il puisse tomber dans la phase de sommeil profond, laquelle est indispensable à sa santé et à son bien-être.
- Même s'il émet de petits bruits, évitez de réveiller votre chaton pendant qu'il dort. Il semblerait que les chats rêvent pendant cette phase, même si nous ne savons pas encore à quoi. Peut-être à une succulente petite souris !

Enfin, étant donné que même la stimulation et l'exercice sont bons pour son mental et [son bien-être physique](#), veillez à ce que votre chaton ait suffisamment de sommeil de qualité pendant la journée. Vous partagerez tous les deux des moments privilégiés en jouant et en créant un lien, et lorsqu'il dort, essayez de deviner à quoi il peut bien rêver.

- ¹ Ball NJ. The phasing of sleep in animals. In: Stampi C, editor. Why We Nap Evolution, Chronobiology and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep. Birkhauser; Boston: 1992. pp. 31-49.

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/conseils-chat/mon-animal-moi/combien-dheures-mon-chaton-doit-il-dormir>