Cap Nuit

APNÉE OR NOT APNÉE ?

FICHE CONSEIL N°4 · PAS À PAS

Bien préparer sa consultation sommeil



Une consultation bien préparée, c'est un diagnostic plus rapide. Voici ce qui aidera votre médecin à comprendre vos nuits… et vos journées.

À préparer

- Le résumé de votre test Cap Nuit
- Un agenda du sommeil sur 1 à 2 semaines
- La liste de vos médicaments, somnifères compris
- Vos antécédents : tension, diabète, cœur…
- Vos horaires de travail (de nuit, postés…)

À demander à l'entourage

- Est-ce que je ronfle ? Tous les soirs ?
- Est-ce que je m'arrête de respirer ?
- Est-ce que je bouge beaucoup ?
- Un enregistrement audio de la nuit peut aider, avec l'accord de chacun

Le parcours

Médecin traitant → examen du sommeil (polygraphie, souvent à domicile, ou polysomnographie) → résultats et choix du traitement avec un médecin formé au sommeil → suivi.

Notez aussi votre consommation d'alcool, de tabac et de café, et l'heure de vos derniers écrans.

Les questions à poser

1. Quel examen me faut-il, et comment se déroule-t-il ?
2. Quels traitements sont possibles dans mon cas ?
3. Puis-je conduire en attendant ? Que puis-je changer dès maintenant ?

Mon agenda du sommeil

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Coucher							
Lever							
Réveils la nuit							
Sieste							
Forme au réveil (0-10)							

Cap Nuit · le test gratuit en 3 minutes

capnuit.fr

Fiche rédigée par les médecins et experts du sommeil de Médicale Assistance. Elle informe et oriente, mais ne remplace pas une consultation.

Une innovation
Médicale Assistance