

Nom : _____
 Semaine : _____ à _____

	Exemple	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1. Hier, j'ai fait une sieste de _____ à _____ (noter les temps de toutes les siestes).	de 13h50 à 14h30							
2. Hier, j'ai pris _____ mg de médication et/ou _____ de quantité en tant qu'aide au sommeil.	----- 125 mg							
3. La nuit dernière, je suis allé au lit et j'ai éteins la lumière à _____ heures.	11h15							
4. Après avoir éteins la lumière, je me suis endormie en _____ minutes.	40 mn							
5. Mon sommeil a été interrompu de _____ temps (spécifiez le nombre de réveils nocturnes)	3							
6. Mon réveil a été interrompu pendant _____ minutes (spécifiez la durée de chaque réveil).	10 5 45							
7. Ce matin, je me suis réveillé à _____ heures. Notez l'heure de votre dernier réveil.	06h15							

8. Ce matin, je suis sorti du lit à _____ heures. Notez l'heure.	06h40							
9. Quand je me suis levé ce matin je me sentais _____ (1. épuisé, ... 5. très reposé)	2							
10. Dans l'ensemble, la qualité de mon sommeil la nuit dernière était_: (1. très agité, 5. très profond)	3							