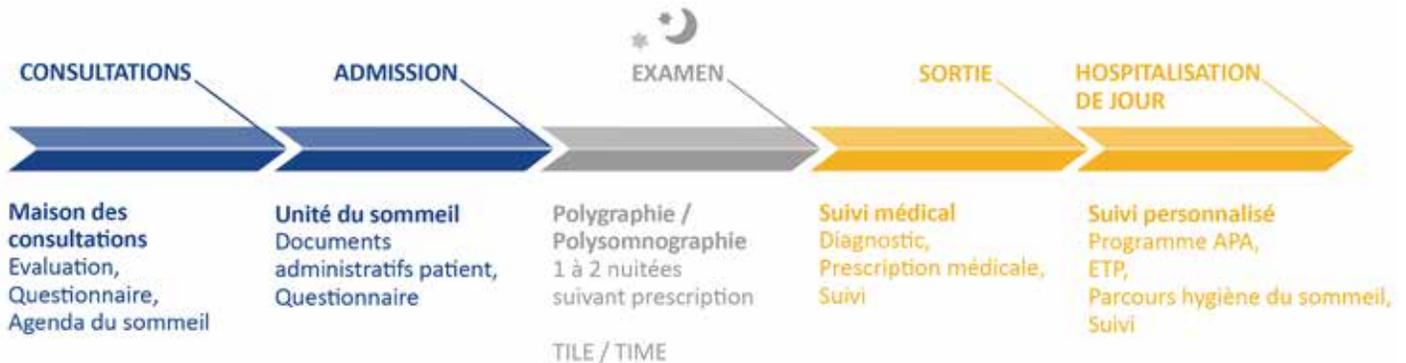


MON PARCOURS EN UNITÉ DU SOMMEIL



LES PARCOURS DE SOINS

La clinique propose un parcours de soins afin d'adapter notre accompagnement à vos besoins



La maison des consultations

Elle vous accueille pour les consultations en somnologie avant ou après une hospitalisation. Durant votre parcours, **vous pouvez être orienté par votre médecin référent vers des consultations ou examens spécialisés extérieurs** selon votre état de santé.

L'unité du sommeil

Elle s'adresse au grand public comme aux patients hospitalisés. Elle permet de diagnostiquer tous les troubles du sommeil (les apnées du sommeil, les insomnies, les parasomnies, les troubles du rythme circadien, les hypersomnies, de maintien d'éveil et de vigilance). Elle est équipée d'une technologie de pointe, surveillance audio, vidéo et phono pour la réalisation des tests diagnostiques (polygraphie ventilatoire et polysomnographie) et thérapeutiques (contrôle sous thérapie). L'unité se compose de chambres de qualité type hôtelier, dans un environnement agréable et reposant.



LES EXAMENS

Un examen de polysomnographie, qu'est-ce que c'est ?

Une polysomnographie est un examen de nuit permettant d'analyser plusieurs données physiologiques (ECG, le taux d'oxygène etc..) représentatives du sommeil d'un patient. Cela permet de détecter et de quantifier des anomalies physiologiques, neurologiques ou respiratoires en vue de comprendre l'origine précise de ces troubles ou d'envisager le traitement le plus adapté.

Les données enregistrées se focalisent sur :

- L'activité cérébrale (EEG) afin de visualiser la structure du sommeil
- Les mouvements oculaires et mentonniers (EOG / EMG) afin d'identifier les stades
- Les mouvements des jambes (EMG) afin d'identifier possiblement un SJSR / MPJS
- Les flux d'air nasal et buccal afin d'identifier les apnées obstructives
- Les mouvements thoraciques pour identifier les apnées centrales et obstructives
- La fréquence cardiaque (ECG) en corrélation avec les apnées
- Le taux d'oxygène dans le sang (oxymétrie) en corrélation avec les apnées
- La position du patient qui peut influencer les apnées

