

Suivi quotidien

Comprendre et exploiter ses données de santé — Romain Darteau

Chaque matin, en une minute, reportez les chiffres de votre application. En fin de semaine, calculez la moyenne de vos trois métriques principales.

Jour	Date	Fréq. repos (bpm)	VFC (ms)	Sommeil profond (min)	Durée (h)	Heure de lever	Alcool	Ressenti /5
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
Moy. S1								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
Moy. S2								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
Moy. S3								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
Moy. S4								
29								
30								
Moy. S5								

Ne cherchez pas à interpréter jour par jour : c'est la tendance sur la semaine, puis sur le mois, qui parle. Comparez-vous à vous-même, jamais à quelqu'un d'autre.

Le bilan du trentième jour

Chapitre 13 — le programme « 30 jours pour transformer son sommeil »

Reportez la moyenne de vos 7 **premières** nuits et celle de vos 7 **dernières**. L'écart est ce que le programme a produit.

Indicateur	Avant (7 nuits)	Après (7 nuits)	Écart
Durée de sommeil (h)			
Sommeil profond (min)			
Variabilité cardiaque (ms)			
Fréquence de repos (bpm)			
Régularité du lever (écart max, min)			
Sommeil ressenti (note /5)			
Fatigue au réveil (note /5)			

Un excellent résultat sur trente jours est modeste : quelques minutes de sommeil profond, deux ou trois millisecondes de variabilité, un battement de moins au repos. Si rien n'a bougé, ce n'est pas un échec — c'est une information sur ce qui, chez vous, ne dépend pas du sommeil.

Tableau de bord mensuel

Chapitre 16 — le rendez-vous d'une demi-heure, une fois par mois

Reportez vos moyennes du mois, puis celles du mois précédent. La colonne Tendance indique seulement le sens du changement — à interpréter avec le livre.

Indicateur	Ce mois	Mois précédent	Tendance
Fréquence de repos (moyenne, bpm)			
Variabilité cardiaque (moyenne, ms)			
Sommeil profond (moyenne, min)			
Durée de sommeil (moyenne, h)			
Écart de lever le plus large (min)			
Nuits avec alcool			
Notes subjectives (moyenne /5)			
Ruptures de série ce mois-ci			

Une flèche vers le haut n'est pas forcément une bonne nouvelle : une variabilité qui monte est plutôt favorable, une fréquence de repos qui monte plutôt non. Ce tableau décrit des tendances personnelles — il ne dépiste rien et ne remplace pas un suivi médical. Mais une série longue, apportée à une consultation, est une information que votre médecin n'a pas.