

de température (thermistances) ou de pression (canule nasale de pression) quand le patient inspire et expire. On se sert des fluctuations de signaux pour détecter tout problème respiratoire pendant la nuit. Des bandes respiratoires qui s'étirent et se contractent avec chaque respiration sont placées tout autour de la poitrine et l'abdomen pour refléter l'effort respiratoire. On utilise les fluctuations d'effort respiratoire pour identifier les événements respiratoires au cours de la nuit.

- **L'oxymétrie pulsée:** Elle détermine le taux d'oxygène dans votre sang grâce à un petit capteur léger qu'on place sur un doigt ou un orteil. Les interruptions de la respiration peuvent provoquer des changements de la teneur en oxygène dans le sang. On utilise également ces fluctuations pour identifier les événements respiratoires pendant la nuit.
- **La surveillance vidéo:** Quelquefois, une caméra infrarouge placée dans la chambre à coucher permettra au technologue d'observer et de noter les changements de position du corps ainsi que toute habitude de sommeil inhabituelle. La salle peut aussi être mise sous surveillance pour détecter les sons.
- **Un capteur de ronflement** (soit un micro ou un détecteur de vibration) peut être placé près de la gorge.

Il faut 30 à 60 minutes pour installer tous les capteurs avant de commencer une étude du sommeil. Chaque patient a sa propre chambre à coucher. Les techniciens amassent les données relatives à l'étude du sommeil dans une salle de contrôle à proximité. Si vous avez besoin d'aide pendant la nuit, le technicien sera présent pour vous assister. Vers 6 heures du matin, le technicien réveillera les patients et ôtera les électrodes. Après un bref questionnaire, les patients pourront se laver et partir.

L'étude du sommeil est analysée et interprétée par des technologues spécialisés et des médecins formés dans le domaine des troubles du sommeil. Le spécialiste du sommeil qui interprète votre étude est conscient que votre sommeil en laboratoire ne correspond pas parfaitement à votre sommeil à domicile. Cette disparité ne nuit généralement pas à l'obtention des données nécessaires à votre étude. Il produira un rapport qui résume les données relatives à votre sommeil. Par la suite, un médecin examinera le rapport sur l'étude du sommeil et fournira une interprétation des résultats. L'étude du sommeil contient des heures de données. Les résultats sont acheminés à votre médecin dans les 3-4 semaines.

COMMENT SE PRÉPARER À SON ÉTUDE DU SOMMEIL

Bien qu'il puisse exister des divergences de routine entre différentes cliniques du sommeil, les points énumérés ci-dessous sont des considérations d'ordre général:

- Veuillez noter que la sieste, la consommation d'alcool, de caféine ou de drogues à usage récréatif peuvent affecter l'étude et nuire à la précision des résultats.
- Munissez-vous d'une carte de soins de santé valide et/ou d'une carte d'hôpital à jour (s'il y a lieu).
- Veuillez vous présenter pour votre étude du sommeil à l'heure (habituellement, les cliniques décalent l'heure d'arrivée des patients – tout retard de votre part affectera les autres patients). Vous ne pouvez pas arriver à votre heure de coucher habituelle, car l'installation des capteurs nécessite du temps.
- Prenez une douche ou un bain avant de vous rendre à votre étude. N'utilisez pas de produits pour cheveux, y compris les gels, les crèmes et les vaporisateurs. De nombreux hôpitaux sont des environnements sans parfum. Évitez également l'usage de lotions pour la peau, du maquillage pour le visage, du vernis à ongles ou des ongles en acrylique, car ces produits entravent les procédures. Les hommes qui se rasent de près doivent se raser le soir avant de se rendre au laboratoire de sommeil. Il est inutile de raser une barbe ou une moustache existante.
- Veuillez continuer à prendre tous vos médicaments comme d'habitude, à moins que l'on vous ait expressément demandé d'arrêter la prise d'un médicament avant votre étude. Apportez vos médicaments à la clinique du sommeil; la plupart des cliniques du sommeil n'ont aucun accès aux médicaments.
- Apportez des vêtements de nuit confortables, un pyjama de préférence. Par courtoisie envers les techniciens de sommeil et les autres patients, vous devriez rester habillé pendant votre sommeil. Amenez un peignoir et des pantoufles si vous en avez besoin.
- Emballez vos articles de toilette personnels (brosse à dents, etc.)
- On vous demandera de remplir des questionnaires avant et après votre étude du sommeil. Veuillez demander à un membre de la famille ou un ami de vous accompagner si vous avez besoin d'aide pour remplir ces questionnaires.
- Si vous êtes diabétique ou avez faim pendant la nuit, apportez une collation.
- Amenez de quoi faire un peu de lecture pour vous détendre.
- Il est possible qu'on vous demande de fournir un consentement écrit ou oral pour les procédures. Les



Guide du patient sur les études du sommeil

INTRODUCTION

IL EXISTE 3 TYPES D'ÉTUDES DU SOMMEIL

L'ÉLECTROENCÉPHALOGRAMME (EEG)

COMMENT SE PRÉPARER À SON ÉTUDE DU SOMMEIL

Carol Mously, RPsGT

Clinique des troubles du sommeil du Centre du Sommeil et de la Chronobiologie
340 rue du Collège, suite 580
Toronto, Ontario, Canada
M5T 3A9

css-scs.ca



Canadian Sleep Society

Société Canadienne du Sommeil

Centre du sommeil de l'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178





GUIDE DU PATIENT SUR LES ÉTUDES DU SOMMEIL

Au cours des 25 dernières années, la sensibilisation aux troubles du sommeil a connu une expansion rapide. En conséquence, il y a une demande accrue d'études du sommeil. Il existe plusieurs raisons pour lesquelles il faut être référé à une clinique du sommeil.