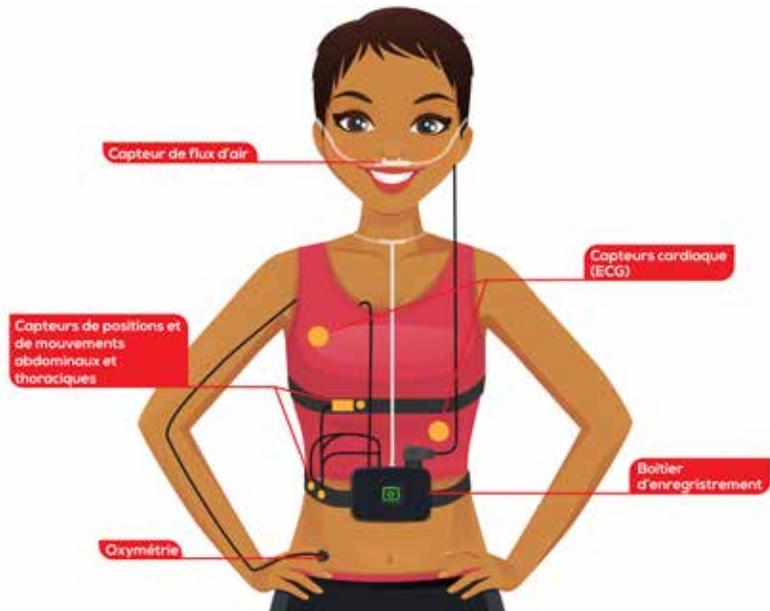


Un examen de polygraphie ventilatoire, qu'est-ce que c'est ?

Une polygraphie ventilatoire est un examen de nuit permettant d'analyser plusieurs données physiologiques (ECG, taux d'oxygène etc..), représentatives du sommeil d'un patient. Cela permet de détecter et de quantifier des anomalies physiologiques et respiratoires en vue de comprendre l'origine précise de ces troubles ou d'envisager le traitement le plus adapté.

Les données enregistrées se focalisent sur :

- Les flux d'air nasal et buccal afin d'identifier les apnées obstructives.
- Les mouvements thoraciques pour identifier les apnées centrales et obstructives.
- La fréquence cardiaque ECG en corrélation avec les apnées.
- Le taux d'oxygène dans le sang (oxymétrie) en corrélation avec les apnées.
- La position du patient qui peut influencer les apnées.



Le test de maintien de l'éveil (TME)

Le test de maintien de l'éveil ou TME est utilisé pour évaluer la capacité d'une personne à rester éveillée dans un environnement propice au sommeil, mais aussi pour déterminer le degré de somnolence diurne en fonction de la difficulté du patient à rester éveillé.

En France, le TME est un test médico-légal qui autorisera les conducteurs professionnels traités pour somnolence diurne excessive à la reprise de la conduite (Décret du 21/12/2005).

Déroulement de l'examen du test de maintien de l'éveil (TME)

Vous serez enregistré sous polysomnographie la nuit précédente du TME à l'unité du sommeil afin de s'assurer que votre sommeil est de qualité. Au total, 4 tests se suivront durant la journée : le premier test est réalisé entre 1h30 et 3 heures après le réveil, premier test qui dure 40 min maximum, puis les tests suivants sont réalisés toutes les deux heures. Les horaires 09h, 11h, 13h et 15h sont recommandés.

Vous aurez pour consigne de rester éveillé, lutez contre le sommeil, gardez les yeux ouverts, regardez devant vous sans regarder la lumière. Vous devrez rester assis calmement sans procéder à des manœuvres extraordinaires (ex : chanter, se pincer, se gifler le visage, lire ou regarder son portable..) pour rester éveillés.

Entre les tests : vous ne devez pas dormir, vous devez trouver des occupations : lecture, conversations, promenade, regarder des vidéos, TV... ! Un repas sera donné après le test de midi.

Le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE)

Ce test mesure la tendance d'une personne à s'endormir en journée, dans des conditions standardisées et propices à l'endormissement (lit, obscurité, silence). C'est une mesure objective de la somnolence en journée.

Préparation à l'examen : Afin de vous préparer à un examen de TILE, il est recommandé d'avoir une bonne hygiène de sommeil les jours précédant le test et d'éviter un manque de sommeil.

