

UNE PALETTE D'OUTILS DE MESURE

LES CAPTEURS DE LA POLYSOMNOGRAPHIE



DES MÉTHODES VARIÉES

Selon les besoins du sportif et les objectifs des protocoles de recherche, plusieurs outils peuvent être utilisés pour analyser le sommeil. La polysomnographie ou les bracelets d'actimétrie mesurent de manière objective plusieurs paramètres comme la latence d'endormissement, le temps de sommeil ou encore le nombre d'éveils nocturnes. Des questionnaires peuvent aussi être utilisés en complément pour mesurer de manière subjective la qualité de sommeil ou encore le niveau de somnolence en journée.

POLYSOMNOGRAPHIE

La polysomnographie est la **méthode de référence** pour analyser le sommeil. Cet examen médical enregistre tout au long de la nuit des paramètres physiologiques (activité cérébrale, mouvements des yeux, activité musculaire, fréquences cardiaque et respiratoire) permettant d'identifier les stades de sommeil, de construire l'hypnogramme (macro-architecture), **d'analyser la fragmentation du sommeil (micro-architecture)** et de **déterminer de potentiels troubles du sommeil**.

Reconnaissance des stades de sommeil

Calculs multiples : efficacité, latence d'endormissement et d'apparition des stades de sommeil, apnée du sommeil et micro-éveils

Diagnostic précis des troubles du sommeil

Codage clair des stades du sommeil et des événements associés

Coût temporel et financier important

Données complexes et nombreuses

Perturbations du sommeil : effets première nuit

Mise en place contraignante

ACTIMÉTRIE

Cette mesure non-invasive faite par une montre **détermine le rythme « veille / sommeil » à partir du rythme « activité / repos »**. La correspondance avec la polysomnographie varie entre 77 et 91 %.

La discipline pratiquée induit un sommeil plus ou moins agité, ce qui nécessite d'ajuster le seuil à partir duquel la qualité de mouvement est associée à de l'éveil.

Coût relativement bas et méthode non invasive

Enregistrements 24h / 24 sur plusieurs semaines

Suivi pendant un traitement ou une pratique sportive

Observation de troubles du sommeil et de rythmes d'activités perturbés

Différencier les stades et cycles de sommeil

Identifier la cause de certains troubles

Surestimation du sommeil pendant les périodes de repos, d'immobilité

Manque de procédures standards pour le codage

MESURES SUBJECTIVES

➔ AGENDA DU SOMMEIL

Un outil déclaratif utilisé seul ou en complément d'une mesure d'actimétrie. Plusieurs paramètres sont reportés par le sportif chaque nuit : heure de coucher et de lever, éveils nocturnes et leur fréquence, état de veille et / ou de somnolence diurne, siestes. Il propose une vision du sommeil sur le long terme.



➔ QUESTIONNAIRES

• Echelle de somnolence d'Epworth

C'est une évaluation renseignant le niveau de somnolence pendant la journée. Les questions proposent d'évaluer le risque de s'assoupir dans différentes situations de la vie quotidienne.

• Horne et Ostberg (chronotype)

• PSQI (qualité du sommeil perçue sur plusieurs semaines)

• SPIEGEL (qualité du sommeil perçue quotidiennement)

• FIRST (risque de présenter une perturbation du sommeil due à des situations stressantes)



+ D'INFOS