AGENDA DU SOMMEIL

À remplir chaque matin, sans regarder l’heure la nuit

Nom : _____

Période du ... au ... : _____

Traitement éventuel : _____

Date (nuit du)	Extinction	Endormisse...	Réveils (nb / d...	Réveil	Lever	Qualité 1...	Sieste	Café / alcool	Sport	Écrans le ...	Remarques (stress, maladie, mé...

La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil ; la régularité des horaires compte autant que la durée.