

La polygraphie expliquée à mes patients



À quoi ça sert ?

La polygraphie (respiratoire ou ventilatoire) est l'enregistrement de votre respiration et du taux d'oxygène dans le sang au cours du sommeil. Elle permet de voir si vous faites des pauses respiratoires au cours de la nuit (appelées apnées du sommeil) sans vous en apercevoir.

Pourquoi mon médecin demande-t-il une polygraphie ?

Le plus souvent votre médecin a demandé une polygraphie parce qu'il suspecte un **syndrome d'apnée obstructive du sommeil**. Plusieurs circonstances peuvent l'avoir conduit à évoquer ce diagnostic, et notamment :



Vous ressentez une fatigue, ou des troubles de la concentration depuis quelques temps.



Vous avez des épisodes de somnolence, une tendance à vous endormir dans la journée.



Vous êtes en surpoids.



Vous ronflez très fort la nuit (bien que le ronflement ne soit pas toujours associé à une apnée du sommeil).

Il est important de savoir si ces signes sont en rapport avec une apnée du sommeil. En effet, outre les dangers immédiats d'une somnolence au volant, l'apnée du sommeil retentit sur le cœur, qui doit travailler plus pour rectifier le défaut d'oxygénation. Aussi, il est important de diagnostiquer le syndrome d'apnée du sommeil car ce dernier favorise :



L'hypertension artérielle.



L'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde.



Les accidents vasculaires cérébraux.



Le diabète.

Comment ça se passe ?







La polygraphie, qui était la plupart du temps réalisée en centre spécialisé, est maintenant faite de plus en plus souvent au domicile. C'est un examen indolore et non invasif. Cette méthode permet un enregistrement dans des conditions de vie habituelle sur un temps de sommeil plus long. Il n'y a donc plus besoin d'être admis à l'hôpital pour la nuit, l'enregistrement se fait chez vous, dans votre lit. La réalisation de la polygraphie nécessitant la pose de plusieurs capteurs, le matériel est soit mis en place au cours d'une consultation, soit par un technicien qui se rend à votre domicile, soit par vous-même après explication détaillée de son mode d'emploi. Le dispositif comprend le plus souvent :

- Une ceinture au niveau de la poitrine et l'autre au niveau du ventre qui enregistrent les mouvements respiratoires ainsi que votre position au cours de la nuit.
- Une petite pince placée sur l'index qui consigne le taux d'oxygène dans le sang.
- Un capteur avec deux petits embouts placés dans les narines mesure de façon continue la quantité d'air qui circule dans le nez.
- Un capteur de son placé sur le cou analyse le ronflement au cours du sommeil.







Une fois l'enregistrement terminé, le matériel est rapporté le lendemain au centre fournisseur.

Le résultat est généralement rendu dans la semaine qui suit. Il est rédigé sous forme d'un compte rendu qui analyse les différentes courbes enregistrées au cours de la nuit.

Ce qu'il faut faire

-  Réserver une soirée à cet examen.
-  Respecter la prescription et les conseils de votre médecin.
Préciser à votre médecin tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments délivrés sans ordonnance.
-  Mener une vie normale dans les jours qui précèdent l'examen, se coucher à l'heure habituelle.
-  Vous pouvez manger, il n'est pas nécessaire d'être à jeun.
-  Conserver l'ordonnance pour se faire poser les capteurs, si vous ne le faites pas vous-même.
-  Respecter le mode d'emploi de l'appareil, si vous l'utilisez seul à la maison.

Ce qu'il ne faut pas faire

-  Faire la sieste le jour de l'examen.
-  Boire du café ou consommer des excitants.
-  Prendre des somnifères le soir de l'examen.
-  Se coucher trop tard.
-  Consommer de l'alcool le soir de l'enregistrement.
-  Prendre une douche ou un bain une fois les capteurs en place.