

## Agenda du sommeil

NOM:	SEMAINE DÉBUTANT LE <span style="color: #808080;">jj/mm/aaaa</span>								
	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	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi ( e ) en _____ (hh:mm) Latence d'endormissement (LE)	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
5. Mon sommeil a été interrompu _____(hh:mm) au total <b>après m'être endormi( e )</b> . Temps d'éveil après endormissement (TEAE)	1:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
6. Ce matin, je me suis levé(e) à _____ (Spécifiez l'heure hh:mm)	7:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
7. Temps total d'éveil (TTE) = 4+5	2:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
8. Temps au lit (TAL) = 6-3	7:45	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
9. Temps total de sommeil (TTS) = 8-7	5:15	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
10. Au lever ce matin, je me sentais _____(1=épuisé(e); 5=reposé(e))	2	0	0	0	0	0	0	0	
11. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été _____(1=très agité; 5=très profond)	3	0	0	0	0	0	0	0	
Efficacité de sommeil (ES)=TTS/TALx100									

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