

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

O 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)

Traitements : 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