Agenda du sommeil mode d'emploi

À rapporter à votre prochaine consultation

Comment le remplir

1. **Une ligne = 24 heures**, de 19 h la veille à 19 h le jour noté. Chaque **case = 30 minutes**. Le trait épais marque minuit.
2. **Chaque matin**, dans l'heure qui suit le lever, remplissez la nuit : dessinez ↓ à l'heure du coucher et ↑ à l'heure du lever.
3. **Coloriez les cases où vous pensez avoir dormi.** Laissez en blanc les moments éveillés, même au lit. Une case à moitié dormie : coloriez-la si vous avez dormi plus de la moitié.
4. Remplissez les cases **« Le matin »** : temps mis pour vous endormir, nombre de réveils dans la nuit (sans compter le dernier), puis **cochez** un chiffre de 1 à 5 et notez la douleur de la nuit de 0 à 10.
5. **Chaque soir**, coloriez la sieste éventuelle, ajoutez les lettres à l'heure concernée, puis remplissez **« Le soir »**.
6. Cochez **travail** ou **repos** pour chaque journée. Écrivez dans les remarques ce qui sort de l'habitude : douleur inhabituelle, bruit, voyage, changement de traitement.

Ne regardez pas l'heure pendant la nuit. Une estimation suffit : c'est votre ressenti qui compte.

Remplissez-le **tous les jours, même après une bonne nuit**, et sans le compléter de mémoire plusieurs jours plus tard. Un jour oublié : laissez la ligne vide.

Apportez l'agenda à la consultation, **même incomplet**.

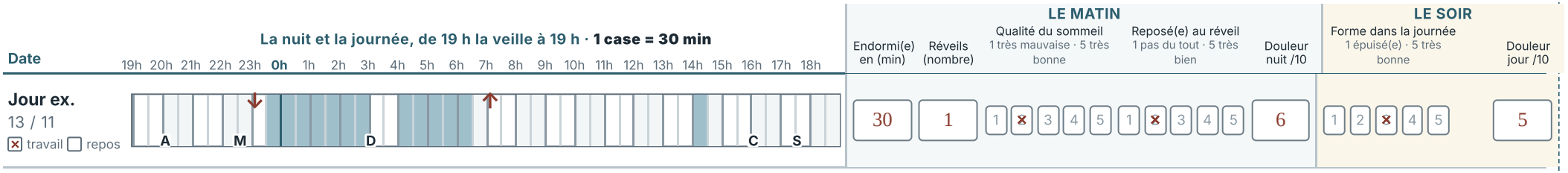
Les signes à utiliser

↓	Je me **couche** (je me mets au lit)
↑	Je me **lève** pour la journée
▬	Je **dors** : la nuit et pendant la sieste
▭	Je suis **éveillé(e)**, même allongé(e) : laisser blanc
M	**Médicament** pris pour dormir
C	**Café**, thé, cola ou boisson énergisante
A	**Alcool** (un verre = une lettre)
S	**Sport** ou marche d'au moins 30 minutes
D	**Réveillé(e) par la douleur** : à l'heure du réveil

Pour les cases à cocher : faites une croix dans un seul chiffre.

Douleur : 0 = aucune douleur, 10 = la pire douleur imaginable.

Exemple rempli — nuit du mercredi au jeudi 13 novembre



Date	LE MATIN — Endormi(e) en (min)	Réveils (nombre)	Qualité du sommeil (1 très mauvaise · 5 très bonne)	Reposé(e) au réveil (1 pas du tout · 5 très bien)	Douleur nuit /10	LE SOIR — Forme dans la journée (1 épuisé(e) · 5 très bonne)	Douleur jour /10
Jour ex. 13 / 11 ☒ travail ☐ repos	30	1	1 ☒ 3 4 5	1 ☒ 3 4 5	6	1 2 ☒ 4 5	5

Couché à 23 h (↓), endormi vers 23 h 30 : « Endormi(e) en » 30 min. Réveillé par la douleur à 3 h (D), éveillé une heure, puis réveil définitif à 6 h 30 et lever à 7 h (↑) : 1 réveil dans la nuit (le dernier réveil ne compte pas), laissé en blanc. Médicament pour dormir à 22 h 30 (M), un verre de vin à 20 h (A) la veille ; dans la journée, marche à 17 h 30 (S), café à 16 h (C) et sieste de 14 h à 14 h 30, coloriée.

