



## NUIT PARTAGÉE SOUS POLYSOMNOGRAPHIE

Votre médecin vous a prescrit une **nuite partagée** (étude du sommeil). Il permet d'abord (phase 1) d'identifier des problèmes respiratoires pendant le sommeil, tels que l'apnée obstructive du sommeil (courts arrêts respiratoires). Puis, selon un protocole de critères stricts, une phase de traitement de l'apnée (phase 2) pourra suivre la phase diagnostique. Cet examen s'effectue à l'hôpital, dans le cadre d'une seule nuit.

Si la phase 2 est atteinte, l'instauration de l'appareil à PPC (CPAP) qui envoie de l'air en continu dans vos voies respiratoires par le biais d'un tube et d'un masque, permettra de déterminer de façon manuelle et graduelle, le niveau de pression optimal nécessaire pour contrer les obstructions survenant au niveau des voies aériennes et ainsi contrôler votre apnée du sommeil.

Veillez noter que pour passer de la Phase 1 (diagnostic) à la Phase 2 (thérapie), plusieurs critères devront être observés, dont un minimum d'événements respiratoires.

### 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.

### CONFIRMER/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 : Vous devez confirmer votre présence au test, en communiquant avec nous à l'un des numéros mentionnés précédemment. 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<sup>e</sup> Avenue Nord, Sherbrooke, J1H 5N4.
  - Entrez par la porte principale.
  - Montez au 4<sup>e</sup> étage et suivez les indications **Laboratoire de médecine du sommeil**.
  - Dirigez-vous à la salle d'attente numéro 3.
  - Prenez un questionnaire dans le pigeonnier 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](http://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](http://santeestrie.qc.ca)

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