

Bienvenue

A la Clinique du Cap d'Or 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 duo qui va s'occuper de toi



Le médecin



L'infirmière

Le placement des électrodes par l'infirmière

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.



8 sur la tête
1 sur le front
2 à cotés des yeux
3 sur le menton
2 sur la jambe

Des bandes toutes douces autour de ta poitrine et de ton ventre pour voir comment tu respires. Elles regardent simplement si ton ventre et ta poitrine bougent bien quand tu inspires et quand tu souffles.

Un tout petit boîtier accroché à ton pyjama. Il enregistre tranquillement comment tu respires pendant que tu dors et sait aussi dans quelle position tu es (sur le dos, sur le côté ou sur le ventre).

Une petite pince au bout de ton doigt. Elle ne pique pas ! Elle sert juste à vérifier qu'il y a assez d'oxygène dans ton sang.

Deux tout petits tuyaux tout doux dans ton nez. Ils ne donnent pas d'air. Ils servent seulement à regarder l'air qui entre et qui sort quand tu respires.

Le filet

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.



Ta chambre

19H00

A table !

Ton accompagnant devra penser à prévoir son repas du soir.

20H00

Plus d'écran !

J'éteins tous les appareils.
Je peux prendre un livre ou on peut me raconter une histoire

20H30

Extinction des feux

C'est l'heure de dormir



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 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.



A 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...), il faudra repousser ta venue. Préviens-nous vite !

Le matin



Au réveil, l'infirmière viendra retirer ton oxymètre sur ton doigt, puis t'aidera à enlever ton déguisement.



Après la douche, vous pourrez toi et ton accompagnant prendre un petit déjeuner servi dans la chambre.



Enfin, le médecin viendra donner ton 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.

