

Dates :

Agenda du sommeil

Nom :

Prénom :

[illegible]

↓ : **Heure de mise au lit** (coucher) ↑ : **Heure de lever** ● : **Repas** S : **somnolence** (coup de pompe, envie de dormir) P : **pipi** (la nuit) F : **fatigue** en journée

□ = représente 1 heure sur 24 heures ■ = Sommeil ou sieste (case noire ou hachurée) □ = Période de réveil (case blanche) **QN** et **QJ** de 1 (mauvais) à 5 (très bon)

L'agenda du sommeil se remplit le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit et le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée :

1. Le matin :

Mettez une flèche vers le haut ↑ pour indiquer votre horaire définitif de lever ou pour préciser un lever au cours de nuit.

Hachurer 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 de réveil. Le but n'est pas de vous souvenir précisément que l'éveil s'est produit entre 2h19 et 3h45 mais de « **traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront obligatoirement approximatifs** ».

Remplissez également les colonnes :

TL (temps passé au lit) : le nombre de tous les carrés **entre les 2 flèches** : ↓  ↑ = 7h

TS (temps de sommeil) : uniquement le nombre de cases noires « hachurées » :  = 5h

Préciser ensuite la qualité de votre nuit et votre forme au réveil, en remplissant la colonne QN (qualité de la nuit)

QN (Qualité de la nuit) : sur une échelle de **1 à 5** (1 : sommeil de mauvaise qualité) (3 : sommeil moyen) et (5 : sommeil de très bonne qualité)

2. Le soir :

Inscrivez le jour et la date (nuit du 9 au 10 décembre par exemple)

Notez le moment où vous vous êtes mis au lit par une flèche vers le bas ↓ (même si c'était pour lire ou pour regarder la TV)

C'est aussi le moment de :

- Préciser si vous avez fait une sieste (dans la journée), par une zone hachurée, de la même façon que vous avez noté votre sommeil de nuit.
- Reporter si besoin les périodes de somnolence en notant « **S** » en regard des horaires correspondants et la fatigue en notant « **F** ».
- Apprécier votre forme globale dans la journée, en remplissant la colonne **QJ (qualité de la journée)** : sur une échelle de **1 à 5** (1 : fatigué, difficile) et (5 : superforme, efficace)

3. La colonne commentaires et remarque :

Préciser si vous avez pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (par exemple faire du sport le soir, avoir mal à la tête, avoir de la fièvre...)

NB : 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, nous aurons beaucoup plus d'informations.



Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=T16ZbiZbwEU> ou **QR Code** :