Dr Christophe Sureau
Médecine du Sommeil
05 57 64 53 66
RDV : Doctolib.fr

AGENDA DU SOMMEIL

Nom : .....
Prénom : .....

Remplissez l'agenda, le matin, **uniquement de mémoire** en fonction de votre **sensation de sommeil.** Il suffit d'y consacrer 1 mn le matin.

Chaque jour indiquez la date, et si c'est un jour de travail ou de repos (T ou R), puis votre coucher par ↓ et le moment où vous avez éteint la lumière par **X.**

Notez vos levers du lit par ↑ et noircissez les périodes de ***sommeil*** ///////. Le ***mauvais sommeil se note*** / / /. Laissez en ***blanc les périodes d'insomnies*** .

Indiquez les moments de **somnolence (forte envie de dormir)** par des S. Le matin notez votre sommeil sur 10.

Ne regardez pas l'heure la nuit. Ne vous réveillez pas la nuit pour remplir l'agenda !!

Exemple :

Dates	T/R	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	note/10	événements de la nuit
sa 12/12	T								SSSS				↓	X			///	//////	↑	↓//////			↑			5	Réveil enfant à 3h

Dates	T/R	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	note/10	événements de la nuit