

3h47

L'HEURE QUE VOUS CONNAISSEZ PAR CŒUR

Le Journal des 3 Nuits

Trois nuits d'observation pour transformer un « je me lève souvent » flou en repères clairs — et mesurer, plus tard, vos progrès.

Pourquoi ce carnet ?

« Je me lève souvent la nuit » ne se mesure pas. Ce journal, inspiré du calendrier mictionnel utilisé en consultation, rend visible ce qui vous échappe : **à quelle heure, combien de fois, et dans quel contexte** vous vous réveillez. C'est la base d'un accompagnement sérieux — et le seul moyen de constater objectivement une amélioration.

- 1 Remplissez 3 nuits consécutives.** Une page par nuit. Gardez le carnet et un stylo sur la table de chevet — notez sur le moment, pas le lendemain.
- 2 Notez chaque réveil pour uriner :** l'heure, une estimation du volume (faible / moyen / abondant) et le degré d'urgence ressenti.
- 3 Renseignez le contexte du jour :** vos boissons du soir, l'état de vos jambes, votre fatigue. Ces détails expliquent souvent les nuits.
- 4 Faites le bilan** à la dernière page, puis apportez ce carnet à votre rendez-vous : il vaut tous les discours.

Astuce : inutile de mesurer précisément. « Faible / moyen / abondant » et « pas urgent / urgent / très urgent » suffisent largement. La régularité de vos notes compte plus que leur précision.

Avant de commencer — quand voir d'abord un médecin. Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic. Consultez votre médecin sans attendre si vous remarquez : du sang dans les urines, une douleur ou une brûlure, une soif intense et permanente, des jambes très gonflées avec essoufflement, ou des pauses respiratoires pendant le sommeil. L'ostéopathie accompagne en complément d'un suivi médical, elle ne le remplace pas.

HEURE DU RÉVEIL	VOLUME (FAIBLE / MOYEN / ABONDANT)	URGENCE (PAS / URGENT / TRÈS URGENT)	REMARQUE (RENDORMISSEMENT, GÊNE...)
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			

BOISSONS APRÈS 18H

JAMBES / CHEVILLES LE SOIR

ACTIVITÉ / STRESS DU JOUR

FATIGUE AU RÉVEIL CE MATIN

012345

0 = parfaitement reposé(e)

5 = épuisé(e)

HEURE DU RÉVEIL	VOLUME (FAIBLE / MOYEN / ABONDANT)	URGENCE (PAS / URGENT / TRÈS URGENT)	REMARQUE (RENDORMISSEMENT, GÊNE...)
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			

BOISSONS APRÈS 18H

JAMBES / CHEVILLES LE SOIR

ACTIVITÉ / STRESS DU JOUR

FATIGUE AU RÉVEIL CE MATIN

012345

0 = parfaitement reposé(e)

5 = épuisé(e)

HEURE DU RÉVEIL	VOLUME (FAIBLE / MOYEN / ABONDANT)	URGENCE (PAS / URGENT / TRÈS URGENT)	REMARQUE (RENDORMISSEMENT, GÊNE...)
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			
h :			

BOISSONS APRÈS 18H

JAMBES / CHEVILLES LE SOIR

ACTIVITÉ / STRESS DU JOUR

FATIGUE AU RÉVEIL CE MATIN

012345

0 = parfaitement reposé(e)

5 = épuisé(e)

Mon bilan après 3 nuits

Reportez ici l'essentiel. C'est cette photo de départ qui permettra, dans quelques semaines, de mesurer le chemin parcouru.

RÉVEILS / NUIT EN MOYENNE

HEURE DU 1^{ER} RÉVEIL LE PLUS FRÉQUENT

URGENCE MOYENNE RESSENTIE (0–5)

FATIGUE MOYENNE AU RÉVEIL (0–5)

JAMBES GONFLÉES LE SOIR ? (OUI / NON)

BOISSONS APRÈS 18H (SOUVENT / PARFOIS / NON)

Ce que j'ai remarqué

L'étape suivante : le Bilan Nuits Complètes

Apportez ce carnet en consultation. En partant de ces repères, nous explorons ensemble les pistes ostéopathiques — diaphragme, plancher pelvien, mobilité du bassin, circulation des jambes.

Un engagement clair : **si rien ne s'améliore après 3 séances, je vous le dis et je vous réoriente.**

90 € au cabinet · Prise de rendez-vous sur Doctolib ou au **07 71 27 24 25**

Aloïs Ruetsch — Ostéopathe D.O. · Membre du SFDO · N° ADELI 060013158 · 4,9/5 sur 403 avis Google.

L'ostéopathie ne se substitue pas à un avis médical. Ce document est un outil d'information et de suivi ; il ne constitue pas un diagnostic.