

Mon médecin a demandé un test de sieste à être effectué le jour. Pourquoi ce test et de quelle façon diffère-t-il de l'étude de sommeil?

Deux types différents de tests de jour sont effectués en laboratoire de sommeil pour évaluer la somnolence diurne. Un test itératif de délai d'endormissement (TIDE), ou un test de Maintien de la vigilance (TMV) peuvent aussi être nécessaires pour effectuer une évaluation générale de votre sommeil. Pour ces deux tests, vous devez passer toute la journée au laboratoire de sommeil, le lendemain de votre étude de sommeil. Les résultats des études de siestes diurnes sont évalués en fonction du sommeil de la nuit précédente.

- Pour le TIDE, vous devez vous allonger pour une série de courtes siestes qui ne durent pas plus de 35 minutes. Les siestes sont planifiées au cours de la journée à intervalles de deux heures.
- Le TMV diffère du test TIDE car vous êtes assis dans un fauteuil confortable, dans une pièce peu éclairée, et on vous demandera de rester éveillé pendant 40 minutes. Ces tests sont aussi planifiés aux deux heures au cours de la journée.

Ces tests de jour peuvent représenter une longue journée. Nous vous demandons d'apporter quelque chose pour vous occuper entre les périodes de test (lecture, travail, etc.). Renseignez-vous auprès du laboratoire pour savoir si les repas vous seront servis, si vous devez apporter le vôtre ou de l'argent pour manger à la cafétéria.

IV. TRAITEMENT DANS UNE CLINIQUE DU SOMMEIL

Si les médecins observent une apnée obstructive du sommeil durant votre étude, et que vous avez mentionné auparavant des symptômes qui suggèrent une respiration affectée par des troubles du sommeil, le technologue pourrait vous donner un traitement pour vous aider à respirer durant le sommeil. Ce traitement peut aussi être utilisé lors d'une autre étude à une date ultérieure.

Qu'est-ce qu'un appareil de pression positive continue (CPAP)?

Un appareil CPAP est un instrument qui procure de l'air pressurisé. La pression continue engendrée par l'appareil CPAP agit comme une attelle pour empêcher les voies respiratoires de s'affaisser, vous permettant de respirer normalement pendant que vous dormez. Cet appareil comprend un ventilateur, un humidificateur, un tube et un masque.

Différents types de masques sont utilisés, habituellement l'on emploie un modèle qui recouvre le nez.

Il existe de plus petits masques qui sont insérés à l'intérieur du nez, ainsi que des masques qui recouvrent le nez et la bouche. Afin que vous puissiez bénéficier pleinement du traitement par CPAP, vous devez porter le style de masque approprié et obtenir le niveau de pression adéquat. Les procédures pour l'essayage du masque et la mise en route du traitement diffèrent légèrement d'un centre à l'autre. Certains centres de sommeil détermineront le style et la grandeur du masque, ainsi que le niveau de pression, lors de l'étude de sommeil. D'autres travaillent avec des fournisseurs d'appareils CPAP qui détermineront le style de masque le plus approprié pour vous. Ces fournisseurs vous donneront peut-être l'occasion d'essayer un appareil CPAP pendant quelques nuits avant de faire ajuster vos niveaux de pression au laboratoire

du sommeil. Certains centres de sommeil utilisent des appareils CPAP automatiques dans leur plan de traitement.

Un CPAP avec titrage, est une étude de sommeil qui est effectuée dans un laboratoire de sommeil en ajustant la pression de l'appareil CPAP. Le test débute avec la pression d'air la plus basse possible. Lorsque vous êtes endormi, la pression est graduellement augmentée afin de traiter l'apnée et/ou les ronflements. Durant la nuit, il est possible qu'un technologue vous demande de dormir allongé sur le dos afin que la pression puisse être ajustée correctement pour toutes vos positions de sommeil. Une pression plus élevée est habituellement requise lorsque les gens dorment sur le dos.

Que se passe-t-il si j'ai besoin d'un appareil CPAP?

Vous devez avoir une ordonnance de votre médecin pour obtenir un appareil CPAP. Vous pouvez obtenir votre appareil CPAP, votre masque et vos produits consommables chez des entreprises de soins de santé certifiées qui emploient un personnel qualifié. Vous recevrez aussi des instructions sur la façon d'installer et d'utiliser votre appareil CPAP. Il est préférable d'utiliser votre appareil CPAP à tous les soirs, et à chaque fois que vous faites une sieste. Si vous voyagez, vous devriez emporter votre appareil avec vous. Ce traitement procure des effets bénéfiques importants aux personnes qui souffrent d'apnée du sommeil. En effet, les patients disent se sentir beaucoup moins somnolents et beaucoup plus énergiques.

Pour des renseignements supplémentaires sur l'apnée du sommeil et les autres types de traitement, consultez la brochure de la Société canadienne du sommeil sur l'apnée obstructive du sommeil que vous pouvez télécharger à partir du site de la SCS. Vous trouverez aussi sur le site d'autres brochures sur plusieurs autres types de troubles du sommeil.