Items inspirés de l'agenda sommeil-éveil de la HAS (2015), du Consensus Sleep Diary (Carney et coll., 2012) et de l'agenda de l'AASM

Agenda du sommeil semaine 1

À rapporter à votre prochaine consultation

Nom, prénom : ..... Premier jour (date) : ..... Semaine n° : .....

↓ je me couche ↑ je me lève ▭ je dors (sieste comprise) ▭ éveillé(e) : laisser blanc **M** médicament pour dormir **C** café, thé, cola **A** alcool **S** sport **D** réveillé(e) par la douleur

La nuit et la journée, de 19 h la veille à 19 h · 1 case = 30 min

19h 20h 21h 22h 23h **0h** 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h

Date	LE MATIN — Endormi(e) en (min)	Réveils (nombre)	Qualité du sommeil (1 très mauvaise · 5 très bonne)	Reposé(e) au réveil (1 pas du tout · 5 très bien)	Douleur nuit /10	LE SOIR — Forme dans la journée (1 épuisé(e) · 5 très bonne)	Douleur jour /10
Jour 1 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 2 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 3 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 4 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 5 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 6 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 7 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	

Remarques (date et événement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Items inspirés de l'agenda sommeil-éveil de la HAS (2015), du Consensus Sleep Diary (Carney et coll., 2012) et de l'agenda de l'AASM

Agenda du sommeil semaine 2

À rapporter à votre prochaine consultation

Nom, prénom : ..... Premier jour (date) : ..... Semaine n° : .....

↓ je me couche ↑ je me lève ▭ je dors (sieste comprise) ▭ éveillé(e) : laisser blanc **M** médicament pour dormir **C** café, thé, cola **A** alcool **S** sport **D** réveillé(e) par la douleur

La nuit et la journée, de 19 h la veille à 19 h · 1 case = 30 min

19h 20h 21h 22h 23h **0h** 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h

Date	LE MATIN — Endormi(e) en (min)	Réveils (nombre)	Qualité du sommeil (1 très mauvaise · 5 très bonne)	Reposé(e) au réveil (1 pas du tout · 5 très bien)	Douleur nuit /10	LE SOIR — Forme dans la journée (1 épuisé(e) · 5 très bonne)	Douleur jour /10
Jour 8 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 9 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 10 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 11 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 12 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 13 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 14 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	

Remarques (date et événement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Items inspirés de l'agenda sommeil-éveil de la HAS (2015), du Consensus Sleep Diary (Carney et coll., 2012) et de l'agenda de l'AASM

Agenda du sommeil semaine 3

À rapporter à votre prochaine consultation

Nom, prénom : ..... Premier jour (date) : ..... Semaine n° : .....

↓ je me couche ↑ je me lève ▭ je dors (sieste comprise) ▭ éveillé(e) : laisser blanc **M** médicament pour dormir **C** café, thé, cola **A** alcool **S** sport **D** réveillé(e) par la douleur

La nuit et la journée, de 19 h la veille à 19 h · 1 case = 30 min

19h 20h 21h 22h 23h **0h** 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h

Date	LE MATIN — Endormi(e) en (min)	Réveils (nombre)	Qualité du sommeil (1 très mauvaise · 5 très bonne)	Reposé(e) au réveil (1 pas du tout · 5 très bien)	Douleur nuit /10	LE SOIR — Forme dans la journée (1 épuisé(e) · 5 très bonne)	Douleur jour /10
Jour 15 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 16 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 17 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 18 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 19 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 20 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Jour 21 ..... / ..... ☐ travail ☐ repos			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	

Remarques (date et événement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Items inspirés de l'agenda sommeil-éveil de la HAS (2015), du Consensus Sleep Diary (Carney et coll., 2012) et de l'agenda de l'AASM