



CENTRE HOSPITALIER  
EMILE MAYRISCH

LABORATOIRE DE SOMMEIL

## Quelques informations sur le sommeil

Le sommeil est indispensable à la vie. Il permet de récupérer de la fatigue aussi bien physique que mentale. Une privation prolongée de sommeil entraîne la mort.

### ORGANISATION DU SOMMEIL

Le sommeil est organisée en cycles successifs, comparables aux wagons d'un train: le sommeil lent léger, puis le sommeil lent profond et enfin le sommeil paradoxal. On s'endort avec le premier wagon, qu'il convient de ne pas manquer. Une fois ce train passé, le suivant, identique arrive à son tour, et ainsi de suite. Chaque train dure environ une heure et demie, une nuit classique comprend donc 4 à 5 cycles complets. Le sommeil lent (plus abondant en début de nuit) est celui de la récupération physique, le sommeil paradoxal ( plus abondant en fin de nuit) celui du rêve et de la récupération mentale.

### DURÉE DE SOMMEIL

Chacun est unique dans son besoin de sommeil. 90% de la population dort entre 7 et 8 heures par nuit pour se sentir bien durant la journée. 5% a besoin de moins de 6 heures (« petits dormeurs »), 5% de plus de 10 heures (« gros dormeurs »).

Le rythme veille-sommeil est réglé par une horloge biologique située dans le cerveau, influencée par plusieurs facteurs internes (comme la température corporelle) et externes dont le plus important est la lumière.

### L'ENDORMISSEMENT

Le besoin de sommeil se fait sentir spontanément, et généralement toujours vers la même heure : fatigue, ralentissement, froid, bâillements...Ces signes sont importants, ils signalent le moment idéal pour monter dans le premier wagon du sommeil. Ce moment passé, il sera plus difficile de s'endormir pendant 90 minutes.

### LE RÊVE

Il survient surtout durant le sommeil paradoxal, dernier wagon du train. Ce sommeil est très actif au niveau cérébral : il traite les informations reçues la veille, est essentiel dans l'apprentissage, la mémoire, la gestion des émotions...

Tout le monde rêve. Le souvenir des rêves est lié au cycle de sommeil durant lequel survient l'éveil.

### LA SIESTE

Elle a un effet bénéfique. Mais elle doit être courte (20 minutes environ) et réservée aux personnes ayant tendance à somnoler la journée, ou à celles travaillant à horaires décalés. Elle n'est pas à conseiller aux personnes ayant du mal à s'endormir le soir. L'idéal est entre 13 et 15 heures, moment où notre horloge biologique fait chuter notre température et notre vigilance.



## Conseils pratiques pour un bon sommeil

### La chambre

Dormez dans un endroit sûr, calme et relaxant

Choisissez avec soin votre lit et votre literie

Votre lit sert à dormir. Pas à regarder la TV, manger ou lire.

Évitez le bruit et la lumière

Aérez et humidifiez votre chambre

Maintenez la température de votre chambre entre 16 et 18°C

Enlevez le réveil de votre vue

### La journée

Pas d'exercice physique en fin de journée

Attention aux médicaments

Pas de stimulant (café) en fin de journée

Pas de sieste prolongée

### La soirée

Pas de sport ou d'activité intellectuelle intense

Pas de repas lourd

Pas de trop grande quantité de liquides  
Couchez-vous à heure fixe, quand votre corps vous le demande

Si vous ne savez pas dormir, levez-vous.  
Faites quelque chose de relaxant et attendez l'arrivée du prochain cycle de sommeil.

### Le réveil

Levez-vous dès que vous êtes réveillé, de façon douce, sans précipitation.

Exposez-vous progressivement à la lumière

Étirez-vous

Baillez autant que votre corps le demande

Prenez une douche vivifiante

Prenez un petit déjeuner consistant, il devrait couvrir 25% de vos besoins caloriques pour la journée

# Les maladies du sommeil

De façon très simple, on peut distinguer plusieurs catégories :

- LES INSOMNIES
- LES HYPERSOMNIES
- LES TROUBLES DE RYTHME DE SOMMEIL
- LES PARASOMNIES
- LES TROUBLES MOTEURS DU SOMMEIL

## Insomnies

Ce sont les personnes qui ont du mal à dormir (difficultés d'endormissement, sommeil fractionné, réveil précoce...). Ces problèmes touchent un tiers de la population, dont la moitié de façon handicapante.

Ils entraînent troubles de mémoire, de concentration et accidents, ainsi que des dépressions. Ils sont étroitement liés à la surconsommation de somnifères.

Leur traitement est médicamenteux ou comportemental.

## Hypersomnies

Ce sont des personnes ayant du mal à rester éveillées le jour, ayant en permanence envie de dormir. On peut citer le fréquent syndrome d'apnées du sommeil (arrêts respiratoires durant le sommeil, altérant sa qualité, traité par un appareillage adapté), la narcolepsie (maladie génétique se manifestant par des besoins impérieux de sommeil et des troubles du tonus musculaires, traitée par médicaments), les hypersomnies liées à d'autres maladies, dont le traitement est étiologique et symptomatique)...

## Troubles de rythme de sommeil

Il s'agit d'une perte de la synchronisation des horaires de veille et de sommeil,

par rapport aux heures conventionnelles.

