

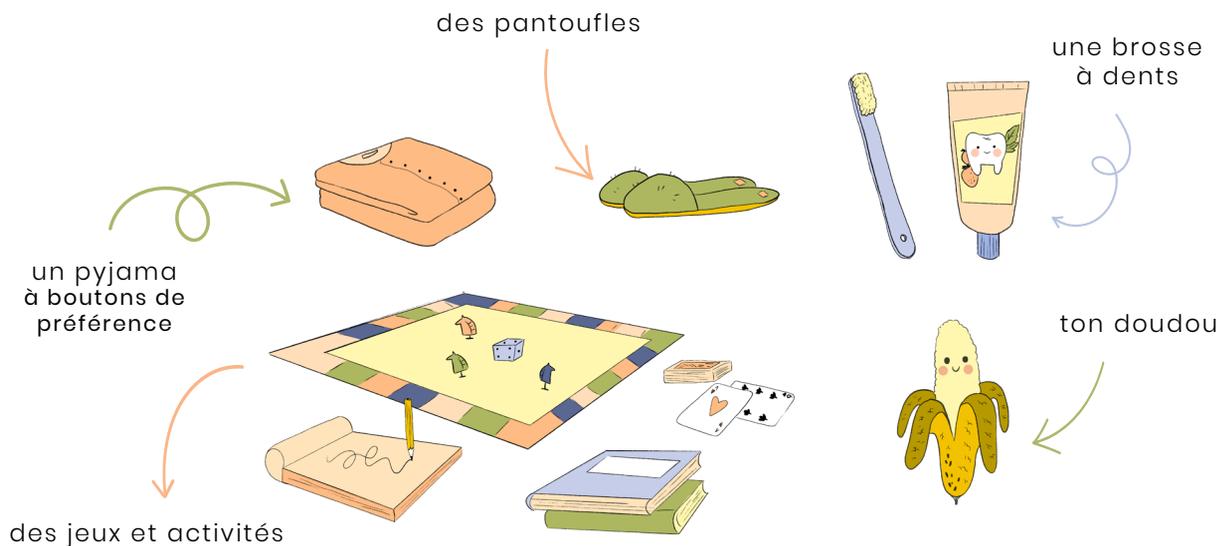


Bienvenue à l'hôpital pour comprendre ton sommeil

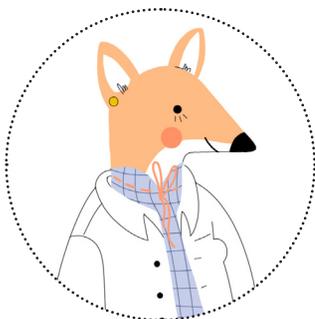
Qu'est-ce que le médecin va regarder pendant que je dors et pourquoi ?

L'étude du sommeil s'appelle une **POLYSOMNOGRAPHIE**. Elle permet de comprendre comment tu dors et comment tu respires. Avec ces informations, nous pourrons **savoir si ton sommeil fonctionne bien** pour te permettre de mieux grandir, avoir les meilleures capacités d'apprentissage possibles et être en bonne forme la journée.

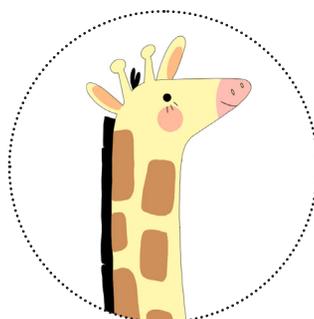
Ce qu'il faut dans ta valise



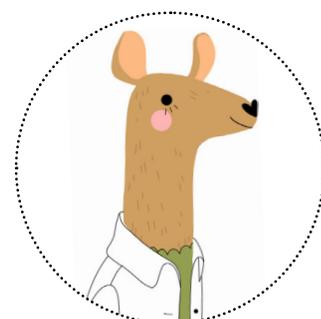
Le trio qui va s'occuper de toi



Le médecin



L'infirmière

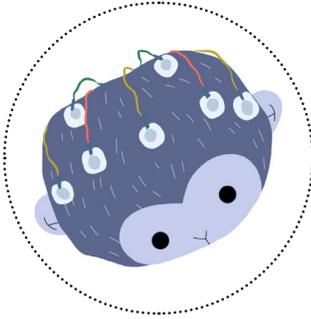


L'auxiliaire

Le placement des électrodes

par l'infirmière et l'auxiliaire

Tu vas **mettre ton pyjama**, puis nous installerons des « **petits espions** » qui nous permettront d'**analyser ton sommeil**. Ce sont les électrodes. Elles ne font pas mal ! L'installation peut prendre un peu de temps. **On compte sur ta patience et si tu nous aides, cela ira plus vite !**



