

## QU'EST-CE QU'UN BILAN D'HYPERSOMNIE SUR 48H ?

Le bilan d'hypersomnie sur 48h est composé d'une 1<sup>e</sup> période de 24h (nuit + journée) où il vous sera demandé d'essayer de dormir le plus possible. Après une 2<sup>e</sup> nuit d'analyse de sommeil, la 2<sup>e</sup> journée sera occupée par des Tests Itératifs de Latence d'Endormissement (explications ci-dessous).

Voici le déroulement détaillé de ce bilan de 48h :

1. Accueil à la réception de l'Hôpital de Sion à 19h15 précises, où l'emplacement du Laboratoire du sommeil vous est indiqué. Celui-ci se situe sur le même étage, au rez-de-chaussée, en dehors des zones dédiées aux patients.
2. Les démarches administratives sont effectuées avec votre carte d'identité et d'assurance.
3. La technicienne vous accueille au laboratoire du sommeil et vous présente votre chambre.
4. Le questionnaire et l'agenda du sommeil que vous avez dû remplir à domicile sont réceptionnés. Au besoin, le questionnaire est complété.
5. La technicienne installe sur vous les différents capteurs (cuir chevelu, entrée du nez, menton, thorax, abdomen et jambes).
6. Détente à votre convenance dans votre lit (TV et Wi-Fi gratuit dans votre chambre).
7. Vous éteignez la lumière au moment où vous le désirez. L'enregistrement vidéo commence.
8. Durant la nuit, vous pouvez vous déplacer aux toilettes sans problème. La veilleuse surveille le bon déroulement de l'examen et est toujours à disposition.
9. Le matin nous vous laissons dormir le plus longtemps possible.
10. Durant la journée qui suit, vous essayez de dormir encore le plus possible (siestes). Vous gardez les capteurs sur la tête pour analyse du sommeil, mais les autres capteurs sont enlevés. Les repas vous sont servis à votre convenance, aux heures que vous voulez.
11. La 2<sup>e</sup> nuit, le sommeil est à nouveau enregistré.
12. La veilleuse vous réveille vers 7h.
13. Durant la 2<sup>e</sup> journée ont lieu les Tests Itératifs de Latence d'Endormissement (TILE). Il s'agit de 5 périodes d'analyse de 20 minutes qui commencent à 9h, 11h, 13h, 15h et 17h. Durant ces tests, vous vous couchez confortablement dans votre lit, rideaux tirés, avec la consigne de laisser venir le sommeil. Les capteurs collés sur votre tête nous permettent d'analyser en détail la façon dont vous vous endormez. En cas d'endormissement, nous vous réveillons après 15 minutes de sommeil. Entre les 5 tests, nous vous demandons d'éviter absolument tout endormissement. La consommation de boissons stimulantes est également à éviter.
14. Une bonne douche s'impose (pâte adhésive dans les cheveux)
15. L'examen est terminé, vous pouvez rentrer chez vous.

## A PRENDRE AVEC VOUS

- Carte d'identité et carte d'assurance
- Vos médicaments habituels + une liste des noms de vos médicaments
- Vêtements de nuit amples et confortables (pyjama, chemise de nuit, T-shirt...), afin de pouvoir y passer facilement les câbles.
- Tout ce qui pourrait rendre votre nuit plus agréable si besoin (votre propre oreiller, doudou...)
- Votre rasoir si vous vous rasez (2<sup>e</sup> rasage le soir pour mieux coller les capteurs sur le menton)
- Un peu de lecture pour la soirée.
- Nécessaire de douche, y compris votre shampoing.