



JOURNAL DU SOMMEIL

Pendant une semaine, essayez de faire le suivi de votre sommeil et voyez si vos habitudes en matière de sommeil sont constantes; la constance est un gage de santé! Et vous pouvez vous entraîner à mieux dormir, comme vous le feriez pour toute autre chose.

Chaque matin, cochez la case correspondant aux stratégies que vous avez utilisées la veille, puis évaluez la qualité globale de votre sommeil pour cette nuit. Vous effectuerez un suivi de ce qui fonctionne pour vous, puis vous pourrez délibérément adopter des habitudes qui vous permettront d'atteindre vos objectifs en matière de sommeil.

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Environnement de sommeil confortable							
Respect de l'horaire de sommeil							
Respect de la routine du coucher							
Je me suis couché lorsque j'ai eu sommeil							
Pas de caféine ni d'alcool quatre heures avant le coucher							
Activité physique dans la journée							
Qualité du sommeil de 1 à 10							

