

Journal de sommeil - 7 jours

Dr Mihaela Grama - Sommeil & rythmes biologiques

Comment l'utiliser

Remplissez ce journal pendant 7 jours, idéalement avant la consultation. L'objectif n'est pas d'être parfait, mais d'observer les rythmes: heure du coucher, réveils, lumière, caféine, énergie au réveil et dans la journée.

Jour	Coucher	Endorm.	Reveils / heures	Lever	Qualite 0-10	Cafeine / alcool	Lumiere soir	Energie jour
J1								
J2								
J3								
J4								
J5								
J6								
J7								

Notes libres

Guide rapide d'observation circadienne

Lumiere du matin

Sortir ou s'exposer a une lumiere naturelle le matin aide a synchroniser l'horloge biologique.

Cafeine

Noter l'heure de la derniere cafeine ou du the vert: meme sans sensation d'excitation, elle peut fragmenter le sommeil.

Reveils nocturnes

L'heure du reveil est informative: debut de nuit, milieu de nuit ou fin de nuit ne racontent pas la meme histoire.

Temperature

La sensation de chaleur nocturne, les sueurs ou mini-bouffees peuvent signaler une sensibilite thermoregulatrice.

Rythme

La regularite des horaires compte souvent autant que la duree totale de sommeil.

Ce document est un outil d'observation. Il ne remplace pas une consultation medicale ni un bilan du sommeil lorsque celui-ci est necessaire.