

Date														
Jour de la semaine														
À quelle heure vous êtes-vous couché?														
À quelle heure vous êtes-vous endormi?														
Combien de fois vous êtes-vous réveillé durant la nuit?														
Qu'est-ce qui a perturbé votre sommeil?														
Combien de temps ces périodes d'éveil ont-elles duré?														
À quelle heure vous êtes-vous levé?														
Pendant combien d'heures avez-vous dormi?														
Comment vous sentiez-vous à votre réveil?														