

## AGENDA DU SOMMEIL

NOM : \_\_\_\_\_

SEMAINE DÉBUTANT LE ( jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_

	Exemple	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Moyenne
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ____ et ____ (Notez l'heure de toutes siestes)	13:30 à 14:30								
2. Hier, j'ai pris ____ mg de médicament et/ou ____ onces d'alcool pour dormir	Zopiclone 5 mg								
3. Hier soir, je me suis couché(e) à ____ (Spécifiez l'heure hh:mm, format 24h par exemple 23 :15 plutôt que 11 :15 PM) Heure de coucher	23 :15								
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en ____ (hh:mm) Latence d'endormissement (LE)	1 :00								
5. Mon sommeil a été interrompu ____ (hh:mm) au total <b>après m'être endormi.</b> Temps d'éveil après endormissement (TEAE)	1 :30								
6. Ce matin, je me suis levé(e) à ____ heures (Spécifiez l'heure hh:mm)	7:00								
7. Temps total d'éveil (TTE) = 4+5	2:30								
8. Temps au lit (TAL) = 6-3	7:45								
9. Temps total de sommeil (TTS) = 8-7	5:15								

10. Au lever ce matin, je me sentais ____ (1=épuisé(e); 5=reposé(e))	2								
11. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été ____ (1=très agité; 5=très profond)	3								

Efficacité de sommeil (ES)=TTS÷TALx100	
---	--