Vous avez peut-être des difficultés à vous endormir ou à rester endormi, ou vous vous endormez au travail. Peut-être souffrez-vous de somnambulisme ou de somnolence, vous ronflez, ou vous êtes très agité pendant la nuit.

Il se peut aussi que vous éprouviez des difficultés à vous concentrer ou que vous vous réveillez le matin avec des maux de tête. Votre médecin de famille peut vous envoyer à la clinique du sommeil pour vous faire examiner pour l'un de ces symptômes.

Le nom formel d'une étude du sommeil est polysomnographie nocturne (PSG). Le terme polysomnographie est dérivé de 3 mots grecs : « poly » qui signifie plusieurs, « somno » qui signifie sommeil et « graphie » qui veut dire écrire.

Au cours d'une étude du sommeil, alors que vous dormez, des renseignements sont recueillis à partir de plusieurs variables physiologiques à l'aide de capteurs spéciaux. Ces variables comprennent notamment l'activité cérébrale, la saturation en oxygène, l'effort respiratoire, le rythme cardiaque et le tonus musculaire.

IL EXISTE 3 TYPES D'ÉTUDES DU SOMMEIL

Les études du sommeil de **niveau I** sont des études du sommeil complètes effectuées dans des cliniques de sommeil situées dans des hôpitaux ou en privé dans des centres de sommeil communautaires.

Les études du sommeil de **niveau II** sont généralement appelées "évaluations à domicile" et elles utilisent des moniteurs portables qui ne sont pas sous la surveillance des techniciens de sommeil au cours de l'étude. Ces études recueillent aussi des informations au moyen de tous les capteurs énumérés précédemment.

1

Les études du sommeil de **niveau III** font également usage de moniteurs de sommeil portables. Toutefois, les études de niveau III ne recueillent qu'un minimum d'informations sur l'effort respiratoire, la circulation de l'air, l'électrocardiographie et l'oxymétrie pulsée. Ces études ne recueillent aucune information sur le cycle de sommeil et d'éveil au cours de la nuit.

Au Canada, il y a des variations entre les provinces sur le type d'étude du sommeil, le cas échéant, qui est couvert par les régimes provinciaux d'assurance-maladie. Si les études du sommeil ne sont pas couvertes par le régime provincial d'assurance-maladie, il incombe aux patients de s'acquitter des coûts relatifs à l'étude du sommeil. En pareille circonstance, une assurance privée pourrait aider à en couvrir les coûts. Veuillez discuter de vos options avec la clinique du sommeil lorsque vous réservez votre étude du sommeil.

L'ÉLECTROENCÉPHALOGRAMME (EEG)

Des capteurs (également appelés électrodes) sont placés sur le cuir chevelu pour mesurer l'activité électrique du cerveau. Les renseignements que recueillent ces capteurs permettent d'évaluer le sommeil et l'éveil.

Ces renseignements permettent également au personnel supervisant votre sommeil de savoir le stade du sommeil dans lequel vous êtes (par exemple le sommeil paradoxal; le sommeil lent profond ou le sommeil réparateur). Des informations sont recueillies sur la quantité de sommeil et la structure des phases du sommeil tout au long de la nuit.

• **L'électrooculographie (EOG):** Des électrodes placées à l'angle externe de l'œil captent les mouvements des yeux pendant le sommeil. On se sert de ces mouvements oculaires pour identifier le sommeil paradoxal (REM) – c'est-à-dire le sommeil durant lequel on rêve.

• **L'électromyogramme (EMG):** Des électrodes sont placées sur la peau pour surveiller l'activité musculaire et les mouvements pendant le sommeil. L'activité électromyographique sert à déterminer le moment où les patients sont en sommeil paradoxal. L'activité électromyographique est également utilisée pour identifier les mouvements des jambes ou des bras pendant le sommeil ainsi que les mouvements du corps entier.

• **L'électrocardiographie (ECG ou EKG):** Des électrodes placées sur la poitrine recueillent des informations sur le rythme cardiaque au cours de la nuit.

• **La respiration, l'effort respiratoire ou la surveillance respiratoire:** Les thermistances et la canule nasale de pression sont des capteurs spécialisés que l'on place sous le nez ou tout juste à l'intérieur des narines pour enregistrer les fluctuations

2

règles diffèrent d'une province à une autre. On vous informera des exigences lorsque vous serez à la clinique du sommeil.

- Que faire si vous êtes malade? Lors de la réservation de votre étude de sommeil, vous avez probablement reçu des informations sur la procédure à suivre en cas de maladie. Si vous n'êtes pas certain de pouvoir vous rendre à la clinique du sommeil, veuillez contacter le bureau. N'attendez pas en dernière minute pour annuler votre rendez-vous. Ce temps a été réservé spécialement pour vous. Vous pourriez recevoir une facture pour tout rendez-vous manqué.

Nous vous souhaitons une bonne expérience dans un centre de sommeil. L'évaluation et la prise en charge des troubles du sommeil peuvent considérablement améliorer votre santé et votre qualité de vie dans leur ensemble.



BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

Noter que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020

"UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ"

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

Dormez là-dessus
Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!
Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.
Pour plus d'informations: www.dormezladessuscanada.ca