

# L'agenda du sommeil



Cet agenda permet de quantifier son besoin de sommeil.

- Choisissez une période de vacances de plus d'une semaine, sans contrainte horaire (idéalement sur 3 semaines).
- Au cours d'une journée « normale », couchez-vous dès l'apparition des premiers signes d'endormissement.
- Notez votre heure de réveil et de coucher ainsi que la durée du sommeil.

### Légende

↓ Heure de mise au lit ou sieste

↑ Heure de lever

■ Sommeil ou sieste

S Somnolence dans la journée

DATE	HEURES																								
	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Nuit du... au...																									
Exemple			↓	■						↑							S	S							

APPRÉCIATION			Repos (R) Travail (T)	Remarques
TRÈS BIEN / BIEN / MOYEN TRÈS MOYEN				
Qualité du sommeil	Forme au réveil	Forme de la journée	Si besoin préciser si poste de nuit, matin ou après-midi	
TB	M	M	T (AM)	