

COMMENT REMPLIR L'AGENDA DU SOMMEIL

L'agenda se remplit en deux étapes, le matin et le soir, tous les jours

MATIN : inscrivez la date de la nuit passée et remplissez l'agenda



– 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(e) 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 3h17 et 4h12 mais de traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront obligatoirement approximatifs.

– Précisez sur une échelle de 0 à 10 (0 = catastrophique / 10 = excellent)

- Qualité du sommeil (comment avez-vous dormi ?)
- Qualité du réveil (comment vous sentez-vous au réveil ?)

– 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...) dans la case « traitements et remarques particulières ».

SOIR : vous remplissez à nouveau l'agenda

– Si vous avez fait une **sieste** durant la journée, hachurez la zone aux horaires correspondants de la même façon que vous avez noté votre sommeil de nuit.

– Si vous vous êtes **somnolent** la journée, notez un « S » aux horaires correspondants.

– Précisez sur une échelle de 0 à 10 (0=catastrophique/10 excellent)

- Forme globale de la journée