

Agenda du sommeil

Jour de la semaine :	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
Date :							
À quelle heure vous êtes-vous couché ?							
A quelle heure avez-vous essayé de vous endormir ?							
A quelle heure vous êtes-vous endormi ?							
Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) pendant la nuit ?							
Combien de temps ces périodes d'éveil ont-elles duré ?							
À quelle heure êtes-vous sorti du lit pour commencer votre journée ?							
Toute autre chose digne d'intérêt :							