

AGENDA DU SOMMEIL SIMPLIFIÉ*

Prenez connaissance de l'exemple inscrit dans la première ligne du tableau et complétez-le ensuite chaque matin, dès votre lever en suivant les instructions ci-dessous.

1. Inscrivez la date et le jour de la semaine
2. Inscrivez un « E » quand vous faites de l'exercice physique; un « C » quand vous consommez de la caféine (café, thé ou cola); un « A » quand vous consommez de l'alcool, suivi d'un chiffre représentant le nombre de consommations; un « M » quand vous prenez un médicament pour dormir.
3. Inscrivez une flèche vers le bas (↓) qui indique le moment où vous êtes allé au lit et avez éteint les lumières dans le but de vous endormir. Inscrivez une flèche vers le haut (↑) qui indique le moment où vous vous êtes levé.
4. Noircissez toutes les heures où vous avez dormi, même s'il s'agissait d'un sommeil léger. N'oubliez pas d'inscrire aussi les siestes même si elles sont involontaires.
5. Additionnez toutes les heures de sommeil entre le premier coucher (↓) et le dernier lever (↑) et l'inscrire dans la colonne TTS (temps total de sommeil). Ne pas compter les siestes.
6. Notez le nombre d'heures écoulée entre votre premier coucher et votre dernier lever (colonne TAL).
7. Faites le total des deux dernières colonnes à la fin de la semaine et calculez l'efficacité de sommeil (ES)

Date	Jour	midi	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00	23h00	Minuit	1h00	2h00	3h00	4h00	5h00	6h00	7h00	8h00	9h00	10h00	11h00	TTS	TAL
18 juil.	lundi					E		A 2				↓	M								↑	C		C		6	9
																								TOTAL			

$ES = \frac{TTS \text{ total}}{TAL \text{ total}} \times 100$	%
---	---

* Adapté du « *sleep diary* » de l' « *American Academy of Sleep Medicine* ». Goulet, J., 08/2010.