Nom : **Prénom :** **Date :**

Observez votre rythme de vie et calculez votre temps de sommeil sur 1 mois

Date	20h	22h	minuit	2h	4h	6h	8h	10h	midi	14h	16h	18h	T Som	T lit	Index	Q nuit	Q Jour	Commentaires
Date	20h	22h	minuit	2h	4h	6h	8h	10h	midi	14h	16h	18h	T Som	T lit	Index	Q nuit	Q Jour	Commentaires

Temps de sommeil moyen :

MODE D'EMPLOI

↓ **Heure de coucher** ↑ **Heure de lever** ● **Prise de café**

////////////////////// **Hachurer les périodes de sommeil.** /////// //// **Laisser un blanc pour les périodes de réveil.**

✱**Somnolence, coup de pompe, aimerait être allongé, combat le sommeil mais ne peut pas ou ne veux pas dormir.**

T som (Temps de sommeil) = calculer votre durée de sommeil en comptant toutes les cases hachurées de la ligne

T lit (Temps passé au lit)= compter le nombre de carrés entre la flèche ↓ et la flèche ↑

Index (Index d'efficacité de sommeil) : faire le calcul suivant : T som divisé par le T lit X 100 (ex : 6 h(T som)/8h (T lit) X 100= 75%)

Q Nuit (Qualité de la nuit) = évaluer de 1 (sommeil de mauvaise qualité, agité) à 10 (nuit de bonne qualité, sommeil profond)

Q Journée (qualité de la journée) = évaluer de 1 (forte fatigue, difficultés de concentration) à 10 (en forme, pas de fatigue)