

Polysomnographie

Tout savoir sur l'examen qui vous a été prescrit



1 À quoi sert cet examen ?

La polysomnographie est **l'examen le plus complet du sommeil**. Elle enregistre simultanément votre **respiration**, votre **activité cérébrale**, vos **mouvements oculaires** et votre **tonus musculaire** pendant la nuit. Cela permet d'étudier non seulement la respiration mais aussi la **qualité et la structure** de votre sommeil. C'est un examen **indolore** et **non invasif**.

2 Que mesure-t-elle ?

En plus de tout ce qu'enregistre une polygraphie ventilatoire (flux respiratoire, mouvements thoraciques, oxygénation, ronflements, position, fréquence cardiaque), l'appareil analyse également :

- Votre **activité cérébrale (EEG)**, qui permet d'identifier les différentes phases de sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal).
- Vos **mouvements oculaires (EOG)**, qui aident à repérer le sommeil paradoxal (phase des rêves).
- Le **tonus de vos muscles (EMG)**, sous le menton et parfois aux jambes, pour détecter les micro-éveils et certaines parasomnies.
- Les **mouvements éventuels de jambes** pendant la nuit.

3 Pourquoi cet examen ?

La polysomnographie est demandée notamment lorsque :

- Une polygraphie ne suffit pas à conclure ou n'a pas été contributive.
- Il faut **étudier la structure du sommeil** (insomnie chronique, sommeil non réparateur).
- On suspecte une **narcolepsie** ou une **hypersomnie centrale**.
- On souhaite explorer une **parasomnie** (sommambulisme, terreurs nocturnes, troubles du comportement en sommeil paradoxal).
- On recherche des **mouvements anormaux pendant la nuit** (mouvements périodiques des jambes).
- Le contexte clinique laisse craindre un **SAS dit « non désaturant »**, qui se manifeste surtout par des micro-éveils que seule l'EEG capte.

4 Comment se déroule-t-il ?

Selon votre situation, l'examen est proposé :

- **À domicile** (polysomnographie ambulatoire) — vous emportez l'appareil chez vous comme pour une polygraphie.
- Ou **en laboratoire de sommeil**, où vous passez la nuit sous surveillance technique.

Dans les deux cas, l'appareil démarre automatiquement et s'arrête seul au matin. **Vous n'avez rien à manipuler.** Vous dormez le plus normalement possible.

BON À SAVOIR

Un nombre plus important de capteurs est posé pour la polysomnographie : c'est le prix à payer pour obtenir une analyse complète du sommeil. La gêne est **temporaire et rapidement oubliée** une fois endormi(e). La nuit est rarement représentative de votre sommeil habituel à 100 %, mais elle apporte généralement assez d'informations pour conclure.

5 Quand aurai-je les résultats ?

L'analyse d'une polysomnographie est **plus longue qu'une polygraphie** en raison du grand nombre de capteurs. Comptez généralement **trois à six semaines** avant la consultation de restitution, durant laquelle votre médecin du sommeil vous expliquera les résultats et la conduite à tenir.