

Agenda du sommeil

NOM: _____

Semaine du: _____ au _____

	Exemple	Dimanche /	Lundi /	Mardi /	Mercredi /	Jeudi /	Vendredi /	Samedi /
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ____ et ____ (Notez l'heure de toutes siestes).	13h50 à 14h30							
2. Hier, j'ai pris ____ mg de médicament et/ou ____ oz d'alcool pour dormir.	Starnoc 5 mg							
3. Je me suis couché à ____ h et j'ai éteint les lumières à ____ h.	22h45 23h15							
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi en ____ min.	40 min.							
5. Mon sommeil a été interrompu ____ fois. (Spécifiez le nombre d'éveils).	3							
6. Mon sommeil a été interrompu ____ min. (Spécifiez la durée de chaque période d'éveil).	10 5 45							
7. Ce matin, je me suis réveillé à ____ h (Notez l'heure du dernier réveil).	6h15							
8. Ce matin, je me suis levé à ____ h (Spécifiez l'heure).	6h40							
9. Au lever ce matin, je me sentais : 1 = épuisé, 2 = fatigué, 3 = moyen, 4 = plutôt reposé; 5 = reposé	2							
10. Dans l'ensemble, mon sommeil a été : 1 = très agité, 2 = agité, 3 = de qualité 4 = profond, 5 = très profond	3							