

Conseils pour remplir l'agenda du sommeil

Présenté sous forme de tableau et simple d'utilisation, l'agenda du sommeil se remplit à deux moments de la journée :

- **le matin** au réveil pour décrire le déroulement de la nuit,
- **le soir** pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.

Une fois complété, ce document aidera votre médecin à visualiser vos cycles de sommeil et à repérer facilement les éventuelles difficultés rencontrées.

Le matin :

- Inscrivez la **date**, l'**heure de coucher** (autrement dit l'heure de mise au lit même si c'était pour lire) par une flèche vers le bas ↓ et l'**heure de lever** par une flèche vers le haut ↑.
- Hachurez /// la zone qui correspond à votre sommeil. En cas de **réveil nocturne gênant**, interrompez la zone hachurée au regard des horaires (zone blanche). En cas de **demi-sommeil** (état de sommeil où vous pouvez être réveillé par le moindre bruit), inscrivez la lettre **R**.
- Précisez la **qualité de votre nuit et de votre forme au réveil** avec les appréciations **TB** (Très Bonne), **B** (Bonne), **Moy.** (Moyenne), **M** (Mauvaise) et **TM** (Très Mauvaise).
- Indiquez dans la zone « **Traitements et commentaires** » si vous avez pris des médicaments ou si quelque chose a interféré dans votre sommeil (sport fait le soir, mal de tête, fièvre...).

Le soir :

- Indiquez si vous avez fait **une sieste** dans la journée par une zone hachurée ou si vous avez eu des moments de somnolence par la lettre **S** au regard des horaires correspondants.
- Appréciez **votre forme de la journée** en complétant la case correspondante de l'agenda.

À noter : le but n'est pas de vous souvenir précisément des horaires et de regarder l'horloge mais d'indiquer approximativement vos périodes de sommeil, d'éveil ou de somnolence. **Remplissez cet agenda pendant 3 semaines consécutives au moins, vous aurez beaucoup plus d'informations.**

Conseils pour favoriser un sommeil de bonne qualité

zzz

- 1 Je veille à me lever et m'endormir à **heures fixes** tous les jours.
- 2 **J'écoute mon corps** et je respecte mon rythme et mes besoins en sommeil.
- 3 Je m'expose, dès le matin, à la **lumière du jour** pour aider mon horloge biologique à se réguler.
- 4 Je pratique une **activité physique régulière** la journée et j'arrête les activités intenses 3 à 4 heures avant de me coucher.
- 5 Je consomme **avec modération** les excitants comme le café, le thé, le soda ou les boissons énergisantes et j'arrête après 14 h.
- 6 **J'évite l'alcool et les aliments gras** le soir et je mange suffisamment pour ne pas avoir faim la nuit.
- 7 Je privilégie les **passes-temps calmes** le soir, comme la lecture, la relaxation ou les activités manuelles.
- 8 J'éteins tous les écrans **au moins 1 heure avant** d'aller me coucher.
- 9 J'aménage ma chambre pour qu'elle soit **propice au sommeil** : elle est plongée dans l'obscurité et la température est réglée entre 18 et 20 °C.
- 10 **J'associe mon lit au sommeil** : si je n'arrive pas à dormir, je sors du lit le temps que le sommeil revienne.

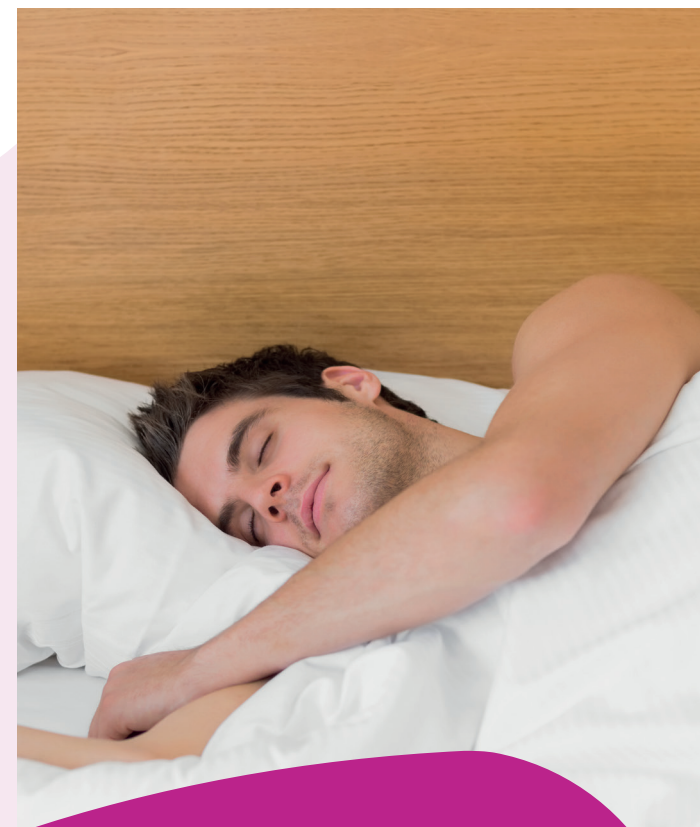
Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)



Caisse de Prévoyance et de Retraite
du Personnel Ferroviaire

www.cprpf.fr

DEP MGR 3464 - 10/25 Crédits photos : Adobe Stock



Mon agenda du sommeil,
l'outil indispensable
pour évaluer mes nuits



À remplir le matin au réveil en fonction de vos souvenirs de la nuit et le soir pour faire part de votre état dans la journée.

Du/..... au/...../.....

Traitements et commentaires

[illegible]

Indiquez par ↓ Heure de coucher ↓↑ Aller-retour rapide hors du lit |_ Éveil nocturne S Somnolence pendant la journée
↑ Heure de lever /// Sommeil ou sieste R ½ sommeil