

Agenda de Sommeil

Qualité
du sommeil
TB B Moy M TM

forme
dans la journée

Nuit

20h

21h

22h

23h

0h

1h

2h

3h

4h

5h

6h

7h

8h

9h

10h

11h

Traitement, café, alcool...

exemple

du:

au:

M

Moy

Café 22h. 1 stilnox 3h

↓ Entrée et ↑ sortie du lit



Endormi



Eveillé