

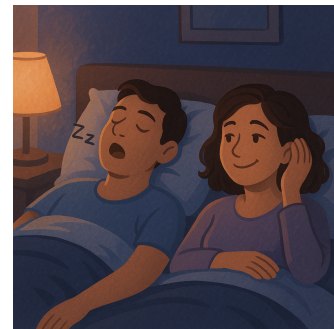
Consultation sommeil : à quoi m'attendre ?

Une consultation pour mieux comprendre vos troubles du sommeil et respirer sereinement la nuit

🤔 Pourquoi consulter un ORL ?

L'ORL s'intéresse aux troubles du sommeil lorsqu'ils sont liés à la respiration :

- ronflements,
- pauses respiratoires (apnées),
- fatigue ou somnolence diurne,
- maux de tête matinaux,
- gêne nasale ou pharyngée.



Son rôle est d'évaluer le passage de l'air du nez jusqu'à la gorge pour comprendre l'origine du trouble et proposer un traitement adapté.

👩‍⚕️ En quoi consiste la consultation ?

La consultation se déroule en plusieurs temps :

1. L'interrogatoire



1. C'est une étape essentielle. Le médecin pose des questions sur :
 - la qualité et la durée du sommeil, la somnolence, les réveils nocturnes,
 - les habitudes de vie, le poids, les traitements,
 - la façon dont se manifestent les ronflements et les éventuelles pauses respiratoires.

👉 **Il est fortement recommandé de venir accompagné(e)** de la personne qui partage votre chambre (conjoint, compagne, compagnon, proche...).

Elle pourra décrire les bruits, les pauses ou les mouvements observés pendant votre sommeil. Ces informations sont précieuses pour le diagnostic.

2 L'examen clinique

1. Il comprend :
 - l'inspection du nez, de la gorge, du voile du palais et de la langue,
 - et **une fibroscopie systématique**, examen rapide et indolore, permettant d'observer directement les voies respiratoires supérieures.
Cette caméra fine, introduite par le nez, permet de visualiser le pharynx, la base de langue et le voile du palais pour comprendre la zone qui se ferme pendant le sommeil.



3 Les examens complémentaires si besoin

- un **enregistrement du sommeil (polygraphie)** peut être prescrit pour mesurer les apnées,
- ou un **scanner** du nez, des sinus ou du pharynx selon le cas.

zZ Comment se préparer ?

Avant de venir :



- apportez vos **comptes rendus précédents** (enregistrement du sommeil, scanner, bilan cardiologique, etc.),
- notez les **symptômes observés par votre entourage** (ronflement, pauses, agitation),
- et surtout, **venez accompagné(e)** si possible, pour que le médecin puisse interroger les deux personnes.

Et après ?

Selon les résultats :

- un **traitement médical** (lavages de nez, traitement du reflux, perte de poids, orthèse d'avancée mandibulaire, etc.),
- une **rééducation** (orthophonie, kinésithérapie oro-faciale, kiné respiratoire),
- ou un **traitement chirurgical** ciblé sur le nez, le voile du palais ou les amygdales.



Chaque solution est expliquée et adaptée à votre situation.

À retenir

Le sommeil est essentiel à la santé.

La consultation ORL permet d'identifier les causes respiratoires des troubles du sommeil et d'y apporter des solutions concrètes.

Respirer mieux, c'est dormir mieux. 🌙

