

## QU'EST-CE QU'UNE POLYSOMNOGRAPHIE ?

La polysomnographie est un enregistrement durant la nuit qui a pour but de diagnostiquer certains troubles du sommeil et d'en évaluer la gravité. L'examen consiste à enregistrer différents paramètres du corps pendant le sommeil.

Ces paramètres sont enregistrés par les moyens suivants:

- Caméra infrarouge pour enregistrement vidéo et audio
- Capteurs collés sur le cuir chevelu à l'aide d'une pâte adhésive.
- Capteurs placés autour du thorax et de l'abdomen
- Sondes à l'entrée des narines
- Capteurs collés sur les jambes et le thorax
- Capteur sur le doigt

Soyez rassuré, même ainsi équipé, on dort! De plus, seuls quelques heures de sommeil sont nécessaires pour identifier les troubles du sommeil les plus fréquents. Enfin, malgré tous ces capteurs, vous pourrez vous lever sans problème durant la nuit.

## DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

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. Vous vous changez pour la nuit.
6. La technicienne colle les capteurs sur votre tête et met en place les autres capteurs.
7. Détente à votre convenance dans votre lit (TV et Wi-Fi gratuit dans votre chambre).
8. A 22h, les téléphones portables doivent être éteints complètement ou éloignés de votre chambre (interférences électromagnétiques).
9. Vous éteignez la lumière au moment où vous le désirez.
10. 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.
11. Vers 6h30 environ, la veilleuse vient vous réveiller et débrancher les capteurs.
12. Une bonne douche s'impose (pâte adhésive dans les cheveux).
13. Vous répondez à un questionnaire sur la nuit passée (environ 5 min).
14. Un petit déjeuner vous est servi.
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.

