

JOURNAL DU SOMMEIL

Utilisez le journal pour cerner les mesures que vous pouvez prendre dans l'immédiat afin d'améliorer votre sommeil.

Écrivez régulièrement dans ce journal. Inscrivez-y les renseignements suivants :

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
L'heure à laquelle vous vous êtes couché							
L'heure à laquelle vous vous êtes réveillé							
Le nombre total d'heures de sommeil							
La qualité de votre sommeil sur une échelle de 1 à 5, où 1 représente un très mauvais sommeil, et 5 un sommeil de très bonne qualité							
Le temps que vous avez passé éveillé							
La mesure dans laquelle il y a eu du bruit ou d'autres dérangements alors que vous étiez au lit sur une échelle de 1 à 5							
Ce que vous avez fait pendant que vous étiez éveillé (si vous êtes resté au lit ou si vous avez fait autre chose, comme lire)							
La nourriture (type et quantité) que vous avez consommée avant d'aller au lit, et l'heure à laquelle vous avez mangé							
La quantité de liquide que vous avez consommée avant d'aller au lit et l'heure à laquelle vous l'avez bu							
La quantité de caféine que vous avez consommée avant d'aller au lit et l'heure à laquelle vous l'avez consommée							
La quantité d'alcool que vous avez consommée avant d'aller au lit et l'heure à laquelle vous l'avez bu							
Ce que vous avez fait avant d'aller au lit (indiquer le type d'activité et l'heure à laquelle vous avez terminé)							
Vos sentiments et votre humeur avant le coucher							
Les médicaments que vous avez pris, y compris la dose et l'heure à laquelle vous les avez pris							