

AGENDA DU SOMMEIL

SOMMEIL ET MÉDECINE GÉNÉRALE

"Pour contrôler la nature, il faut lui obéir ;
et c'est par la recherche de la cause que l'on détermine la règle"

Francis Bacon, précurseur de la pensée scientifique moderne et aphoriste Anglais (1561 - 1626)

("...and that which in contemplation is as the cause is in operation as the rule")

L'**agenda Veille/Sommeil-Fatigue/Somnolence** offre une vue synthétique du rythme quotidien d'activité et de repos ainsi que des événements nocturnes et diurnes en lien avec le sommeil.

Son analyse aide à déterminer les moyens de rétablir naturellement l'équilibre des balanciers du sommeil, ainsi qu'à mesurer la progression des résultats.

Note : La formule exacte de Francis Bacon est : " Human knowledge and human power meet in one ; for where the cause is not known the effect cannot be produced. Nature to be commanded must be obeyed ; and that which in contemplation is as the cause is in operation as the rule."

AGENDA VEILLE-SOMMEIL-FATIGUE-SOMNOLENCE (ProSmg2014)																				Prénom :		NOM :		date :		(N° :)		
NB. Pour bien comprendre la différence entre la fatigue et la somnolence lire l'article http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence																												
Traitement et/ou consignes :																												
Prenez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours																												
ic	Note jour	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	Commentaires:	Note reveil S / F
1																												
2																												
3																												
4																												

Agenda Veille/Sommeil-Fatigue/somnolence

Un bon outil pour observer, comprendre et... agir !

Instructions :

Vous devez remplir régulièrement votre agenda matin et soir.

L'analyse de vos observations vous aidera à comprendre quels sont les meilleurs moyens, adaptés à votre cas, pour rétablir naturellement l'équilibre de vos horloges du sommeil.

L'agenda vous servira également à mesurer la progression de vos résultats.

Nb. L'évolution de votre situation ne sera possible que lorsque vous aurez déterminé votre chronotype et que vous aurez commencé à réviser certaines croyances quant aux causes des troubles de votre sommeil et quant à vos performances.

Pour chaque nuit

1. Notez d'abord le déroulement de votre nuit dans les cases horaires :
 - L'heure exacte de **vos coucher** par une flèche verticale vers le bas
 - L'heure exacte de **vos lever** par une flèche verticale vers le haut
Nb. Vous procéderez de la même manière en cas de sieste.
2. Hachurez //////////////// ensuite les périodes de la nuit où vous pensez avoir **dormi**.
 - Laissez en blanc les éventuelles **périodes sans sommeil**.
Notez par une flèche vers le haut le ou les moments où **vous vous levez** et vers le bas ceux où **vous allez vous recoucher**.
Nb. Les pointillés indiquent les périodes de **demi-sommeil** ou **d'incertitude**.
3. Les codes suivants vous permettent de signaler d'autres événements notables :
 - L'**extinction de la lumière** et les **interruptions brèves du sommeil** sont signalées par des barres verticales I
 - Attention, il est important de différencier un **réveil provoqué** (par une sonnerie par ex) d'un **réveil spontané**. Le réveil provoqué doit être distingué du réveil spontané par un "pied" en bas de la barre
 - Un petit point ● signalera un éventuel tour aux **toilettes** (pour uriner ou pour boire) durant la nuit.
 - Un triangle blanc Δ signalera la fatigue et avec un point signalera un éventuel **"malaise"** (impatiences des jambes, douleurs, palpitations, angoisse...). Préciser dans l'espace "commentaires".
 - Un cercle O marquera les **rêves** ou autre éventuelle **parasomnie** (sommambulisme, terreurs nocturnes, paralysie du sommeil...). Préciser dans l'espace "commentaires".
4. Enfin, vous pouvez utiliser la colonne « nuit » pour donner chaque matin une **note (sur 10) à votre réveil** :
 - **soit** une note de difficulté à vous réveiller (en cas de somnolence)
 - **soit** une note de difficulté à vous lever pour commencer la journée (en cas de fatigue).

Dans la journée

Il est très important d'observer aussi le « versant diurne » de votre rythme veille/sommeil.

1. Êtes-vous *obligé* de vous coucher par moments ? pour *dormir* ou pour vous *reposer* ?

Comme pour la nuit, notez votre position (couché « 𠄎 » ou debout « 𠄎 ») et, si

vous dormez, hachurez /////////////// le temps de sommeil au cours de vos éventuelles siestes.

2. Bâillez-vous, avez-vous sommeil dans la journée ? Utilisez quelques **points d'exclamation !!!** pour signaler des périodes de **somnolence** (où vous sentez un début d'endormissement) : la tête qui tombe à certains moments, les yeux qui pleurent... êtes-vous en train de lire ? devant la TV ? dans le bus ?...
3. Avez-vous des "coups de barre" ? Utilisez un triangle Δ (remplis de noir si vous sentez un réel malaise).
4. Précisez d'**autres événements** comme le sport S , kiné K, repas R, etc.

Utilisez l'espace « commentaires »...

...pour préciser **certaines circonstances** en rapport avec les événements notés sur votre agenda.

- Par exemple, lors un changement d'horaires, précisez d'un mot : « vacances », « sorties », « enfant malade », « voyage », « orage », etc...
- Indiquez éventuellement la prise de **médicaments sédatifs (ou autres) inhabituels**.
- Il peut être utile d'imaginer d'autres codes...

"L'expérience est une lanterne que l'on accroche dans le dos, et qui n'éclaire que le chemin parcouru" Confucius ou Kǒng Fūzǐ - Maître Kong - 551/479 av. J.-C..

Quelques liens externes pour en savoir plus...

AGENDA VEILLE-SOMMEIL-FATIGUE-SOMNOLENCE (ProSmg2014)																		Prénom :		NOM :		date :		(N° :)					
NB. Pour bien comprendre la différence entre la fatigue et la somnolence lire l'article http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence																		Traitement et/ou consignes : Prenez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours											
																		Ex:	Note jour	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h
1																													
2																													
3																													

Agenda Veille/Sommeil-Fatigue/somnolence
Un bon outil pour observer, comprendre et... agir !