

QU'EST-CE QU'UN TEST ITÉRATIF DE LATENCE D'ENDORMISSEMENT (TILE) ?

Le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) est un test qui se déroule durant la journée. Il est composé de 5 périodes d'analyse de 20 minutes qui commencent à 9h, 11h, 13h, 15h et 17h. Durant ces tests, vous vous couchez confortablement dans un lit, dans une chambre sombre, avec la consigne de laisser venir le sommeil. Des capteurs collés sur votre tête nous permettront d'analyser en détail la façon dont vous vous endormez. En cas d'endormissement, vous serez réveillé après 15 minutes de sommeil. Tous les tests sont filmés.

Entre les 5 tests, nous vous demandons d'éviter absolument tout endormissement. La consommation de boissons stimulantes est également à éviter, de même que la pratique d'activités très stimulantes (ex : efforts physiques).

En principe, ces tests sont toujours précédés d'une nuit d'enregistrement du sommeil (polysomnographie). Dans des cas exceptionnels, ils peuvent être faits de manière isolée, avec une convocation directement le matin. Dans ce cas, nous vous prions de prendre avec vous :

- Carte d'identité et carte d'assurance.
- Vos médicaments habituels + une liste des noms de vos médicaments.
- Le questionnaire que vous avez reçu.
- Vêtements de nuit amples et confortables (pyjama, chemise de nuit, T-shirt...).
- Nécessaire de douche, y compris votre shampoing (des capteurs sont collés sur le cuir chevelu avec une pâte adhésive).
- De quoi vous occuper entre les tests. A noter qu'une TV et un Wi-Fi gratuit sont disponibles dans votre chambre.