



# CENTRE DU SOMMEIL

Santé | Prévention | Recherche

## COMMENT REMPLIR MON AGENDA DU SOMMEIL

L'agenda se remplit à deux moments de la journée :

- le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée

### **Le matin** : inscrivez la date (*nuit du 5 au 6 juin 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 télévision*).
- **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. Le but n'est pas de vous souvenir précisément que l'éveil s'est produit entre 3h17 et 4h12 mais de traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront obligatoirement approximatifs.
- **Précisez ensuite la qualité de votre nuit, votre forme au réveil,** en remplissant les colonnes de droite (*TB = très bon, B = Bon, Moy = moyen, M = mauvais, TM = très mauvais*)
- **Précisez 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...*).

### **Le soir** : 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.
- Enfin, vous apprécierez votre forme globale dans la journée.

**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.**

Nom :  
Prénom :  
Date de naissance :



# CENTRE DU SOMMEIL

Santé | Prévention | Recherche

## MON AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL

DATE	HEURES																Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM		
	20h	22h	24h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES		
Nuit du ... au ...	21h	23h	1h	3h	5h	7h	9h	11h	13h	15h	17h	19h							
EXEMPLE	↓						↑		S	S				M					

↓ heure de mise au lit      █ Long réveil      S Somnolence dans la journée  
 █ sommeil ou sieste      █ 1/2 Sommeil  
 ↑ heure de lever      R R R