

Comment remplir un agenda du sommeil ?

Teddy Verdoja (interne)

Isabelle Lambert (neurologue)

Centre du Sommeil, hôpital de la Timone, Marseille

Qu'est-ce qu'un agenda du sommeil

- Il s'agit d'un tableau que vous remplissez **quotidiennement deux fois par jour** permettant d'avoir une estimation de votre sommeil et de vos symptômes sur **plusieurs semaines** (2 semaines minimum).
Il permet d'avoir une vue d'ensemble plus complète que ce qu'on pourrait établir par de simples questions, mais également de visualiser l'évolution de son sommeil avec la prise en charge.
- Il est **essentiel** pour mieux comprendre votre sommeil, pour votre médecin **comme pour vous!**
- Il est utile d'en remplir un au cours des périodes de travail et un autre au cours des vacances

Comment le remplir?

- Chaque ligne correspond à une **période de 24h, jour et nuit**. Chaque case correspond à une heure.
- L'agenda du sommeil se remplit deux fois par jour :
 - Chaque **matin**, on remplit les cases de la **nuit** qui vient de passer.
 - Chaque **soir**, on remplit les cases de la **journée** qui vient de passer.

ATTENTION : IL NE FAUT SURTOUT PAS REGARDER SA MONTRE LA NUIT, CE N'EST PAS GRAVE SI LES HEURES NE SONT PAS PARFAITEMENT EXACTES !

Il s'agit d'une approximation, mais qui apporte déjà beaucoup d'informations très utiles !

Le matin, je remplis ma nuit

↓ Heure du **coucher** = heure où l'on se met au lit

↑ Heure du **lever**, que ce soit un lever du lit dans la nuit ou le lever définitif du matin

■ Zone hachurée : période pendant laquelle on **dort**. Si il y a eu un réveil gênant pendant la nuit, ne pas hachurer le moment pendant lequel vous avez été réveillé (cette période n'a pas à être extrêmement précise ni à correspondre à une case entière).

□ Zone non hachurée : période pendant laquelle vous n'avez **pas dormi**. Comprend le temps entre le moment où vous vous êtes couché et le moment où vous vous êtes endormi, les réveils gênants pendant la nuit dont vous vous souvenez, et le temps entre le réveil et le lever du lit.

Le matin, je remplis ma nuit

On note ensuite la **qualité de sa nuit** et sa **forme au réveil** entre TB (très bon), B (bon), Moy (moyen), M (mauvais) et TM (très mauvais).

On note aussi les **évènements** qui ont pu influencer son sommeil (pris du café, avoir eu des douleurs...)

Pour ce qui est des heures de réveil pendant la nuit, pas besoin de fixer son horloge pour noter des heures précises! Ce serait détrimentaire à la qualité de votre sommeil ; les heures approximatives dont vous vous souviendrez au réveil sont suffisantes.

Le soir, je remplis ma journée

S : moment de **somnolence** dans la journée

 zone hachurée : période pendant laquelle on a dormi dans la journée (**siestes**)

