



Infos  
patients



# Unité d'exploration des rythmes veille-sommeil

*du Centre Hospitalier de Rouffach*





## Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil joue un rôle réparateur essentiel pour le système nerveux central. De plus, il est impliqué dans la régulation de la plupart des grandes fonctions physiologiques du corps humain. Un bon sommeil concilie les besoins homéostatiques de l'organisme (la récupération physique et psychique) aux contraintes sociétales (les obligations professionnelles et/ou familiales) et environnementales (la photopériode ou alternance lumière/obscurité). Le sommeil a donc une fonction **CAPITALE** pour votre santé.



## Quelles sont les influences des troubles du sommeil sur votre santé ?

- **des problèmes de mémoire et d'apprentissage** : toutes les informations qui ont imprégné notre cerveau pendant la journée et principalement les plus inhabituelles, comme un apprentissage, une nouvelle expérience ou un moment d'émotion, sont retraitées et réorganisées lors du sommeil pour constituer les différentes formes de mémoire à long terme. De ce fait, le sommeil **joue un rôle important dans les processus de maturation cérébrale** et les troubles du sommeil peuvent **interférer avec le développement psychomoteur et psychoaffectif de l'enfant**.
- **des maladies métaboliques et cardiovasculaires** : un mauvais sommeil impacte non seulement le fonctionnement du système nerveux mais influence aussi le métabolisme et les fonctions cardiovasculaires. Il n'est donc pas étonnant qu'une perturbation chronique du sommeil joue un rôle dans l'émergence ou l'aggravation de certaines maladies comme **l'obésité, le syndrome métabolique, le diabète sucré, l'hypertension artérielle, la maladie athéromateuse en général et les accidents vasculaires cérébraux en particulier**.
- **des maladies neurologiques et psychiatriques** : **somnolence diurne, troubles de l'attention, troubles cognitifs, irritabilité, dysphorie** font partie des symptômes liés au manque de sommeil ou à une mauvaise qualité de sommeil. Certains troubles du sommeil **peuvent annoncer une maladie** (comme le trouble du comportement en sommeil paradoxal pour la maladie de Parkinson) ou à l'inverse, **se déclarer pendant et persister après la rémission de la maladie** (comme l'insomnie dans la dépression). Les traitements agissant sur le système nerveux central peuvent également perturber le sommeil.



**Si vous avez certains de ces symptômes ou si vous pensez souffrir de troubles du sommeil tels que :**

- difficultés à s'endormir,
- ronflement arrêt de la respiration pendant le sommeil,
- somnolence,
- fractionnement du sommeil,
- troubles de la concentration, de la mémoire,
- sommeil non réparateur,
- maux de tête au réveil,
- irritabilité,
- douleurs, crampes nocturnes, sommeil agité avec secousses des membres,
- somnambulisme, somniloquie (parler en dormant), cauchemars fréquents,
- etc.

**il est préférable de consulter.**



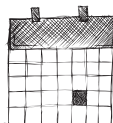
**L'unité d'exploration des rythmes veille-sommeil du Centre hospitalier de Rouffach vous accueille afin d'évaluer et traiter vos troubles du sommeil.**



L'unité d'exploration des rythmes veille-sommeil a été créée en 1990 et fait partie des premiers laboratoires du sommeil en France. Elle se situe dans un pavillon entièrement dédié aux enregistrements de sommeil et installée au calme dans le parc paysager du CH de Rouffach.

L'unité compte 8 chambres individuelles dont une chambre mère-enfant totalement équipée pour traiter les troubles du sommeil les plus fréquents.

Une équipe médicale pluridisciplinaire composée de trois praticiens hospitaliers spécialisés en médecine du sommeil (neurologue, pneumologue et psychiatre) et d'une équipe de 16 infirmiers tous formés aux techniques d'acquisition et de lecture du sommeil.



**Pour prendre rendez-vous :**  
Pavillon 10/2  
Tél secrétariat : **03 89 78 71 43**



## **Comment venir consulter :**

L'admission au sein de l'unité est programmée après une consultation externe auprès d'un des praticiens de l'unité (psychiatre, neurologue ou pneumologue).

Cette consultation est payante.

Si vous présentez un justificatif d'affiliation à l'assurance maladie, il ne vous sera demandé que le ticket modérateur.

### **Les lieux de consultation :**

#### **Rouffach**

Pavillon 4

27 rue du 4ème RSM - 68250 Rouffach

#### **Hôpitaux civils de Colmar**

39 avenue de la Liberté

68024 Colmar

#### **Mulhouse**

2, rue de la Sinne

68100 Mulhouse



## **Comment se déroule votre séjour :**

1. Suite à la prise d'un rendez-vous à la consultation, vous recevrez par voie postale un agenda de sommeil et une série de questionnaires à compléter pour la consultation
- 2° La consultation permet d'orienter la prise en charge du trouble du sommeil et de déterminer si des enregistrements de sommeil sont indiqués.
3. Si des enregistrements sont nécessaires, vous serez pris en charge dans notre unité (pavillon 10) pour des examens se déroulant la journée et la nuit.
4. Une « lettre de sortie » vous sera remise le jour de votre départ de l'unité et une copie sera envoyée au médecin qui vous a adressé.
5. Un rapport détaillé d'hospitalisation sera ultérieurement transmis au médecin qui vous a adressé et, si nécessaire, une consultation externe est programmée.