



Le journal du sommeil est un outil essentiel à l'amélioration de votre sommeil, plus particulièrement en ce qui concerne votre besoin de sommeil. Recommencez un nouveau journal du sommeil chaque semaine. Des copies sont disponibles sur mieux-dormir.ca

Comment bien remplir votre journal du sommeil

Écrivez dans votre journal du sommeil tous les jours, généralement le matin. Les heures précises ne sont pas nécessaires. Des estimations suffiront.

- 1 Mon ordonnance de sommeil :** Indiquez l'heure à laquelle vous comptez aller vous coucher (heure du coucher) et l'heure à laquelle vous comptez vous lever (heure du lever). Faites de votre mieux pour suivre ces horaires toute la semaine.
Heure du coucher : 22 h 30 **Heure du lever : 7 h 00**
- 2 Les jours de la semaine et les dates :** Indiquez le jour de la semaine et la date à l'endroit prévu. Votre semaine ne doit pas forcément débuter un dimanche.
- 3 Q1 À quelle heure vous êtes-vous couché(e) ?** Inscrivez l'heure à laquelle vous êtes allé(e) au lit. Ex. **22 h 15**
- 4 Q2 À quelle heure avez-vous essayé de vous endormir ?** Indiquez l'heure à laquelle vous avez commencé à essayer de vous endormir. Ex. **23 h 00**
- 5 Q3 À quelle heure vous êtes-vous endormi(e) ?** Estimez l'heure à laquelle vous vous êtes finalement endormi(e). Ex. **00 h 30**
- 6 Q4 Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) pendant la nuit ?**
Inscrivez votre réponse. Ex. **2**
- 7 Q5 En tout, combien de temps êtes-vous resté éveillé(e) ?** Totalisez le temps durant lequel vous étiez éveillé(e) pendant la nuit en minutes. Ex. **20 + 60 = 80 min**
- 8 Q6 À quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) pour la dernière fois ?** Indiquez l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé(e) et êtes resté éveillé(e). Ex. **8 h 00**
- 9 Q7 À quelle heure vous êtes-vous levé(e) pour débiter votre journée ?** Indiquez l'heure à laquelle vous vous êtes levé(e) et êtes resté(e) hors du lit après votre dernier réveil. Ex. **9 h 00**
- 10 Q8 Notez tout ce qui a pu interférer avec votre sommeil.** Notez tout ce qui a pu affecter votre sommeil, tel que l'alcool, la caféine, les siestes durant la journée, la douleur, les soucis, les appareils électroniques au lit, ou les interruptions (par exemple les conjoints, les enfants, les appels téléphoniques, etc.)
- 11 Les chiffres de la fin de la semaine :** En vous basant sur une nuit de sommeil **typique** de la semaine, calculez et notez l'efficacité de votre sommeil et sa durée.



Comment calculer les chiffres de votre sommeil

Suivez les étapes suivantes ou utilisez le calculateur de sommeil en ligne mieux-dormir.ca/calculateur

Ma durée de sommeil :

La durée de sommeil est le « *temps total de sommeil* ».

Commencez par déterminer le nombre de minutes entre l'heure à laquelle vous vous endormez (**Q3**) et l'heure du réveil final (**Q6**).

Temps entre **Q3 00 h 30** et **Q6 8 h 00** est **7 h 30 min** ou **450 min**.

Puis, il faut soustraire la durée totale du temps pendant lequel vous êtes resté(e) éveillé(e) durant la nuit (**Q5**).

450 min – **Q5 80 min** = 370 min.

Ma durée de sommeil = 370 min (6 h 10 min)

Mon efficacité de sommeil :

L'efficacité du sommeil calcule la part du temps passé au lit à dormir par rapport au temps total passé au lit. L'objectif se situe entre 85 et 95 % du temps.

Commencez par calculer le « *temps total passé au lit* », soit le nombre de minutes entre l'heure à laquelle vous êtes allé(e) vous coucher (**Q1**) et l'heure à laquelle vous vous êtes levé(e) pour débiter votre journée (**Q7**).

Temps total passé au lit :
Entre **22 h 15 (Q1)** et **9 h 00 (Q7)** = **10 h 45 min** or **645 min**.

Puis, calculez l'*efficacité de votre sommeil* :

Efficacité du sommeil = (durée du sommeil ÷ temps total passé au lit) x 100 %

(370 ÷ 645) x 100 = 57 %

Efficacité du sommeil = 57 %