



## TEST ITÉRATIF DE MAINTIEN DE L'ÉVEIL (TIME)

Un médecin spécialiste (pneumologue ou neurologue) vous a prescrit un test itératif de maintien de l'éveil (TIME). Cet examen s'effectue à l'hôpital, durant toute une journée.

Le **test itératif de maintien de l'éveil** est une analyse de l'activité du cerveau durant une journée complète. Le test mesure la capacité à rester éveillé pendant une période déterminée dans des conditions propices à l'endormissement (lit en position assise où vous êtes adossé sur des oreillers, pénombre, silence). Il permet de mesurer le degré de somnolence diurne (excès de sommeil durant la journée) en fonction de la difficulté à se maintenir éveillé.

### PRÉPARATION

La veille de l'examen :

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

Le jour de l'examen :

- ne consommez pas de produits à base de caféine (thé, café, chocolat, breuvage énergisant). La consommation de substances excitantes fausserait les résultats.
- ne consommez pas d'alcool.
- prenez un déjeuner léger avant de quitter votre domicile (au moins 1 h avant le test).
- ne fumez pas et ne consommez pas d'autres produits à base de tabac (produits de vapotage, cannabis) 30 minutes avant le début de chaque test.

**À NOTER : l'examen TIME 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. Une hygiène de sommeil stable est primordiale.**

### CONFIRMER/ANNULER L'EXAMEN

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

- 819 346-1110, poste 14459 (entre 7 h 30 et 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 TIME ne pourra pas avoir lieu sans ce journal.**
- 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 le jour.
- Le masque avec l'embout qui le relie à la tubulure (si vous possédez un CPAP ou BiPAP).
- Un repas léger pour votre dîner ou de l'argent pour vous acheter de la nourriture (à consommer entre les périodes de repos). Vous pouvez aussi vous apporter des collations santé à consommer entre les périodes de repos.
- Des vêtements légers et confortables que vous portez le jour (dans un contexte similaire à une journée ordinaire).
- Des livres, revues, mots croisés, etc. pour vous occuper durant 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

- Présentez-vous à l'Hôpital Fleurimont : 3001, 12<sup>e</sup> Avenue Nord, Sherbrooke, J1H 5N4.
  - Entrez par la porte principale.
    - ✓ **Pour l'accompagnateur une preuve vaccinale est obligatoire ainsi qu'une pièce d'identité avec photo.**
    - ✓ Apporter ce feuillet et indiquer au surveillant que le patient requiert une assistance en raison de son état de santé. Au besoin, le surveillant peut vérifier avec l'agente administrative de la Neurologie au poste 14459.
  - Montez au 4<sup>e</sup> étage et suivez les indications pour **Accueil de Neurologie**
  - Inscrivez-vous auprès de l'agente administrative qui vous indiquera ensuite la salle d'attente.
  - Un membre de notre équipe viendra vous chercher.
- Vous aurez une chambre privée pour la journée et vous aurez accès à une salle de bain.
- Plusieurs électrodes seront posées sur votre tête et votre visage. Elles seront fixées sur votre peau avec de petits diachylons hypo-allergènes. La procédure est sans douleur. Les fils seront reliés à un appareil qui enregistrera, sur un ordinateur, les données physiologiques concernant l'activité cérébrale.
- La surveillance par caméra sera assurée par la technicienne présente dans la pièce adjacente à la vôtre. Vous pourrez communiquer par l'intercom au besoin.
- Au cours des quatre périodes de repos que vous devrez faire à des heures prédéterminées, il vous sera demandé de rester éveillé. Pendant ces périodes de repos, il ne faudra pas utiliser d'aides extérieures pour se garder éveillé (ex. : chanter, lire ou se taper le visage).
- Les périodes de repos auront lieu dans une chambre tamisée et vos ondes cérébrales seront enregistrées avec un électroencéphalogramme (EEG).
- Chaque période de repos sera séparée d'une période de deux heures au cours de laquelle il sera important de vous distraire et de ne pas dormir. La durée maximale des périodes de repos sera de 40 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 d'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 – 4-6-10842 (version française) | 4-6-10843 (version anglaise)