

Protocole de sommeil



Nom: _____

Prénom: _____

Date/heure	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

- ↓ Se coucher
- ↑ Se lever
- L Extinction des lumières
- H Allumage des lumières, luminosité
- S ; R Sommeil ; relaxation
- W Aller aux toilettes
- P Plans, pensées
- E Exercices, sport, entraînement, activation
- m; M Petit repas ; grand repas
- A; C; B Alcool ; caféine/théine ; autre boisson

Autres remarques :

Tenue du protocole

Indiquez la date dans la colonne de gauche.

Indiquez l'heure approximative ...

- ↓; ↑ ... à laquelle vous vous êtes couché et levé.
- L; H ... quand vous alliez dormir (lumière éteinte et allumée).
- S ; R ... quand vous avez dormi ou vous êtes détendu.
- W ... quand vous deviez aller aux toilettes.
- P ... quand vous pensiez à des projets, des tâches, des problèmes, des joies.
- E ... quand vous faisiez des exercices, du sport.
- m; M ... quand vous avez pris un petit ou un grand repas.
- A; C; B ... quand vous avez bu de l'alcool, de la caféine/théine ou autre chose.



Protocole de sommeil : Exemple



Name: _____

Vorname: _____

Datum/Zeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Sa, 05.10.	B	↓LS	S	WS	S	S	S	SH↑	Bm					Bm			UG	UG			Bm			↓LS
So, 06.10.	S	S	S	WP	S	S	SH↑	Bm					Bm							Bm			B↓LP	S
Mo, 07.10.	S	S	WP	PS	S	SP	PH↑	Bm					Km				UG			Bm			B	↓LP
Di, 08.10.	S	S	WS	S	S	S	H↑Cm						Bm							Bm	B		↓LS	S
Mi, 09.10.	S	S	S	S	WS	S	H↑Cm						EB	Bm						Bm			↓LS	S
Do, 10.10.	S	S	S	S	S	S	H↑Cm						BM				UG			Bm			↓LS	S
Fr, 11.10.	S	S	S	S	S	S	S	H↑Cm					Bm								AM A			
Sa, 12.10.	↓LS	S	S	WS	S	S	S	S	H↑Cm					Bm			UG	UG			Bm			
So, 13.10.	S	S	S	WS	S	S	SH↑							Bm						Bm			B	↓LS
Mo, 14.10.	S	S	WP	S	S	S	PH↑	Bm					Km				UG			Bm			↓L	S
Di, 15.10.	S	S	SW	S	S	S	H↑Cm						Bm							Bm		B	↓LS	S
Mi, 16.10.	S	SW	S	S	WS	S	H↑Cm						EB	Bm						Bm			↓LS	S
Do, 17.10.	S	S	S	S	S	S	H↑Cm						Bm				UG				Bm		↓LS	S
Fr, 18.10.	S	S	S	S	WS	S	S	H↑Cm					Bm								AM A			↓LS

- ↓ Se coucher
- ↑ Se lever
- L Extinction des lumières
- H Allumage des lumières, luminosité
- S ; R Sommeil ; relaxation
- W Aller aux toilettes
- P Plans, pensées
- E Exercices, sport, entraînement, activation
- m; M Petit repas ; grand repas
- A; C; B Alcool ; caféine/théine ; autre boisson

Autres remarques :
