

Journal du sommeil - 7 jours

Un outil simple pour observer votre rythme avant de chercher à le corriger

Comment l'utiliser

Remplissez ce journal chaque matin pendant sept jours. Notez des estimations simples : l'objectif n'est pas la précision parfaite, mais l'observation de vos horaires, de vos réveils et de votre énergie.

Jour	Coucher	Endormissement	Réveils nocturnes (nombre / heures)	Lever	Qualité du sommeil 0-10	Dernière caféine / alcool	Lumière le soir (faible / forte)	Énergie dans la journée 0-10
J1								
J2								
J3								
J4								
J5								
J6								
J7								
Notes libres								

Guide rapide d'observation circadienne

Quelques repères pour lire votre journal sans tirer de conclusions trop vite

Lumière du matin

Une exposition à la lumière naturelle dans la première partie de la journée aide à synchroniser l'horloge biologique. Notez surtout l'heure et la régularité.

Lumière du soir

Une lumière intense ou des écrans tardifs peuvent retarder le signal de nuit. Observez leur horaire plutôt que de chercher une interdiction absolue.

Caféine

Notez l'heure de la dernière caféine, y compris thé vert, cola ou boissons énergisantes. Elle peut fragmenter le sommeil même sans sensation d'excitation.

Réveils nocturnes

Le nombre, l'horaire et la durée approximative comptent. Un réveil en début, milieu ou fin de nuit ne correspond pas toujours aux mêmes mécanismes.

Température et contexte hormonal

Notez chaleur nocturne, sueurs, mini-bouffées ou variation selon le cycle. Ces indices peuvent orienter l'observation, sans constituer à eux seuls un diagnostic.

Régularité

Comparez l'heure du lever et du coucher entre jours travaillés et jours libres. La régularité du rythme compte souvent autant que la durée totale de sommeil.

Énergie dans la journée

Ajoutez somnolence, besoin de sieste, baisse d'attention ou réveil non réparateur. L'énergie diurne complète utilement le nombre d'heures dormies.

Ce document est un outil d'observation et d'éducation. Il ne remplace ni une consultation médicale, ni un diagnostic, ni un bilan du sommeil lorsqu'il est nécessaire.