



Jan Yperman Ziekenhuis

# Examen du sommeil

31.001N

Centre hospitalier Jan Yperman  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper/Ypres  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •     

## Qu'est-ce qu'un examen du sommeil ?

La polysomnographie ou examen du sommeil permet au médecin d'étudier l'architecture de votre sommeil et la manière dont vous respirez pendant la nuit. On cherche ainsi à savoir ce qui provoque des symptômes tels que :

- Fatigue
- somnolence diurne
- insomnie et/ou mouvements nocturnes
- ronflements et/ou apnée du sommeil

## Quand serez-vous pris en charge ?

Pour des raisons d'organisation, nous vous demandons d'arriver à l'hôpital **pour 15 h** en passant par le service des admissions. Après l'admission, vous serez dirigé(e) vers votre chambre. La chambre est située au service D5. Elle est insonorisée et non éclairée (sans fenêtre) pour que l'examen se déroule de manière optimale. La chambre est équipée d'une salle de bain privée, d'une télévision, d'une radio, du wifi... Le dîner et le petit-déjeuner vous seront offerts pendant votre séjour. Merci de nous avvertir si vous suivez un régime spécial.

## Que devez-vous apporter ?

- carte d'identité et carte d'assurance hospitalisation
- des vêtements de nuit amples (de préférence un pyjama ou un short & un T-shirt)
- des pantoufles & une robe de chambre
- du shampoing et vos articles de toilette (serviettes, gel douche, etc.)
- votre oreiller (éventuellement)
- vos médicaments (si nécessaire).

## Préparation à l'examen

Lavez-vous les cheveux avant de venir à l'hôpital. Ne mettez pas de gel ni de laque après le shampoing. Pour que les électrodes adhésives adhèrent correctement, nous vous demandons d'éviter le maquillage et les crèmes de jour. Nous vous demandons également de vous raser la barbe (dans la mesure du possible). Les électrodes (fils) sont mises en place dans le courant de l'après-midi. Les électrodes sont fixées de manière à ne pas vous gêner pour tourner et bouger pendant votre sommeil. Elles sont appliquées avec de la colle ou du ruban adhésif et sont totalement indolores.

## Tests complémentaires

Souvent, d'autres examens sont également nécessaires pour compléter l'examen du sommeil, comme un examen de la fonction respiratoire, une consultation chez l'oto-rhino-laryngologiste, etc. Ces examens complémentaires sont généralement effectués le jour de l'admission ou le matin suivant l'examen du sommeil.

### MSLT (Multiple Sleep Latency Test)

Ce test permet de mesurer la somnolence diurne et de vérifier si vous vous endormez rapidement. Ce test n'est effectué qu'à la demande expresse du médecin. À des moments précis de la journée, il vous sera demandé de dormir pendant 20 minutes dans un environnement peu stimulant. Si vous devez passer ce test, vous ne pourrez rentrer chez vous que le lendemain soir. Le test se termine vers 18 heures.

## L'examen en lui-même

« Faites comme vous en avez l'habitude chez vous. »

Nous vous demandons de prévenir l'infirmier/ère lorsque vous souhaitez vous coucher. Choisissez votre heure habituelle de coucher. L'infirmier/ère éteindra la lumière et démarrera l'examen. Ne craignez pas que les électrodes se détachent. L'enregistrement est surveillé pendant la nuit. Si une électrode se détache malgré tout, l'infirmier/ère de nuit, qui surveille les signaux, la remettra en place. Le matin, prévenez l'infirmier/ère que vous êtes réveillé(e). L'enregistrement est alors arrêté. Pour des raisons pratiques, les électrodes ne seront enlevées qu'après 8 h 30. Vous pourrez ensuite quitter l'hôpital.

Au cours d'une polysomnographie, les mesures suivantes sont effectuées :

- EEG (électroencéphalogramme) : des électrodes sont placées sur votre tête. Cet examen permet de mesurer les ondes cérébrales et de déterminer si vous dormez profondément.
- EOG (électro-oculogramme) : des électrodes sont placées à côté des yeux. L'EOG mesure les mouvements des yeux et permet déterminer si vous avez une phase de sommeil REM (Rapid Eye Movement).
- EMG (Électromyogramme) : des électrodes sont placées sur votre menton et vos jambes. Cela permet de mesurer la tension musculaire et de déterminer si vous bougez dans votre sommeil.
- ECG (électrocardiogramme) : des électrodes sont placées sur la poitrine. Cet examen permet de mesurer la régularité et la vitesse de votre rythme cardiaque.
- Débit d'air : des lunettes nasales sont placées sous le nez pour surveiller la respiration. Une bande élastique est également placée autour de votre poitrine et de votre ventre pour suivre vos mouvements respiratoires.
- Saturomètre : nous plaçons un petit manchon en caoutchouc sur l'un de vos doigts pour déterminer votre taux d'oxygène dans le sang.
- Vidéo : des images vidéo sont également prises pendant votre sommeil pour permettre une analyse plus exacte. Ces images seront ensuite détruites. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez toujours en informer l'infirmier/ère.

## **Quand recevrez-vous les résultats de l'examen ?**

L'examen ne fait qu'enregistrer des signaux. Dans les semaines qui suivent votre examen, tous ces signaux seront minutieusement analysés, ce qui requiert beaucoup de temps. Les résultats du test du sommeil seront envoyés le plus rapidement possible (au plus tard dans les 15 jours) à votre médecin traitant.

***Prévenez-nous à temps (de préférence au moins deux jours à l'avance) si vous ne pouvez pas vous présenter à l'examen du sommeil.***

## **CLINIQUE DU SOMMEIL**

Dr G. Bral – Dr Y. Tanghe  
coordinatrice du sommeil Lucie Loridan - Nathalie Van Belleghem

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 • 8900 Ieper/Ypres  
slaapkliniek@yperman.net • 057 35 74 95