

Agenda du Sommeil

Semaine du: _____ au _____

Le matin je complète ma nuit du	Exemple	<u>(nuit)</u> Date						
	Mardi 25/03	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /	_____ /
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ____ et ____ (Notez l'heure de toutes siestes).	13h50 à 14h30							
2. Hier, j'ai pris ____ mg de médicament et/ou ____ oz d'alcool pour dormir.	Imovane 3,75 mg							
3. Je me suis couché(e) à ____ hres J'ai éteint les lumières à ____ hres.	22h45 23h15							
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 de chaque période d'éveil).	10 5 45							
8. Ce matin, je me suis réveillé(e) à ____ hres (Notez l'heure du dernier réveil).	6h15							
9. Ce matin, je me suis levé(e) à ____ hres (Spécifiez l'heure).	6h40							
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							