

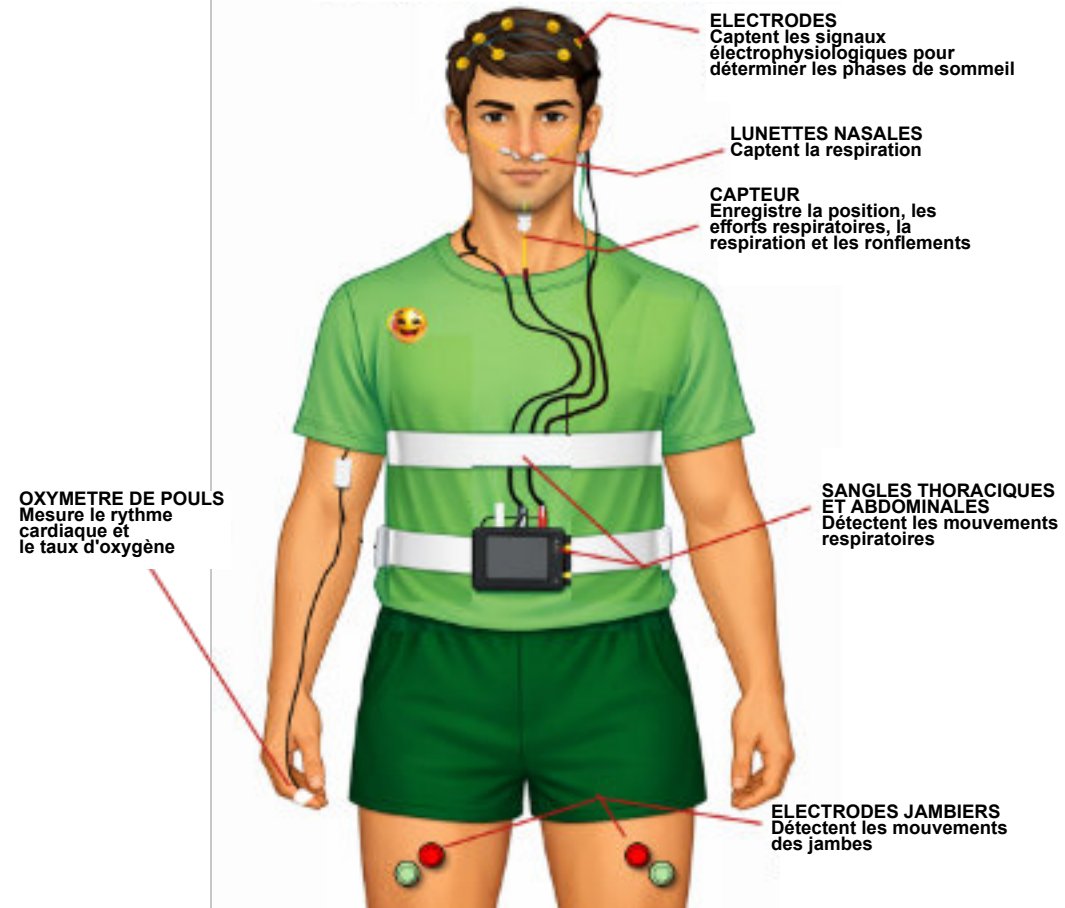
 Centre Hospitalier du Pays d'Apt

225 Avenue de Marseille
84400 Apt

 04.90.04.32.05

 hdjp@ch-apt.fr

Polysomnographie (PSG) Polygraphie Ventilatoire (PG)



Polysomnographie (PSG)

C'est l'examen **le plus complet**.

Elle enregistre :

- L'activité cérébrale (EEG) → permet de savoir si vous dormez réellement et dans quelle phase
- Les mouvements des yeux
- Le tonus musculaire
- La respiration (flux d'air, effort respiratoire)
- L'oxygénation du sang
- Le rythme cardiaque
- Les mouvements des jambes



Elle permet donc d'analyser **la qualité du sommeil, ses phases (léger, profond, paradoxal)** et de diagnostiquer de nombreux troubles (apnées du sommeil, mouvements périodiques, parasomnies, narcolepsie...).

Réalisée à **l'hôpital ou en centre du sommeil**.

Polygraphie ventilatoire (PG)

C'est un examen **plus simple et ciblé**, principalement sur la respiration.

Elle enregistre :

- Le flux respiratoire
- Les efforts respiratoires
- L'oxygénation
- Le rythme cardiaque

En revanche, elle **n'enregistre pas l'activité cérébrale**, donc :

- On ne sait pas précisément si vous dormez ou non
- On ne distingue pas les phases du sommeil

Peut être réalisée **à domicile**.

En résumé :

- **Polysomnographie** → examen complet du sommeil (référence)
- **Polygraphie** → examen simplifié, surtout pour dépister le **syndrome d'apnées du sommeil**

Vous êtes convoqué(e) pour la réalisation d'une **polysomnographie** (enregistrement de votre sommeil).

Avant votre venue

Afin de faciliter votre prise en charge et garantir la qualité de l'enregistrement, merci de bien vouloir :

- Vous raser le visage (si barbe/moustache) pour permettre une bonne adhérence des capteurs
- Venir sans maquillage, ni crème, ni huile sur le visage et le corps
- Ne pas porter de vernis ni de faux ongles

- Avoir les cheveux propres, secs, sans gel, laque ou tout autre produit capillaire
- Prendre une douche avant votre venue
- Porter des vêtements confortables et apporter votre pyjama ou une tenue de nuit ample
- Apporter vos affaires personnelles (nécessaire de toilette, chaussons, etc.)



Traitements et habitudes

- Continuez vos traitements habituels **sauf indication contraire de votre médecin**
- Apportez l'ordonnance et vos médicaments si besoin
- Évitez la consommation d'alcool le jour de l'examen
- Limitez les excitants après 16h (café, thé, boissons énergisantes, nicotine)

Conditions de sommeil

Afin d'optimiser la qualité de votre sommeil durant l'examen :

- Évitez les écrans (téléphone, ordinateur, télévision) dans l'heure précédant l'endormissement
- Privilégiez une activité calme (lecture, mots croisés, musique douce...)
- Essayez de respecter au mieux vos horaires habituels de coucher

Déroulement de l'examen

- Des capteurs seront placés sur votre cuir chevelu, votre visage, votre thorax et vos jambes afin d'enregistrer votre sommeil
- Ces capteurs sont indolores mais peuvent légèrement gêner les mouvements
- Vous pourrez appeler le personnel à tout moment si besoin
- Il est important d'essayer de dormir le plus naturellement possible

Le lendemain

- Prévoyez une tenue pour le retour
- Il est possible que des traces de colle persistent dans les cheveux : un shampoing est recommandé après votre retour