

# Des examens pour tester votre sommeil



On vous a prescrit un ou plusieurs de ces tests. Ils servent à voir si vous avez un trouble du sommeil. Cette fiche vous explique les différents tests qui existent.

## Pourquoi dois-je passer ces tests ?

Votre médecin veut vérifier si vous avez un trouble du sommeil, comme :

- Des petits arrêts de la respiration en dormant : l'apnée du sommeil (voir la fiche [L'apnée du sommeil](#)).
- Une respiration insuffisante : l'hypoventilation.
- Les jambes qui bougent : le syndrome des jambes sans repos.
- L'insomnie (voir la fiche [L'insomnie](#)).

Les tests servent aussi à voir si ces troubles ont des effets sur vous le jour : vous rendre moins vigilant, vous donner envie de dormir (sommolence), etc.

Pendant ces tests, on peut aussi essayer un traitement contre l'apnée du sommeil (voir le test 4, page 4).

## Comment se font ces tests ?

Ils se font à domicile ou au laboratoire du sommeil, à l'hôpital. La plupart se font la nuit, d'autres le jour.

## Y a-t-il des risques ou des contre-indications ?

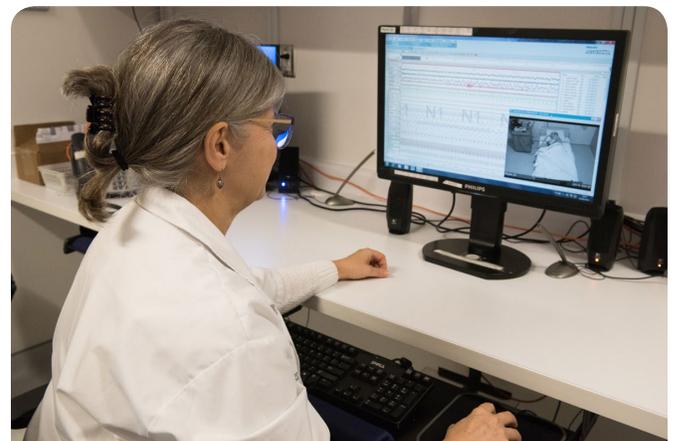
Non, mais on fait les tests quand votre état de santé est stable : pas d'infection aux poumons, pas de problèmes au cœur ou du système nerveux, par exemple.

Pendant les tests, des patients ont du mal à :

- dormir avec les appareils de mesure en place
- dormir en dehors de leur environnement
- s'adapter au traitement essayé

## En quoi consistent ces tests ?

Parmi les différents tests possibles, on vous dira lesquels vous allez avoir. Ces tests sont détaillés en annexe, pages 3 à 7.



## Comment me préparer aux tests?

Que vos tests se passent à l'hôpital ou à la maison, vous devez venir au laboratoire du sommeil (voir l'adresse à la fin de la fiche).

### Apportez :

- votre carte d'assurance maladie
- la liste des médicaments que vous prenez (y compris les médicaments en vente libre, les vitamines et les produits naturels)

### Si votre examen se déroule au laboratoire du sommeil :

On vous dira à quelle heure arriver entre 20 h et 21 h 30. Apportez :

- pyjama
- médication
- collations
- oreiller (si désiré)
- déjeuner et dîner s'il s'agit d'un test de jour au laboratoire du sommeil (vous pouvez aussi aller à la cafétéria de l'hôpital)
- livre ou autre occupation
- votre agenda du sommeil rempli



Si vous avez déjà un appareillage pour dormir, apportez-le :

- Le masque et la carte mémoire de votre appareil à pression positive continue (voir test 4, page 4).
- Le traitement positionnel ou l'orthèse d'avancement mandibulaire.
- La plaque d'occlusion pour le grincement des dents.

**Ne prenez pas de café ou d'alcool le soir avant de venir faire le test. Cela pourrait vous empêcher de vous endormir ou causer plus d'apnées.**

### Durée :

- Votre test de nuit prend fin au maximum à 6 h 30. Une douche est disponible. Vous pouvez alors vous préparer pour votre journée et même aller travailler.

- Si votre test de nuit est combiné à un test de jour, celui-ci débute vers 7 h 30 et se termine en général vers 16 h.

### Si votre examen se déroule à la maison :

Vous viendrez dans la journée au laboratoire du sommeil prendre le matériel pour faire le test qui se fera le soir. Si vous êtes déjà traité avec la pression positive continue, venez avec votre masque et la carte mémoire de votre appareil.

- > L'inhalothérapeute vous explique comment installer l'appareil de mesure et le mettre en marche en vous couchant.
- > À votre réveil, arrêtez l'appareil et enlevez les capteurs comme on vous l'a expliqué.
- > Rapportez l'appareil entre 7 h et 9 h au laboratoire du sommeil avec le questionnaire matinal qu'on vous aura demandé de remplir.

## Que faire pour changer un rendez-vous ou si j'ai des questions?

Contactez le laboratoire du sommeil :

- > 514 890-8000, poste 15638
- > 514 412-7178 (télécopieur)



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Voici en détail les tests que vous pourriez avoir, à quoi ils servent, où ils se font et quand.

