

Agenda du Sommeil 7 Jours

Carnet d analyse de vos cycles nocturnes

[X] Indicateurs a noter chaque matin

- Heure d extinction des feux et heure d endormissement estimee
- Nombre de reveils nocturnes et pauses toilettes
- Heure de reveil definitif et sensation d energie au saut du lit (1 a 10)

[X] Facteurs d influence a surveiller

- Heure du dernier cafe (recommandation : pas apres 14h)
- Dernier repas (minimum 2h30 avant le coucher)
- Temperature de la chambre (ideal : 18-19 degres)