

Nuit du ... au...	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES
	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19					

EXEMPLE	↓	■		■		↑	S	S					M	TM	Moy	

↓	heure de mise au lit	■	long réveil	S	Somnolence dans la journée
↑	heure du lever	■	1/2 sommeil		