

Le Spot Santé

CARNET GRATUIT



Mon carnet de sommeil

Deux semaines d'agenda pour comprendre ses nuits et en parler à son médecin

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Mon carnet de sommeil

Deux semaines d'agenda pour comprendre ses nuits et en parler à son médecin

Au sommaire

- 01 Pourquoi tenir un carnet de sommeil
- 02 Comment le remplir
- 03 Fiche : semaine 1
- 04 Fiche : semaine 2
- 05 Faire le bilan
- 06 Fiche : préparer la consultation
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 8 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi tenir un carnet de sommeil

Quand on dort mal, la mémoire est trompeuse : une ou deux nuits très difficiles occultent les autres, et l'on a l'impression de « ne jamais dormir ». Noter ses nuits chaque matin permet de remplacer les impressions par des faits.

L'agenda du sommeil est utilisé par les médecins et les psychologues qui prennent en charge l'insomnie. Il sert à :

- mesurer le **temps passé au lit** et le **temps de sommeil** réel ;
- repérer les **habitudes** qui perturbent les nuits (café tardif, écrans, siestes longues, horaires irréguliers) ;
- observer l'effet des **changements** que vous testez ;
- préparer une **consultation** avec des informations précises.

À savoir : ce carnet ne pose pas de diagnostic. Si vous ronflez fort, si vous vous endormez malgré vous dans la journée ou si vous vous sentez déprimé, parlez-en à votre médecin sans attendre la fin des deux semaines.

CHAPITRE 02

Comment le remplir

Chaque matin, dans les dix minutes qui suivent le lever

Notez, sans regarder votre montre pendant la nuit, vos estimations :

1. l'heure à laquelle vous vous êtes **couché** ;
2. l'heure approximative à laquelle vous vous êtes **endormi** ;
3. le nombre et la durée des **réveils** nocturnes ;
4. l'heure du **réveil définitif** et celle du **lever** ;
5. la **qualité** ressentie de la nuit, de 1 (très mauvaise) à 5 (excellente).

Chaque soir, avant de vous coucher

Notez ce qui peut avoir influencé la nuit :

- les **boissons** contenant de la caféine (heure de la dernière) ;
- l'**alcool** ;
- la **sieste** (heure et durée) ;
- l'**activité physique** ;
- les **écrans** dans l'heure précédant le coucher ;
- les **événements** ou soucis de la journée ;
- votre **forme** dans la journée, de 1 à 5.

Les règles d'or

- Remplissez-le **chaque jour**, même après une bonne nuit.
- Ne cherchez pas la précision à la minute : une estimation suffit.
- **Ne surveillez pas l'heure** la nuit pour remplir le carnet : cela entretient l'insomnie.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 1

Lundi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Lundi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Mardi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Mardi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Mercredi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Mercredi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Jeudi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Jeudi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Vendredi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Vendredi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Samedi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Samedi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Dimanche - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Dimanche - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : semaine 2

Lundi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Lundi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Mardi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Mardi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Mercredi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Mercredi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Jeudi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Jeudi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Vendredi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Vendredi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Samedi - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Samedi - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

Dimanche - coucher / endormissement / réveils / lever / qualité de la nuit

Dimanche - café (dernière heure) / alcool / sieste / sport / écrans / forme

CHAPITRE 05

Faire le bilan

Au bout de deux semaines, calculez quelques repères simples.

Repère	Comment le calculer
Temps moyen passé au lit	Du coucher au lever, moyenne sur 14 jours
Temps de sommeil estimé	Temps au lit moins le temps d'endormissement et les réveils
Efficacité du sommeil	Temps de sommeil divisé par temps au lit, en pourcentage
Régularité du lever	Écart entre le lever le plus tôt et le plus tard
Délai d'endormissement moyen	Moyenne des temps pour s'endormir

Une efficacité du sommeil faible signifie que vous passez beaucoup de temps éveillé au lit. C'est une piste de travail fréquente dans la thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie, à mener avec un professionnel.

Les questions à se poser

- ☐ Mes heures de lever varient-elles de plus d'une heure ?
- ☐ Les mauvaises nuits suivent-elles un café tardif, de l'alcool, une sieste longue ?
- ☐ Les écrans le soir sont-ils fréquents ?
- ☐ Ma forme dans la journée est-elle liée à la durée de la nuit, ou pas ?
- ☐ Les week-ends décalent-ils fortement mon rythme ?

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : préparer la consultation

Depuis quand je dors mal

Ce qui me gêne le plus (endormissement, réveils, réveil précoce)

Retentissement dans la journée

Traitements et compléments en cours

Ronflements ou pauses respiratoires signalés

Moral ces dernières semaines

Ce que j'ai déjà essayé

Mes questions pour le médecin

RÉFÉRENCES

Sources

Inserm — dossier sommeil

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

Santé publique France — sommeil

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sommeil>