

# JOURNAL DU SOMMEIL

- A** Alcool
- C** Caféine
- E** Exercice/sport
- S** Somnifères
- G** GSM (tablette)
- R** Exercices de relaxation
- Hors du lit
- Sommeil
- Être au lit éveillé(e)

## Journal du sommeil

En tenant un journal du sommeil, nous prenons conscience de notre rythme jour/nuit et apprenons à mieux connaître nos propres habitudes. Remplir le journal du sommeil ne prend que quelques minutes par jour.

Le planning hebdomadaire du journal du sommeil va du jour 1 au jour 7. La ligne horaire commence à 19 h et couvre 24 heures. Les heures entières y sont indiquées et subdivisées en deux cases de 30 minutes chacune. Il est important de remplir le journal du sommeil uniquement le matin, de préférence dans la demi-heure qui suit le lever, ainsi que le soir avant le coucher. Ne regardez pas le réveil la nuit pour compléter votre journal du sommeil : il s'agit d'une estimation !

### Instructions

Remplissez le journal du sommeil comme suit :

- La date que vous indiquez correspond au jour où vous remplissez le journal le matin : l'enregistrement porte sur la nuit précédente.
- Le temps passé à dormir au lit : coloriez/noircissez entièrement les cases.
- Indiquez le temps que vous avez passé éveillé(e) dans votre lit en hachurant les cases correspondantes.
- Lorsque vous vous levez la nuit, laissez les cases vides. Les cases vides correspondent donc au temps passé hors du lit.
- Avant le coucher, notez les activités physiques, la consommation de café et/ou d'alcool pendant la journée, ainsi que la prise éventuelle de somnifères.\*
- Essayez de pratiquer des exercices de relaxation pendant la journée, afin de réduire le stress avant la nuit.

\*Les éléments particuliers tels que la consommation d'alcool, l'activité physique, la caféine, les somnifères, l'usage du GSM/tablette au lit peuvent être indiqués dans le journal du sommeil respectivement par A, C, E, S et G. La lettre R sert à indiquer que vous avez pratiqué un exercice de relaxation.

Calculez également votre efficacité du sommeil. Il s'agit du pourcentage du temps passé au lit pendant lequel vous dormez réellement. Pour la calculer, divisez votre temps total de sommeil (TTS) par le temps que vous avez passé au lit (TAL), puis multipliez le résultat par 100. Une valeur de 85 % ou plus est considérée comme bonne.

Date de la dernière révision :  
Août 2025, BE/ADC/08/25/0009

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: ..... Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): ..... Efficacité du sommeil: .....%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

**EFFICACITÉ DU SOMMEIL:**  $\frac{\text{Nombre total d'heures de sommeil}}{\text{Nombre total d'heures passées au lit}} = \dots \times 100 = \dots \%$

Source:



