

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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mauvais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Excellent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mangé un repas lourd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bu de la caféine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rien fait de particulier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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