



- L'efficacité du sommeil est un très bon indicateur des difficultés de sommeil et elle **peut être estimée à l'aide de l'agenda du sommeil**. Elle se calcule de la façon suivante :

$$\text{EFFICACITÉ DU SOMMEIL} = \frac{\text{TEMPS TOTAL DE SOMMEIL}}{\text{TEMPS PASSÉ AU LIT LA NUIT}} \times 100$$

- Autrement dit, il s'agit du pourcentage du temps que vous passez au lit la nuit qui est réellement passé à dormir.
- L'efficacité du sommeil peut être calculée pour une seule nuit mais, puisque le sommeil peut varier beaucoup d'une nuit à l'autre, il est préférable de la calculer pour une plus longue période, par exemple une ou deux semaines. Cela permet d'obtenir une estimation plus juste du sommeil habituel.
- L'efficacité du sommeil peut être estimée à partir de vos habitudes de sommeil. Elle peut aussi être calculée de manière plus précise à partir de l'agenda du sommeil : voir l'exemple de calcul pour une nuit de sommeil à la page suivante.
- Pour obtenir une moyenne de l'efficacité du sommeil sur une plus longue période, il suffit d'additionner les efficacités du sommeil pour toutes les nuits de la période visée et de diviser par le nombre de nuits. Par exemple, pour l'efficacité moyenne sur une période d'une semaine, il faut additionner les efficacités du sommeil calculées pour chacune des sept nuits de la semaine, puis diviser le total obtenu par sept (nombre de nuits).
- **Habituellement, les personnes qui ne présentent pas de difficultés de sommeil (les bons dormeurs) présentent une efficacité du sommeil supérieure à 85 % : ils dorment donc au moins 85 % du temps qu'ils passent dans leur lit la nuit.**
- Une meilleure efficacité du sommeil indique habituellement un sommeil de meilleure qualité, plus continu et moins interrompu.



# Comment calculer l'efficacité du sommeil? (exemple avec l'agenda du sommeil)



NOM : _____		DATE
1	Hier, j'ai fait la sieste entre _____ et _____. (Notez l'heure de toutes les siestes.)	9 juillet 2014 10 h / 10 h 15 15 h 30 / 16 h
2	Je me suis couché(e) à _____. (Notez l'heure.)	22 h 15
3	J'ai tenté de m'endormir à _____. (Notez l'heure.)	22 h 30
4	Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en _____ minutes.	15 min
5	Mon sommeil a été interrompu _____ fois. (Précisez le nombre de fois.)	2
6	Au total, mon sommeil a été interrompu _____ minutes. (Précisez la durée totale de tous vos éveils.)	1 h 30
7	Cette nuit, j'ai eu à me lever _____ fois. (Indiquez le nombre de fois où vous avez quitté le lit.)	1
8	Ce matin, mon dernier réveil a été à _____. (Notez l'heure du dernier réveil sans vous rendormir.)	6 h 15
9	Ce matin, j'ai quitté mon lit à _____. (Notez l'heure.)	7 h
10	La qualité de mon sommeil de la nuit dernière a été. (1 à 5; 1 = très mauvaise; 5 = très bonne)	3
11	Hier, j'ai pris _____ pour dormir. (ex. : médicament, alcool, drogue, produit naturel)	Invovane

**A) Calculer le temps passé au lit**  
Temps écoulé entre l'heure où vous avez tenté de vous endormir et l'heure de lever = **8 h 30 (510 min)**

**B) Calculer le temps passé éveillé**  
Temps pour s'endormir + Durée totale des éveils + Durée du dernier réveil (6 h 15 à 7 h) = **150 min (2 h 30)**

**C) Calculer le temps total de sommeil**  
Temps passé au lit (A) - Temps passé éveillé (B) = **6 h (360 min)**

**D) Calculer l'efficacité du sommeil**  
Temps total de sommeil (C) ÷ Temps passé au lit (A) × 100 = **70,6 %**  
Efficacité du sommeil :