Déroulement de l'examen du Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE)

Vous serez enregistré sous polysomnographie la nuit précédente du TILE à l'unité du sommeil afin de s'assurer que votre sommeil est de qualité . Au total, 4 tests se suivront durant la journée : le premier test est réalisé entre 1h30 et 3 heures après le réveil, premier test qui dure 20 minutes, puis les tests suivants sont réalisés toutes les deux heures. Les horaires 09h, 11h, 13h et 15h sont recommandés.

Vous aurez pour consigne de vous allongez calmement sur le lit, de fermer les yeux et d'essayer de dormir (comme pour faire la sieste).

Entre les tests : vous ne devez pas dormir, vous devez trouver des occupations : lecture, conversations, promenade, regarder des vidéos, TV... ! Un repas sera donné après le test de midi.

INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL



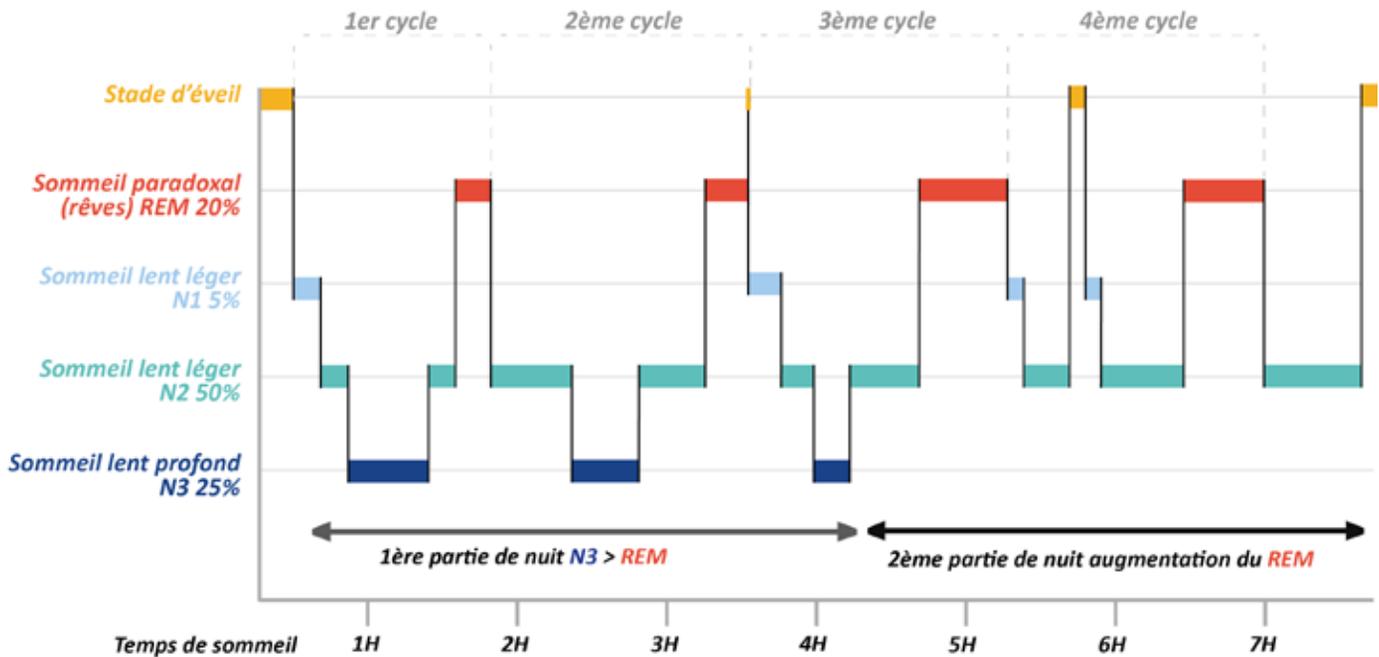
Pourquoi dormir ?

