



Polygraphie du sommeil : à quoi m'attendre ?



Un examen simple pour mieux comprendre votre respiration pendant la nuit.

1. C'est quoi ?

La polygraphie est un enregistrement du sommeil réalisé à domicile. Elle permet de rechercher des apnées du sommeil.

Pendant la nuit, l'appareil mesure :

- la respiration
- les ronflements
- l'oxygène dans le sang
- la position du corps
- les mouvements respiratoires



2. Pourquoi faire cet examen ?

Cet examen est proposé en cas de :

- ronflements importants
- pauses respiratoires observées
- sommeil non réparateur
- fatigue au réveil
- somnolence dans la journée
- maux de tête le matin

L'examen ne fait pas mal.

Il n'envoie pas d'électricité.

Il enregistre simplement votre respiration.

3. Comment ça se passe ?



1. Le matériel est posé au cabinet



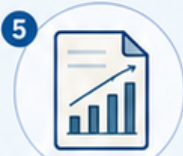
2. Vous rentrez chez vous



3. Vous dormez avec l'appareil



4. Vous rappez l'appareil le lendemain



5. Le médecin analyse les résultats



Vous n'avez pas besoin de dormir parfaitement.
Même une nuit imparfaite peut donner des informations utiles.

4. Ce que vous devez faire

- Dormez à votre heure habituelle
- Gardez l'appareil toute la nuit
- Évitez de retirer les capteurs
- Notez si vous avez mal dormi ou si un capteur s'est décollé
- Rappelez l'appareil comme prévu le lendemain



5. Ce qu'il faut éviter

- Alcool le soir de l'examen
- Somnifère non habituel sauf avis médical
- Crème ou huile sur le thorax
- Débrancher l'appareil
- Mouiller le matériel



6. Quand prévenir le cabinet ?

Contactez le cabinet si :

- un capteur tombe rapidement
- l'appareil s'éteint ou se débranche
- vous ne pouvez pas dormir avec le matériel
- vous êtes malade le soir de l'examen
- vous ne pouvez pas rappelez l'appareil le lendemain



En cas de problème, ce n'est pas grave. Le cabinet vous expliquera quoi faire.

7. Et après ?

Le médecin analyse l'enregistrement. Les résultats sont expliqués lors d'une consultation dédiée.

Selon les résultats, plusieurs solutions peuvent être proposées :

- mesures d'hygiène de vie
- traitement du nez ou du reflux
- orthèse d'avancée mandibulaire
- appareil de pression positive continue
- avis spécialisé si besoin



À retenir

- La polygraphie est un examen simple, indolore et réalisé chez vous.
- Elle aide à comprendre si votre sommeil est perturbé par des troubles respiratoires.
- Respirer mieux, c'est souvent mieux dormir.**

