Observer son sommeil sur 7 jours

Gardez une trace du sommeil, des horaires de travail et des épisodes de somnolence, y compris après une nuit de travail.

Remplissez une ligne par jour, en notant des horaires approximatifs. Datez la ligne au réveil principal, même si vous avez dormi la journée.

Date	Horaires de travail ou repos	Coucher → lever	Sommeil estimé	Sieste(s) et durée	Somnolence · moment ou situation
Ex. 05.11	22 h–6 h	7 h 15 → 13 h 45	5 h 50	18 h · 25 min	Vers 5 h, en fin de service

Ce que j'ai remarqué au fil de la semaine

Ce que je souhaite aborder avec un professionnel de santé

Si la somnolence se répète

Parlez-en à votre médecin et apportez cet agenda si vous le souhaitez. Si vous somnolez au volant, arrêtez-vous dès que possible dans un lieu sûr. Lors d'une tâche à risque, interrompez-la en sécurité et appliquez la procédure de votre entreprise.

Document personnel à garder pour soi ou à partager avec un professionnel de santé de son choix.