



Préparer votre *enregistrement* du sommeil

Quelques conseils pour une nuit utile et représentative.

Polygraphie ventilatoire (PG) ou polysomnographie (PSG) : l'examen vous a été prescrit. Pour qu'il soit le plus informatif possible, quelques préparatifs simples — la veille et le jour même — font une vraie différence.

AU SOMMAIRE

- 01 Les 3 jours avant
- 02 Le jour même
- 03 Ce qu'il ne faut surtout pas faire
- 04 Ce que vous apporterez

CHAPITRE 01

Les 3 jours avant

L'objectif : arriver à la pose avec un sommeil représentatif de votre vie habituelle.

- **Maintenez vos horaires habituels** de sommeil et de repas. Ne vous couchez pas plus tôt « pour être bien préparé(e) ».
- **Tenez un mini-agenda du sommeil** les 3 dernières nuits : heure de coucher, endormissement estimé, réveils, heure de lever, qualité ressentie. Ces données aideront l'interprétation.
- **Pas de sieste** la veille de l'examen.
- **Évitez l'alcool** les 24 h précédentes.
- **Évitez les somnifères**, sauf avis médical contraire : ils modifient la structure du sommeil et peuvent rendre l'examen moins informatif.

CHAPITRE 02

Le jour même

Quelques règles simples.

- 01 Douche le matin ou en début d'après-midi**, pas après la pose des capteurs.
- 02 Pas de gel, cire, huile capillaire** : les électrodes EEG ne collent pas dessus.
- 03 Pas de vernis à ongles ni de faux ongles** sur l'index (le capteur SpO₂ doit lire à travers).
- 04 Repas du soir normal**, sans excès — pas de café, thé, cola après 16 h.
- 05 Pyjama ou tee-shirt + bas large** : vêtements amples, faciles à enfiler par-dessus les sangles thoraciques et abdominales.
- 06 Médicaments habituels** : à prendre comme d'habitude, sauf indication contraire de votre médecin.

CHAPITRE 03

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

Quelques erreurs qui rendent l'examen peu interprétable.

- **Vouloir « bien dormir »** au point de modifier vos habitudes — c'est votre nuit habituelle qui est enregistrée, pas une nuit idéale.
- **Prendre un somnifère en cachette** : les médicaments modifient les tracés.
- **Faire un effort intense** dans la journée pour « être fatigué » au coucher — fausse l'examen.
- **Boire beaucoup le soir** : les passages aux toilettes interrompent l'enregistrement.
- **Arracher les capteurs** au premier inconfort.

N'ANNULEZ PAS

Le rappel essentiel

Même si la nuit n'est pas idéale, **elle est utile**. Les techniciens et le médecin sauront interpréter une nuit imparfaite. Une nuit avec quelques heures d'enregistrement exploitable est presque toujours diagnostique.

CHAPITRE 04

Ce que vous apporterez

À glisser dans votre sac le jour de la pose ou de la consultation de retour.

- **Votre ordonnance** et la prescription de l'examen.
- **Vos résultats antérieurs** de polygraphie / polysomnographie si vous en avez (utile pour comparer).
- **La liste de vos médicaments** (avec doses), même ceux pris occasionnellement.
- **Votre carte vitale et votre mutuelle**.
- **Votre mini-agenda du sommeil** des 3 derniers jours (cf. chapitre 01).
- **Notes** sur les symptômes qui inquiètent (ronflements rapportés, somnolence, fatigue, pauses respiratoires entendues par l'entourage).

Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

Un examen du sommeil n'est jamais une simple formalité — mais ce n'est pas une épreuve non plus. Préparé(e) sans excès, vous obtenez le maximum d'informations en une seule nuit.