

Qu'est-ce qu'un Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) ?

Ce test mesure la tendance d'une personne à s'endormir en journée, dans des conditions standardisées et propices à l'endormissement (lit, obscurité, silence). C'est une mesure objective de la somnolence en journée.

Comment se déroule un test de maintien de l'éveil ?

Préparation à l'examen

Afin de vous préparer à un examen de TILE, il est recommandé d'avoir une bonne hygiène de sommeil les jours précédents le test et d'éviter un manque de sommeil.

Déroulement de l'examen

Vous serez convoqué au laboratoire du sommeil pour une polysomnographie nocturne (PSG) la veille à 17h (confère la convocation que l'on vous a envoyée et contenant les explications de la PSG).

Environ 2 heures après le réveil matinal, nous vous proposerons de réaliser le premier test de latence d'endormissement. 4 tests au total seront réalisés sur la journée à 2h d'intervalle. Chaque test dure entre 20 et 35 minutes.

Durant chaque test, vous serez allongé confortablement au lit dans votre chambre dans l'obscurité et dans le calme. La consigne donnée est d'essayer de dormir.

Un enregistrement de l'activité du cerveau, ou électro-encéphalogramme (EEG) durant les tests sera enregistré afin de déterminer votre état d'éveil ou de sommeil.

Si aucun endormissement ne se produit, le test s'arrête après 20 minutes. Si un endormissement survient, le test est prolongé pendant 15 mn afin d'évaluer les stades de sommeil.

Entre les Tests :

Vous ne devez pas dormir. Lecture, conversation et promenade sont possibles.

Fin des tests

A l'issue des 4 tests (vers 16h), vous verrez le médecin du laboratoire du sommeil pour les résultats.

Votre hospitalisation au laboratoire du sommeil dure donc 24h environ.