


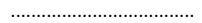




Observez votre temps de sommeil

Date	Minuit	2h	4h	6h	8h	10h	Midi	14h	16h	18h	20h	22h	Minuit	Temps AU LIT = A	Temps DORMI = B	Efficacité du sommeil = B/A	Appréciation du sommeil / Médicaments / Remarques
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Notez de la manière suivante :

 Heure du coucher
 Heure de lever
 Périodes de sommeil (nuit, sieste)
 Si vous n'êtes pas sûr d'avoir dormi
 Episodes de somnolence
 Prise de café
 Vous pouvez également créer vos propres codes en fonction de vos habitudes de vie (médicament, période de sport, alcool...). Notez- les ici :