

Agenda du sommeil

NOM:	SEMAINE DÉBUTANT LE <i>jj/mm/aaaa</i>								
	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 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(e) . Temps d'éveil après endormissement (TEAE)	1:30								
6. Ce matin, je me suis levé(e) à _____ (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									

(Source : Goulet, J., Chalout, L., Ngô, T.L., 2013)