**Etudes de sommeil**

Alors, que pouvons-nous faire lorsque vous faites déjà tout ce dont nous avons parlé dans le podcast, mais que vous ne pouvez toujours pas dormir ?

Eh bien, une option est d’abandonner. Je plaisante, ce n’est jamais une option.

Une option est d’envisager une étude du sommeil. Surtout si vous ronflez lorsque vous dormez, ou vous vous réveillez en haletant pour respirer, ou vous sentez très fatigué pendant la journée malgré avoir dormi suffisamment d’heures pour votre âge.

Une étude du sommeil est un test que votre médecin ou votre spécialiste du sommeil peut ordonner. C’est un test de nuit où nous surveillons comment vous respirez et ce que votre cerveau fait quand vous dormez (ou quand vous essayez de vous endormir).

Comment pouvons-nous faire cela ? Une étude du sommeil se fait en passant une nuit dans un hôpital, une clinique du sommeil ou parfois à la maison. Il y a beaucoup de gadgets très chouettes. Un technicien fixe des autocollants blancs(électrodes) sur votre tête qui sont branchés à une machine qui peut lire les ondes cérébrales. Vous aurez également une paire d’autocollants sur votre visage pour mesurer les mouvements des yeux et quelques autocollants de plus sur votre poitrine pour mesurer le rythme cardiaque. Vous aurez également un autocollant type pansement sur votre doigt qui mesure le niveau d’oxygène dans votre sang. Ne vous inquiétez pas – tous les autocollants se détachent avec du savon et de l’eau.

Vous aurez des points en plastique sous votre nez et votre bouche. Les points mesurent l’air que vous respirez. Vous pouvez également avoir un tissu ou une ceinture élastique autour de la poitrine et du ventre pour suivre le rythme de votre respiration. Les ceintures sont confortables pour la plupart des enfants. Ils sont portés sur le pyjama. Tous ces gadgets peuvent sembler très effrayant, mais tout sera expliqué au moment du test.

Alors, que cherchons-nous ? Nous essayons de voir si vous avez une maladie très traitable s’appelant l’apnée du sommeil. Cela signifie que vous avez beaucoup de brèves pauses dans votre respiration pendant que vous dormez. Cela fait que le cerveau vous secoue plusieurs fois pour vous rappeler que le cerveau et le corps ont besoin d’oxygène ! Chaque fois, vous perdez un peu de sommeil réparateur et il s’accumule sur la nuit.

Voici comment cela fonctionne. En gros, le cerveau et les poumons sont les meilleurs amis pour toujours. Le cerveau sait que vous devez continuer à respirer même pendant que vous dormez parce que le cerveau et le corps ne peuvent pas travailler sans oxygène. L’air a besoin d’entrer dans les poumons qui charge votre sang avec l’oxygène et l’envoie au cerveau et au corps. L’air pénètre dans vos poumons par le nez dans une trachée du cou qui mène aux poumons de votre poitrine. Parfois, la trachée est souple et se referme sur elle-même lorsque vous n’êtes pas éveillé ou debout. Ou, quelque chose pourrait appuyer sur le tuyau et empêcher l’air d’entrer, comme des grosses amygdales et des adénoïdes.

Alors, que faisons-nous si nous découvrons que vous avez l’apnée du sommeil ? Tout d’abord, si c’est à cause des amygdales / adénoïdes, ils peuvent être enlevés. Si votre trachée est souple ou s’effondre pour d’autres raisons, les médecins du sommeil et des poumons peuvent recommander des dispositifs qui peuvent forcer l’oxygène à travers la trachée et utiliser la pression de l’oxygène pour garder les tuyaux ouverts. Ceux-ci peuvent avoir des noms effrayants, comme CPAP ou BiPAP, mais ils sont simplement des types variés de masques de nez et de visage attachés à une machine de respiration. Vous les mettez seulement quand vous allez au lit !