



# **HOSPITALISATION AU CENTRE DU SOMMEIL LIVRET PATIENTS**





Vous avez consulté un médecin spécialisé du sommeil avant de pouvoir vous faire hospitaliser au sein de notre unité sommeil.

Au sein de notre centre, il y a deux types d'hospitalisations, pouvant être cumulatives :

- **Hospitalisation de jour (HDJ)** : tests de vigilance (Tests itératifs de latence d'endormissement ou bien des tests de maintien d'éveil)
- **Hospitalisation la nuit** : réalisation de polysomnographie ou polygraphie ventilatoire.

## Le déroulement de la polysomnographie :

Cet examen se fait à la clinique, durant la nuit, il permet d'enregistrer votre sommeil.

### OBJECTIFS :

Le but est de contrôler :

- Combien de temps vous dormez, à quel moment.
- Les différentes étapes de votre sommeil.
- Votre respiration durant votre sommeil.
- Vos mouvements durant votre sommeil.
- Votre rythme cardiaque pendant le sommeil.

Cet examen technique n'est utilisé que si le médecin le juge nécessaire.

L'étude de ces données aidera le médecin à diagnostiquer votre trouble du sommeil ou d'éveil.

## AVANT VOTRE VENUE A LA CLINIQUE

- Lavez vos cheveux avant de venir à la clinique.
- N'appliquez pas d'après-shampooing, de gel ou de laque sur les cheveux.
- Ne portez pas de bijoux.
- Hommes : Rasez votre visage dans l'idéal. Si vous avez une barbe longue, vous pouvez la laisser.
- Femmes : Enlevez complètement votre maquillage. Le maquillage et les crèmes empêchent l'application des électrodes. Retirez le vernis à ongles ou les ongles artificiels (minimum 2 ongles sans vernis).

### Quoi apporter avec vous ?

- Votre carte vitale et votre carte d'identité.
- Un T-Shirt et un short de pyjama. Les fils et les ceintures de l'équipement sont placés au-dessus des vêtements.
- Il n'est pas possible de dormir nu.
- Des affaires de toilette, serviettes, gants de toilette, shampooing, après-shampooing.
- Vos traitements en cours et ordonnances
- Si vous avez un appareil CPAO, un respirateur, apportez l'appareil avec vous.

## LA PREPARATION A LA CLINIQUE

Comme plusieurs personnes sont testées chaque nuit, nous vous demandons de venir à la clinique l'après-midi à compter de 17h30-18h, vous y passerez également la nuit.

- Un soignant vous installera les différents capteurs. L'équipement doit ensuite être testé. Il n'y a aucune préparation particulière avant l'examen.
- Vous recevrez un questionnaire à remplir.
- Un plateau repas vous sera servi.
- Durant la nuit, vous pourrez aller aux toilettes si besoin.

Vous pourrez vous coucher à votre heure habituelle, mais pas plus tard que minuit.

Au moment de vous coucher, vous appellerez un soignant qui viendra éteindre les lumières. L'examen commencera.

Les portables, tablettes, smartphones devront être éteints pour éviter les interférences des équipements. Si nous constatons que ce n'est pas le cas, il pourra vous être demandé de déposer les appareils pour la durée de la nuit.

L'utilisation d'un réveil n'est pas autorisée.

Vous ne pourrez pas non plus nous demander de vous réveiller à une heure précise.

La dernière heure de votre sommeil naturel est également importante pour l'examen.

## L'EXAMEN EN LUI-MEME

### **EEG : électroencéphalogramme**

Des électrodes sont collées sur votre tête. Les ondes cérébrales sont ainsi mesurées et il est possible de déterminer si vous dormez, à quelle profondeur vous dormez et si vous rêvez.

### **EOG : électro-oculogramme**

Les électrodes sont placées à côté de vos yeux. C'est ainsi que nous mesurons les mouvements de vos yeux, ce qui permet, entre autres, de mesurer le sommeil de rêve.

### **EMG : électromyogramme**

A l'aide d'électrodes placées sur le menton, nous mesurons la tension musculaire. Cela permet de déterminer la profondeur du sommeil, le sommeil de rêve et le grincement des dents.