Les plus connus sont le décalage horaire et le travail posté.

Le traitement est chronothérapique ou médicamenteux.

## Parsomnies

Il s'agit de la perturbation du sommeil par des troubles moteurs, mentaux ou verbaux. On peut citer le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les paralysies du sommeil, l'énurésie.

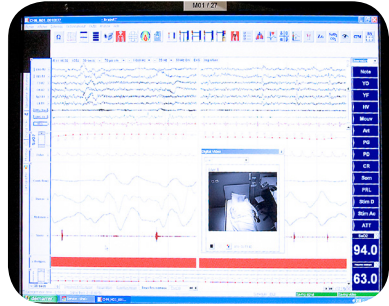
Certaines sont bénignes, d'autres plus handicapantes. Elles peuvent être liées à l'âge, et à certains cycles de sommeil spécifiques.

Le traitement est généralement médicamenteux.

## Troubles moteurs du sommeil

Les plus connus sont le syndrome d'impatience des membres inférieurs (Restless legs syndrome) et les mouvements périodiques. On peut encore citer le bruxisme (grincement de dents), les myoclonies d'endormissement (secousses musculaires quand on s'endort) ou les crampes nocturnes.

Le traitement est généralement médicamenteux



## Qu'est-ce qu'un Laboratoire de Sommeil ?

Il s'agit d'une unité hospitalière consacrée à l'enregistrement des paramètres du sommeil.

Le sommeil est une matière complexe, dans laquelle inter-viennent de nombreuses structures de notre corps. Le cerveau en tout premier lieu, mais aussi le cœur, l'appareil respiratoire, l'appareil musculaire...

L'activité de toutes ces structures est enregistrée au laboratoire, afin d'étudier leur fonctionnement nocturne et leur répercussion sur la structure du sommeil.

Le but est de détecter un dysfonctionnement permettant de poser un diagnostic et de proposer au patient un traitement approprié à son trouble de sommeil.

Le laboratoire se compose de chambres d'enregistrement reliées à une salle de contrôle.

Les chambres sont silencieuses, confortables et opaques. Elles sont munies de matériel d'enregistrement et le cas échéant de caméra infra-rouge.

La salle de contrôle contient les polygraphes numériques enregistrant les paramètres de sommeil, sous le contrôle de technicien(nes) formé(e)s.

## Classiquement, les paramètres suivants sont enregistrés:

- Electroencéphalogramme (EEG) : activité cérébrale
- Electro oculogramme (EOG) : activité oculaire
- Electromyogramme (EMG) : activité musculaire
- Respiration (thorax, abdomen, flux nasal)
- Electrocardiogramme (ECG)
- Bruits respiratoires (ronflement)
- Saturation sanguine en oxygène (par capteur au doigt)
- Enregistrement vidéo du sommeil

Le cas échéant, d'autres variables peuvent être enregistrées en fonction du diagnostic suspecté.

Durant la journée, des tests d'endormissement ou d'éveil peuvent au besoin être réalisés. Ils permettent de se rendre compte de façon objective du degré de fatigue ou de somnolence diurne.

## Le Laboratoire de Sommeil du CHEM - site Niederkorn

Le laboratoire comprend 4 chambres. Chacune est équipée de téléphone et télévision.

L'examen standard comprend 2 nuits d'enregistrement consécutives.

Il s'agit d'un enregistrement non traumatique, effectué dans des conditions analogues à une nuit passée en hôtel. Veuillez donc amener:

pyjama

nécessaire de toilettes

médicaments habituels

éventuellement lecture, PC portable etc...

### La prise en charge :

Vous vous présentez à 18 heures au guichet d'admission de l'hôpital

Vous vous rendez au Laboratoire de Sommeil, ou vous serez pris(e) en charge par une technicienne.

Celle-ci vous expliquera les principes de l'examen, et vous équipera du matériel d'enregistrement nécessaire pour la première nuit.

L'enregistrement débute à l'heure à laquelle vous indiquez à la technicienne que vous souhaitez dormir. Il est stoppé quand vous souhaitez vous réveiller, au plus tard à 8 heures.

La technicienne est présente durant toute la nuit, et se tient à votre disposition en cas de besoin.

Elle enlève au matin une partie du matériel d'enregistrement. Les électrodes céphaliques restent en place sur la tête et le visage. En cas de problème pour aller travailler, un certificat médical d'incapacité vous sera remis.

Vous pouvez prendre un petit déjeuner, puis devez quitter le laboratoire avant 10h30.

Vous revenez à 18h. Le schéma est identique pour la deuxième nuit.

Un rendez-vous sera pris avec votre médecin spécialiste du sommeil pour vous donner les résultats de l'examen

### L'équipe

2 médecins s'occupent en permanence du laboratoire:

- Dr Ernest Jann, pneumologue

- Dr Michel Kruger, neurologue

Ils travaillent en étroite collaboration pluridisciplinaire avec des médecins ORL, psychiatres et cardiologues.

L'équipe paramédicale est composée de 5 techniciennes spécialisées.



Site Esch/Alzette :  
rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange :  
rue de l'Hôpital  
L-3488 Dudelange

Nieder Korn :  
av. de la liberté  
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436  
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Central téléphonique  
(+352) 57 111

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)