

MODE D'EMPLOI:

Observez bien les faits et prenez 2 minutes tous les matins et tous les soirs pour remplir l'agenda le plus précisément possible selon vos souvenirs et vos impressions. Ne prenez pas de notes pendant la nuit ou la journée.

CODES UTILES POUR COMPLÉTER L'AGENDA VEILLE-SOMMEIL-FATIGUE-SOMNOLENCE:

- ⇒ Position couché (-e) avec des flèches vers le bas : (↓) ou position levé(e) avec des flèches vers le haut (↑)
- ⇒ Hachurer selon votre état de conscience : - Sommeil : (////) - Éveil : (| |) - Demi-sommeil : (|...|)
- ⇒ Faites une barre verticale (|) pour noter quand vous vous êtes endormi (-e)
- ⇒ Faites une barre verticale (|) pour noter le moment où vous vous êtes réveillé (-e)
N.B. : Si vous ne vous êtes pas réveillé (-e) de vous-même spontanément, mais que votre éveil a été provoqué par un événement extérieur (réveil, bruit...), faites une grande croix (X)

POUR LA NUIT :

- ⇒ Signalez **s'il y a lieu** les «parasomnies » (rêves, somnambulisme, terreur nocturne...) par un cercle : (o)
- ⇒ Signalez **s'il y a lieu** le passage aux W.C. par un point : (.)
- ⇒ Signalez **s'il y a lieu** une prise de somnifère par une étoile : (*) et spécifiez le somnifère séparément

NOTE DU MATIN:

- ⇒ Selon le cas, essayez d'évaluer votre niveau de difficulté à vous lever (fatigue) ou à vous réveiller (sommolence) sur une note de 1 (très facile) à 10 (très douloureux/difficile)

POUR LE JOUR:

- ⇒ Signalez une somnolence (bâillements) par des points d'exclamation : (!!)
- ⇒ Signalez une fatigue par des triangles blancs : (Δ)
- ⇒ Signalez un malaise (douleur, angoisse.. à spécifier) par un ou des triangles noirs (▲) selon la gravité

NOTE DU SOIR :

- ⇒ Essayez d'évaluer la qualité de votre journée sur une note de 1 (pas bonne) à 10 (excellente)

SELON VOTRE PROFIL, DES CODES SUPPLÉMENTAIRES PEUVENT S'AVÉRER UTILES :

- ⇒ **A**= prise d'aliments – **C**= conduite - **E**= émotion forte - **S**= Sport (y compris marche à pied, spécifier quel genre et la durée)
T=Travail - **ST**= Stress – **V**= Voyage
Utilisez les cases « Commentaires » pour préciser les faits qui vous semblent importants: (orage, nuit à l'hôtel, enfant malade, pleine lune, fête ou soirée arrosée, etc.)
- ⇒ Pour une définition de la fatigue et de la somnolence, allez voir: www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence