

## POLYSOMNOGRAPHIE + VIDÉO

Des électrodes sont posées au niveau des jambes, du torse, du visage et du crâne, mais aussi 2 sangles (1 abdominale et 1 thoracique), un saturomètre, deux canules nasales. Un enregistrement vidéo est réalisé tout au long de l'examen.

Il permet de mesurer :

- Le temps du sommeil, sa composition en cycles et stades
- L'heure d'extinction des lumières avec la latence d'endormissement
- L'efficacité du sommeil
- Les anomalies respiratoires, cardiaques ou neurologiques

Il pourra également vous être proposé de réaliser d'autres examens complémentaires ( polygraphie, actimétrie...)

**Ces examens ne sont ni douloureux  
ni invasifs et n'empêchent  
qu'exceptionnellement  
l'endormissement**

## HYGIÈNE SUR LE SOMMEIL

- Faire de l'exercice physique au moins 3 fois par semaine pendant 20 minutes, sans forcer. Pas de sport violent en soirée car l'augmentation de la température corporelle interne décale l'heure de l'endormissement
- Préserver un cérémonial : rituel d'endormissement
- Se lever et se coucher à heure régulière
- Éviter les dîners trop copieux et les excitants (café, alcool, cola, tabac)
- Favoriser les activités calmes avant le coucher (lecture, écoute de musique douce...)
- Créer un environnement adéquat dans la chambre :
  - LIT = DORMIR - RIEN D'AUTRE
  - Literie choisie avec soin
  - Obscurité de la pièce
  - Emplacement le moins bruyant
  - Fraîcheur : 18°C



*somnolence*

*insomnie*

**CONSULTEZ...**

*sommeil non réparateur*

*ronflements*

# LABORATOIRE DU SOMMEIL

Centre Hospitalier de Lunéville  
Pôle Médecine  
6 rue Girardet - BP 30 206  
54 301 LUNÉVILLE Cedex

Tél. Secrétariat Médecine : 03 83 76 13 30



**GHEMM**  
GROUPE HOSPITALIER  
de l'Est de la Meurthe-et-Moselle



## RECOMMANDATIONS SUR VOTRE SÉJOUR

- Pensez à prendre votre nécessaire de toilette ainsi qu'un shampoing
- Prévoyez votre pyjama ou habits de nuit - Au minimum un tee-shirt obligatoire
- Il est interdit de brancher la prise éthernet de votre ordinateur portable et téléphone sur les mêmes prises que le réseau
- Veuillez prendre vos traitements habituels. Si vous n'avez pas de somnifère habituellement prescrit, il ne vous en sera pas délivré lors de votre séjour, car il modifie les résultats
- Vous pouvez, pour plus de confort personnel, apporter votre ou vos oreiller(s)
- N'hésitez pas à apporter tout ce qui favorise votre rituel d'endormissement habituel ( livres, .....)
- Pensez à apporter votre appareillage nocturne si vous en avez déjà un

## ADMISSION

- Le jour de votre examen, veuillez vous présenter au bureau des admissions muni de votre attestation de sécurité sociale, mutuelle et d'une pièce d'identité,
- À votre arrivée dans le service, vous serez accueilli par le personnel paramédical. Celui-ci vous installera dans votre chambre et vous fournira les explications concernant votre hospitalisation et l'examen que vous allez suivre.
- Rendez-vous à la cafétéria afin d'ouvrir vos comptes télévision et/ou internet si vous le souhaitez. (Précision : il n'y a pas de lignes téléphoniques dans ces chambres)
- Nous vous remettrons les différents questionnaires (Epworth, Berlin, agenda du sommeil), qui seront à remplir au cours de votre hospitalisation. Ceci permettra d'optimiser l'interprétation de vos résultats.

## HOSPITALISATION

- Suite à votre installation en chambre, il vous sera demandé de vous mettre en tenue de nuit. L'appareillage se fera en fonction de votre heure de convocation entre 16h et 19h.
- Il ne sera plus possible de sortir de votre chambre une fois l'appareillage mis en place (impossibilité de fumer). Les repas sont servis vers 19h.
- Le lendemain matin vers 8h, si vous êtes réveillés, les soignants retireront une partie de l'appareillage. Un petit-déjeuner vous sera servi.
- L'ensemble de l'appareillage sera déposé, vous pourrez prendre votre douche, sauf en cas de poursuite des tests en journée.

## SORTIE

- Vous pourrez sortir dès l'appareillage déposé, entre 9h et 10h.
- Si des tests de vigilance sont réalisés en journée, la sortie se fera à partir de 16h
- Vous devrez passer par le bureau des admissions pour effectuer votre sortie administrative.
- Les résultats de vos examens seront communiqués par courrier au médecin prescripteur.

## PATHOLOGIES DU SOMMEIL

Le sommeil représente 1/3 de notre vie, il est essentiel.

Son manque chronique en terme de qualité et de quantité est responsable de nombreux troubles :

- endocrinaux, vasculaires
- prise de poids, obésité, troubles de la croissance chez l'enfant
- accident de la route, domestique ou du travail
- impact sur l'humeur, l'attention, la concentration et la mémorisation

C'est pour ces raisons qu'il est nécessaire de faire un dépistage sur les pathologies du sommeil et d'en déterminer les causes pour en réduire les conséquences.

## PATHOLOGIES LES PLUS RENCONTRÉES

- Insomnie
- Syndrome apnée du sommeil = arrêt de la respiration nocturne s'il sont supérieurs à 10 par heure. Il est normal d'en faire en dessous de ce seuil
- Hypersomnie = besoin excessif de sommeil
- Jambes sans repos = besoin impérieux de bouger les jambes avec sensation désagréable, prédominant le soir ou la nuit

