## **JOURNAL DU SOMMEIL**

Votre médecin obtient un aperçu complet et précis des points suivants:

- Évaluation de la quantité et de la qualité du sommell
- Analyse de l'état de vigilance au cours de la journée
- Documentation des phases d'endormissement et de sommell ainsi que du réveil
- Signalement d'éventuels événements particuliers

Coucher	Lever	Sommell	Particularité pendant le sommell	Phase d'ével
1	1	zzz	!	0

Exemple

Il est Important que tu répondes CHAQUE JOUR aux questions sulvantes et que tu ajoutes les symboles correspondants dans le tableau.

## As-tu remarqué quelque chose d'inhabituel pendant ton sommell? SI oul, de quelle nature?

- **A** Cauchemar
- B Parler ou crier en dormant
- C Somnambullsme
- D Autre (p. ex. pauses respiratoires, pipi au lit)

## 2. Qu'as-tu fait avant de te coucher?

- A Lecture
- B Smartphone, tablette, télévision
- C Dispute
- D Bain, douche
- E Jeu
- F Repas (Qu'as-tu mangé?)

## 3. Comment t'es-tu réveillé(e)?

- A Seul(e)
- B On a dû me réveiller

Jour	Ho	Horaires														4. Au réveil, te sentais-tu reposé(e)/en forme?																
3001	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			0	0	Dui	@	)	Plus ou moi	ns (	I	Non			
1						4			Z			!		ZZ		1											, don't	,			o sile	SHI.
2				1	-					ZZ				100	1	Carrie	1								nuite a	Street of Porticina	STATE OF THE PARTY	6	S REWOIL	a spec	and a city of the	- The
3				1	A.90	Terminal States		Z	zz	M522			!	0	zz²	1	-		111	12	13	14	15		7,5	5 A	E		A	©	Anniversaire	-

	en																										* .				
N	Date (jour 1 - 7)  Mesures favorisant le sommeil aucune  O Médicaments											ne	(	Эн	ygiè											* du sonne	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	le sortine il		POST OF OR THE STATE OF THE STA	
Jour		lorai 7		19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Oute	Die L'Activ	John 2 Active	S. Ashell	Beer	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1					16						1000																				
2			7																												
3					7																										
4																				1											
5	5									M/C-2-SE							77.0			1000	12.57										
6	5															Ti di															5
7															35-001				2/11-												

		nair (jou																								••	Z	<b>Z</b>		2				
Mesures favorisant le sommell aucune												10	(	DH	yglè	ne d	du s	om	mel	-			-						OF STREET	•				
		édic																									J SOFTER	THE STREET	R. P. S.			. S	Brid S Br	9
Jour	1	oraires 18		20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Out	a total	Pode	Section of the Sectio	Soft Soft	or of	S. Spark	A STATE OF S	St. Car Carlot	N 200 - 100 - 1
8																																		N,
۰																									7									
10							W S	74				algeria.			- 3								9,0%											
11															ikupi P		na hairi							L.										
12											na e		Service Control		VP-92			1 1 2 2 1										and the second					1	
13				100				-01								3/20		obelia.				2	ines						A SECTION					
14						2010				TO PAGE						(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		The state of the s			TV				ALCONO.									
Do Me	ate esur	(jour res fo	r 15 avo	- 21 risar	nt le	son	nm∈	əil	C	) au	icur	ne	(	O H												*	Sormal	(i) the state of t	I southern			્રકે		9
Jour		raires															9				13		15		Curto	Totoleo	Polici	John Return	Page Street	No.	Sperie	See Si	A CHONE	
15	17	18	19	20	21	22	23	24	•	2	3	4	3		naey		A A C	10	THE P	12	13		13	10			•		3,		•	43	QO	
16														19																+				
17			CHEST STATE OF THE												GE W			PINE				College College												
18			7																											+				_
19												(Wed)				70.53	e de la constante de la consta	PERMI			NAME OF THE OWNER, OWNE													
20																							100											
21											92.9692								1120/5							-			T					