7 sur la tête



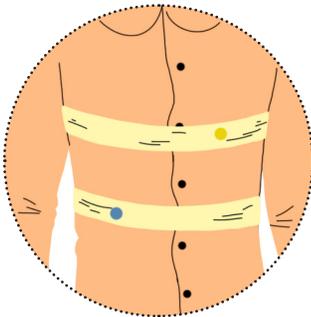
1 sur le front, 2 à côté de tes yeux



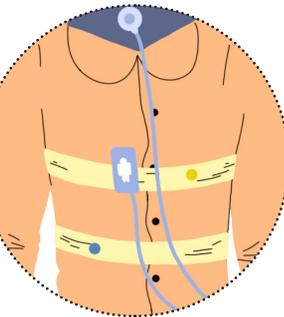
2 sur le menton



2 sur la jambe



Des bandes élastiques autour de la poitrine et du ventre pour enregistrer ta respiration en regardant si ton torse et ton ventre gonflent bien lorsque tu respirez.



Un micro et un autre capteur seront collés sur ton pyjama pour écouter ta respiration et connaître ta position.



Un capteur placé au bout du doigt appelé OXYMETRE, qui mesure la quantité d'oxygène dans ton sang.



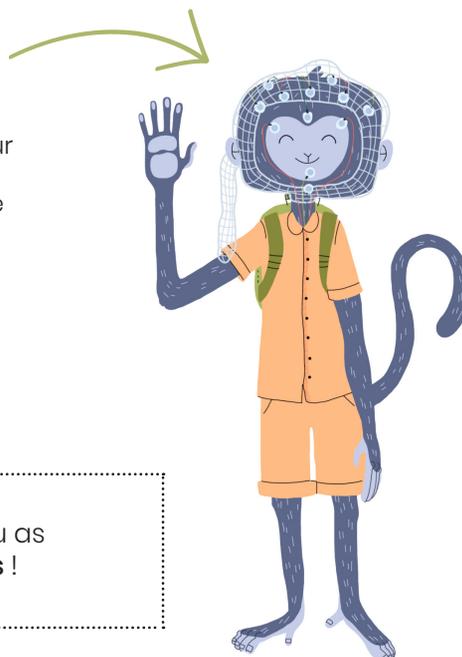
Des tout petits tubes dans ton nez pour connaître la quantité d'air que tu inspires et expires. Il n'y a pas d'air qui en sort.

Le filet et le sac À dos

Pour qu'elles tiennent toute la nuit, on te mettra **un filet** léger sur la tête, comme un bonnet qui a l'allure d'un déguisement.

Cela vaut vraiment une photo !

