

AGENDA DE SOMMEIL – 2 SEMAINES

Date	18h	20h	22h	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	Durée sommeil	Qualité sommeil	Qualité vigilance	Horaire de travail

POUR CHAQUE JOUR:

- Indiquez ↓ pour l'heure du coucher (heure à laquelle vous éteignez la lumière pour dormir) et ↑ pour l'heure du lever.
- Noircissez les moments où vous avez dormi, incluant les siestes. Laissez un blanc pour les périodes d'éveil.
- Notez la durée totale du sommeil accumulé au cours des 24 h dans la colonne « Durée sommeil ».
- Donnez une note sur 10 à la qualité de votre sommeil et à la qualité de votre vigilance au travail dans les deux colonnes suivantes.
- Indiquez votre horaire de travail cette journée-là (ou hachurez la période de travail sur l'horaire).
- Utilisez les symboles de votre choix pour noter les moments de vos repas, de vos activités physiques, de vos moments de détente, etc.