



## MON ORDONNANCE DE SOMMEIL

Heure du coucher : \_\_\_\_\_

Heure du lever : \_\_\_\_\_

JOUR DE LA SEMAINE							
DATE							
<b>Q1</b> À quelle heure vous êtes-vous couché(e) ?							
<b>Q2</b> À quelle heure avez-vous essayé de vous endormir ?							
<b>Q3</b> À quelle heure vous êtes-vous endormi(e) ?							
<b>Q4</b> Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) pendant la nuit ?							
<b>Q5</b> En tout, combien de temps êtes-vous resté éveillé(e) (en minutes) ?							
<b>Q6</b> À quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) pour la dernière fois ?							
<b>Q7</b> À quelle heure vous êtes-vous levé(e) pour débiter votre journée ?							
<b>Q8</b> Notez tout ce qui a pu interférer avec votre sommeil.							



### Calculs de la fin de la semaine

Faites des calculs faciles grâce à [mieux-dormir.ca/calculateur/](http://mieux-dormir.ca/calculateur/)

Ma durée de sommeil

(nuit typique): \_\_\_\_\_

Mon efficacité de sommeil

(nuit typique): \_\_\_\_\_