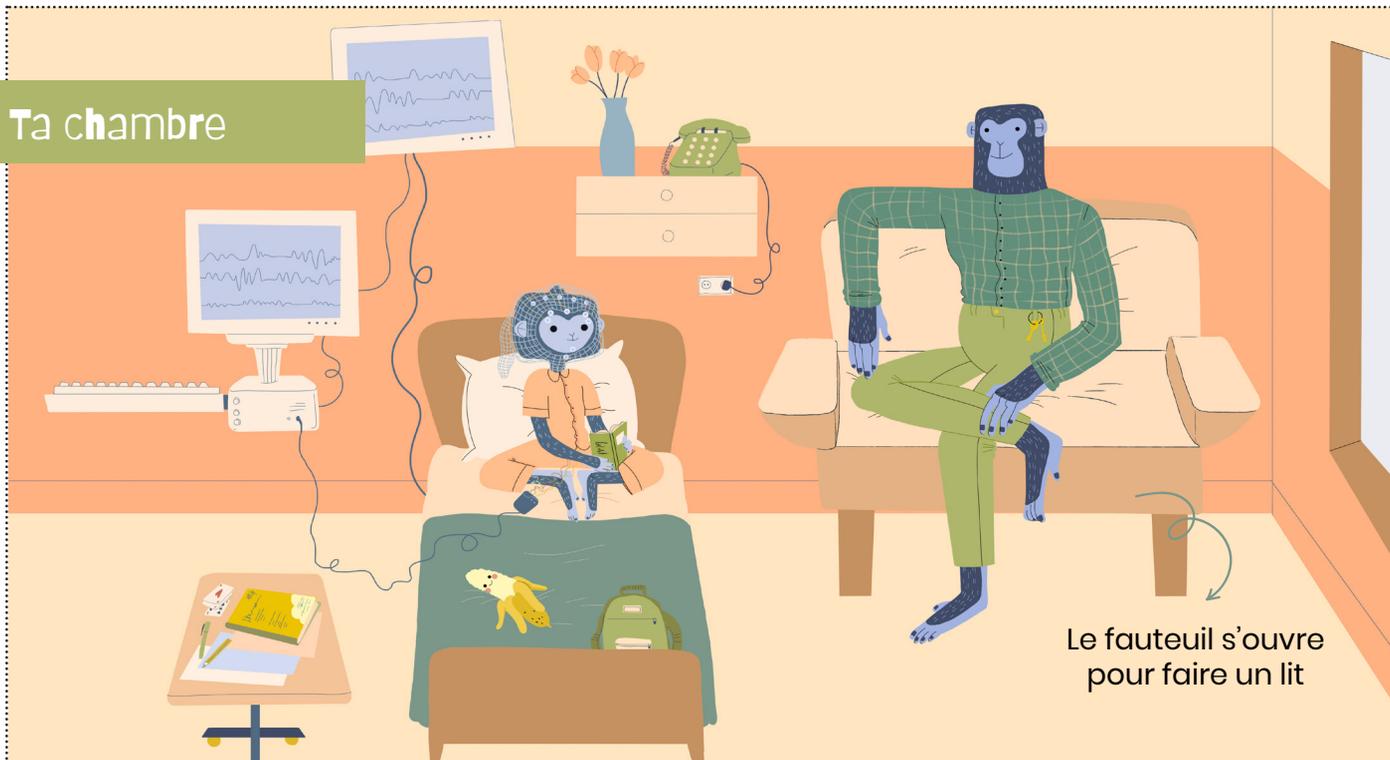
Équipé comme ça tu as l'air d'un **super héros** !



Tous les fils sont reliés à un boîtier que tu garderas près de toi.

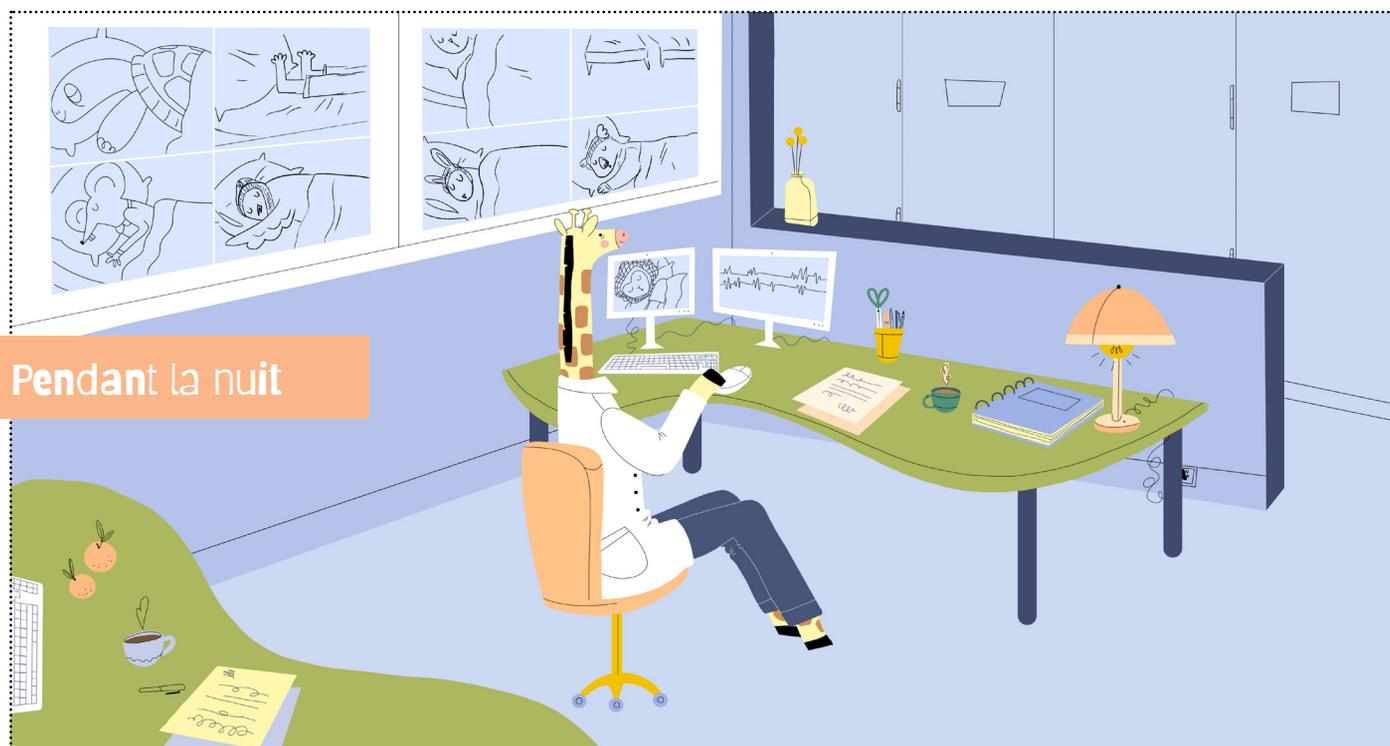
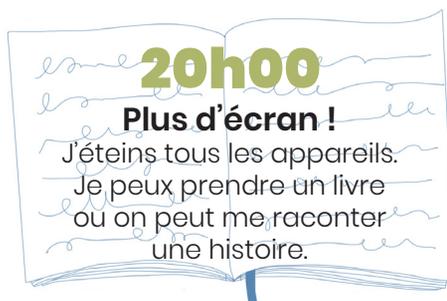
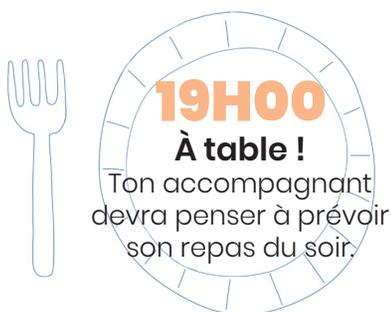
Pour que tu puisses **te déplacer** tu pourras utiliser **un sac à dos** de l'hôpital pour ranger le boîtier et les fils à l'intérieur.

