



POLYSOMNOGRAPHIE | ÉTUDE DU SOMMEIL

VOTRE EXAMEN

Votre médecin vous a prescrit un examen appelé polysomnographie ou étude du sommeil. Cela vise à enregistrer des tracés permettant d'identifier des problèmes respiratoires pendant le sommeil.

« Apnée obstructive du sommeil » signifie que vous avez de courts arrêts respiratoires pendant que vous dormez. Ces pauses de la respiration – appelées apnées – durent entre 10 et 30 secondes, parfois plus longtemps. Les personnes qui font de l'apnée obstructive du sommeil peuvent cesser de respirer des dizaines ou des centaines de fois à chaque nuit.

L'apnée obstructive du sommeil vous empêche d'avoir le sommeil réparateur nécessaire pour demeurer en santé. Heureusement, l'apnée obstructive du sommeil peut être traitée efficacement.

QUOI FAIRE AVANT VOTRE EXAMEN

Il est important de respecter toutes les consignes de préparation qui suivent, car la qualité de votre examen en dépend.

- La veille de l'examen, évitez de prendre du café et évitez les excès d'alcool en fin de soirée.
- Prenez une douche ou un bain avant de vous présenter, mais n'utilisez pas de lotion corporelle ni de crème au visage.
- Messieurs, faites votre barbe, car les électrodes n'adhèrent pas sur une barbe d'un jour. Par contre, si vous portez la barbe, vous n'êtes pas obligés de la raser.
- Apportez un vêtement de nuit confortable (ex. : pyjama, t-shirt, boxer).
- Il est suggéré d'apporter votre propre oreiller.
- Apportez vos produits de toilette (dentifrice, brosse à dents, shampoing). Une douche est disponible seulement pour ceux qui doivent aller directement au travail le lendemain matin.
- Si vous possédez un CPAP ou un BiPAP, nous devons connaître les pressions. Si vous ne le savez pas, informez-vous auprès de votre médecin et laissez-nous le message au 819 346-1110, poste 12244. De plus, il est important que vous nous spécifiez si vous avez de l'oxygène à la maison.

- Apportez votre carte d'assurance maladie, votre carte d'hôpital ainsi que la liste de tous vos médicaments.

LE JOUR DE VOTRE EXAMEN

- Vous aurez une chambre pour vous seul.
- Vous serez relié par plusieurs fils, surtout au niveau de la tête. Le tout est relié à un appareil qui enregistrera sur ordinateur des données physiologiques sur la qualité de votre sommeil.
- Vous pourrez bouger dans le lit. Les électrodes sont collées sur la peau; il n'y a pas d'aiguilles impliquées.
- L'inhalothérapeute est présente toute la nuit et vous pourrez l'appeler au moyen d'un intercom.
- Vers 6 h le matin, nous vous réveillerons. Le casse-croûte ouvre ses portes à 7 h.

APRÈS L'EXAMEN

- Vos résultats seront disponibles environ 6 semaines après votre test et seront transmis directement à votre médecin.

UNE FOIS À LA MAISON

- Si votre test s'avérait positif, il faudra prévoir un second test qui se nomme : Titration de CPAP.
- Il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions au moment de la confirmation du diagnostic. Vous serez peut-être soulagé de savoir enfin ce qui causait vos symptômes. Vous serez peut-être en colère, triste ou anxieux. Ces réactions sont normales. N'hésitez pas à en parler avec votre équipe soignante.
- Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur votre santé :



1. Consultez votre médecin de famille ou allez dans une clinique sans rendez-vous.



2. Si la clinique est fermée : appelez Info-Santé au 811.



3. Présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier le plus proche.

Auteurs

Services multidisciplinaires
Direction des services multidisciplinaires (DSM)

Révision et mise en page

Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2019

santeestrie.qc.ca | Juin 2019 – 1-6-11464

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**



D'AIDE-MÉMOIRE

Date de mon examen :

Si vous devez annuler votre examen, veuillez aviser le personnel au 819 346-1110, poste 21315 (le jour) ou 12244 (en soirée)

Hôpital Fleurimont

3001, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5H4

Entrée principale, 4^e étage, aile C,
salle d'attente no. 3