

Conseils pour retrouver un bon sommeil

- Apprenez à connaître vos besoins de sommeil et à maintenir vos rythmes.
- Gardez des horaires de sommeil réguliers surtout ceux du lever.
- Exposez-vous quotidiennement à la lumière du jour.
- Favorisez l'activité physique, si possible le matin.
- Soyez attentif aux signes de sommeil (bâillements, paupières lourdes...)
- Créez un environnement favorable au sommeil : chambre aérée, calme, température entre 18°C et 20°C.
- Respectez un temps de détente avant le coucher.
- Réservez le lit au sommeil et à l'intimité.

A éviter :

- Un temps excessif passé au lit.
- Les excitants : café, thé, vitamine C, boissons énergisantes, tabac...
- Les dîners trop copieux et l'alcool. Cela fractionne le sommeil.
- La pratique tardive du sport.
- Les activités trop stimulantes le soir.
- Les écrans au lit (smartphone, tablette, ordinateur).
- La télévision dans la chambre.

Service des troubles du sommeil et de la vigilance

Chef de service
Frognier R.

Médecin coordinateur
Maury G.

Infirmière en chef
Matout A.

Médecins somnologues
Bachez P.
Frognier R.
Legros P.
Redant C.
Coppens N.

**Prise en charge spécifique de l'insomnie,
des parasomnies et cauchemars**

Massant V.
Collet K.

Secrétariat :
Ledoux N.
081.20.94.68

**Le parking situé autour de la clinique est
payant et accessible 24h/24.
Son accès est sécurisé.**



Asbl Santé & Prévoyance - Rue Saint-Luc, 8 - 5004 Bouge



**Service
des troubles
du sommeil
et de la
vigilance**

**Étude
du
sommeil**

**Guide à l'usage
des patients**

INTRODUCTION

Vous allez prochainement séjourner dans le service des troubles du sommeil et de la vigilance de la Clinique Saint-Luc Bouge pour réaliser un bilan spécifique. Celui-ci permettra de poser un diagnostic précis sur votre problème et de vous proposer le traitement le plus adapté.

Ce guide a été rédigé pour répondre aux questions les plus fréquemment posées. Nous vous invitons à le lire attentivement car il vous aidera très certainement à préparer votre séjour chez nous.

LA POLYSOMNOGRAPHIE

Une polysomnographie consiste à enregistrer et à analyser votre sommeil. Cet examen est défini par l'analyse de l'activité du cerveau, des mouvements des yeux et des muscles. Il est donc indispensable de poser des capteurs sur le cuir chevelu (9 au total), près des yeux (2), sur le menton (2) et sur les jambes (2).

Les troubles du sommeil les plus fréquents étant d'ordre respiratoire, il convient d'analyser plusieurs paramètres : la position du corps, le passage de l'air au niveau du nez et de la bouche, le mouvement du thorax et de l'abdomen, la saturation en oxygène du sang et le bruit respiratoire. Ce sont donc autant de capteurs qui sont posés au niveau du nez, de la bouche, du thorax, de l'abdomen, de la base du cou et d'un doigt. Tous ces capteurs sont connectés à un boîtier placé sur le torse. L'ensemble de ce matériel d'enregistrement est connecté à un ordinateur d'enregistrement via une communication Wifi. Vous êtes donc tout-à-fait libre de vos mouvements et capable de vous déplacer hors du lit à votre guise. Toutes ces mesures peuvent sembler rébarbatives mais elles sont indolores. La durée réglementaire d'un enregistrement de sommeil est de huit heures.

LE JOUR DE VOTRE ADMISSION

Menez une vie normale dans les jours qui précèdent l'examen. Afin que la nuit d'enregistrement soit de la meilleure qualité possible, nous vous conseillons de vous lever tôt et d'éviter toute sieste.

Évitez toute consommation d'alcool ou d'excitant. Un repas léger est prévu à la clinique.

Pensez à prendre :

- vos effets personnels et votre traitement médical habituel.
- vos effets de toilette (vous serez amené à vous laver les cheveux après l'examen).
- vos documents médicaux (courrier de votre médecin référent, questionnaire de sommeil) et documents administratifs (carte d'identité, ...).
- un peu de lecture, mots croisés ou autre. Les chambres sont équipées de la télévision et du Wifi.
- une boisson ou une collation.

Évitez d'emporter des objets de valeur car les vols ne sont malheureusement pas rares.

Attention, signalez-nous :

- *Toutes modifications du traitement médicamenteux car il peut influencer les résultats de l'examen.*
- *Une éventuelle allergie à l'éther ou au sparadrap.*

AU MOMENT DE VOTRE ADMISSION

Pour des raisons pratiques, présentez-vous dès 18h00 à l'accueil de la clinique situé dans le hall central.

Dès votre inscription finalisée, vous serez dirigé vers le service de Pneumologie situé au N3 où un repas vous sera servi.

Le personnel du service vous prendra alors en charge et vous installera dans votre chambre individuelle avant de procéder à la pose du matériel spécifique qui permettra de réaliser l'enregistrement de votre sommeil.

N'oubliez pas de remettre le questionnaire de sommeil qui vous a été envoyé avec ce courrier.

LE LENDEMAIN DE VOTRE EXAMEN

En l'absence de tests spécifiques en journée, l'enregistrement est stoppé à 06h00 et le matériel est alors enlevé par un membre du personnel. Ne tentez pas de vous débrancher vous-même car cela pourrait vous blesser et endommager le matériel. Une fois cette étape terminée, vous pourrez réaliser votre toilette et prendre votre petit-déjeuner.

Si vous souhaitez obtenir les résultats de votre examen avant votre départ, cela est possible. Il faut au préalable analyser les enregistrements réalisés au cours de la nuit et les résultats ne seront donc disponibles qu'en fin de matinée. Si vous souhaitez en disposer, signalez-le au personnel de nuit et à la secrétaire le lendemain matin.

S'il vous est impossible de rester, nous vous proposons de fixer éventuellement un rendez-vous pour discuter des résultats de l'examen en consultation. Dans tous les cas, ceux-ci seront adressés à votre médecin référent et à votre médecin traitant.

N'hésitez pas à poser vos questions et à remettre les éventuels documents exigés par votre caisse de mutuelle ou votre organisme assureur. Ils seront complétés par un médecin du service.