Le temps consacré au sommeil mais aussi la qualité de celui-ci, ont une influence directe sur notre santé et notre quotidien, que ce soit physique ou psychique. Pourtant, le sommeil est trop souvent négligé.

En résumé, une privation de sommeil a des effets catastrophiques sur l'organisme. Même en faible dette de sommeil cela a un impact sur notre physique et notre moral. On trouve des difficultés à se concentrer, à mémoriser, baisse de la libido. Dans certains cas, les facteurs de risques sont l'apparition d'une HTA (Hypertension Artérielle), le diabète et les risques d'AVC (accident vasculaire cérébrale).



CYCLES DE SOMMEIL



Troubles du sommeil

Les troubles et plaintes du sommeil peuvent prendre plusieurs formes : la difficulté voire l'impossibilité de s'endormir, les réveils fréquents ou le ressenti d'une mauvaise qualité de sommeil. De nombreux facteurs peuvent influencer sur le sommeil : douleurs, anxiété, mauvaises habitudes... Dans la majorité des cas, les troubles du sommeil s'atténuent ou disparaissent une fois la cause traitée.

L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est une pathologie respiratoire qui se caractérise par des ronflements ou des pauses respiratoires. Elle se définit par une obstruction partielle (hypopnée) ou complète (apnée) des voies aériennes supérieures provoquant des asphyxies répétées. Cette pathologie est courante, selon les études, elle toucherait 5% de la population globale et 10% des personnes de plus de 65 ans.

L'insomnie

Difficultés d'endormissement : mettre plus de 30 min à s'endormir.

Réveils nocturnes : au moins 2 à 3 réveils avec difficultés pour se rendormir.

Réveil trop précoce : se réveiller au moins 1h avant l'heure choisie.

Au moins 3 fois par semaine depuis 1 mois, avec des répercussions sur la vigilance quotidienne.

Les études épidémiologiques sur des échantillons montrent que l'insomnie toucherait 20% de la population et 9% souffriraient d'une forme chronique. Les insomnies concernent le plus souvent des femmes et cela s'accroît avec l'âge.

L'hypersomnie

L'hypersomnie est un terme regroupant plusieurs pathologies, toutes caractérisées par un besoin excessif de dormir. De multiples causes peuvent être à l'origine de l'hypersomnie, de ce fait il est difficile de poser un diagnostic et d'identifier une pathologie rapidement. Ainsi, certains réflexes d'analyse doivent être mis en place afin de ne pas retarder un traitement possible.

Les symptômes communs aux hypersomnies sont :

- un allongement de la durée de sommeil,
- une somnolence quotidienne excessive,
- un endormissement facilité voire incontrôlable au cours de la journée,
- un épuisement chronique.

Syndrome des Jambes Sans Repos (SJSR)

Également appelé syndrome d'impatiences musculaires de l'éveil (SIME), il se manifeste généralement le soir par des sensations désagréables voire douloureuses dans les jambes, provoquant le besoin impérieux de les mettre en mouvement afin de soulager la gêne. La prévalence du SJSR se situe entre 7 % et 11 % de la population. Il toucherait majoritairement les femmes enceintes et les personnes âgées. Le SJSR est associé à 80% au MPJS, ce qui engendre une prise en charge commune.

Les symptômes sont : Le syndrome des jambes sans repos est caractérisé par des envies irrésistibles à bouger les jambes, ou moins fréquemment d'autres parties du corps. Habituellement accompagnés par des paresthésies (fourmillement), à cause de difficultés d'endormissement et/ou de réveils nocturnes répétés.

Syndrome des Mouvements Périodiques des Jambes (MPJS)

Le syndrome des mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil est un trouble du sommeil caractérisé par des mouvements inconscients, répétés et cycliques des membres au cours du sommeil. Ceci peut provoquer des micro-éveils durant la nuit, déstructurant ainsi le sommeil. On estime que ce syndrome toucherait 6% de la population avec une majorité de personnes âgées.

