



La polygraphie du sommeil

La polygraphie du sommeil sert à rechercher un syndrome d'apnées du sommeil : une mauvaise oxygénation du cerveau pendant la nuit..

Quand y penser ?

On peut proposer cet examen si vous ronflez beaucoup, si votre entourage remarque des arrêts respiratoires, si vous vous réveillez fatigué, avec des maux de tête le matin, des envies d'uriner la nuit, ou si vous vous endormez facilement dans la journée. Il existe d'autres indications comme une hypertension reste difficile à contrôler ou des troubles de la concentration

Comment se passe la polygraphie ?

L'examen se fait à la maison le plus souvent. On installe plusieurs capteurs pour la nuit : un petit tuyau au niveau du nez pour mesurer l'air, une pince au doigt pour mesurer l'oxygène, et des ceintures autour du thorax et du ventre pour repérer les mouvements de respiration. Les capteurs peuvent gêner un peu, mais ils ne font pas mal. Le matériel est ensuite rapporté pour être analysé.

Faut-il se préparer ?

Il faut suivre les consignes données lors de la remise du matériel. En général, il est préférable de garder des horaires de sommeil habituels et d'éviter l'alcool le soir de l'examen. Prenez vos traitements comme d'habitude sauf consigne particulière.

Que montre l'examen ?

La polygraphie compte les pauses respiratoires et les baisses d'oxygène pendant la nuit. Il existe souvent des pauses, mais on vérifie si elles sont fréquentes, longues et associées à une baisse d'oxygène. Ces résultats aident à préciser la sévérité du trouble et à choisir le meilleur traitement.

Et ensuite ?

Plusieurs traitements peuvent être proposés selon la gravité des apnées. Il est souvent conseillé de **perdre du poids** si nécessaire et d'adopter de bonnes habitudes de sommeil. Un appareil qu'on met sur les dents pour avancer la mâchoire et aider l'air à mieux passer (**orthèse mandibulaire**) Dans les formes plus importantes, on peut proposer une machine pour aider à respirer (**PPC**) : elle envoie de l'air à l'aide d'un masque pour empêcher les voies respiratoires de se fermer pendant le sommeil

Aller plus loin



Positionnement du matériel



OMNIPrat
Outil d'aide à la cotation



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Pays de la Loire