### 1 Mesure du taux d'oxygène dans le sang la nuit (Saturation nocturne)

<b>But</b>	Dépister l'apnée du sommeil et le manque d'oxygène dans le sang la nuit (hypoxémie).
<b>Comment il se fait</b>	Une pince munie d'un capteur au bout d'un doigt.
<b>Au laboratoire</b>	X
<b>À la maison</b>	X
<b>Jour</b>	
<b>Nuit</b>	X



### 2 Mesure de la respiration pendant le sommeil (Polygraphie cardio-respiratoire du sommeil - PCRS)

<b>But</b>	Dépister l'apnée du sommeil et le manque d'oxygène dans le sang la nuit (hypoxémie) avec plus de précision.
<b>Comment il se fait</b>	Différents capteurs dans le nez et la bouche, sur des ceintures autour du tronc et du ventre. Une pince munie d'un capteur pour mesurer le taux d'oxygène au bout d'un doigt. Observation de votre position de sommeil.
<b>Au laboratoire</b>	
<b>À la maison</b>	X
<b>Jour</b>	
<b>Nuit</b>	X



## 3

## Examen complet du sommeil (Polysomnographie complète)

<b>But</b>	<p>Confirmer avec plus de précision que vous faites de l'apnée du sommeil.          Dépister le manque d'oxygène dans le sang la nuit (hypoxémie).          Connaître les différents stades de votre sommeil.          Dépister d'autres troubles du sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos.</p>	
<b>Comment il se fait</b>	<p>Les capteurs du test 2.          Des capteurs sur la tête pour mesurer l'activité du cerveau.          Des capteurs sur les yeux pour enregistrer les mouvements des yeux.          Ces capteurs sur le menton et les jambes pour mesurer l'activité de vos muscles.          Vous êtes aussi filmé pour voir votre comportement général.</p>	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>		
<b>Jour</b>		
<b>Nuit</b>	X	

## 4

## Examen complet du sommeil et essai de traitement (Nuit partagée)

<b>But</b>	<p>Faire l'examen complet du sommeil (voir ci-dessus) et tester le traitement par pression positive continue (PPC). Celui-ci consiste à pousser l'air que vous respirez dans vos poumons pendant que vous dormez.          Voir la fiche <a href="#">Traiter l'apnée du sommeil - La pression positive continue.</a></p>	
<b>Comment il se fait</b>	<p>La 1<sup>re</sup> partie de la nuit se passe comme le test 3.          La 2<sup>e</sup> partie se fait comme le test 5.</p>	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>		
<b>Jour</b>		
<b>Nuit</b>	X	

## 5 Ajustement manuel du traitement (Titration manuelle)

<b>But</b>	Tester la PPC et régler la pression de la machine pour trouver celle qui convient à votre cas.	
<b>Comment il se fait</b>	Tous les capteurs de la polysomnographie. Ceux du nez sont remplacés par un masque qui couvre le nez ou le nez et la bouche. L'inhalothérapeute change lui-même la PPC. Pour cela, il analyse la façon dont vous respirez pendant les stades du sommeil ou la position de votre corps durant la nuit.	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>		
<b>Jour</b>		
<b>Nuit</b>	X	

## 6 Ajustement automatique du traitement (Titration autopilotée)

<b>But</b>	Tester la PPC et régler la pression de la machine qui pousse l'air que vous respirez vers vos poumons pour trouver celle qui convient à votre cas.	
<b>Comment il se fait</b>	La PPC variera selon vos besoins de manière automatique dans une zone de pression prédéterminée. L'inhalothérapeute intervient très peu au laboratoire du sommeil et pas du tout à la maison.	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>	X	
<b>Jour</b>		
<b>Nuit</b>	X	

## 7 Mesure de la vigilance et de la somnolence (Test itératif d'endormissement)

<b>But</b>	Savoir si des troubles du sommeil ont un impact sur vous dans la journée. On vérifie la rapidité à laquelle vous vous endormez si vous faites des siestes.	
<b>Comment il se fait</b>	<p>Toutes les 2 heures, on vous fait faire une sieste de 20 minutes, 4 ou 5 fois en tout.</p> <p>Des électrodes sur la tête mesurent l'activité du cerveau.</p> <p>Vous avez aussi rempli avant, pendant 1 à 2 semaines, un « agenda du sommeil » avec vos horaires de sommeil.</p> <p>Souvent, on fait le test 3 la veille de ce test.</p>	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>		
<b>Jour</b>	X	
<b>Nuit</b>		

## 8 Mesure de la capacité à rester éveillé (Test de maintien d'éveil)

<b>But</b>	Savoir si des troubles du sommeil ont un impact sur vous dans la journée. On vérifie votre capacité à rester réveillé dans des situations monotones.	
<b>Comment il se fait</b>	<p>On vous demande de rester réveillé dans une pièce calme sans rien faire pour vous stimuler (chanter, lire, vous pincer, etc.). Des électrodes sur la tête mesurent l'activité du cerveau.</p> <p>On fait 4 enregistrements de 40 minutes toutes les 2 heures.</p>	
<b>Au laboratoire</b>	X	
<b>À la maison</b>		
<b>Jour</b>	X	
<b>Nuit</b>		

## 9

**Mesure de votre activité générale (Actigraphie)**

<b>But</b>	Connaître les périodes où vous êtes actif ou inactif. Cela fournit des données sur votre cycle d'éveil et de sommeil. Ce test est très utile pour les patients qui font de l'insomnie ou qui ont des cycles d'éveil et de sommeil inhabituels.	
<b>Comment il se fait</b>	Une « montre » au poignet mesure votre activité toute la journée et toute la nuit, pendant 1 à 2 semaines	
<b>Au laboratoire</b>		
<b>À la maison</b>	X	
<b>Jour</b>	X	
<b>Nuit</b>	X	

**BLOC-NOTES****Questions**

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
**chumontreal.qc.ca**