

Vous ronflez de manière intempestive, vous pensez souffrir d'apnées du sommeil, vous êtes insomniaque ? Votre médecin traitant ou votre pneumologue vous a proposé de contrôler tous ces troubles par un examen spécifique : la polysomnographie.

La polysomnographie est un examen diagnostique qui combine l'enregistrement du sommeil et celui de plusieurs variables physiologiques comme la respiration, les activités musculaires, l'activité cardiaque etc ... Cet examen permet d'étudier les différents troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'hypersomnie, la narcolepsie ( Trouble caractérisé par un besoin subit de sommeil dans la journée. L'endormissement survient sans fatigue particulière plusieurs fois par jour, pendant quelques secondes à plus d'une heure).

Il permet également de mettre en évidence les ronflements profonds ou les pauses respiratoires (le syndrome d'apnée du sommeil) qui entraînent une diminution de l'oxygénation du sang, un état de fatigue et un manque de tonus qui persistent tout au long de la journée.

Enfin, cet examen peut donner des éléments d'analyse pour plusieurs autres pathologies comme les crises d'épilepsie nocturnes, les mouvements répétitifs des jambes au cours du sommeil ou les crises d'angine de poitrine ou d'asthme nocturne.

### Comment se déroule l'examen ?

Vous devez passer une nuit à l'hôpital. L'infirmière vous posera différentes électrodes dont la mise en place est indolore.

Ces électrodes sont généralement placées :

- au niveau du cuir chevelu (pour enregistrer l'activité cérébrale),
- autour des yeux (pour observer leurs mouvements)
- au niveau du menton et des jambes, pour mesurer l'activité musculaire
- sur le thorax.

On vous placera un micro à la base du cou, un petit capteur devant les narines, une ceinture autour du thorax et de l'abdomen afin d'enregistrer les mouvements respiratoires et une pince au bout du doigt pour mesurer l'oxygénation du sang. Un ordinateur recueille l'enregistrement.

Cet examen, qui dure 8 heures reste quelque peu contraignant (appareillage encombrant, limitation du lever).

Le lendemain matin, une première lecture des données sera effectuée par le pneumologue. Un bilan sanguin et une radiographie pulmonaire seront réalisés, complétés parfois d'Examens Fonctionnels Respiratoires (EFR) et/ou d'une consultation O.R.L.

Le rapport définitif vous sera communiqué qu'après l'analyse de toutes ces données et un traitement vous sera alors proposé.

### Précautions avant l'examen ?

- Il est préférable de ne prendre aucun traitement contre l'insomnie ou l'anxiété.
- Pour plus de confort au moment de la pose puis de l'enlèvement des électrodes, il est recommandé que les messieurs se rasent.
- N'allez pas chez le coiffeur.
- Pour les dames le vernis à ongles doit être enlevé.
- Prévoir une tenue confortable ne craignant pas le sparadrap.



Nous vous attendons, au plus tard, à 16h00 au 6ème étage - aile 4 , service de Pneumologie.  
Votre sortie est prévue le lendemain ou le surlendemain (si nécessaire) vers 14h00.

MERCI DE BIEN VOULOIR VOUS MUNIR DE VOTRE ORDONNANCE ACTUELLE REMPLIE PAR VOTRE MEDECIN TRAITANT

## Service de Pneumologie

Contact : 03.21.99.30.35

Docteur Jean-Marc DEGREEF

Docteur Anne LE DANTEC

Docteur Mohamad ALHUSARI

Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer

Allée Jacques Monod

62321 Boulogne-sur-Mer cédex