Bulle

Centre du sommeil

Gruyère Centre
Rue du Château-d'en-Bas 2B
1630 Bulle
+41 026 555 02 10
bulle@cenas.ch

Chêne-Bourg

Centre du sommeil

Tour Opale
Chemin de la Gravière 3
1225 Chêne-Bourg
+41 022 307 10 95
info@cenas.ch

Suivez Cenas sur les réseaux sociaux

centrecenas · cenasmedsommeil · cenascentredusommeil · cenas centre du sommeil

Ma venue

au centre de médecine du sommeil Cenas

cenas
Médecine du sommeil

www.cenas.ch

La polysomnographie

La polysomnographie* est un examen diagnostique complet non invasif et indolore, consistant à enregistrer au cours du sommeil plusieurs variables physiologiques, dans le but de déterminer la présence de troubles du sommeil spécifiques.

**L'examen polysomnographique est pris en charge par l'assurance de base de votre caisse maladie.*

Conseils et recommandations avant votre arrivée :

Ne changez rien à vos habitudes les jours précédant votre venue (heures de coucher, traitements médicamenteux, etc). Prévoyez de prendre votre repas et de vous doucher avant de vous rendre au centre Cenas et d'apporter :

- Tenue pour la nuit
- Nécessaire de toilette
- Traitements médicamenteux personnels
- Orthèse d'avancée mandibulaire (si vous en possédez une)
- CPAP (si vous en possédez une)
- Carte d'assuré(e)
- De quoi vous occuper (il n'y a pas de télé dans la chambre)

Important : les allergies et régimes alimentaires spécifiques doivent nous être signalés dès votre arrivée afin d'être prises en compte.

L'enregistrement

Le déroulement de votre nuit :

1. **Prise en charge**
   Arrivée à l'heure indiquée par votre médecin, un technicien du sommeil vous prendra en charge.
2. **Questionnaires**
   Compléter les questionnaires et informations administratives demandés.
3. **Mise en tenue de nuit**
   Installation des tests et des capteurs.
4. **Moment de détente jusqu'à 23h**
   Au-delà, lecture, téléphone portable, ordinateurs sont proscrits.
5. **Examen polysomnographique**
   Sous surveillance continue du technicien.
6. **Fin d'examen et désappareillage**
   Réveil entre 6h et 6h30 (hors polysomnographie ad libitum). Déjeuner au centre. Départ du centre entre 7h et 7h30.

Dans certains cas, il est possible que votre nuit d'examen soit suivie d'un test itératif de latence d'endormissement (TILE) ou d'un test de maintien de l'éveil (TME) selon indications médicales :

TILE

L'examen débutera à 8h. Un repas vous sera servi à midi.
Votre sortie est prévue au plus tard pour 17h après le retrait des équipements.

TME

L'examen débutera à 8h30. Un repas vous sera servi à midi.
Votre sortie est prévue au plus tard pour 16h après le retrait des équipements.