



Tracker “Journal de Sommeil”

Comment utiliser le Tracker “Journal de Sommeil”

- Chaque matin, notez les données objectives (heures, durées) et subjectives (score de qualité, énergie).
- Chaque dimanche, relisez la semaine : repérez les corrélations (ex. caféine tardive → qualité ↓).
- Testez un seul ajustement à la fois pour identifier le véritable **game changer**.

Durée totale de sommeil	Quantifie la charge de récupération.	7-9 h (adultes) ; visez la moyenne , pas la perfection nightly.
Score de qualité (1-5)	Évalue le ressenti global (profondeur, continuité). Sert de repère subjectif.	≥ 4 la plupart des nuits.
Énergie au réveil (1-5)	Lien direct entre sommeil et performance diurne.	≥ 4 indique un sommeil suffisant pour vous .
Sieste/NSDR ? (O/N)	Permet de voir si les micro-récupérations compensent une nuit courte.	« O » & énergie ↑ = NSDR efficace.
Notes	Conservez les déclencheurs externes : café, alcool, entraînement, contrariété, pleine lune...	Mentionnez seulement les éléments notables.

2. Trois métriques clés à calculer chaque semaine

1. Efficacité du sommeil

$$\text{Efficacité} = \frac{\text{Durée totale de sommeil}}{\text{Heure de réveil} - \text{Heure de coucher}} \times 100$$

Objectif : ≥ 85 %. Un score plus bas pointe souvent vers des réveils nocturnes ou une latence élevée.

2. Score de régularité

Écart-type des heures de coucher + réveil. Plus il est petit, plus votre horloge interne est stable.

3. Corrélation “Cause → Effet”

- Tracez (ou filtrez) les jours où **caféine tardive = Oui** et comparez la latence et le score de qualité.
 - Idem pour « activité physique après 20 h », « alcool », « stress > 6/10 » (si noté), etc.
4. Repérez le déclencheur dont l'**impact négatif** est le plus constant—c'est votre premier levier à ajuster.

3. Méthode d'analyse rapide (15 min chaque dimanche)

1. **Ouvrez votre tracker** et calculez les totaux / moyennes hebdomadaires.
2. **Coloriez** en rouge les nuits < 7 h ou score qualité ≤ 3 pour les visualiser d'un coup d'œil.
3. **Interrogez les données** :
 - Les nuits courtes suivent-elles une séance d'écran tardif ?
 - L'énergie au réveil chute-t-elle quand l'efficacité < 80 % ?
 - Les jours avec NSDR compensent-ils un déficit de sommeil ?
4. **Choisissez UN ajustement** pour la nouvelle semaine (ex. couper les écrans 90 min avant le coucher).
5. **Mesurez l'effet** la semaine suivante : si votre latence tombe de 35 min à 15 min, c'est un gain réel.

4. Pourquoi ce suivi est un

game changer

- **Objectivation** : au lieu d'un vague « je dors mal », vous voyez QUAND et POURQUOI.
- **Boucle de feedback courte** : une mesure quotidienne → une adaptation hebdomadaire → un progrès mesurable.
- **Personnalisation** : le tracker révèle votre biologie et vos contraintes uniques ; vous arrêtez d'appliquer des conseils génériques.
- **Motivation** : observer une efficacité qui passe de 78 % à 88 % en deux semaines est un renforcement positif puissant.

5. Astuces pratiques

- **Automatisez** : utilisez une app ou une montre connectée pour capturer les heures ; exportez ensuite vers le CSV pour conserver la souplesse d'analyse.
- **Ne chassez pas la perfection** : c'est la **tendance** (↑) qui compte, pas chaque valeur isolée.
- **Associez des rituels** : chaque saisie de données peut devenir un rappel de votre objectif bien-être — renforcez votre engagement.

En moins d'un mois, ce journal deviendra votre tableau de bord personnel : il mettra en lumière les micro-habitudes qui sabotent (ou renforcent) vos nuits — et, par ricochet, votre énergie, votre clarté mentale et votre productivité. Pensez-le comme un GPS : plus vous alimentez le système en points de données, plus il vous guide précisément vers des nuits pleinement réparatrices.