Journal du sommeil

Jour de la semaine							
Date du jour							
Hier j'ai fait une sieste de... à ... oui/non heure et durée des siestes							
Médicaments / alcool							
Heure à laquelle je suis allé·e au lit							
Heure à laquelle j'ai éteint la lumière pour dormir							
Temps que cela m'a pris pour m'endormir							
Nombre de réveils nocturnes							
Durée de chaque réveil nocturne							
Heure du réveil							
Heure du lever							
Qualité du sommeil sur une échelle de 0 à 10							
Comment je me sens reposé·e au réveil (de 0 à 10)							
Temps total de sommeil							
Temps au lit							

Marie Veuthey - janvier 2023