



au réveil

COMMENT REMPLIR

L'AGENDA DU SOMMEIL



LE SOIR

en fin de journée

1 Notez la date
(nuit du ... au ...)

2 **Heure du coucher
et heure du lever**
Tracez une flèche vers
le bas pour le coucher
et une flèche vers le
haut pour le lever

A black and white line drawing of a person sleeping in a bed. The person is wearing a nightgown with a polka-dot pattern. The background shows a crescent moon and three stars, indicating nighttime.

4 Appréciez votre nuit et votre réveil ET votre forme globale dans la journée



☐ TB ☒ B ☐ Moy ☐ M ☐ TM

[illegible]

5 **Somnolence**
dans la journée

Notez un « S »
aux moments
de somnolence.

An analog clock with a white face and black numbers from 1 to 12. The hour hand is slightly past 10, and the minute hand is pointing exactly at 2. The clock is enclosed in a black rectangular frame.

6 **Traitement et remarques particulières**

Notez vos médicaments
ou tout événement particulier
(sport, douleur, fièvre...).



Diagram illustrating the 24-hour cycle and sleep patterns:

- heure de mise au lit** (down arrow) indicates bedtime.
- heure du lever** (up arrow) indicates wake-up time.
- sommeil ou sieste** (hatched box) represents sleep or nap time.
- long réveil** (grey box) represents a long wake-up period.
- S** (big letter) represents sleep.
- sommolence dans la journée** (text) represents drowsiness during the day.
- R R R** (box with three R's) represents rest or relaxation.



À faire pendant 3 semaines minimum, idéalement sur une période de travail et une période de vacances pour plus d'informations.