Ta chambre



Tu auras ta propre chambre avec ta salle de bain. Il y a **deux lits**: un **pour toi** et un **pour la personne qui t'accompagne**.

Une **petite caméra** nous donnera **en continu** des informations supplémentaires pour voir si tu dors **calmement** ou pas.

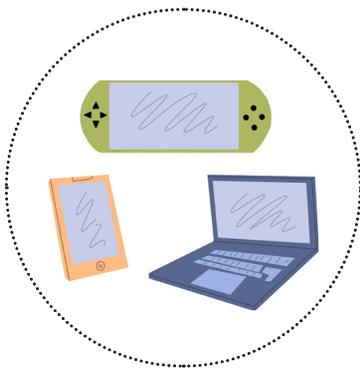


Pendant la nuit

L'infirmière passe la nuit à **veiller sur toi** grâce aux **caméras** et aux **tracés** que donnent les **électrodes**.

Personne n'entre dans la chambre la nuit, sauf en cas d'urgence bien sûr.

À savoir



Les écrans ne sont **pas** les amis du sommeil et peuvent empêcher de dormir le soir.



N'oublie pas de **dormir le mieux possible** toute la semaine qui précède l'examen pour ne pas manquer de sommeil.



Si tu es **malade** le jour de l'examen (toux, fièvre, vomissement, etc.), il faudra repousser ta venue, **prévien**s-nous vite !

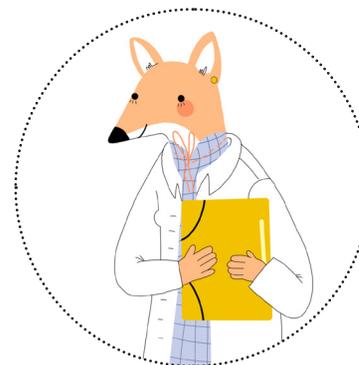
Le matin



Au réveil, l'infirmière viendra faire «**un bisou moustique**» sur ton doigt. Puis l'auxiliaire t'aidera à enlever ton déguisement.



Après la douche, vous pourrez toi et ton accompagnant **prendre un petit déjeuner** servi dans la chambre par l'auxiliaire.



Enfin, le **médecin** viendra donner son **bilan provisoire**.

Le départ !

C'est l'heure de **rentrer chez toi** !

Ce sera au **médecin du sommeil** de travailler pour lire ton tracé de sommeil.

C'est **long**, alors il faudra un peu de **patience** pour avoir les **résultats**.



Tu veux en savoir plus sur le sommeil ?
Rendez-vous sur <http://www.sommeil0-18.fr/>

