

## AGENDA DU SOMMEIL

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

Semaine du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Le matin je complète ma nuit du	Exemple	(nuit) Date							
	<b>Mardi 25/03</b>	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /
1. Hier, j'ai fait la sieste entre _____ et _____ (Notez l'heure de toutes siestes).	13 h 50 à 14 h 30								
Hier, j'ai pris _____ mg de médicament et/ou _____ oz d'alcool pour dormir.	Halcion 0,125 mg								
3. Je me suis couché(e) à _____ hres. J'ai éteint les lumières à _____ hres.	22 h 45 23 h 15								
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en _____ min.	40 min.								
5. Mon sommeil a été interrompu _____ fois. (Spécifiez le nombre de fois).	3								
6. Mon sommeil a été interrompu _____ min. (Spécifiez la durée en minute de chaque période d'éveil).	10 5 45								
7. Cette nuit, je me suis levé(e) _____ (Indiquez le nombre de fois où vous avez quitté le lit).	3								
8. Ce matin, je me suis réveillé(e) à _____ hres (Notez l'heure du dernier réveil).	6 h 15								
9. Ce matin, je me suis levé(e) à _____ hres (Spécifiez l'heure)	6 h 40								
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								