### **ECG : électrocardiogramme**

Avec des électrodes sur votre poitrine, nous mesurons la régularité et la vitesse de votre rythme cardiaque.

## **Flux d'air :**

Avec des jauges sur votre nez, nous mesurons le flux d'air que vous inspirez et que vous expirez.

## **Mouvements respiratoires**

Nous mesurons vos mouvements respiratoires à l'aide de bandes élastiques autour de votre poitrine et de votre abdomen.

## **Oxygène dans le sang**

L'oxygène dans le sang est mesuré à l'aide d'un capteur spécial placé sur votre doigt, qui enregistre également votre pouls.

## **Ronflement**

Le ronflement est mesuré avec un décibel mètre.

## **Mouvements des jambes**

Un capteur à chaque jambe enregistre les mouvements de la jambe.

## **Vidéo**

Votre sommeil est filmé avec une caméra vidéo. En utilisant la lumière infrarouge, nous pouvons également filmer dans l'obscurité. Ces enregistrements peuvent aider à établir le diagnostic final. Pour des raisons de protection de la vie privée, ces images ne peuvent être visionnées que par le personnel du centre et seront conservées dans votre dossier pour une durée maximale de 30 jours. À votre admission, vous signerez une autorisation relative à la protection des données.

## **POUVEZ-VOUS DORMIR AVEC TOUS CES CAPTEURS ?**

Oui, la plupart des personnes dorment bien. Les électrodes sont fixées de manière à ce que, pendant le sommeil, vous ne soyez pas gêné pour vous tourner et bouger. L'application se fait à l'aide de pâte adhésive ou de ruban adhésif et est indolore. Comme l'application est faite quelques heures à l'avance, vous êtes déjà habitué aux électrodes lorsque vous vous endormez.

## APRES L'EXAMEN

### Déconnecter

Au réveil, l'infirmière déconnecte toutes les électrodes. Il est nécessaire de prendre une douche et de se laver les cheveux pour éliminer les résidus de la pâte adhésive. À votre réveil, l'infirmière fera un prélèvement veineux (si nécessaire) et un prélèvement capillaire (au bout du doigt).

### Petit-déjeuner

Si vous le souhaitez, un petit-déjeuner vous sera servi.

### Vous pourrez ensuite quitter la clinique

Si vous le souhaitez, l'admission pourra vous remettre un certificat d'hospitalisation.

### Les résultats

Pendant votre sommeil, de nombreux signaux sont enregistrés sous forme d'ondes. Une nuit imprimée remplirait environ 1200 feuilles A4. Heureusement, ces résultats sont traités informatiquement, mais ils doivent encore être examinés et analysés en détail par des technologues du sommeil et les médecins. Cela prend du temps. Le lendemain matin de votre admission, les médecins et les infirmières présents ne pourront rien vous dire sur les résultats de votre polysomnographie. Il peut parfois s'écouler entre 2 et 3 semaines avant que votre médecin ne dispose des résultats.

## Les tests de vigilance

Les tests de vigilance regroupent les explorations de référence entrant dans le cadre d'un bilan de de somnolence, permettant d'en confirmer le diagnostic, mais aussi d'en déterminer le type et le degré de sévérité. Ces tests sont utiles pour estimer d'une part la tendance naturelle à s'endormir, et d'autre part à résister au sommeil dans des circonstances répétitives. Ils ont lieu de jour, à la clinique, sous la supervision d'un professionnel de santé.

Ils trouvent donc leur place dans le cadre du diagnostic d'Hypersomnie Idiopathique et de Narcolepsie, mais aussi dans le cadre de l'évaluation de la sévérité d'une pathologie respiratoire nocturne type SAHOS notamment lorsque la somnolence expose à des risques graves, tel que chez les chauffeur-routiers, ou les conducteurs de train.

Ils sont essentiellement de deux types : le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) et le Test de Maintien de l'Eveil (TME).

## **TEST ITERATIF DE LATENCE D'ENDORMISSEMENT**

Le **Test Itératif de Latence d'Endormissement** consiste à évaluer le temps de latence avant l'apparition du sommeil, et permet de confirmer en première intention, un diagnostic de somnolence. Il sert également de test de référence pour la reconnaissance de la narcolepsie en cas de doute clinique.

