Agenda du sommeil

À remplir chaque matin, dans l'heure qui suit le lever. Semaine 1 sur 1.

bettersleepdiary.app

	Exemple	Nuit 1	Nuit 2	Nuit 3	Nuit 4	Nuit 5	Nuit 6	Nuit 7
LA NUIT DERNIÈRE								
Date	*lun. 6 oct.*							
À quelle heure vous êtes-vous couché ?	*22:40*							
À quelle heure avez-vous essayé de dormir ?	*23:00*							
Combien de temps avez-vous mis à vous endormir ? (minutes)	*35*							
Combien de fois vous êtes-vous réveillé ?	*2*							
Au total, combien de temps êtes-vous resté éveillé la nuit ? (minutes)	*40*							
À quelle heure vous êtes-vous réveillé pour la dernière fois ?	*06:15*							
À quelle heure êtes-vous sorti du lit ?	*06:45*							
Combien de temps avez-vous dormi au total ? (heures et minutes)	*6 h*							
Avez-vous bien dormi ? (1 très mal, 5 très bien)	*2*							
Êtes-vous fatigué ce matin ? (1 pas du tout, 5 très)	*4*							
LA VEILLE								
Tasses de café, de thé ou de cola hier	*3*							
Heure de la dernière	*16:30*							
Verres d'alcool hier	*2*							
Exercice ? Sieste ou assoupissement ?	*Marche / non*							
Médicament, stress ou autre	*Appel tardif*							
Efficacité du sommeil (temps de sommeil ÷ temps au lit × 100)	*6 h sur 8 h 5 min = 74 %*							

Heures sur 24 heures. Si vous oubliez une nuit, laissez-la vide plutôt que de deviner. Ce n'est pas un avis médical ; apportez l'agenda à votre médecin si les troubles du sommeil persistent. Gratuit sur bettersleepdiary.app, créé par SGWNI.