

	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Hier j'ai fait une sieste entre — et —							
Je me suis couché à — (Heure à laquelle vous êtes aller au lit)							
Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi en — minutes							
Mon sommeil a été interrompu — fois							
Au total, mon sommeil a été interrompu — minutes (totale de tous vos réveils)							
Cette nuit, je me suis levé — fois. (combien de fois avez-vous quitter le lit)							
Ce matin, mon dernier réveil a été à — (l'heure du dernier réveil sans vous rendormir)							
Ce matin, j'ai quitté mon lit à —							
La qualité de mon sommeil de la nuit dernière a été — (1 à 5: 1 = très mauvaise et 5 = très bonne)							
Au lever ce matin, je me sentais: 1=épuisé; 2=fatigué; 3=moyennement reposé; 4=plutôt reposé; 5=reposé							
Hier, j'ai pris — pour dormir (ex : médicaments, alcool, drogue ou produit naturel)							

