

Questionnaire : Agenda du sommeil - éveil

| Jours | Hypnotique (cocher) | 19 h | 20 h | 21 h | 22 h | 23 h | 00 h | 1h | 2h | 3h | 4h | 5h | 6h | 7h | 8h | 9h | 10 h | 11 h | 12 h | 13 h | 14 h | 15 h | 16 h | 17 h | 18 h | Qualité du sommeil | Qualité de l'éveil | Remarques |
|-------|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| Lun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ven | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dim | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ven | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dim | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ven | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dim | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Mode d'utilisation

↓ Heure d'extinction de la lumière

/// Périodes de sommeil

() Périodes d'éveil nocturne

↑ Heure du lever

○ Fatigue

★ Envie de dormir

● Sieste involontaire

■ Sieste volontaire

Qualité du sommeil : noter de 1 à 10 dans la case

Qualité de l'éveil : noter de 1 à 10 dans la case

(état dans la journée, en forme ou non)

Traitement : en cas de prise d'hypnotique : cocher la case

Consigne au patient :

Remplir l'agenda :

- Chaque matin, en fonction des souvenirs de la nuit (inutile de regarder sa montre pendant la nuit, ce qui perturberait davantage le sommeil : l'agenda n'est pas un outil de précision)
- Chaque soir, pour relater l'état du patient pendant la journée.

Tenir l'agenda sur l'ensemble de la période d'observation des 21j ou 3 semaines, de façon à obtenir un aperçu des variations de sommeil au fil du temps.



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée