

SOMNOLENCE AU VOLANT : ATTENTION ACCIDENT !

La somnolence au volant est la première cause d'accidents mortels sur les autoroutes

Plus d'un accident mortel sur 2, provoqué par la somnolence, a lieu le jour

20% des accidents de la route sont liés à un endormissement au volant

Être somnolent multiplie par 8.2 le risque d'accidents

POURQUOI TRAITER LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Le sommeil est dans l'assiette

77% des Français ignorent que le manque de sommeil favorise la prise de poids

47.3% de la population adulte française est en surpoids ou obèse

58% des personnes obèses souffrent de syndrome d'apnées du sommeil

Les conséquences peuvent être graves

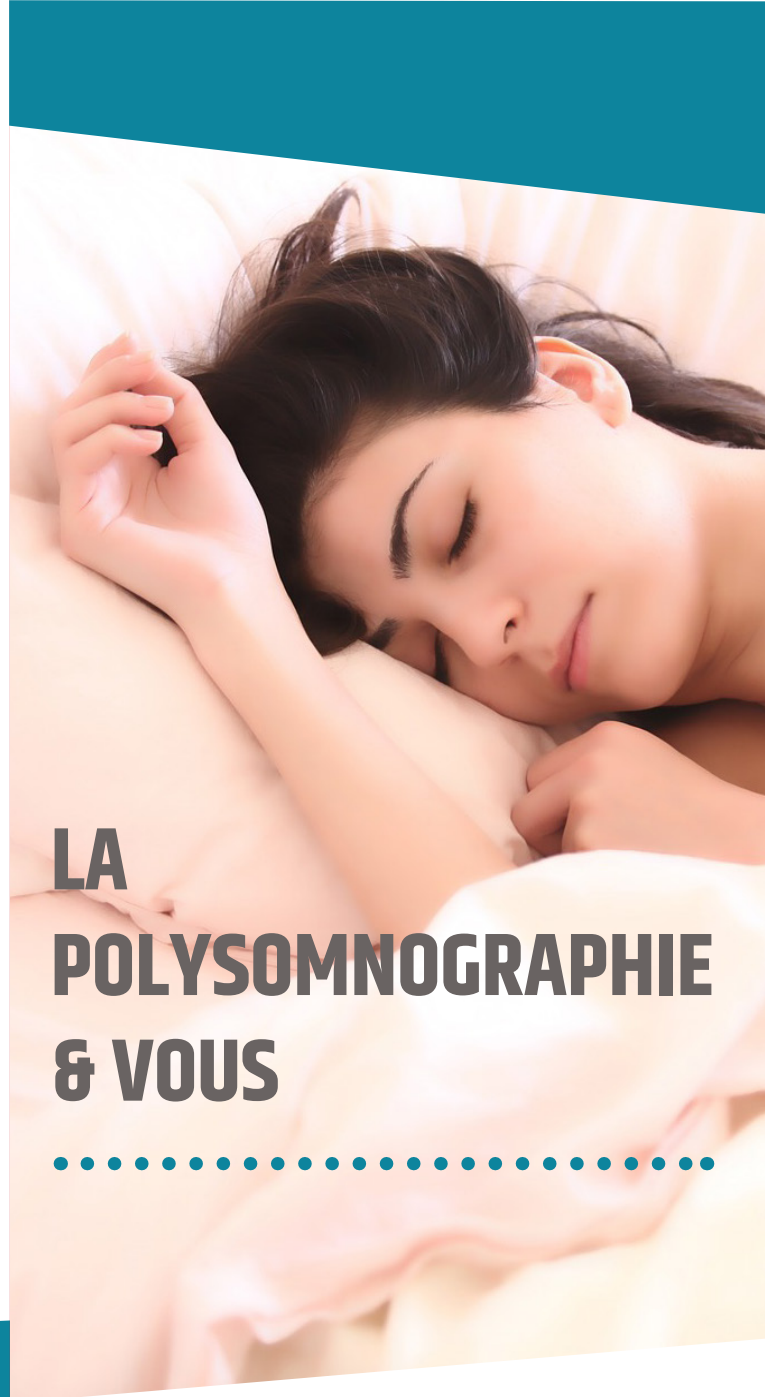
Risques de maladies cardio-vasculaires

Risques d'accident vasculaire cérébral

Risques de somnolence

Risques d'accident de la route, du travail

Source : Institut national du sommeil et de la vigilance



LA POLYSOMNOGRAPHIE & VOUS



1601 Boulevard des Justes
BP 339 - 62107 Calais cedex
03 21 46 33 33
www.ch-calais.fr



www.ch-calais.fr



VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UNE POLYSOMNOGRAPHIE

Qu'est-ce qu'une polysomnographie ?

C'est un examen du sommeil qui permet de détecter des troubles de celui-ci.

Comment se déroule l'examen ?

Une fois le rendez-vous pris, il vous sera demandé de :

- vous présenter le jour de l'examen directement au 1er étage dans le service de diabétologie pour 15h30.
- vous munir de votre carte d'identité, de votre dernière ordonnance ainsi que de vos médicaments habituels.

Avant l'examen

- Prévoyez un pyjama ou t-shirt / short (évités les chemises de nuit), un nécessaire de toilette dont du shampoing.

- La chambre est équipée d'une TV payante au tarif de 5.50 euros (possibilité de payer en CB). Toutefois, il vous sera impératif de l'éteindre à 22h pour le bon déroulement de l'examen.



Pendant l'examen

L'examen nécessite un appareillage spécifique (nombreux câbles et un filet sur la tête). Il vous sera demandé, une fois l'appareillage posé, de rester dans votre chambre (les connexions ayant été calibrées). Pour autant, les déplacements dans la chambre sont possibles même pendant la phase d'enregistrement (possibilité de se rendre aux WC). L'examen requiert un enregistrement vidéo : un droit à l'image vous sera donc demandé.

Hôtellerie :

Vers 19h, un repas vous sera servi. Pensez à préciser, lors de la prise de rendez-vous, si vous suivez un régime particulier ou si vous souffrez d'allergies alimentaires.

A 22h, l'enregistrement démarre. Vous devez éteindre la TV, le téléphone, arrêter toute activité (lecture, marche). Fermez les stores, couchez vous et éteignez les lumières pour obtenir le noir complet.

Durant la nuit

N'hésitez pas à solliciter l'équipe de soins pour toute demande (une question, un câble débranché...).

Après l'examen

L'enregistrement ainsi que la vidéo s'arrêtent automatiquement à 6h. A votre réveil, sollicitez l'équipe de soins pour débrancher l'appareillage et vous permettre de faire votre toilette (attention : n'enlevez pas vous-même l'appareillage).

AU MOMENT DU DÉPART

- A votre départ, prévenez un membre de l'équipe et vérifiez de n'avoir rien oublié dans la chambre.
- Les résultats de l'examen vous seront transmis lors de la consultation avec votre pneumologue. Pensez à prendre un rendez-vous auprès de celui-ci, si cela n'est pas fait, pour la restitution des résultats.

EN CAS D'EMPÊCHEMENT

Merci de prévenir si possible :

- 48 heures avant au 03.21.46.33.83 ou au 03.21.46.33.45

-Le jour même au 03.21.46.34.54 ou au 03.59.30.74.69