

Journal d'activité nocturne du hamster

Trois nuits pour comparer le rythme habituel sans réveiller ni manipuler l'animal pendant son sommeil.

ANIMAISON.FR · ÉDITION 09/2026

1. Repères avant la première nuit

Nom : _____ Espèce / variété : _____
Heure habituelle de réveil : _____ Date de début : _____

Pièce calme : ☐ oui ☐ non
Horaires de lumière réguliers : ☐ oui ☐ non
Courant d'air ou froid récent : ☐ oui ☐ non

Observer sans réveiller

Attendez l'heure habituelle de réveil. Ne secouez pas le nid et ne saisissez pas le hamster pour le tester. Notez les traces laissées pendant la nuit : eau, nourriture déplacée, roue, sable, galeries et crottes.

2. Suivi sur trois nuits

Une case vide signifie « non observé », pas « absent ».

Nuit	Première activité	Eau / nourriture	Indices d'activité	Réveil / posture	Remarque
1 Date : ____/____/____	Heure : _____ ☐ spontanée ☐ non vue	☐ biberon OK ☐ eau bue ☐ aliment pris ☐ réserve changée	☐ roue / sable ☐ galeries ☐ crottes ☐ exploration	☐ vif ☐ lent / voûté ☐ sur le dos ☐ froid / peu réactif	
2 Date : ____/____/____	Heure : _____ ☐ spontanée ☐ non vue	☐ biberon OK ☐ eau bue ☐ aliment pris ☐ réserve changée	☐ roue / sable ☐ galeries ☐ crottes ☐ exploration	☐ vif ☐ lent / voûté ☐ sur le dos ☐ froid / peu réactif	
3 Date : ____/____/____	Heure : _____ ☐ spontanée ☐ non vue	☐ biberon OK ☐ eau bue ☐ aliment pris ☐ réserve changée	☐ roue / sable ☐ galeries ☐ crottes ☐ exploration	☐ vif ☐ lent / voûté ☐ sur le dos ☐ froid / peu réactif	

Rythme probablement habituel

Le hamster se réveille seul le soir, boit, mange, explore et laisse des indices d'activité. Une posture de sommeil isolée ne suffit pas à conclure. Comparez surtout avec son propre rythme sur les trois nuits.

Avis vétérinaire rapide

Contactez un vétérinaire NAC si le hamster ne se réveille plus à son heure, ne mange ou ne boit plus, paraît froid, reste voûté, respire difficilement, présente une diarrhée, perd l'équilibre ou devient nettement moins actif.

3. Résumé à transmettre

Changement principal : _____

Depuis quand : _____ Poids si suivi : _____ Photo / vidéo disponible : ☐ oui ☐ non