

# Agenda sommeil – éveil

Nom et prénom du patient : ..... Nom du médecin : ..... Dates : période du .../.../... au .../.../...

Jours	Hypnotique (cocher)	Heures														Qualité du sommeil	Qualité de l'éveil	Remarques
		19 h	21 h	23 h	1 h	3 h	5 h	7 h	9 h	11 h	13 h	15 h	17 h	19 h				
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		

## Le matin

- Choisir la ligne du jour
- Indiquer par

↓ Le moment de votre coucher (dans votre lit) même si c'est pour lire ou regarder la télévision

↑ Le moment de votre lever du lit (lever définitif ou lever en cours de nuit)

▨ Votre période de sommeil

En cas de réveil pendant la nuit, interrompez la zone hachurée au regard des horaires du réveil

- Indiquez par :

WC Si vous vous êtes levé pour aller aux toilettes

\* Si vous avez rêvé

- 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.



- Notez (de 0 à 10), dans la colonne de droite, la qualité de votre nuit + la qualité de votre éveil

0 : très mauvaise qualité  
10 : excellente qualité

- Indiquez dans la case « somnifère », l'heure à laquelle vous en avez pris un (si c'est le cas).

- Précisez dans la colonne « remarques » de possibles interférences avec votre sommeil :

- sport le soir - fièvre  
- mal à la tête - soucis...

## Le soir

- Au regard des horaires correspondant, indiquez par :

▨ Si vous avez fait une sieste

S Si vous avez été somnolent

R Vos repas

AP Une activité physique

AS Une activité sociale

AC Une activité calme

- Notez (de 0 à 10), dans la colonne de droite, la qualité de votre journée

0 : très mauvaise qualité  
10 : excellente qualité