

## Comment utiliser mon journal de sommeil?

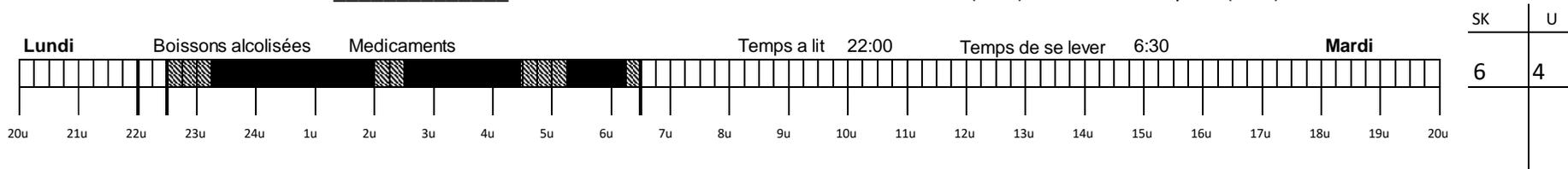
Le journal contient une ligne de carrées/24h. Chaque carrée est 15 minutes. Une carrée blanche signifie que vous n'êtes pas au lit, ou que vous êtes au lit mais la lumière n'est pas encore éteint (ex. lire). Une carrée ombré signifie que la lumière est éteint et que vous essayez de vous endormir. Une carrée colorée signifie que vous êtes endormi. Ce journal est rempli 30 à 60 minutes après le réveil. Vous notez le temps où vous allez au lit et le temps où vous vous levez le matin. Concernant les réveils pendant la nuit, ce n'est pas nécessaire de savoir le temps exact, plutôt une estimation de la durée (15 minutes, ou plutôt 45 minutes?)

### Exemple

Je suis allé au lit vers 22:00, mais j'ai lu encore 30 minutes. J'ai éteint la lumière vers 22:30, mais je me suis endormi que 45 minutes après. Je me suis réveillé 2 fois cette nuit. Je suppose vers 2:00 pendant plus ou moins 30 minutes. Puis j'ai dormi jusqu'à 4:30 (environ!) et j'étais éveillé plus ou moins 45 minutes. Je me suis endormi de nouveau et je me suis réveillé définitivement 15 minutes avant mon réveilleur. Je me suis levé vers 6:30.

Journal de sommeil - Semaine \_\_\_\_\_

SK = Qualité du sommeil (0-10)      U = Etre reposé (0-10)



**Bonne chance!**

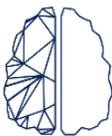
Journal de sommeil - Semaine \_\_\_\_\_

SK = Qualité du sommeil (0-10)

U = Etre reposé (0-10)

																				SK	U					
<b>Lundi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 22:00			Temps de se lever 6:30			<b>Mardi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Mardi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 0:00			Temps de se lever 8:00			<b>Mercredi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Mercredi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 0:00			Temps de se lever 8:00			<b>Jeudi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Jeudi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 0:00			Temps de se lever 8:00			<b>Vendredi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Vendredi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 0:00			Temps de se lever 8:00			<b>Samedi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Samedi</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit 0:00			Temps de se lever 8:00			<b>Dimanche</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		
<b>Dimanche</b>	Boissons alcoolisées							Medicaments							Temps a lit			Temps de se lever			<b>Lundi</b>					
20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h		

BRAINWISE



Sleep & Performance