

Cet agenda du sommeil vous a été remis par votre médecin.

Cet outil va vous aider, avec l'aide de votre médecin, à mieux comprendre vos difficultés de sommeil .

Il est important de le remplir régulièrement, sur une période d'au moins 15 jours.

On conseille habituellement de le remplir le matin, quand vous vous levez. (Par exemple : le mercredi matin au lever, vous remplirez la ligne de la nuit du mardi)

N'oubliez pas que l'on vous demande une estimation pour chacune des mesures demandées. Il ne faut surtout pas chercher à noter exactement l'heure à laquelle vous vous êtes couché ou levé, cela risquerait de majorer votre insomnie.

Une approximation de 10-15 minutes est tout à fait acceptable.

Quelques recommandations pour remplir votre agenda :

1. Indiquez **l'heure du coucher** par **une flèche vers le bas**.
2. Indiquez **l'heure de lever** d'une **flèche vers le haut** .
3. **Hachurez ou coloriez** les cases qui correspondent à la **période où vous pensez avoir dormi**.

L'heure à laquelle vous vous êtes endormi, peut être différente de l'heure à laquelle vous vous êtes couché, dans ce cas vous laisserez en blanc la zone correspondant à cet éveil après la flèche vers le bas qui indique l'heure du coucher.

Il en est de même pour les heures de réveil et de lever qui peuvent être différentes.

4. En cas **d'éveil(s) nocturne(s)**, laissez la (ou les) case(s) correspondante(s) **vide(s)**, en fonction de la durée estimée de ces éveils.

5. En cas de **somnolence** au cours de la journée, indiquez-la par un **S majuscule**.

6. En cas de sieste au cours de la journée, hachurez la case correspondante.

7. Dans les colonnes prévues à cet effet, indiquez **la qualité de votre sommeil, du réveil** ainsi que votre **forme au cours de la journée**, à l'aide des qualificatifs suivants :

TB: très bien, B: bien, Moy: moyen, M: Mauvais, TM: très mauvais.

8. En cas de **prise(s) médicamenteuse(s)** ou **d'évènement(s)** inhabituel(s), notez le dans la colonne de droite.