

# Dormez là-dessus

## JOURNAL DE SIESTE

	Exemple	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date d'aujourd'hui (à remplir le soir ou après la sieste) JJ/MM/AAAA	04/07/2020							
1. Avez-vous fait une sieste (ou période de repos) aujourd'hui durant la journée? [Oui/Non]	Oui							
<b>ÉTAT AVANT LA SIESTE</b>								
2. Heure de la sieste [HH:MM]:	14:00							
3. Niveau de fatigue avant la sieste / période de repos? [1= Alerte, pas du tout somnolent.e; 9=Très somnolent.e]	7							
4. Niveau de stress avant la sieste? [1=Très bas; 9=Très élevé]	4							
<b>ÉTAT DURANT LA SIESTE</b>								
5. Durée totale de sommeil durant cette sieste? [en min]	15							
6. Profondeur du sommeil? [1= Éveil ; 5= Sommeil léger; 9=Sommeil profond]	5							
7. Rêve ou expérience mentale durant la sieste? [Oui/Non] Décrivez à la question 17	Oui							
<b>ÉTAT AU RÉVEIL</b>								
8. État de vigilance à votre réveil? [1= Alerte et vigilant.e; 9= Somnolent.e et étourdi.e]	4							
9. Durée de la somnolence/étourdissement au réveil de la sieste? [en min]	3							
<b>ENVIRONNEMENT DE LA SIESTE</b>								
10. A. Votre environnement sonore était...[1= Silencieux ; 9=Très bruyant]? B. Avez-vous utilisé des bouchons pour oreilles? [Oui/Non]	6 Oui							
11. A. Votre environnement visuel était...[1= Très sombre; 9= Très lumineux]? B. Avez-vous utilisé un masque (ou autre) pour les yeux? [Oui/Non]	7 Oui							
12. Niveau de confort? [1= Pas du tout confortable; 9= Très confortable]	7							
<b>AUTRES INFORMATIONS</b>								
13. Nombres d'heures totales de sommeil la nuit dernière? [HH:MM]	07:30							
14. Qualité de votre sommeil, la nuit dernière: [1=Très mauvaise; 5=Très bonne]	3							
15. A. Nombre de breuvages caféinés pris aujourd'hui avant votre sieste (café, thé, soda, boissons énergisantes)? B. Heure de la prise du dernier breuvage caféiné aujourd'hui? [HH:MM]	2 15:30							
16. A. Exercice physique avant votre sieste aujourd'hui? [Oui/Non] B. Si oui, pendant combien de temps? [en min] C. À quelle heure? [HH:MM]	Oui 20 09:30							

# Dormez là-dessus

Démystifier le sommeil!

Proposer des solutions!

17. Commentaires ou notes personnelles:

[www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)