Les symptômes sont : Des crampes ou des coups répétitifs (habituellement toutes les 20 à 40 s) des jambes pendant le sommeil. Les patients se plaignent habituellement d'un sommeil nocturne interrompu ou d'une somnolence diurne excessive. Ils ne sont généralement pas conscients des mouvements et des réveils brefs qui s'ensuivent et n'ont pas de sensations anormales dans les membres. Les partenaires de lit peuvent se plaindre d'avoir reçu des coups de pied.

NOTRE ÉQUIPE



Pour votre prise en charge, une équipe vous accueille et vous accompagne tout au long de votre parcours :

- **Un médecin du sommeil et de ses pathologies** assure un suivi individualisé et continu depuis la première consultation jusqu'après l'hospitalisation
- **Un technicien du sommeil** assure la prise en charge et l'appareillage durant l'hospitalisation.
- **Une équipe soignante** réalise une première prise d'informations à l'admission et assure votre surveillance durant la nuit jusqu'au désappareillage
- **Une équipe d'accueil** intervient dans la gestion des admissions, de prise de rendez-vous et qui est à votre disposition pour vous renseigner et vous aider dans vos démarches administratives.



VOTRE ADMISSIION



Les admissions ont lieu du Lundi au Vendredi, l'après-midi, entre 14h00 et 15h00. Vous êtes accueillis par l'équipe d'accueil et soignante qui se tient à votre disposition pour répondre à vos besoins et questions.

VOTRE VALISE



A prévoir pour une ou deux nuits (selon la prescription) :

- Vêtements de nuit (pyjama ample et confortable, ou short et tee-shirt large)
- Pantoufles ou tongs
- Vêtements et sous-vêtements de rechange
- Un nécessaire de toilette (serviette de bain, brosse à dent et dentifrice, savon, gel douche et shampoing, rasoir et mousse à raser, déodorant, parfum, peigne, protections périodiques...)

Merci de penser également à amener :

- Votre traitement habituel du soir et/ou du matin : médicaments, appareil PPC
- Vos boîtiers de rangement pour vos lentilles de contact, lunettes, prothèses auditives ou dentaires...
- De la lecture : livre ou magazine...

LES CONSIGNES



Pour avoir un résultat d'examen de qualité et le plus proche possible de votre sommeil habituel, voici quelques recommandations pour le jour de votre venue :

- La nuit précédente de votre examen, assurez vous d'un sommeil aux horaires habituels
- Pas de vernis ou maquillage,
- Pas d'extension d'ongles ou de cheveux
- Enlever vos bijoux, montres...
- Pas de crème (hydratante, lissante...) sur le corps, le visage et les cheveux
- Venez avec votre oreiller s'il est important pour vous (exemple : oreiller à mémoire de forme..) Avant de venir, prenez une douche et lavez-vous les cheveux. Vous pourrez prendre une douche à la clinique si nécessaire à votre arrivée mais dans ce cas, sans vous mouiller les cheveux.

Vous serez guidé par nos équipes jusqu'à votre chambre en attendant votre appareillage.

Pour une bonne représentation de votre sommeil, couchez-vous à l'heure habituelle.

LE REPAS



Après votre appareillage, un repas vous sera servi en chambre. Les repas servis par l'établissement sont préparés avec soins et équilibrés.

Le service est adapté à vos besoins :

- en cas d'allergie
- pour convenance personnelle (goût, religion,...)

Les heures de service sont les suivantes :

- Dîner : à 18h15
- Petit déjeuner : à partir de 7h15 (ou en fin de votre sommeil)

VOTRE SORTIE



Les sorties ont lieu selon les consignes médicales et après votre réveil et fin de l'enregistrement. L'établissement décline toute responsabilité, et exige la signature d'une décharge, dans le cas où vous souhaitez quitter l'établissement sans l'accord du médecin.

Vous serez orienté vers une consultation après l'hospitalisation avec un médecin de l'unité ou vers le partenaire adapté à vos besoins à la sortie pour poursuivre votre démarche de soins.

Vos documents de séjour sont disponibles dans Mon espace santé : www.monespacesante.fr ou sur l'application
Ils sont également envoyés à votre médecin traitant sauf avis contraire de votre part.

