








# Agenda du sommeil : mode d'emploi





L'agenda se remplit à deux moments de la journée :

 <p><b>Le matin au réveil</b> pour décrire le déroulement de la nuit</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Notez le moment où votre enfant s'est mis au lit la veille par une flèche vers le bas  (même si c'était pour lire).</li><li>• Mettez une flèche vers le haut  pour indiquer l'horaire définitif de lever de votre enfant, ou pour préciser un lever en cours de nuit.</li><li>• Hachurez la zone qui correspond au sommeil de votre enfant. S'il s'est réveillé en pleine nuit et que cet éveil a été gênant, vous interrompez la zone hachurée selon les horaires de réveil. Le but n'est pas de vous souvenir précisément de l'heure de l'éveil mais de traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront forcément approximatifs.</li><li>• Précisez ensuite la qualité de sa nuit, sa forme au réveil, en remplissant les colonnes de droite (TB = très bon, B = bon, Moy = moyen, M = mauvais, TM = très mauvais).</li><li>• Précisez dans la colonne « Remarques particulières » si votre enfant a pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec son sommeil (par exemple faire du sport le soir, avoir mal à la tête...)</li><li>• Au cas où votre enfant a porté un actigraphe pendant cette période, précisez dans la colonne « Remarques particulières » les horaires auxquelles il a dû retirer l'actigraphe (par exemple lors de la douche, pour aller à la piscine...)</li></ul>
 <p><b>Le soir</b> pour reporter ce qui s'est passé pendant la journée</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour préciser si votre enfant a fait une sieste durant la journée, hachurer la zone correspondante, de la même façon que vous avez noté son sommeil de nuit. Vous reporterez si besoin les moments de somnolence en notant un « S » en regard des horaires correspondants.</li><li>• Si votre enfant s'est endormi mais sans être allé se coucher, hachurez la zone correspondante aux horaires de la sieste mais sans indiquer de flèches (par exemple endormissement dans la voiture...).</li><li>• Enfin, vous apprécierez la forme globale de votre enfant dans la journée dans la colonne « Forme de la journée »</li></ul>

Chaque jour écrivez la date à côté du jour dans la colonne « date » (par exemple jour : mercredi, date : 10/07/21). Vous remplirez cet agenda pendant au moins 2 semaines.

Nom ..... Prénom ..... Agenda du.....au.....

Jour	Date	Heures	  												Appréciation			Remarques particulières														
			12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	QS	QR	FJ	
<b>Exemple</b>	<b>10/04/21</b>	<b>S</b>									<b>S</b>																		<b>M</b>	<b>Moy</b>	<b>B</b>	
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Samedi																																
Dimanche																																
-----																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Samedi																																
Dimanche																																
-----																																
Lundi																																
Mardi																																
Mercredi																																
Jeudi																																
Vendredi																																
Samedi																																
Dimanche																																

**S** = Somnolence       Long réveil       Heure de coucher      **QS** = Qualité du sommeil      **TB** = Très bon      **M** = Mauvais  
**P** = Pleurs             Temps de sommeil ou sieste       Heure du lever      **QR** = Qualité du réveil      **B** = Bon                    **TM** = Très mauvais  
**R** = Repas