AGENDA DU SOMMEIL

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

Nom : _____

Période du ... au ... : _____

Traitement éventuel : _____

Date (nuit du)	Extinction	Endormiss...	Réveils (nb / ...	Réveil	Lever	Qualité ...	Sieste	Café / alco...	Sport	Écrans le...	Remarques (stress, maladie, ...

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