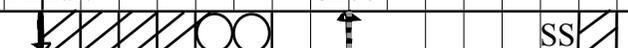


DATE	AGENDA DE SOMMEIL																			Coter de 1(mauvais) à 10 (excellent)			Noter ici des événements inhabituels : traitements, dîners copieux, soirée, travail etc..					
	Heures .....	20	22	0h00	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9	11		13	15	17	19	Temps total de sommeil estimé sur 24 h 00
Nuit du au...	Minuit																			8h00								
Ex: 24 au 25/12																				5h00	5	5	Repas alcoolisé					
Semaine 1																												
Semaine 2																												
Semaine 3																												

Minuit

8h00



Symbolise les heures de sommeil



S Symbolise la Somnolence dans la journée

○ Symbolise le demi-sommeil ou sensation de sommeil très léger

↓ Symbolise l'heure de mise au lit

↑ Symbolise l'heure de lever

## COMMENT REMPLIR L'AGENDA DU SOMMEIL ?

L'agenda se remplit comme sur l'exemple suivant :

- ✓ **Le soir** : indiquez l'heure de coucher en mettant une flèche au moment de l'heure choisie pour dormir. Vous pouvez en profiter pour noter ce qui s'est passé pendant la journée.

	0h00		8h00				5h00		5	
Exemple	↓		↑		SS					

- **Le matin** :

- Mettez une flèche vers le haut pour indiquer votre horaire définitif de lever, ou pour préciser un lever en cours de nuit.
- Hachurez la zone qui correspond à votre sommeil. Si vous vous êtes réveillé en pleine nuit et que cet éveil a été gênant, vous interrompez la zone hachurée en regard des horaires du réveil.
- Essayez de comptabiliser le nombre d'heure de sommeil sur les 24 heures.
- Précisez ensuite la qualité de votre nuit et la qualité du réveil en attribuant une valeur de 1 à 10 (10= très bonne, 1=très mauvaise).
- Précisez si vous avez pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (*par exemple un repas alcoolisé ou un bruit dans le voisinage*).

- **Le soir** : vous remplissez à nouveau l'agenda

- Pour préciser si vous avez fait une sieste, par une zone hachurée, de la même façon que vous avez noté votre sommeil de nuit. Vous reportez si besoin les moments de somnolence en notant un « S » en regard des horaires correspondants.

Vous remplirez cet agenda pendant 3 semaines minimum. S'il vous est possible de le remplir à la fois sur une période de travail et une période de vacances, vous aurez beaucoup plus d'informations.