

Fiche exercice

JEANNE ET SES PROBLÈMES D'INSOMNIE

Sur cet agenda, on constate que Jeanne passe **près de 2 heures au lit avant de s'endormir**, et que son sommeil reste léger : **après seulement 3 heures, elle se réveille et met près de 2 heures à se rendormir**.

Son réveil est relativement tardif (et peut la conduire à être en retard en cours ou à sauter un cours) et de plus elle met du temps à se lever, certainement à cause de sa fatigue.

L'efficacité du sommeil est franchement **mauvaise : environ 54%**.

