

Prenez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours

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 **inutile de remplir le tableau à une heure près**.


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**.

Instructions :

Vous remplirez cet agenda pendant au minimum 7 à 15 jours. 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.

Au réveil :

- ↓ Moment où vous éteignez la lumière pour vous coucher
- ↑ Moment définitif de lever


 Hachurez ou stabilotez l'espace correspondant aux moments où vous avez dormi et laissez un blanc pour les périodes de réveil

Commentaires : Indiquez les faits qui vous semblent importants (orage, fête ou soirée arrosée, médicaments, lieu d'endormissement, réveil par un bruit...)

Selon votre profil, des codes supplémentaires peuvent être utiles, n'hésitez pas à créer, au fur et à mesure, ceux dont vous auriez besoin

☒ Exemples : Sp: Sport E: Emotions fortes T: travail Ex : Examens ST: Stress V : Voyage

Le soir :

 Hachurez l'espace correspondant aux moments où vous avez fait une sieste
(indiquez par des flèches vos couchers et levers ↓ et ↑)

- △ Moments de somnolence en journée
- ▲ Moments d'angoisse, malaise...