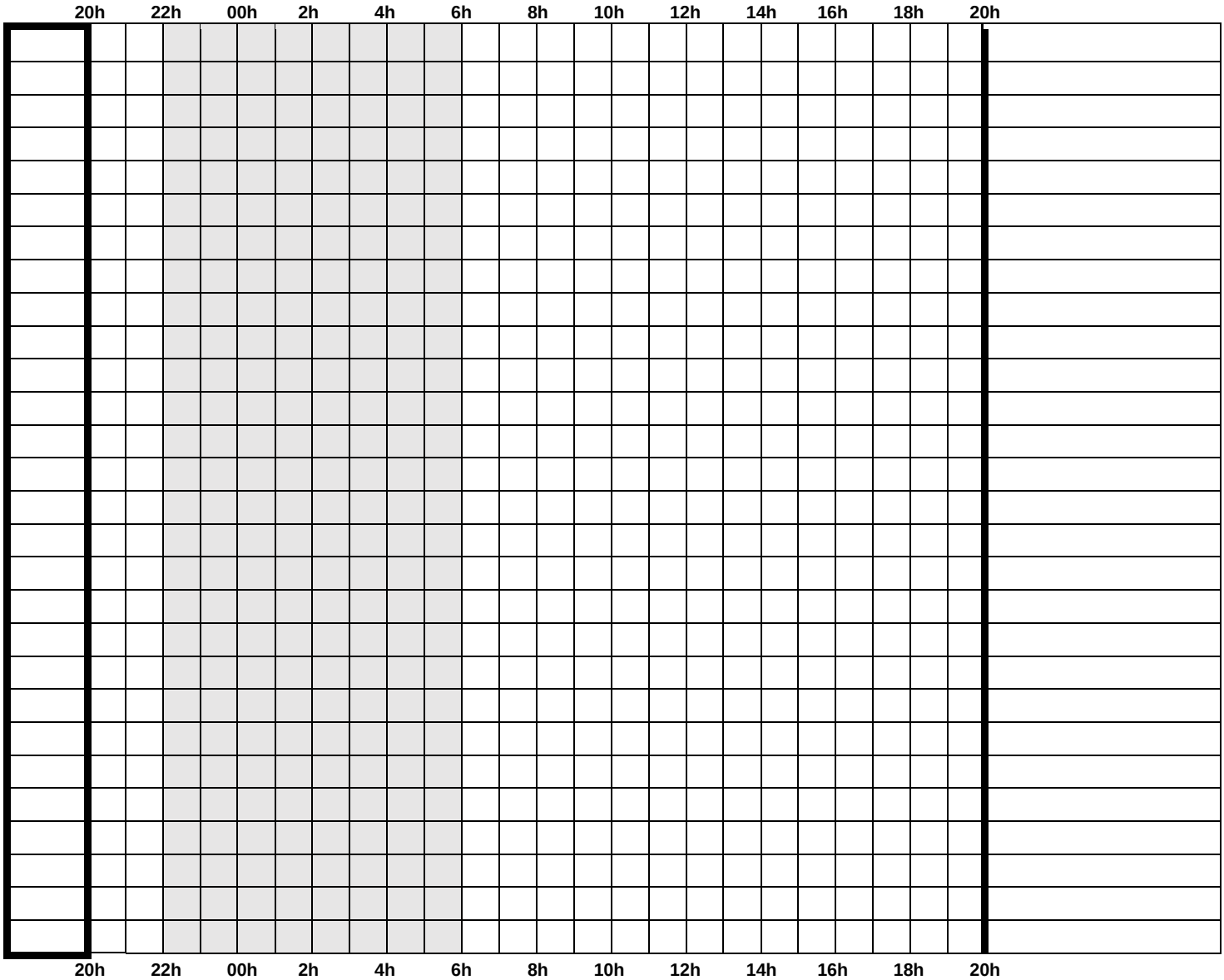
Observez votre rythme de vie
et calculez votre temps de sommeil sur 1 mois

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 veux pas dormir.
● Prise de café

Site : http://eric.mullens.free.fr/confexpalbi.htm