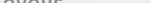
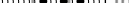


À REMPLIR LE MATIN AU LEVER (PAS PENDANT LA NUIT) SANS REGARDER L'HEURE PENDANT LA NUIT

Indiquez par ▼ l'heure de coucher et par ▲ l'heure de lever |  Indiquez par une zone hachurée votre temps de sommeil ou de sieste |  Indiquez par une zone vide un long réveil

 Indiquez un sommeil entrecoupé par de nombreux petits éveils