

# Qu'est-ce qu'un Test de Maintien de l'Éveil (TME) ?

Ce test mesure la capacité d'une personne à rester éveiller en journée, dans des conditions standardisées et propices à l'endormissement (fauteuil confortable, pénombre, silence). C'est une mesure objective de la vigilance.

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

### Préparation à l'examen

Afin de vous préparer à un examen de TME, 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 maintien d'éveil. 4 tests au total seront réalisés sur la journée à 2h d'intervalle. Chaque test dure 40 minutes.

Durant chaque test, vous serez installé assis confortablement dans un fauteuil dans votre chambre dans la pénombre et dans le calme. Il faudra se maintenir éveillé pendant les 40 minutes de chaque test, avec la consigne de rester assis calmement au fauteuil et de résister au sommeil.

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

### 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.