

# JOURNAL DU SOMMEIL

Ce document vous permet de noter l'historique de vos nuits.  
Vous pourrez analyser votre sommeil dans le but de l'améliorer.



SEMAINE No. _____	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure du coucher							
Heure du lever							
Nbre d'heures de sommeil							
Temps d'éveil nocturne							
Qualité du sommeil (note de 1 à 10)							
Forme au réveil (note de 1 à 10)							
Nbre de cigarettes consommées							
Nbre d'unités d'alcool consommées							
Nbre de cafés consommés							

**Remarques :**