

Norm:

Calendrier de sommeil

Indiquez par ⬇ l'heure de coucher et par ⬆ l'heure de lever

Indiquez par une zone colorée votre temps de sommeil ou de sieste

☐ Indiquez par une zone vide un long réveil

R R Indiquez un sommeil entrecoupé par de nombreux petits éveils

SANS REGARDER L'HEURE PENDANT LA NUIT !

$$\text{Efficacité de sommeil} = \frac{\text{Temps de sommeil}}{\text{Temps passé au lit}} \times 100$$

Si supérieure à 85 % pendant 3 jours, on peut se coucher 15 min plus tôt

Si inférieure à 80 % pendant 3 jours, c'est qu'il faut se coucher 15 min plus tard

[illegible]