

JOURNAL DU SOMMEIL

Nom :

Date :

Un journal du sommeil indique, à vous et votre médecin, votre structure et vos habitudes de sommeil.

Remplir ce journal est facile et ne prend que quelques minutes par jour.

Remplissez votre journal du sommeil le matin (et non pendant la nuit!) et complétez-le éventuellement pendant la journée ou le soir.

Le journal du sommeil commence du jour 1 au jour 7 et s'affiche par une ligne par jour.

Chaque ligne part de 21h à 21h le lendemain. Chaque demi-heure est indiquée par un petit bloc carré.

Dans le journal du sommeil, vous indiquez quand vous êtes réveillé(e), quand vous dormez ou quand vous restez éveillé(e) au lit. Les temps que vous indiquez sont des estimations. Le but n'est donc pas que vous regardiez constamment l'heure pour savoir remplir votre journal du sommeil.

Vous évaluez également la qualité de votre sommeil par nuit: le chiffre 1 signifie un sommeil très agité ou avoir mal dormi, le chiffre 10 signifie un sommeil très profond. Vous évaluez également quelle forme vous avez en journée: le chiffre 1 signifie ne pas se sentir reposé(e) /ne se pas se sentir en forme, le chiffre 10 signifie être entièrement reposé(e)/en forme.

Comment le remplir ?

1. Mettez le jour de la semaine.
2. Coloriez toutes les cases dans lesquelles vous pensez avoir dormi (le soir ou la journée).
3. Mettez des barres obliques dans les cases pour indiquer que vous êtes couché(e) mais réveillé(e).
4. Laissez les cases vides lorsque vous étiez éveillé(e) et pas au lit.
5. Indiquez la qualité de votre sommeil pour la nuit: 1 signifie un sommeil très agité, 10 signifie avoir dormi très profondément.
6. Indiquez à quel point vous vous sentiez reposé ce jour-là: 1 signifie pas du tout reposé(e) /pas en forme, 10 signifie que vous êtes en pleine forme.
7. Si vous avez des remarques, vous pouvez les rapporter (par exemple la raison pour laquelle vous n'avez pas dormi...).
8. Vous pouvez calculer l'efficacité de votre sommeil comme suit:

$$\frac{\text{heures que vous avez dormi}}{\text{heures dans le lit}} = \dots\dots\dots * 100 = \dots\dots\dots\%$$

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du sommeil : Sentiment de repos : Efficacité du sommeil : %

Remarque :

Dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etre éveillé au lit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jour : Qualité du Sentiment Efficacité du %
 Remarque : sommeil : de repos : sommeil :

Dormir																				
Etre éveillé au lit																				

21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20