

# MON AGENDA DU SOMMEIL



# CONSEILS POUR BIEN DORMIR



## 1 - J'évite les excitants après 16 heures.

Le café et le thé retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.



## 2 - J'évite l'alcool et le tabac le soir.

La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des réveils nocturnes plus fréquents.



## 3 - J'adopte des horaires de sommeil réguliers.

Je me couche et je me lève à des heures de sommeil régulières pour faciliter le sommeil.



## 4 - Je pratique régulièrement un exercice physique.

Cependant, il vaut mieux éviter un exercice physique en soirée.



## 5 - Je favorise les activités relaxantes le soir.

Lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins 2 heures avant le coucher).



# À REMPLIR EN SOIRÉE

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Date

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, j'ai consommé **des boissons caféinées** :

La matinée

L'après-midi

En soirée

À aucun moment

Combien ? (au total)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, j'ai fait **au moins 20 minutes d'exercice** :

Oui

Non

Aujourd'hui, j'ai eu des **somnolences** :

Oui

Non

Avant d'aller me coucher :

J'ai regardé la TV, tablette

J'ai lu un livre

J'ai pris un bain



# À REMPLIR AU RÉVEIL

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Date

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Heure du coucher :

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

Je me suis **endormi(e)** :

Facilement

Après un certain temps

Difficilement

Heure du lever :

Oui

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

.....h.....

Je me suis **réveillé(e)** :

En forme

Un peu fatigué(e)

Épuisé(e)

Durant la nuit :

Nombre de réveils

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Remarques :**

(indiquez ce qui pourrait perturber votre sommeil (*horaires de travail, menstruations...*))

.....  
.....