Agenda du sommeil

L'agenda du sommeil permet d'analyser votre sommeil, vos habitudes et votre hygiène du sommeil sur une période prolongée. Les informations que l'on vous demande d'indiquer sont assez simples et ne peuvent être utilisables que si elles sont notées avec soin, jour après jour.

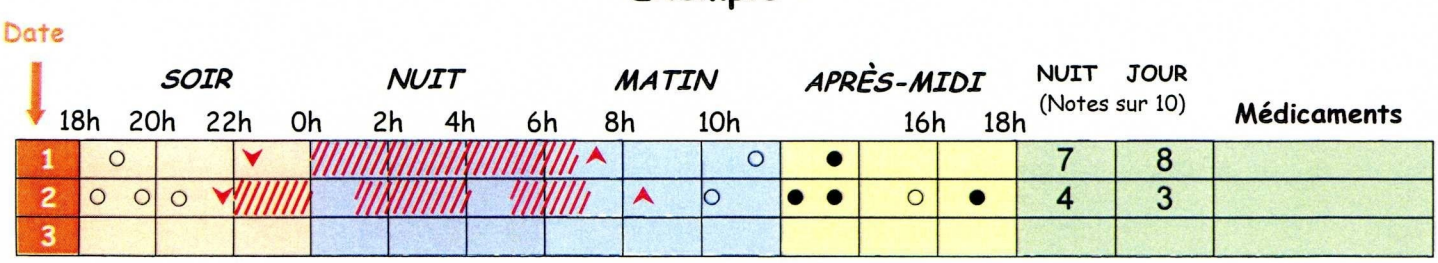
Cependant, l'agenda du sommeil n'est pas un outil de précision. Il est donc inutile, par exemple, de regarder votre montre toute la nuit pour le remplir. On vous demande plutôt une estimation la plus proche de la réalité possible et qui soit, selon vous, la plus représentative de vos habitudes de sommeil.

Il est conseillé de remplir l'agenda de sommeil le matin en ce qui concerne le déroulement de la nuit, et le soir pour l'évaluation de la somnolence dans la journée.

1) Notez chaque jour les moments où :
- vous avez **envie de dormir** (bâillement) = ○
- vous **avez dormi** (dans votre lit ou dans un fauteuil) = ●

2) Indiquez :
- la durée de votre nuit (hachurez l'espace correspondant aux moments où vous avez dormi et laissez un blanc pour les périodes de réveil) = ////// //////
- l'heure de coucher (heure à laquelle vous éteignez la lumière pour dormir) = ▼
- l'heure de lever = ▲

3) Donnez une note sur 10 :
- à votre nuit, selon la **quantité** de votre sommeil
- à votre journée, selon la **qualité** de votre éveil

4) Indiquez si vous avez pris des médicaments autres que ceux qui vous ont été prescrits pour votre sommeil ? (Notez le nom dans la dernière colonne du tableau)

Exemple :