



Un journal du sommeil est un outil essentiel pour le traitement de l'insomnie. Utilisez-le pour vous aider à réguler votre horaire de sommeil et à observer les habitudes et les changements dans votre sommeil. Des copies sont disponibles sur mieux-dormir.ca.

Instructions pour le journal du sommeil

Horaire de sommeil : Avant le début de la semaine, notez l'heure à laquelle vous prévoyez de vous coucher (**heure du coucher**) et l'heure à laquelle vous prévoyez de vous lever pour commencer votre journée (**heure du lever**). Faites de votre mieux pour respecter cet horaire tout au long de la semaine.

Jour de la semaine et date : Inscrivez le jour de la semaine et la date dans les espaces prévus à cet effet. Votre semaine ne doit pas nécessairement commencer le dimanche.

Registre quotidien : Chaque matin, prenez quelques minutes pour noter votre sommeil de la nuit précédente en répondant aux questions Q1 à Q9. Il n'est pas nécessaire d'être précis. Essayez de ne pas trop y réfléchir. Des estimations suffisent pour avoir une idée de l'évolution de votre sommeil au fil de votre programme de TCCi.

Nuit typique : À la fin de chaque semaine, sélectionnez une **nuit typique** parmi les 7 derniers jours et utilisez-la pour calculer vos **4 chiffres du sommeil** hebdomadaires, puis inscrivez-les dans votre journal du sommeil.

Suivi : Conservez vos journaux du sommeil hebdomadaires afin de **comparer** vos 4 chiffres du sommeil au fil de votre programme de TCCi.

Vos chiffres du sommeil

- 1 **Fenêtre de sommeil** Le temps écoulé entre le moment où vous allez vous coucher pour la nuit et celui où vous vous levez pour commencer votre journée.
- 2 **Temps passé éveillé(e)** La durée totale pendant laquelle vous êtes resté(e) éveillé(e) entre le moment où vous allez vous coucher pour la nuit et celui où vous vous levez pour commencer votre journée.
- 3 **Temps passé endormi(e)** La durée totale pendant laquelle vous dormez entre le moment où vous allez vous coucher pour la nuit et celui où vous vous levez pour commencer votre journée.
- 4 **Efficacité du sommeil** Le rapport entre votre temps passé endormi(e) et votre fenêtre de sommeil. L'objectif est d'atteindre une efficacité de 85 % à 95 %.

$$\% = \frac{\text{Temps passé endormi(e)}}{\text{Fenêtre de sommeil}} \times 100$$

Calcul de vos chiffres du sommeil

OPTION 1 : Calculs en ligne



Utilisez le calculateur de sommeil de Mieux Dormir

1. Allez sur mieux-dormir.ca/calculateur
2. Ensuite, pour une **nuit typique** de la semaine écoulée, saisissez les informations de votre journal du sommeil et cliquez sur **CALCULER**.

OPTION 2 : Calculs manuels

Étape 1 : Sélectionnez une **nuit typique** de la semaine écoulée.

Étape 2 : Calculez et inscrivez vos **chiffres du sommeil**.

- 1 **Fenêtre de sommeil :** Si vous avez respecté votre horaire de sommeil, votre **fenêtre de sommeil** devrait correspondre approximativement à la durée de votre **horaire de sommeil**.
- 2 **Temps passé éveillé(e) :** Totalisez le temps pendant lequel vous étiez éveillé(e) entre le moment où vous vous êtes couché(e) et le moment où vous vous êtes levé(e) pour commencer votre journée, y compris :
 - Le temps écoulé entre le moment où vous vous couchez et celui où vous vous endormez.
 - Les réveils nocturnes, y compris le temps passé hors du lit.
 - Le temps passé éveillé(e) après votre réveil final, jusqu'au moment où vous vous levez pour commencer votre journée.
- 3 **Temps passé endormi(e) :** Soustrayez le **temps passé éveillé(e)** de votre **fenêtre de sommeil** pour estimer votre temps passé endormi(e).
- 4 **Efficacité du sommeil :** Convertissez votre **temps passé endormi(e)** en heures décimales (par exemple, 6 h 45 m = 6,75 h). Faites de même pour votre **fenêtre de sommeil** (par exemple, 7h 30m = 7,5 h). Ensuite, calculez votre pourcentage d'efficacité du sommeil.

$$\% = \frac{6,75 \text{ h}}{7,5 \text{ h}} \times 100 = 90 \%$$