RESEAU DELTA
LA SANTE INTELLIGENTE

Nom, prénom: _____

Agenda à partir du _____

Nuit du _____ **au** _____

Exemple	Traitements/ substances	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Qualité du sommeil (1 (très mauvaise) à 5 (très bonne))	Forme la journée	Après avoir éteint les lumières, je m'endors en ... (min)	Nombre réveils	Durée moyenne des réveils	Temps passé au lit (TPL)	Temps total sommeil (TTS)	Efficacité (TTS/TPL)	Remarques
mar à mer	Zolpidem 10mg			↓	●	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	↑							F	F			S		2	2	5min	2	45min	10h	5h30	55%	

↓ je me mets au lit
↑ je quitte le lit

● j'éteins la lumière

▒ je dors

S somnolence (envie de dormir, endormissement involontaire)
F je suis fatigué(e)

Adapté par Jermann (2021)