



TEST ITÉRATIF DE LATENCE À L'ENDORMISSEMENT (TILE)

Un médecin spécialiste (pneumologue ou neurologue) vous a prescrit un test itératif de latence à l'endormissement (TILE) ou MSLT en anglais (Multiple Sleep Latency Test). Cet examen s'effectue à l'hôpital, le jour, mais il est toujours **précédé, la nuit d'avant**, d'un autre test qui est la **polysomnographie** (cet examen est expliqué dans la lettre qui vous a déjà été envoyée).

Le **test itératif de latence à l'endormissement** est une analyse de l'activité du cerveau durant une journée complète. Il permet de diagnostiquer certaines maladies responsables d'endormissement en sommeil paradoxal et d'explorer votre hypersomnolence diurne (sommolence légère à sommeil irrésistible au cours de la journée). Il peut être utile dans le diagnostic de la narcolepsie (accès d'assoupissement survenant brutalement au cours de la journée) ou de somnolence idiopathique (sans cause connue). Ce test peut aussi servir à déterminer l'efficacité du traitement avec CPAP de l'apnée du sommeil.

PRÉPARATION

La veille de l'examen :

- évitez les excès d'alcool en fin de soirée.

Le jour de l'examen :

- évitez de prendre du café ou d'autres produits à base de caféine.

À NOTER : l'examen TILE ne peut pas être réalisé si vous avez été privé de sommeil les jours précédant l'examen, ou si vous travaillez de nuit et dormez le jour.

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

- **Il est obligatoire d'apporter le journal de sommeil qui vous a été fourni, car il est primordial aux fins du diagnostic. Le test TILE ne pourra pas avoir lieu sans ce journal.**
- Vos médicaments.
- Des repas pour le déjeuner et le dîner ou de l'argent pour vous acheter de la nourriture. Vous pouvez aussi vous apporter des collations santé à consommer entre les siestes.
- Des vêtements légers et confortables.
- Des livres, revues, mots croisés, etc. pour vous occuper dans vos moments d'éveil.
- L'usage du cellulaire ou de 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.

LE JOUR DE L'EXAMEN

- Au matin, à la suite de votre examen de **polysomnographie**, nous vous réveillerons vers 5 h 45. Vous pourrez aller manger et revenir à la réception pour 7 h 45 afin de vous inscrire pour procéder à votre test TILE.
- Un membre du personnel de soins prendra le relais et veillera au bon déroulement de l'examen, à l'enregistrement des données et à votre confort.
- Au cours des 4 à 5 siestes que vous devrez faire à des heures prédéterminées, il vous sera demandé de relaxer et de vous laisser vous endormir. Les siestes auront lieu dans une chambre tamisée et vos ondes cérébrales seront enregistrées avec un électroencéphalogramme (EEG).
- Chacune des siestes sera séparée d'une période de 2 heures au cours de laquelle il sera important de vous distraire et de ne pas dormir. La durée minimale des siestes sera de 20 minutes.

OBTENIR LES RÉSULTATS DE L'EXAMEN

Les résultats seront disponibles environ 2 à 4 semaines après votre rendez-vous. Ils seront remis au médecin spécialiste qui a prescrit l'examen. 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 – 4-6-10589 (version française) | 4-6-10590 (version anglaise)