



La polysomnographie va rechercher la présence de troubles respiratoires et leur conséquences sur la structure du sommeil, la présence de mouvements périodiques des jambes pendant le sommeil.

Enfin on peut analyser l'architecture du sommeil pour expliquer certaines insomnies ou une somnolence diurne excessive.

Le résultat complet n'est disponible que plusieurs jours après l'enregistrement compte tenu de la quantité d'informations à analyser.



CONSEILS D'HYGIENE DE SOMMEIL

IL NE FAUT PAS :

- Se lever tard, à des heures variables
- Faire une sieste supérieure à 20 minutes
- Manger trop gras et trop lourd le soir
- Consommer de l'alcool le soir
- Consommer des excitants tels que: café, thé, tabac, cola, chocolat...
- Faire du sport après 20 heures
- S'endormir tard devant la télévision ou devant un écran d'ordinateur

IL FAUT :

- Se lever à heure fixe et s'exposer à la lumière vive en début de matinée
- Faire de l'exercice dans la journée
- Se reposer 20 minutes maximum en début d'après midi
- Boire une tisane avant de se coucher (camomille, tilleul, fleur d'oranger)
- Relaxation, musique douce, lecture avant de se coucher



Capiro Clinique Aguiléra

CENTRE DE SOMMEIL D'AGUILERA

Médecin Responsable :
Dr RECART



Clinique Aguiléra
21, rue de l'Estagnas
64204 BIARRITZ
Tel: 08 25 13 50 64

Vous allez être hospitalisé à la Clinique Aguiléra pour un enregistrement du sommeil (Polysomnographie)

En amont de votre séjour, nous vous demandons de bien vouloir vous rendre au service de pré admission de la Clinique afin de constituer votre dossier administratif. Vous présenterez votre pièce d'identité, votre carte vitale et carte de mutuelle.

Le jour de l'examen, présentez-vous au standard en précisant que vous êtes attendu(e) pour effectuer une étude du sommeil.

Vous séjournerez obligatoirement en chambre particulière, et pourrez quitter l'établissement le lendemain matin, à partir de 7 heures 30. Cette chambre individuelle sera facturée par la clinique 89 € et suivant votre contrat, elle vous sera, ou non, remboursée par votre mutuelle.

Important : nous vous demandons de prévoir vos affaires de toilette et de nuit (pyjama), de ne pas oublier la convocation et l'attestation signée pour l'usage de la télévision et la demande de prise en charge chambre particulière.

Si possible, pour les hommes, nous vous demandons de bien vouloir vous raser le matin de votre admission.

**Pour plus de précisions,
n'hésitez pas à appeler le
Centre du Sommeil au
05 59 43 33 37**

Organisation de votre séjour :



Avant le coucher :

La technicienne pose des capteurs qui permettent l'enregistrement durant le sommeil et les connecte à un boîtier portable ou pas.

Vous devez appeler l'infirmière de nuit lorsque que vous voulez vous coucher.

L'équipe est à l'écoute des besoins du patient.

Le matin :



Vers 7 heures du matin, la technicienne du service enlève les capteurs avec, dans certains cas, la réalisation d'un bilan sanguin sur prescription médicale.

Vous ne verrez pas le Médecin le matin.

Les résultats définitifs vous seront communiqués ainsi qu'à votre médecin par courrier dans un délai moyen de 1 mois avec éventuellement une consultation avec le médecin prescripteur pour analyse des résultats.

Principe de la polysomnographie:

Cet examen consiste à réaliser pendant la nuit l'enregistrement des paramètres du sommeil. Il repose sur l'électroencéphalogramme (EEG), l'électro-oculogramme (EOG), l'électromyogramme (EMG) ainsi que sur l'enregistrement des paramètres respiratoires et cardiovasculaires.

EEG: plusieurs électrodes sont collées au niveau du cuir chevelu pour mesurer l'activité électrique du cerveau.

EOG: plusieurs électrodes sont collées autour des yeux pour mesurer l'activité oculomotrice permettant de déterminer certains stades du sommeil.

EMG: plusieurs électrodes sont collées au niveau du menton et des jambes pour mesurer l'activité électrique des muscles.

Paramètres respiratoires: des capteurs sont collés au niveau du cou, du thorax, des poignets, un capteur de flux nasal est fixé à l'entrée des narines. Des sangles sont fixées au niveau du thorax et de l'abdomen. Un capteur de saturation en oxygène est fixé au bout du doigt.