



Mon journal de sommeil

Comment utiliser ce journal ?

Remplissez-le **chaque matin, dans l'heure suivant votre réveil**. Soyez honnête et précis(e). Ces données vous aideront à mieux comprendre votre sommeil et à suivre vos progrès.

Comment calculer votre efficacité du sommeil ?

Efficacité du sommeil = (Temps de sommeil total ÷ Temps passé au lit) × 100

Exemple :

- Heure de coucher : 23h00
- Heure de lever : 7h00 → **Temps passé au lit = 8h**
- Latence d'endormissement : 20 min
- Durée totale des réveils nocturnes : 40 min
- Temps de sommeil = 8h - (20 min + 40 min) = **7h00**
- Efficacité = (7h ÷ 8h) × 100 = **87,5 %**  (objectif > 85 %)

Jour	Heure de coucher	Latence d'endormissement (min)	Nb de réveils	Durée des réveils (min)	Heure de réveil final	Heure de lever	Qualité du sommeil (1-5)	Commentaires
Lundi	23:00	15	2	30	06:30	07:00	3	
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								

 Légende :

- **Latence d'endormissement :** temps écoulé entre l'extinction de la lumière et le moment où vous vous endormez.
- **Qualité du sommeil :** 1 = très mauvaise, 2 = mauvaise, 3 = moyenne, 4 = bonne, 5 = excellente.
- **Commentaires :** notez tout ce qui a pu influencer votre nuit (stress, repas tardif, bouffées de chaleur, etc.).