V. SOMMAIRE

Nous espérons que vous vivrez une expérience positive lors de votre visite à un centre de sommeil. En comprenant le processus du sommeil et l'évaluation des troubles du sommeil, vous pourrez participer de façon active à l'amélioration de votre santé.

*Préparé pour la Société canadienne du sommeil
par ces collaborateurs :*

*Iain Boyle, Irene Bowen, Kimberly Cote,
Lisa Danahy-Cortes, Kim Delph (croquis),
Helen Driver, Colin Massicotte, Carol Mously*

Étude sur le sommeil Questions et réponses : Guide pour le patient



**Société canadienne
du sommeil
2007**

Étude sur le sommeil

Questions et réponses : Guide pour le patient

I. QU'EST-CE QU'UNE ÉTUDE SUR LE SOMMEIL?

Pourquoi suis-je appelé à participer à une étude sur le sommeil?

Une étude sur le sommeil est un test spécialisé que votre médecin a demandé pour évaluer si vous souffrez d'un trouble du sommeil. Par exemple, si vous éprouvez des difficultés à vous endormir ou à rester endormi, si vous ronflez, si vous arrêtez temporairement de respirer lorsque vous dormez, ou si votre sommeil est agité. Votre médecin a peut-être demandé une étude sur le sommeil si vous éprouvez des symptômes durant la journée, comme de la somnolence, des maux de tête le matin, de la difficulté à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses.

Qu'est-ce qu'une étude sur le sommeil d'une nuit?

Une étude sur le sommeil d'une nuit, effectuée dans un laboratoire des troubles du sommeil, sert à évaluer le sommeil, la respiration ainsi que les mouvements. Certains problèmes peuvent être découverts lors d'une telle étude, comme :

- *L'apnée du sommeil*, qui se produit lorsque les gens cessent de respirer pendant quelques instants
- *Les problèmes respiratoires* comme une respiration superficielle ou lente
- *Les mouvements des jambes* qui perturbent le sommeil ou vous empêchent de dormir
- *Les grincements de dents (ou bruxisme)* qui peuvent perturber le sommeil
- *Les changements comportementaux* durant le sommeil, comme le somnambulisme ou la mise en acte des rêves
- L'insomnie ou un sommeil de mauvaise qualité

Comment dois-je me préparer pour une étude sur le sommeil?

- Le jour de l'étude, ne pas faire de sieste volontaire.
- Suivez votre régime alimentaire normal, mais évitez la caféine après l'heure du midi le jour de votre étude.
- Prenez vos médicaments comme d'habitude, à moins que votre médecin ne vous dise le contraire.
- Veuillez noter que les siestes, l'alcool, les drogues récréatives et la caféine peuvent affecter le test et limiter son utilité.
- Prenez une douche ou un bain avant de vous rendre à votre étude. N'employez pas de produits pour les cheveux comme les gels, les crèmes et les aérosols. Plusieurs hôpitaux ont une politique concernant les parfums dont l'usage est souvent interdit. Évitez aussi d'employer de la lotion ou de la crème pour la peau, du maquillage sur le visage, du vernis à ongles ou la pose d'ongles acryliques, car ces produits peuvent affecter les procédés. Les hommes qui ne portent pas la barbe devraient se raser la veille de leur visite au laboratoire du sommeil. Il n'est pas nécessaire de raser la barbe au complet.
- Les patients qui ont des besoins particuliers devraient informer le laboratoire des troubles du sommeil si des arrangements spéciaux doivent être pris avant que le test ne soit effectué.
- Assurez-vous de compléter tout questionnaire que vous pourriez avoir reçu avant que n'ait lieu votre étude sur le sommeil.

Quels articles dois-je apporter avec moi?

- Une carte d'assurance-maladie valide et/ou une carte de l'hôpital où vous passerez vos tests.
- Assurez-vous d'apporter tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre que vous avez l'habitude de prendre.
- Des vêtements de lit confortables, préférablement un pyjama, ainsi qu'une robe de chambre et des pantoufles, si vous croyez en avoir besoin
- Il est préférable d'apporter votre propre oreiller.
- Vos articles de toilette personnels (brosse à dents, etc.).
- Si vous êtes diabétique, ou si vous avez faim la nuit, apportez une collation ou un breuvage.
- De la lecture pour vous occuper pendant les moments d'attente.

Que se passe-t-il lorsque je dois participer à une étude sur le sommeil?

Votre étude sur le sommeil sera planifiée par le laboratoire des troubles du sommeil auquel votre médecin vous a référé. Tout dépendant des procédures spécifiques du laboratoire du sommeil, vous serez avisé de votre rendez-vous par téléphone ou par courrier. Lorsque vous arriverez au laboratoire du sommeil, un ou une technologue du sommeil vous expliquera l'agenda pour la nuit, et vous conduira à votre chambre afin de vous préparer à vous coucher.