Un enregistrement électro-encéphalographique est réalisé sur 5 séances toutes les 2 heures, après une première nuit sous polysomnographie. A chaque séance, le patient est invité à s'étendre, en laissant le sommeil le gagner sans résister. Le temps nécessaire pour s'endormir et le nombre de fois qu'il a franchi directement la phase du sommeil paradoxal sont mesurés.

### **Préparation à l'examen :**

Afin de vous préparer à un examen de TILE, il est recommandé d'avoir une bonne hygiène de sommeil les jours précédents le test et d'éviter un manque de sommeil.

### **Déroulement de l'examen :**

Vous serez convoqué au Centre du Sommeil pour une polysomnographie nocturne (PSG) la veille à 17h (cf la convocation que l'on vous a envoyée et contenant les explications de la PSG).

Environ 2 heures après le réveil matinal, nous vous proposerons de réaliser le premier test de latence d'endormissement. 4 tests au total seront réalisés sur la journée à 2h d'intervalle. Chaque test dure entre 20 et 35 minutes.

Durant chaque test, vous serez allongé confortablement au lit dans votre chambre dans l'obscurité et dans le calme. La consigne donnée est d'essayer de dormir.

Un enregistrement de l'activité du cerveau, ou électro-encéphalogramme (EEG) durant les tests sera enregistré afin de déterminer votre état d'éveil ou de sommeil.

Si aucun endormissement ne se produit, le test s'arrête après 20 minutes. Si un endormissement survient, le test est prolongé pendant 15 mn afin d'évaluer les stades de sommeil.

### **Entre les Tests :**

Vous ne devez pas dormir. Lecture, conversation et promenade sont possibles.

### **Fin des tests :**

A l'issue des 4 tests (vers 16h), vous verrez le médecin du laboratoire du sommeil pour les résultats.

## **TEST DE MAINTIEN D'ÉVEIL**

Ce test mesure la capacité d'une personne à rester éveiller en journée, dans des conditions standardisées et propices à l'endormissement (fauteuil confortable, pénombre, silence). C'est une mesure objective de la vigilance.

### **Préparation à l'examen :**

Afin de vous préparer à un examen de TME, il est recommandé d'avoir une bonne hygiène de sommeil les jours précédents le test et d'éviter un manque de sommeil.

## **Déroulement de l'examen :**

Vous serez convoqué au Centre du Sommeil pour une polysomnographie nocturne (PSG) la veille à 17h (confère la convocation que l'on vous a envoyée et contenant les explications de la PSG).

Environ 2 heures après le réveil matinal, nous vous proposerons de réaliser le premier test de maintien d'éveil. 4 tests au total seront réalisés sur la journée à 2h d'intervalle. Chaque test dure 40 minutes.

Durant chaque test, vous serez installé assis confortablement dans un fauteuil dans votre chambre dans la pénombre et dans le calme. Il faudra se maintenir éveillé pendant les 40 minutes de chaque test, avec la consigne de rester assis calmement au fauteuil et de résister au sommeil.

Un enregistrement de l'activité du cerveau, ou électro-encéphalogramme (EEG) durant les tests sera enregistré afin de déterminer votre état d'éveil.

## **Entre les Tests :**

Vous ne devez pas dormir. Lecture, conversation et promenade sont possibles.

## **Fin des tests :**

A l'issue des 4 tests (vers 16h), vous verrez le médecin du laboratoire du sommeil pour les résultats.



## **Centre du Sommeil**

Site Chénieux – Polyclinique de Limoges

Service : Ascenseur C – 2<sup>ème</sup> étage

Consultations : Ascenseur C – étage -I

Standard Général : 05 55 45 40 40

N° Service de soins : 05 55 45 40 53

N° Secrétariat Dr DENY : 05 55 45 46 58



Polyclinique  
de  
Limoges

Site Chénieux : 18 rue du Général Catroux - 87039 Limoges Cedex I  
05 55 45 40 40

Site Emaillieurs – Colombier : 1 rue Victor Schoelcher – 87038 Limoges Cedex I  
05 55 43 38 69

[polyclinique-limoges.com](http://polyclinique-limoges.com)