

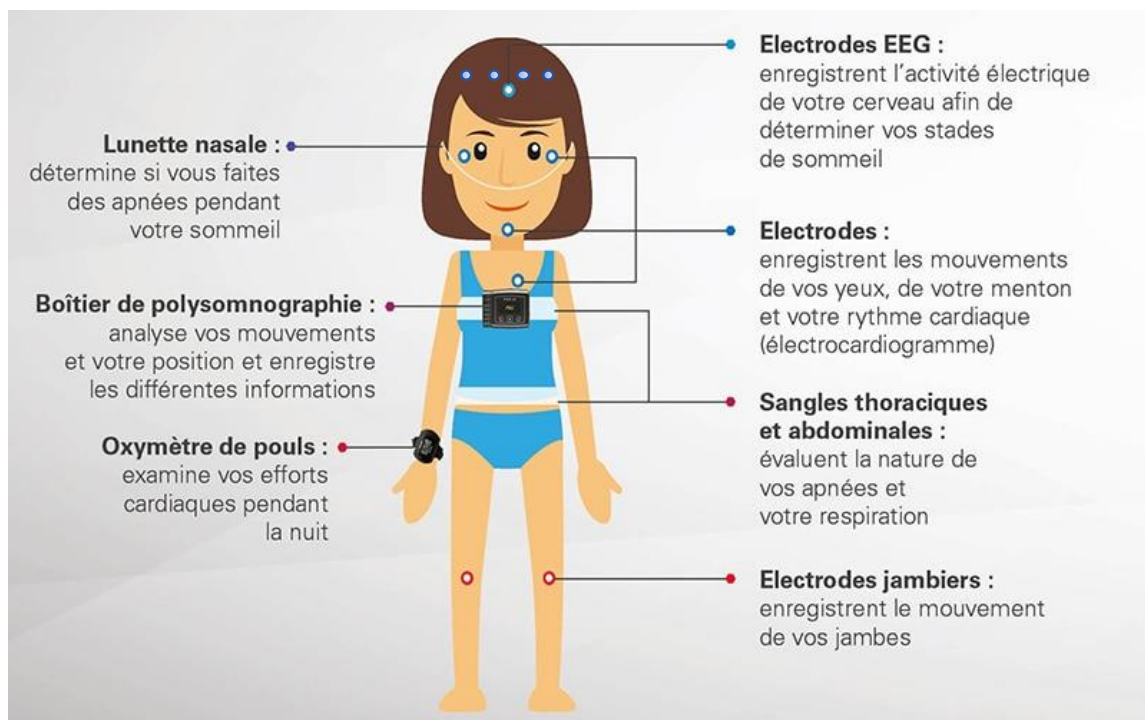


HÔPITAL FONDATION  
Adolphe de ROTHSCHILD  
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU

### Informations concernant la polysomnographie :

La polysomnographie est un examen permettant d'étudier votre sommeil et de diagnostiquer des troubles spécifiques du sommeil, comme les apnées du sommeil ou le somnambulisme.

Cet examen nécessite de passer une ou deux nuits à l'hôpital, pendant lesquelles votre sommeil sera enregistré à l'aide de différents capteurs, présentés dans l'image ci-dessous. Vous serez également filmé.e pendant toute la durée de l'enregistrement.



Crédits image : <https://www.syndrome-apnee-sommeil.fr>

### Votre venue à l'hôpital Fondation Adolphe de Rothschild :

Vous devez arriver dans le service l'après-midi précédent l'examen. Vous serez accueilli.e par l'équipe des infirmiers et techniciens d'électrophysiologie, qui s'occuperont de fixer les différents capteurs après vous être mis.e en pyjama. Vous rencontrerez également un médecin du sommeil afin de préciser vos troubles du sommeil (sauf pour les examens du dimanche soir). Si vous prenez des médicaments, informez-en le médecin, qui pourra vous indiquer si vous pouvez continuer à les prendre ou si vous devez les arrêter temporairement pour l'examen. A noter, aucun traitement somnifère ne vous sera prescrit pour l'examen.

Le soir, un diner vous sera servi. Vous pourrez ensuite vous détendre et vous endormir à votre heure habituelle de coucher. Rassurez-vous, les capteurs ne vous empêcheront pas de dormir, même s'il est possible que vous ne dormiez pas comme à la maison ! Un technicien d'électrophysiologie sera

présent sur place durant la nuit. Si vous devez sortir du lit une fois que vous êtes équipé.e, prévenez le personnel soignant pour vous aider à débrancher les câbles. Ne le faites pas vous-même, ou vous pourriez affecter le résultat de l'examen.

A votre réveil, le personnel soignant vous aidera à retirer les capteurs. Vous pourrez ensuite prendre un petit déjeuner, vous doucher, puis rentrer chez vous. Vous recevrez les résultats de l'examen chez vous une fois la polysomnographie interprétée, ainsi que le médecin vous ayant prescrit l'examen.

#### Conseils pour le bon déroulement de la polysomnographie :

Le jour de l'examen : bien qu'il soit bon de suivre votre routine habituelle le jour de l'examen du sommeil, vous devrez peut-être la modifier un peu pour augmenter vos chances de dormir à l'hôpital :

- Il est conseillé de ne pas faire de sieste ni de consommer d'alcool le jour de l'examen, car cela pourrait perturber votre sommeil.
- Si vous avez l'habitude de consommer du café, il est conseillé de ne plus en boire après l'heure du déjeuner.
- Le soir n'utilisez pas d'écrans (TV, téléphone, ordinateur, etc). Vous pouvez amener de quoi lire ou autre activité calme sans écrans si vous le souhaitez.
- **Les appareils électroniques doivent être éteints** pendant la durée de l'examen.

Pour que les capteurs puissent fonctionner, il est indispensable d'être bien préparé :

- Visage rasé, pas de barbe (la moustache est acceptée)
- Pas de perruque ni de tissage de cheveux
- Cheveux propres sans produits de soins capillaires (gel, laque, poudre)
- Pas de crème ni de maquillage sur la peau
- Pas de vernis à ongles ni de faux ongles

A amener avec vous le jour de l'examen:

- Vos traitements habituels ainsi que votre ordonnance (important : **prenez les boîtes des médicaments** et non les médicaments seuls ou en pilulier)
- Des vêtements de nuit amples et confortables en deux pièces (pantalon obligatoire). Ne portez pas de vêtements de nuit en nylon ou en matière glissante, ni de blouse.
- Des vêtements de rechange pour le lendemain
- Vos produits de toilette : brosse à dents, dentifrice, shampoing et brosse à cheveux pour le lendemain

A bientôt !

L'équipe de l'hôpital Fondation Adolphe de Rothschild

#### Contacts :

Pour annuler ou modifier votre rendez-vous, contacter le secrétariat au : 01.48.03.67.88

Pour demander des informations concernant l'examen, contactez l'équipe de neurophysiologie au : 01.48.03.69.42