

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Date du test : \_\_\_\_\_ Score total : \_\_\_\_\_

	Exemple	Nuit de ven à sa	Nuit de sa à dim	Nuit de dim à lun	Nuit de lun à mar	Nuit de mar à mer	Nuit de mer à jeu	Nuit de jeu à ven	Moyennes sur la semaine
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ..... et ..... (noter l'heure de toutes siestes)	13:00 - 14:00								<del> </del>
2. Hier, j'ai pris ..... cp de médicament et/ou de l'alcool pour dormir	Stilnox 1 cp								<del> </del>
3. Je me suis couché(e) à ..... et j'ai éteint les lumières à ..... hres	23:00 23:30								<del> </del>
4. Après avoir éteint les lumières je me suis endormi(e) en ..... min.	45 min								
5. Mon sommeil a été interrompu ..... fois	2								
6. Mon sommeil a été interrompu ..... min	30 : 15								
7. Ce matin, je me suis réveillé(e) à ..... hres (spécifiez l'heure)	6:30								<del> </del>
8. Ce matin, je me suis levé(e) à ..... hres (spécifiez l'heure)	7:00								<del> </del>
9. Au lever ce matin, je me sentais ..... (1 = épuisé(e) ... 5 = reposé(e))	3								<del> </del>
10. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été ..... (1 = agité ... 5 = profond)	3								<del> </del>
11. Remarques	Mal au dos								<del> </del>
Temps total du sommeil	5 h. 30 min								
Temps passé au lit	8 h								
Efficacité de sommeil	69 %								