

MES HABITUDES DE SOMMEIL

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Heure à laquelle je me suis endormi(e)							
Heure à laquelle je me suis réveillé(e)							
Le nombre total d'heures de sommeil							
Je me suis réveillé la nuit (# fois)							
Nombre de boissons caféinées que j'ai bues							
Activité physique que j'ai pratiquée aujourd'hui (# minutes)							
Ce que j'ai fait dans l'heure qui précède mon coucher							
Mon humeur du jour							

MES HABITUDES DE SOMMEIL

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Heure à laquelle je me suis endormi(e)							
Heure à laquelle je me suis réveillé(e)							
Le nombre total d'heures de sommeil							
Je me suis réveillé la nuit (# fois)							
Nombre de boissons caféinées que j'ai bues							
Activité physique que j'ai pratiquée aujourd'hui (# minutes)							
Ce que j'ai fait dans l'heure qui précède mon coucher							
Mon humeur du jour							

MES HABITUDES DE SOMMEIL

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Heure à laquelle je me suis endormi(e)							
Heure à laquelle je me suis réveillé(e)							
Le nombre total d'heures de sommeil							
Je me suis réveillé la nuit (# fois)							
Nombre de boissons caféinées que j'ai bues							
Activité physique que j'ai pratiquée aujourd'hui (# minutes)							
Ce que j'ai fait dans l'heure qui précède mon coucher							
Mon humeur du jour							

MES HABITUDES DE SOMMEIL

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Heure à laquelle je me suis endormi(e)							
Heure à laquelle je me suis réveillé(e)							
Le nombre total d'heures de sommeil							
Je me suis réveillé la nuit (# fois)							
Nombre de boissons caféinées que j'ai bues							
Activité physique que j'ai pratiquée aujourd'hui (# minutes)							
Ce que j'ai fait dans l'heure qui précède mon coucher							
Mon humeur du jour							