

A COMPLETER LE MATIN							
Date de départ:	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Horaire à laquelle vous êtes allés au lit:							
Horaire à laquelle vous avez essayé de vous endormir:							
Combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir?							
Horaire de réveil ce matin:							
Combien de fois vous êtes-vous réveillé pendant la nuit?							
Nombre de fois							
Durée (en minutes)							
La nuit dernière j'ai pu dormir un total de (en heures):							
Comment jugeriez-vous la qualité de votre sommeil? (Cocher les cases)							
Détestable	<input type="radio"/>						
Mauvais	<input type="radio"/>						
Passable	<input type="radio"/>						
Bon	<input type="radio"/>						
Excellent	<input type="radio"/>						
Votre sommeil a-t-il été perturbé par quelque chose? Si oui, lister les causes (ex: bruits, animaux, allergies, confort, malade, etc..)							
Observations personnelles: Facultatif							

Traduction du tableau de la Fondation Nationale du Sommeil par Masquenuit.fr

A COMPLETER LE SOIR							
Date de départ:	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
J'ai consommé de la caféine le (M)atin, l'(A)près-midi, le (S)oir, (J)amais:							
M / A / S / J							
Quelle quantité (Décidez de votre référence)?							
Avez-vous fait de l'exercice physique aujourd'hui?							
Combien de minutes?							
A quel moment de la journée? (M/A/S/(N)uit)							
Avez-vous fait une sieste? (entourer)	Oui Non						
Si oui, combien de temps? (minutes)							
Liste des médicaments que vous avez pris aujourd'hui:							
2 - 3 heures avant d'aller au lit, vous avez (cocher les cases):							
Bu de l'alcool	<input type="radio"/>						
Mangé un repas lourd	<input type="radio"/>						
Bu de la caféine	<input type="radio"/>						
Rien fait de particulier	<input type="radio"/>						
Votre routine du coucher (1 heure avant d'aller dormir): Par ex: Lire un livre, regarder un film, méditer, jouer à la console, prendre un bain, etc...							

Traduction du tableau de la Fondation Nationale du Sommeil par Masquenuit.fr