II. QUE SE PASSE-T-IL DURANT UNE ÉTUDE SUR LE SOMMEIL?

Afin de surveiller votre sommeil, le technologue placera des électrodes et des capteurs sur votre tête, votre visage, votre poitrine et vos jambes. Cette installation prend de 30 à 60 minutes. Les capteurs servent à surveiller votre sommeil, votre respiration, les niveaux d'oxygène et les mouvements. Un questionnaire doit habituellement être rempli dans la soirée.

Un technologue contrôlera les appareils dans une pièce adjacente, et sera disponible à tout moment durant la nuit si vous avez besoin d'aide. Au cours de la nuit, vous pouvez vous lever pour utiliser les toilettes.

Votre étude de sommeil se terminera vers 6 ou 7 heures du matin selon le laboratoire de sommeil. Le technologue vous réveillera et enlèvera les capteurs. Vous devrez compléter un court questionnaire le matin. Des douches sont disponibles dans certains établissements. Vous pourrez ensuite partir et retourner chez vous. Dans certains cas, un médecin vient rencontrer le patient le matin, après que l'étude de sommeil soit terminée, afin d'évaluer les résultats préliminaires et donner au patient des suggestions sur la façon d'améliorer son sommeil.

Que sont ces capteurs et quels renseignements recueillent-ils?

Chaque capteur joue un rôle important dans le diagnostic du trouble qui vous affecte. Avant d'appliquer les capteurs, un technologue assigné au laboratoire de sommeil nettoie tout d'abord la peau, au moyen d'un gel grumeleux qu'il frotte doucement sur l'épiderme. Les capteurs sont ensuite fixés sur la peau et sur la tête à l'aide d'un ruban adhésif médical et parfois d'une colle médicale. Comme tous ces produits sont non effrac-tifs, ils ne causent pas de douleur. Le croquis ci-dessous représente certains des capteurs et des électrodes.

Voici une liste de tous les capteurs et ce qu'ils mesurent :

- *Contrôle de vos habitudes de sommeil en surveillant les ondes cérébrales, les mouvements oculaires et l'activité musculaire* : Afin de déterminer vos étapes de sommeil, nous appliquons des élec-

trodes sur votre tête pour enregistrer vos ondes cérébrales (électroencéphalogramme, EEG), d'autres près des yeux pour mesurer les mouvements oculaires (électrooculogramme, EOG), et finalement d'autres sous le menton pour mesurer le tonus musculaire (électromyogramme, EMG).

- *Courant aérien* : Un ou deux capteurs sont placés sur votre lèvre supérieure pour surveiller le courant aérien qui passe dans votre nez et dans votre bouche. S'il y a des moments pendant lesquels vous ne respirez pas (apnée), le tracé devient plat indiquant que l'air ne passe pas par-dessus le capteur.
- *Effort respiratoire* : L'effort respiratoire est mesuré à l'aide de deux ceintures extensibles qui sont placées autour de votre poitrine et de votre abdomen. Ces ceintures enregistrent les mouvements de ces régions pour évaluer quels efforts vous faites pour respirer.
- *Niveau d'oxygène* : Une sonde équipée d'une lumière rouge est placée sur votre doigt. Elle est branchée à un oxymètre, un appareil utilisé pour surveiller le niveau d'oxygène dans votre sang au cours de la nuit.
- *Fréquence cardiaque* : Deux ou trois électrodes placées sur votre poitrine surveilleront votre fréquence et votre rythme cardiaques.
- *Surveillance vidéo, position du corps, et ronflements* : Une caméra infrarouge est installée dans la chambre afin de permettre au technologue d'observer et de noter les changements de position du corps ainsi que des comportements de sommeil inhabituels. Un capteur pour le ronflement (soit un microphone ou un capteur de vibrations) pourrait être placé près de votre gorge. Il se pourrait aussi que la chambre soit surveillée pour détecter les sons.

III. QUESTIONS COURANTES

Comment pourrais-je dormir avec tous ces câbles et cet équipement auxquels je serai rattaché, et dans un environnement aussi étrange?

La majorité des patients posent cette question avant d'effectuer leur étude sur le sommeil. Les électrodes vous sembleront un peu étranges au début, mais vous vous y habituerez rapidement. Elles sont simplement collées ou posées sur la peau à l'aide d'un ruban adhésif, et ne causent pas d'inconfort. Les fils sont réunis derrière votre tête en « queue de cheval », pour éviter qu'ils ne vous dérangent lorsque vous changez de position. Le spécialiste du sommeil qui interprétera les résultats de votre étude comprend que votre sommeil en laboratoire ne sera pas identique au sommeil que vous obtenez à la maison. Cependant, cette différence n'empêche pas le spécialiste d'obtenir les résultats nécessaires à partir de votre étude.

De quelle façon cette information est-elle réunie?

L'étude sur le sommeil est interprétée et analysée par des technologues et/ou des médecins afin de produire un rapport sur votre nuit de sommeil. Un médecin spécialisé en troubles du sommeil révisera ensuite le rapport de l'étude de sommeil et donnera son interprétation des résultats.

Quand les résultats seront-ils prêts?

L'étude de sommeil contient des heures de données. Les résultats seront envoyés à votre médecin dans les plus brefs délais.