



# Étude du sommeil

## 01 **Objet de l'enquête**

L'étude du sommeil ou polysomnographie étudie la qualité du sommeil, les schémas respiratoires et les mouvements pendant le sommeil. Elle est généralement pratiquée sur des ronfleurs qui cessent régulièrement de respirer pendant la nuit (apnée). Cela perturbe le sommeil, ce qui fait que vous vous sentez fatigué et somnolent pendant la journée.

En outre, l'apnée du sommeil peut également entraîner un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et de diabète.

## 02 **Préparation**

Pour l'étude du sommeil, vous passerez une nuit dans notre service en chambre privée (sans frais supplémentaires).

### **Qu'est-ce que je dois apporter?**

- Literie et articles de toilette. Pyjama ou T-Shirt.
- Douche est disponible. Prenez votre serviettes.
- Le médicament que vous prenez habituellement le soir ou le matin.
- Les ongles en gel ou en acrylique doivent être retirés.
- Vous serez attendu plus tôt que l'heure réelle du coucher. Cela donne à l'infirmière le temps de fixer toutes les électrodes, pour prendre des mesures.

- Vous devez remplir un certain nombre de questionnaires qui permettront d'interpréter l'étude.
- Un repas du soir et un petit-déjeuner sont fournis.

## **03** Le déroulement

L'application des électrodes pour les mesures est indolore. Ils sont fixés de manière à gêner le moins possible les mouvements pendant le sommeil. La plupart des patients dorment bien pendant l'étude du sommeil.

### **Que mesure-t-on?**

- 11 électrodes placées sur la tête mesurent le moment et la profondeur du sommeil.
- Une électrode placée sur la poitrine suit votre rythme cardiaque.
- Des électrodes placées sur les jambes enregistrent les mouvements (involontaires) des jambes.
- Un capteur placé sur le doigt mesure le taux d'oxygène dans le sang.
- Un capteur situé près du nez et de la bouche mesure le flux d'air de l'inspiration et de l'expiration.
- Des bandes élastiques autour de la poitrine et de l'abdomen mesurent les mouvements respiratoires.
- Un microphone de ronflement placé au-dessus du cou enregistre les bruits de ronflement; un décibelmètre est également placé dans la pièce.
- Pendant l'étude du sommeil, vous êtes filmé. Ces enregistrements aident au diagnostic final. Les images sont automatiquement

supprimées après l'analyse de l'étude du sommeil.

Lorsque vous vous endormez, les électrodes et les capteurs sont connectés à l'ordinateur. Veuillez ensuite éteindre complètement votre téléphone portable pour éviter toute interférence avec les signaux.

Si vous avez besoin d'aller **aux toilettes** la nuit, prévenez **l'infirmière**. L'infirmière vous déconnectera de l'ordinateur et vous reconnectera après votre passage aux toilettes.

Vous pouvez vous coucher à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de le faire, **MAIS** on attend de vous que vous vous endormiez **à 23h00 heures au plus tard**. Vous prévenez l'infirmière et l'enregistrement est lancé. **Une durée minimale d'enregistrement de 8 heures** est requise. Veuillez garder cela à l'esprit.

Les patients admis le vendredi soir sont priés de se coucher à l'heure (pas plus tard que 22h00) car le laboratoire du sommeil ferme à 07h30 le samedi. Ils seront réveillés vers 06h00.

Le matin, votre examen se termine vers 06h00 et nous retirons les électrodes. Le petit-déjeuner (facultatif) est fourni vers 07h45. Vous pouvez quitter l'hôpital par la suite.

Le stationnement est payant. Carte 10 tours est disponible à la réception. Stationnement gratuit disponible à veemarkt.

## 04 Le résultat

Une analyse correcte de l'étude du sommeil demande beaucoup de temps. Le résultat de l'étude est envoyé au médecin généraliste et au spécialiste référent dès que possible (au plus tard dans les deux à trois semaines).

Si vous souhaitez discuter du résultat avec votre médecin du sommeil, cela peut se faire par consultation.

Si une apnée du sommeil modérée ou sévère est diagnostiquée, vous serez contacté par l'hôpital pour examiner les résultats et commencer un traitement éventuel. L'étude du sommeil est remboursé par la caisse d'assurance maladie.

## 05 Médecins responsables

**Pneumologie** (route 430)

dr. K. Demuynck

dr. J. Leemans

**Neurologie** (route 410)

dr. A. Schreurs

## 06 Coordonnées de l'unité de soins

Unité de soins (route 165)

tél.: 011 69 97 18 ou 011 69 97 19

Fabienne (infirmière en chef)

tel.: 011 69 98 11



## Questions?

En premier lieu, contactez votre médecin généraliste. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter:

sécretariat neurologie  
tél.: 011 69 95 60

sécretariat pneumologie  
tél.: 011 69 96 15



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   