

**Meyrin**

**Hôpital de La Tour**

Avenue Jacob-Daniel Maillard 3  
1217 Meyrin  
+41 22 719 62 60

# Ma venue

à l'Hôpital de La Tour

**cenas**  
Médecine du sommeil

**H** La Tour  
Medical  
Group

**Suivez Cenas sur les réseaux sociaux**



centrecenas



cenasmedsommeil



cenascentredusommeil



cenas centre du sommeil

[www.cenas.ch](http://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 à l'Hôpital de La Tour 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 :

-  **Prise en charge**  
Arrivée à l'heure indiquée par votre médecin, un technicien du sommeil vous prendra en charge.
-  **Questionnaires**  
Compléter les questionnaires et informations administratives demandés.
-  **Mise en tenue de nuit**  
Installation des tests et des capteurs.
-  **Moment de détente jusqu'à 23h**  
Au-delà, lecture, téléphone portable, ordinateurs sont proscrits.
-  **Examen polysomnographique**  
Sous surveillance continue du technicien.
-  **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.