

INSTRUCTIONS AGENDA SOMMEIL

ANGEL RAYNARD - PROGRAMME SLEEP CALM®

(à compléter pendant au moins 2 semaines consécutives et idéalement durant 4 semaines)

Agenda Numérique

- La journée est découpée en tranche de 15 minutes
- Ton efficacité de sommeil ne peut jamais être égale à 100% car le 1/4 d'heure de coucher n'est pas compté dans le temps de sommeil
- Le 1/4 d'heure correspondant à ton heure de lever n'est pas comptabilisé ni dans le temps au lit ni dans le temps de sommeil
- Une fois que tu as compris, le mode de fonctionnement de l'agenda tu peux supprimer l'exemple

Agenda Papier

- La journée est découpée en tranche de 30 minutes
- Pour calculer ton efficacité de sommeil, il te suffit de diviser ton "temps de sommeil" par ton "temps passé au lit" et de multiplier par 100 (le calcul se fait en minute)

Lexique

Heure de mise au lit : la latence d'endormissement (de la lumière éteinte le soir jusqu'au sommeil (normalement inférieure à 30 minutes).

Sommeil : période totale de sommeil (normalement supérieure à six heures).

Eveil nocturne : temps cumulé de veille durant la nuit.

Heure de lever : heure de sortie du lit

Activité dans le lit : lecture, méditation, relaxation, écriture, téléphone...

Somnolence en journée : période de baisse de vigilance dans la journée

Quelques repères d'une bonne nuit de sommeil

- Délai d'endormissement : 20 à 30 minutes
- Temps de sommeil : 6 à 9 heures
- Efficacité de sommeil : Idéalement il doit être au dessus de 90% et un taux normal est situé autour de 80 à 90%
- Total des éveils nocturnes : ils doivent être inférieurs à 20 minutes.

