



Centre hospitalier  
universitaire  
de Sherbrooke

*Avec vous, pour la Vie*

## POLYSOMNOGRAPHIE | ÉTUDE DU SOMMEIL

### VOTRE EXAMEN

Votre médecin vous a prescrit un examen appelé polysomnographie ou étude du sommeil. Cela vise à enregistrer des tracés permettant d'identifier des problèmes respiratoires pendant le sommeil.

« Apnée obstructive du sommeil » signifie que vous avez de courts arrêts respiratoires pendant que vous dormez. Ces pauses de la respiration – appelées apnées – durent entre 10 et 30 secondes, parfois plus longtemps. Les personnes qui font de l'apnée obstructive du sommeil peuvent cesser de respirer des dizaines ou des centaines de fois à chaque nuit.

L'apnée obstructive du sommeil vous empêche d'avoir le sommeil réparateur nécessaire pour demeurer en santé. Heureusement, l'apnée obstructive du sommeil peut être traitée efficacement.

### QUOI FAIRE AVANT VOTRE EXAMEN

Il est important de respecter toutes les consignes de préparation qui suivent, car la qualité de votre examen en dépend.

- La veille de l'examen, évitez de prendre du café et évitez les excès d'alcool en fin de soirée.
- Prenez une douche ou un bain avant de vous présenter, mais n'utilisez pas de lotion corporelle ni de crème au visage.
- Messieurs, faites votre barbe, car les électrodes n'adhèrent pas sur une barbe d'un jour. Par contre, si vous portez la barbe, vous n'êtes pas obligés de la raser.
- Apportez un vêtement de nuit confortable (ex. : pyjama, t-shirt, boxer).
- Il est suggéré d'apporter votre propre oreiller.
- Apportez vos produits de toilette (dentifrice, brosse à dents, shampoing). Une douche est disponible seulement pour ceux qui doivent aller directement au travail le lendemain matin.

- Si vous possédez un CPAP ou un BiPAP, nous devons connaître les pressions. Si vous ne le savez pas, informez-vous auprès de votre médecin et laissez-nous le message au 819 346-1110, poste 21311. De plus, il est important que vous nous spécifiez si vous avez de l'oxygène à la maison.
- Apportez votre carte d'assurance maladie, votre carte d'hôpital ainsi que la liste de tous vos médicaments.

## LE JOUR DE VOTRE EXAMEN

- Vous aurez une chambre pour vous seul.
- Vous serez relié par plusieurs fils, surtout au niveau de la tête. Le tout est relié à un appareil qui enregistrera sur ordinateur des données physiologiques sur la qualité de votre sommeil.
- Vous pourrez bouger dans le lit. Les électrodes sont collées sur la peau; il n'y a pas d'aiguilles impliquées.
- L'inhalothérapeute est présente toute la nuit et vous pourrez l'appeler au moyen d'un intercom.
- Vers 6 h le matin, nous vous réveillerons. Le casse-croûte ouvre ses portes à 7 h.

## APRÈS L'EXAMEN

- Vos résultats seront disponibles environ 6 semaines après votre test et seront transmis directement à votre médecin.

## UNE FOIS À LA MAISON

- Si votre test s'avérait positif, il faudra prévoir un second test qui se nomme : Titration de CPAP.
- Il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions au moment de la confirmation du diagnostic. Vous serez peut-être soulagé de savoir enfin ce qui causait vos symptômes. Vous serez peut-être en colère, triste ou anxieux. Ces réactions sont normales. N'hésitez pas à en parler avec votre équipe soignante.
- Si vous avez des questions ou des inquiétudes sur votre santé :



1. Consultez votre médecin de famille ou allez dans une clinique sans rendez-vous.



2. Si la clinique est fermée : appelez Info-Santé (811).



3. Présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier le plus proche.

© Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke  
CHUS / [www.chus.qc.ca](http://www.chus.qc.ca)  
Juillet 2011

## AIDE-MÉMOIRE

Date de mon examen : \_\_\_\_\_

**Si vous devez annuler votre examen, veuillez aviser le personnel au 819 346-1110, poste 21315 (le jour) ou 21311 (en soirée)**

### CHUS – Hôtel-Dieu

580, Bowen Sud  
Sherbrooke (Québec) J1G 2E8  
Entrée porte principale, 2<sup>e</sup> étage,  
local 2325