

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 après m'être endormi. 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									