



Nom :

Prénom :

AGENDA DU SOMMEIL

A remplir le matin, sans regarder l'heure la nuit.



bit.ly

Tutoriel vidéo

- Comment remplir l'agenda



Somnolence



Traitement insomnie

- Example

Le mercredi 19 juin, vous vous couchez à 22h avec un somnifère, mais ne vous endormez que vers 23h. À 2h vous allez aux toilettes mais n'arrivez pas à vous rendormir avant 3h30. Vous dormez jusqu'à 6h30, puis restez au lit avec une sensation de demi-sommeil jusqu'au réveil définitif à 7h15. Lors de la journée qui suit, vous somnolez entre 14h et 15h.