



L'AGENDA DU SOMMEIL

Un outil d'aide à la prise en charge des insomnies

DATE	HEURES																			Appréciation par :			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIÈRES				
	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9	11	13		15	17	19	TB - B
Nuit du ... au...	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			QUALITÉ DU SOMMEIL	QUALITÉ DU REVEIL	FORME DE LA JOURNÉE					
EXEMPLE	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			M	TM	Moy					
7 au 8/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			M							
8 au 9/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			mal au dos				
9 au 10/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			fatiguée, mal à la tête				
10 au 11/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			(lecture)				
11 au 12/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			TM			(lecture)				
12 au 13/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			vertiges, fatiguée				
13 au 14/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			mal à la tête				
14 au 15/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			B							
15 au 16/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			TB			secoulements				
16 au 17/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			TM			cauchemars				
17 au 18/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy			suaves				
18 au 19/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			M			tremblotants, suaves, cauchemars				
19 au 20/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																						suaves				
20 au 21/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			B							
21 au 22/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			B							
22 au 23/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																										
23 au 24/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy							
24 au 25/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy							
25 au 26/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			B							
26 au 27/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy							
27 au 28/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			M			fatiguée				
28 au 29/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			B							
29 au 30/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																			Moy							
30 au 31/12	[Diagramme illustrant les phases de sommeil et les événements nocturnes]																										

A propos des insomnies



- **Définition de l'insomnie :**

- le ressenti d'une insuffisance de l'installation ou du maintien du sommeil, ou d'une mauvaise qualité du sommeil,
- associée à des retentissements diurnes à l'état de veille :
 - fatigue
 - perte de concentration
 - manque de mémoire
 - morosité ou irritabilité
 - erreurs dans la réalisation de tâches.

- **Plainte très fréquente :**

- 50% des patients en médecine générale
- 20% des patients ⇨ Insomnies sévères

- **Posent le problème**

- de la diversité des étiologies
- du choix d'une prise en charge thérapeutique adaptée



Consultation pour insomnie

Examen approfondi qui va chercher à :

1 - Caractériser la plainte :

- Type
- Ancienneté (>1 mois ?)
- Sévérité (nombre de mauvaise nuit par semaine, répercussions diurnes)
- Traitements utilisés

2 - Rechercher une étiologie :

- Facteurs environnementaux, habitudes de vie
- Evènement récent stressant
- Comorbidités psy ou somatiques
- Toxiques et iatrogénie

 Pour étayer l'investigation clinique, **utilisation d'un agenda du sommeil**

Agenda du sommeil - intérêts

- Vision synthétique sur plusieurs jours
- Caractérisation de l'insomnie
 - Fréquence
 - Sévérité
 - Evaluation précise du temps passé au lit VS temps de sommeil
- Identification des facteurs associés à la survenue du trouble
 - Hygiène de vie
 - Trouble psychologie ou somatique
- Fixer des objectifs
- Suivre l'évolution

