Votre actimètre GENEActiv : mode d'emploi

Fiche d'information patient — Centre du Sommeil de Provence

QU'EST-CE QUE L'ACTIMÈTRE GENEACTIV ?

Le **GENEActiv** (ActivInsights) est un bracelet médical porté au poignet. Il enregistre en continu vos **mouvements, la lumière ambiante et la température**. Aucune action de votre part n'est requise. Durée : **14 jours consécutifs minimum**. Certifié CE · ISO 13485 · validé par + de 1 500 publications scientifiques.

✔ Ce qu'il mesure	✘ Ce qu'il NE mesure PAS
• Mouvements / activité motrice • Lumière ambiante et température • Cycle veille-sommeil, durée et efficacité du sommeil	• Stades du sommeil (N1, N2, N3, REM) • Apnées du sommeil (SAHOS) • Activité cérébrale / saturation O_2 / GPS

POURQUOI VOUS A-T-ON PRESCRIT UN ACTIMÈTRE ?

Insomnie chronique	Évaluation objective du temps de sommeil en cas de mauvaise perception.
Trouble du rythme circadien	Décalage de phase, travail de nuit, jet-lag chronique.
Hypersomnie idiopathique	Vérification de la durée de sommeil avant bilan approfondi.
Suivi de traitement	Évaluation d'une thérapie comportementale ou médicamenteuse.

COMMENT PORTER ET UTILISER VOTRE ACTIMÈTRE ?

1	**Poignet NON dominant** Droitier → gauche. Gaucher → droite.
2	**Port 24h/24, 14j/14j Douche et natation** ✔ (étanche 10 m). **Avion** ✔. À retirer uniquement pour IRM ou sauna.
3	**Aucune interaction requise** Enregistrement continu automatique. Ni rechargement ni manipulation pendant toute la période.
4	**Agenda du sommeil** Chaque matin : coucher, lever, réveils, siestes. Alternative : app **SOMNOLOGS** (Adrien Delannoy) — somnologs.com
5	**Notez tout retrait** IRM, sauna, allergie… : heure et durée dans l'agenda.
6	**Rendez-vous** Apportez l'actimètre + l'agenda complété.

Votre actimètre GENEActiv : contre-indications et précautions

Suite de la fiche d'information patient

CONTRE-INDICATIONS

Contre-indication	Conduite à tenir
Allergie aux matériaux (plastiques médicaux, acier, résine PU)	Signalez-le avant la pose. Bracelet alternatif possible.
Dermatite, eczéma ou psoriasis actif sur la zone de port	Informez votre médecin. Examen reporté ou adapté.
Plaie ou cicatrice récente au poignet	Ne pas poser sur zone lésée. Signaler avant la pose.
Œdème important du poignet / avant-bras	Port contre-indiqué si significatif. Évaluation médicale.
Trouble moteur sévère (hémiplégie, tremblements)	Données potentiellement non interprétables. Avis médical.
Enfant < 2 ans	Surveillance parentale stricte et avis médical requis.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

■	**Irritation cutanée**	Retirez, nettoyez à l'eau savonneuse, séchez. Notez le retrait. Contactez le centre si persistance.
■	**Sauna**	Retirez le bracelet avant tout sauna (chaleur extrême). Notez le retrait.
■	**IRM**	Retirez AVANT l'examen IRM. Notez heure de retrait et de repose dans l'agenda.
■	**Sports de contact**	Retirez pour activités à risque de choc / casse. Notez les retraits.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Q : Cet examen est-il remboursé ?	R : Non, l'actimétrie n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie à ce jour.
Q : Puis-je nager ou me doucher ?	R : Oui. Étanche jusqu'à 10 m : douche, natation et activités aquatiques autorisées.
Q : Puis-je prendre l'avion ?	R : Oui. Aucun signal émis. Port autorisé sans restriction.
Q : Le bracelet connaît-il ma localisation ?	R : Non. Aucun GPS. Vos données restent anonymisées sur l'appareil.
Q : L'actimètre détecte-t-il les apnées ?	R : Non. Le diagnostic du SAHOS nécessite une polygraphie ou polysomnographie.
Q : Que faire si je perds le bracelet ?	R : Contactez notre secrétariat. Aucune info identifiante n'est stockée sur le bracelet.

Centre du Sommeil de Provence · Hôpital La Casamance · 33 bd des Farigoules · 13400 Aubagne
Tél. : 04 91 88 48 77 · www.centredusommeil-provence.fr

Références :

1. Morgenthaler T et al. Practice Parameters for Actigraphy. Sleep. 2007;30(4):519-529.
2. Smith MT et al. AASM Clinical Practice Guideline — Actigraphy. J Clin Sleep Med. 2018;14(7):1231-1237.
3. SFRMS — Fiche Actimétrie. sfrms-app.fr [2024]. 4. ActivInsights. GENEActiv Participant Info Sheet Rev.3 [jan. 2025].