

RECOMMANDATIONS AVANT LA REALISATION DES TESTS DE MAINTIEN D'EVEILS

Vous allez bénéficier de test de maintien d'éveils prescrit par votre médecin.

CADRE LEGALE :

Ces tests répondent à l'impératif légal de l'arrêté paru au journal officiel du 28 mars 2022 fixant la liste des affections incompatible avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire, mis en application au 3 avril 2022.

Cet arrêté prévoit dans l'article 4.3 de l'annexe 1 pour les patients présentant un syndrome d'apnée du sommeil la nécessité de réalisation de test de maintien d'éveils au minimum 4 semaines après la mise en place d'un traitement par PPC ou orthèse d'avancée mandibulaire. Ces tests permettent de confirmer l'absence de risque de somnolence au volant notamment et donc la possibilité de reprise de la conduite.

Ces tests se dérouleront comme suit :

1) Le premier jour :

Vous êtes convoqué l'après-midi pour une polysomnographie de contrôle sous PPC. Il s'agit d'un enregistrement du sommeil pour lequel vous serez appareillé au cabinet avant de rentrer dormir chez vous. Cet appareillage nécessite le respect de consignes strictes rappelées dans le tableau suivant:

Si vous êtes une femme	Si vous êtes un homme
<p>- IMPORTANT : Vous devez impérativement vous présenter en tenue de nuit comprenant T-shirt et pantalon large (jogging ou pyjama). Vous avez la possibilité de vous changer au cabinet. A l'issue vous ne pourrez pas vous changer jusqu'au lendemain matin.</p>	

- Prévoir un élastique pour attacher vos cheveux	- Venir rasé de près au niveau de la barbe. - A défaut, taillé la barbe le plus court possible.
- Ne pas être maquillée (ni crème..) - Pas de vernis / faux ongles sur l'index	- Pas de gel sur les cheveux
- Ne pas porter de bijoux	
- Votre retour devra s'effectuer en voiture, à pied, éventuellement en transport en commun. Pas de Vélo, moto, trottinette etc..	

- Prévoyez de vous laver avant la pose du dispositif car vous ne pourrez pas vous laver jusqu'au lendemain 16h00 une fois la pose effectué.
- **Vous devrez aussi amener votre machine complète (machine + tuyaux + masque)** au cabinet pour la pose de l'appareillage.

Le temps de pose au cabinet est de **45 min.**

A l'issue vous regagnerez votre domicile

Vous passerez la nuit chez vous.

2) Le lendemain matin :

NE RETIREZ AUCUN CAPTEURS.

Vous devrez vous présenter au plus tard à **8h45 PRECISE** au cabinet.

Une assistante vous accueillera pour recueillir l'enregistrement de la nuit écoulé et retirera certains capteurs non nécessaires avant de démarrer le premier test à 9h20.

Le respect des créneaux horaires est impératif pour assurer la validité des tests, faute de quoi ils devront être refait à une date ultérieure.

Les tests se déroulent comme suit :

Vous êtes installé dans un fauteuil confortable dans une pièce calme sans lumière.

La consigne est de rester éveillé les yeux ouverts pendant toute la durée du test.

Vous ne devrez avoir aucune stimulation pendant ce test

- Pas de téléphone, ils devront être ranger en mode avion à l'extérieur de la pièce.
- Ne pas parler, chanter.
- Ne pas se pincer, frapper...
- Ne pas se lever, ni marcher

Le test dure 40 min

Les tests de maintien d'éveils ont lieu à 4 reprises, toutes les 2 heures dans la journée aux horaires suivants :

Test 1 : 9h20 à 10h00 // Test 2 : 11h20 à 12h00 // Test 3 : 13h20 à 14h00 // Test 4 : 15h20 à 16h00

3) Déjeuner et occupation sur la journée

Entre les tests vous êtes libre de vos actions, vous bénéficiez d'une salle de pause avec différentes occupations :

TV, bureau de travail, lecture, jeu de société...

Pour le déjeuner : une salle de pause avec réfrigérateur et micro-onde est mise à votre disposition. Vous pouvez si vous le souhaitez-vous faire livrer via les canaux habituels.

Entre les tests vous ne devrez pas boire de café ni fumer 1h avant le test suivant.

Vous pourrez sortir à l'extérieur à condition d'être de retour avant le test suivant.

Nous vous demandons d'être présent et avoir pris vos dispositions 10 min avant le début de chaque test.

Prévoir une serviette de toilette pour vous rincer au moment du retrait de l'appareillage

4) Fin des tests

A l'issue du dernier test à 16h nous retirerons l'ensemble du dispositif et vous pourrez regagner votre domicile.

Un rendez-vous de consultation au cabinet intitulé « retour TME » vous est fixé le jour des tests de manière à pouvoir vous communiquer et vous expliquer les résultats. Ce rendez-vous interviendra entre 15 jours et 3 semaines, temps nécessaire à l'interprétation. Une copie du résultat vous sera alors adressée par mail ainsi qu'à votre médecin prescripteur et votre médecin traitant.