

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							
Q1 À quelle heure êtes-vous allé(e) vous coucher ?							
Q2 À quelle heure avez-vous essayé de vous endormir ?							
Q3 Combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir ?							
Q4 Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e), sans compter votre dernier réveil ?							
Q5 En tout, combien de temps êtes-vous resté éveillé(e) ?							
Q6 À quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) pour la dernière fois ?							
Q7 À quelle heure vous êtes-vous levé(e) pour la journée ?							
Q8 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
Q9 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

**CHIFFRES
DU SOMMEIL**

1 Fenêtre de sommeil :

2 Temps passé éveillé(e) :

3 Temps passé endormi(e) :

4 Efficacité du sommeil : %