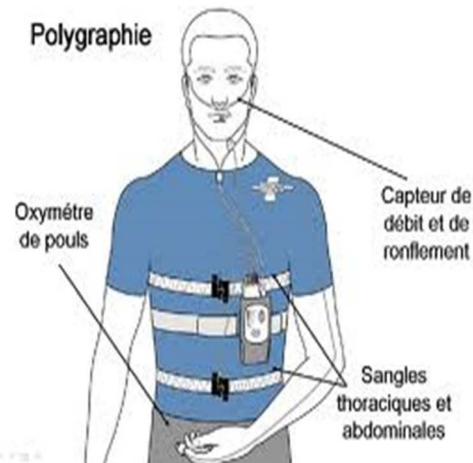


POUR VOUS PREPARER A L'EXAMEN

Date de rendez-vous :

Heure :

Pourquoi un enregistrement de votre sommeil ?



La polygraphie respiratoire nocturne est un examen qui permet de détecter et de quantifier des anomalies respiratoires pendant le sommeil.

Les apnées sont des pauses respiratoires qui entraînent des perturbations de l'oxygénation du sang. Elles provoquent également des interruptions du sommeil, qui peuvent être responsables de sensations de fatigue ou de somnolence diurnes.

Comment se passe l'enregistrement ?

L'examen va se dérouler pendant la nuit, à votre domicile. Différents paramètres vont être mesurés, et plusieurs capteurs seront posés :

- Un capteur de débit d'air au niveau du nez.
- 2 capteurs de votre respiration au thorax et à l'abdomen.
- Un capteur d'oxygénation du sang fixé à l'index, sans piqûre.

L'enregistrement des données se fait sur un boîtier central, vous êtes libre de vos déplacements.

A noter : Ces mesures sont indolores et sans geste invasif.

En pratique, quelques recommandations :

- Menez une vie normale avant l'examen.
- La nuit précédente, respectez vos habitudes de sommeil.
- Le jour de l'examen, prévoyez **un maillot de corps**.
- Evitez la consommation d'excitants (café, thé,...).



Combien de temps dure l'examen ?

L'enregistrement dure toute la nuit, mais ne modifier pas vos habitudes de sommeil. Le médecin responsable de sa réalisation programmera à l'avance le polygraphe. A votre réveil, vous retirerez les électrodes mises en place, et replacerez l'ensemble du matériel dans la boîte de rangement de l'appareil enregistreur.

Le compte-rendu d'analyse sera délivré dans les 10 jours.