

# Journal du sommeil

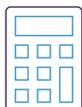
Les heures exactes ne sont pas nécessaires. Des estimations suffisent.

**HORAIRE  
DE SOMMEIL**

Heure du coucher :

Heure du lever :

JOUR DE LA SEMAINE							
DATE							
<b>Q1</b> À quelle heure êtes-vous allé(e) vous coucher ?							
<b>Q2</b> À quelle heure avez-vous essayé de vous endormir ?							
<b>Q3</b> Combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir ?							
<b>Q4</b> Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e), sans compter votre dernier réveil ?							
<b>Q5</b> En tout, combien de temps êtes-vous resté éveillé(e) ?							
<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 la journée ?							
<b>Q8</b> Comment évalueriez-vous la qualité de votre sommeil ?	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne	<input type="radio"/> Très mauvaise <input type="radio"/> Mauvaise <input type="radio"/> Assez bonne <input type="radio"/> Bonne <input type="radio"/> Très bonne
<b>Q9</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](https://mieux-dormir.ca/calculateur)

**CHIFFRES  
DU SOMMEIL**

**1** Fenêtre de sommeil :

**2** Temps passé éveillé(e) :

**3** Temps passé endormi(e) :

**4** Efficacité du sommeil : %