

--

 = Heure de coucher
  = Sommeil ou sieste
  = Heure de lever
  Long réveil
 S = Somnolence dans la journée

COMMENT REMPLIR L'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.
 - **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 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 dans «**Traitement et Remarques particulières**» 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** : vous 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 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.