

## **Polysomnographie + Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE)**

Deux examens sont prévus : un premier examen de nuit appelé polysomnographie, suivi le lendemain d'un deuxième test appelé TILE (ou en anglais MSLT -Multiple Sleep Latency Test), qui durera toute la journée.

### **1- Polysomnographie**

#### **Définition :**

Cet examen a pour but le diagnostic de l'apnée du sommeil.

C'est l'examen diagnostique le plus complet et il est réalisé en laboratoire, sous observation. Il consiste à enregistrer les ondes cérébrales (électroencéphalogramme), les paramètres de la respiration, le pouls, la saturation en oxygène du sang, le ronflement et les mouvements de jambes. Différents capteurs seront installés au thorax, à l'abdomen, sur un doigt, aux jambes, sur la tête et au visage.

#### **Consignes pour l'examen :**

- À apporter :

- Vos effets personnels pour la nuit. Prévoir un vêtement pour le haut du corps (pyjama, t-shirt, camisole). Si vous portez un pantalon pour dormir, il doit être ample. Si vous apportez des pantoufles, elles doivent être antidérapantes.
- Les médicaments que vous avez à prendre et une liste complète de tous vos médicaments.
- Votre carte d'assurance-maladie et votre carte d'hôpital (si vous en avez une).
- Si désiré : lecture, collation, couverture, oreiller, tablette, etc.

- Vous pouvez manger et boire. Seules restrictions : évitez thé, café, boissons gazeuses et alcool à partir de 17h le soir de l'examen.

- Si vous devez cesser un traitement ou une médication en vue du test, la secrétaire vous aura avisé par téléphone. Si on ne vous a rien dit à ce sujet, continuez tout comme d'habitude.

- Ayez si possible les cheveux propres et secs. Pour messieurs, ayez si possible la barbe fraîchement rasée.

- Nous vous recommandons de prendre un bon repas avant de vous présenter pour éviter que la faim ne vous réveille durant la nuit.

- Vous dormirez dans une chambre privée et calme. Il vous sera possible d'aller à la salle de bain durant la nuit.

- Prévoir si vous avez des besoins particuliers (mobilité ou autre) ou si vous avez besoin d'une aide quelconque.

## **Stationnement :**

Utilisez le stationnement sous-terrain payant (Parc E), situé sur le côté droit du Pavillon Marguerite d'Youville (Pavillon Y). Stationnez-vous de préférence au niveau SS3, niveau où est situé le tunnel que vous devrez prendre. Une fois à l'intérieur du tunnel, tournez à gauche en direction du Pavillon Y et suivez ensuite les indications.

A votre arrivée au laboratoire, sonnez et un membre du personnel vous accueillera.

Vidéo vous montrant les lieux :

[https://www.youtube.com/watch?v=kZOyfZ0x\\_x4](https://www.youtube.com/watch?v=kZOyfZ0x_x4)

Pour les personnes à mobilité réduite:

Comme l'entrée principale devant le Pavillon Marguerite d'Youville comporte plusieurs marches, quelqu'un pourra vous déposer à l'entrée de l'unité de médecine familiale (UMF, 2690 Chemin Quatre-Bourgeois, porte 211), située sur le côté droit du Pavillon Marguerite d'Youville (Pavillon Y). Notez que vous ne pouvez pas laisser votre voiture à cet endroit toute la nuit.

Une fois entré(e), dirigez-vous vers la gauche, prenez ensuite l'ascenseur et montez au 2e étage. À votre sortie de l'ascenseur, le laboratoire sera devant vous. Sonnez à votre arrivée et un membre du personnel vous accueillera.

Vidéo vous montrant les lieux :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7J16O4KXO4>

## **2- Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE)**

### **Définition :**

Le but de cet examen est de documenter l'hypersomnolence diurne. L'examen sert également au diagnostic de la narcolepsie.

Nous mesurerons le temps que vous prenez à vous endormir et observerons les stades de sommeil rencontrés. L'examen se déroule en quatre ou cinq siestes, à intervalles de deux heures. Les paramètres de sommeil et l'activité cardiaque seront enregistrés.

### **Consignes pour l'examen :**

- Comme vous aurez des périodes libres entre les siestes, assurez-vous d'apporter un passe-temps pour vous occuper (lecture ou autre). Vous devrez rester éveillé pendant ces périodes et éviter toute forme de caféine durant la journée.

- Un petit déjeuner vous sera servi le matin ainsi qu'un diner léger en journée. Il est permis d'apporter des collations.

- Vous pourrez normalement quitter vers 16h mais si une 5<sup>e</sup> sieste s'avère nécessaire vous quitterez alors vers 18h.