# Centre d'Investigation et de Recherche sur le Sommeil (CIRS), CHUV, Lausanne :
# AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL

| DATE | HEURES | *Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM* | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Nuit du ... au... | 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | QUALITE DU SOMMEIL | QUALITE DU REVEIL | FORME DE LA JOURNEE | TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES |
| EXEMPLE | ↓ ▨ ▨ ▨ ▨ ▨ ↑ S S | M | TM | Moy | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

↓ heure de mise au lit

▨ sommeil ou sieste

↑ heure du lever

▨ long réveil

R R R 1/2 sommeil

S Somnolence dans la journée