Agenda du sommeil

À remplir chaque matin pendant 15 jours, puis à montrer à votre médecin. Nom : _____

Date du matin	La nuit					Calcul		Ressenti et veille		
	Heure de coucher	Endormi après (min)	Réveils : nombre (durée totale)	Réveil définitif	Sortie du lit	Sommeil estimé	Efficacité	Qualité de la nuit (1 à 5)	Forme au réveil (1 à 5)	Sieste d'hier, café ou alcool le soir, note
Exemple	*23 h 30*	*20*	*1 (15 min)*	*6 h 45*	*7 h 00*	*6 h 40*	*89 %*	*1 2 **3** 4 5*	*1 2 3 **4** 5*	*sieste d'hier : aucune*
Jour 1 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 2 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 3 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 4 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 5 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 6 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 7 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 8 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 9 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 10 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 11 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 12 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 13 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 14 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jour 15 : ____ /____								1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Moyennes sur la période : sommeil estimé _____ · efficacité _____ % · endormissement _____ min

Comment remplir. Chaque matin, notez la nuit qui vient de se terminer. **Sommeil estimé** = temps entre le coucher et le réveil définitif, moins le temps pour s'endormir et moins les réveils de la nuit. **Efficacité** = sommeil estimé divisé par le temps passé au lit (du coucher à la sortie du lit). Repère cité par La Revue du Praticien : 85 %. Entourez la note qui vous correspond.

Agenda du sommeil de somnologie.fr. Ce document est un outil de suivi rempli par la personne elle-même : il donne des estimations, pas une mesure, et ne pose aucun diagnostic. Si le sommeil pose problème depuis plusieurs semaines, parlez-en à un professionnel de santé.