

Nom :

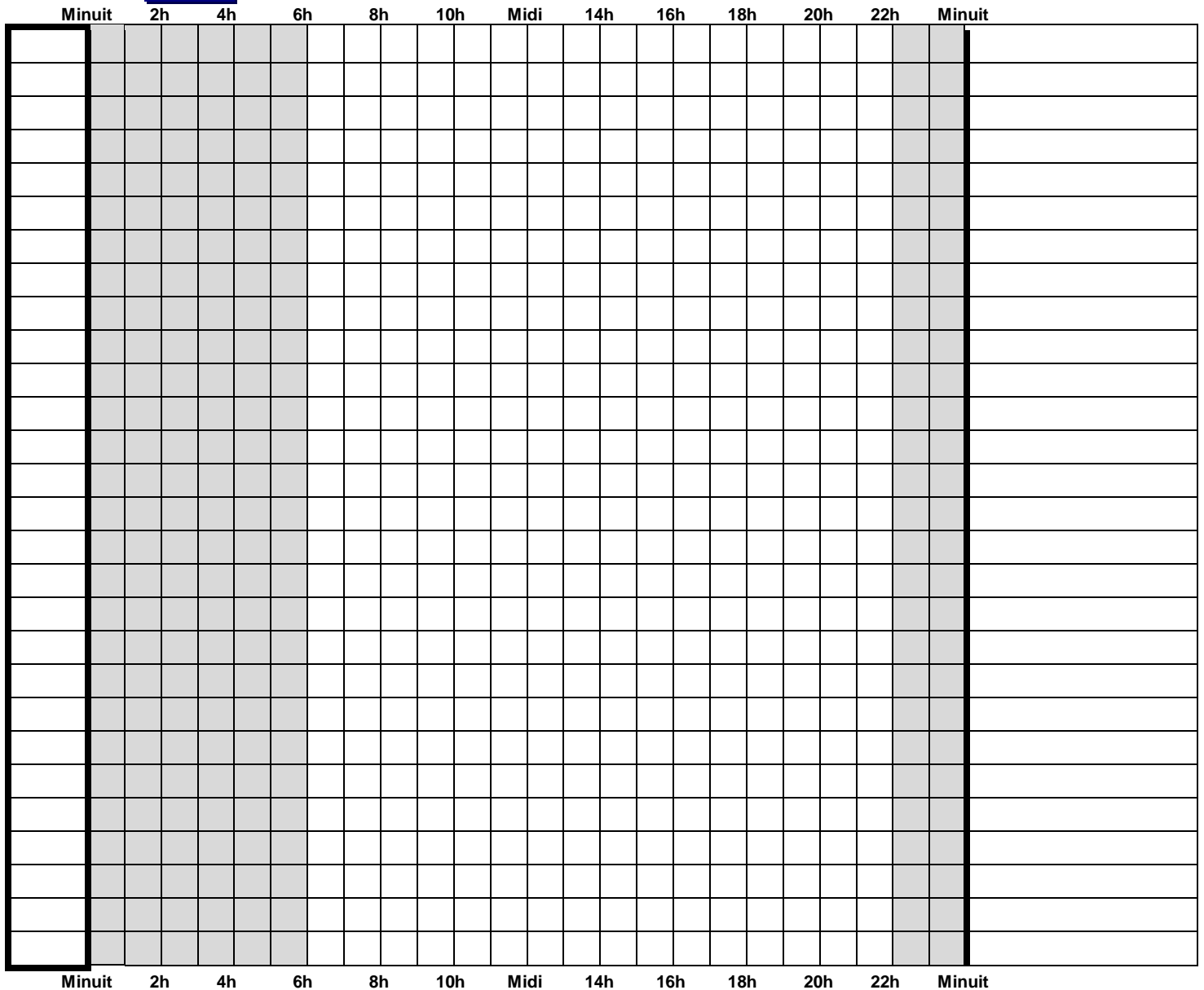
Prénom :

Date :

Observez votre rythme de vie et calculez votre temps de sommeil sur 1 mois



Durée du sommeil  
Commentaires



Temps de sommeil moyen :
Le plus :
Le moins :

MODE D'EMPLOI

- ↓ Heure de coucher      ↑ Heure de lever      //////////////// Hachurer les périodes de sommeil.
- /////      /// Laisser un blanc pour les périodes de réveil.      ■ Marque noire lors d'événements anormaux au cours du sommeil.
- \*Somnolence, coup de pompe, aimerait être allongé, combat le sommeil mais ne peut pas ou ne veut pas dormir.
- Prise de café