

Nom :		Prénom :	
Date de naissance :		Mois de :	/20

Instructions :

- 1) Dans la journée, notez les moments où vous avez eu **envie de dormir** (« coup de barre ») par un « **○** ».
- 2) Dans la journée, notez les moments où vous avez **réellement dormi** (sieste) en grisant **la totalité de la colonne** et en marquant d'un trait vertical le début et la fin du sommeil.
- 3) Le soir, notez le moment où vous vous mettez au lit par une flèche dirigée vers le bas « **↓** » et le moment où vous vous levez par une flèche dirigée vers le haut « **↑** ». Grisez la totalité des colonnes correspondant au sommeil.
- 4) Le soir, notez le délai d'endormissement en minutes (entre le moment où vous vous couchez et où vous vous endormez) dans la case **LE**.
- 5) Notez le nom des médicaments que vous avez pris **en dehors de votre traitement habituel**, si vous avez consommé une boisson excitante (alcool, thé, café...).
- 6) Attribuez une note (sur 10) à la qualité de votre sommeil dans la case **Note**.
- 7) N'inscrivez aucune annotation dans les cases grisées.

Exemple :

J1 : Vous vous êtes mis au lit à 21h30 et avez dormi de 22h à 01h, vous vous êtes réveillé de 01h à 02h, puis rendormi de 02h à 06h30 et vous vous êtes levé à 07h30. Vous avez eu envie de dormir de 10h à 11h et vous avez fait la sieste de 14h à 15h. Votre délai d'endormissement (LE) est de 30 minutes. Vous estimez votre qualité de sommeil à 6/10 et vous avez bu un café.

Date	Horaires																					LE	Note	Médicaments				
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
J1:			↓									↑			○	○										30	6	Café
J2:			↓									↑				○				○						20	8	1 verre Wisky
J3:			↓									↑														30	10	Stilnox

NOM :

Prénom :

[illegible]