



POLYSOMNOGRAPHIE

Votre médecin vous a prescrit une **polysomnographie** (étude du sommeil). Cet examen s'effectue à l'hôpital, durant toute une nuit. Il permet d'identifier des problèmes respiratoires pendant le sommeil, tels que l'apnée obstructive du sommeil (courts arrêts respiratoires pendant le sommeil).

Ces pauses respiratoires, 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 chaque nuit, ce qui les empêche d'avoir le sommeil réparateur nécessaire pour demeurer en santé et brime ainsi leur qualité de vie. Une fois détectée, l'apnée obstructive du sommeil peut être traitée efficacement.

PRÉPARATION

Le jour de l'examen :

- évitez de prendre du café;
- évitez les excès d'alcool en fin de soirée;
- prenez une douche ou un bain à la maison (n'appliquez aucune lotion corporelle ou crème au visage);
- ayez une barbe fraîchement rasée, car les électrodes n'adhèrent pas sur une barbe d'un jour. Par contre, si vous portez la barbe, vous n'êtes pas obligé de la raser.

ANNULER L'EXAMEN

Si vous devez annuler votre examen, communiquez rapidement avec nous :

- 819 346-1110, poste 21315 (entre 7 h 30 et 15 h 30)
- 819 346-1110, poste 12244 (après 15 h 30)

Attention : dans le cas d'une absence sans raison valable, votre nom sera remis sur la liste d'attente (veuillez noter qu'il peut y avoir plusieurs mois d'attente).

ITEMS À APPORTER À L'HÔPITAL

- Votre carte d'assurance maladie, votre carte d'hôpital* et la liste à jour de tous vos médicaments.
* Si vous n'avez pas de carte d'hôpital, prévoyez 15 minutes avant le rendez-vous pour aller en demander une au Service d'admission.
- Les médicaments que vous prenez au coucher et au lever.
- Le masque avec l'embout qui le relie à la tubulure (si vous possédez un CPAP ou un BiPAP).
- Les articles nécessaires à votre hygiène : dentifrice, brosse à dents, etc. (l'établissement ne fournit aucun produit).
- Votre collation si vous êtes diabétique.
- Vos vêtements de nuit (pyjama ou t-shirt et boxer). Ils sont obligatoires, vous ne pouvez pas dormir nu.
- Votre oreiller
- De la lecture (au besoin) et tous les articles nécessaires à votre rituel habituel de sommeil : bouchon pour les oreilles, masque pour les yeux, etc.
- L'usage du cellulaire ou la tablette est à éviter, car ceci risquerait de compromettre la validité de votre test. Si vous devez absolument utiliser l'un de ces appareils, activez son filtre de lumière bleue.

LA JOURNÉE DE L'EXAMEN

- Présentez-vous à l'Hôpital Fleurimont : 3001, 12^e Avenue Nord, Sherbrooke, J1H 5N4.
 - Entrez par la porte principale.
 - Montez au 4^e étage et suivez les indications **Laboratoire de médecine du sommeil**.
 - Dirigez-vous à la salle d'attente numéro 3.
 - Prenez un questionnaire dans le pigeonier qui se trouve sur une colonne de la salle d'attente numéro 3.
 - Remplissez le questionnaire.
 - Un membre de notre équipe viendra vous chercher.
- Vous aurez une chambre privée pour la nuit et vous aurez accès à une salle de bain.
 - * Si vous habitez à plus de 50 km de l'hôpital et que cela nécessite de louer une chambre d'hôtel pour la personne qui vous accompagne, un lit de dépannage pourra lui être fourni sur demande. Votre accompagnateur ne pourra pas dormir dans la même pièce que vous à moins que vous ayez une condition particulière. Si c'est le cas, mentionnez-le lors de la prise de votre rendez-vous afin qu'une entente soit prise avec le personnel en place.
- Vous devrez vous préparer pour votre coucher (mettre votre pyjama, etc.) dans un temps limité puisque d'autres usagers attendent aussi d'être installés par l'inhalothérapeute.
- Plusieurs électrodes seront posées sur vous, surtout sur la tête. Elles seront fixées sur la peau avec de petits diachylons hypo-allergènes; il n'y a pas d'aiguilles. Les fils seront reliés à un appareil qui enregistrera, sur un ordinateur, les données physiologiques concernant la qualité de votre sommeil. Vous pourrez bouger dans le lit.
- La surveillance par caméra sera assurée par l'inhalothérapeute présent toute la nuit dans la pièce adjacente à la vôtre. Vous pourrez l'appeler par l'intercom au besoin.
- Nous vous réveillerons vers 5 h 45 le lendemain matin.
- Sachez qu'au matin, vos cheveux seront recouverts de plaques de colle. Prévoyez un chapeau pour couvrir votre tête ou du temps afin de nettoyer vos cheveux à la débarbouillette (aucune douche possible).

ATTENTION : merci d'arriver à l'heure pour votre examen. Dans le cas contraire, compte tenu du temps requis pour effectuer l'installation, il est possible que nous soyons contraints de reporter votre rendez-vous.

OBTENIR LES RÉSULTATS DE L'EXAMEN

Les résultats seront disponibles environ 6 à 8 semaines après votre rendez-vous. Ils seront remis directement au médecin qui a prescrit l'examen (médecin de famille ou spécialiste). Vous devrez communiquer avec lui afin de prendre rendez-vous pour obtenir les résultats.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS



santeestrie.qc.ca/imagerie



Info-Santé 811
OU
Consultez votre prescripteur.

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

Québec 

Rédaction

Équipe du laboratoire de médecine du sommeil

Approbation

Louise Guertin, chef de service en inhalothérapie

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, 2021

santeestrie.qc.ca

Juin 2021 – 1-6-11464 (version française) | 4-6-10591 (version anglaise)