Les troubles du sommeil

Cette formation permet aux professionnels de santé d'acquérir une **compréhension fine des mécanismes du sommeil, de ses fonctions essentielles et de son impact sur la santé globale**. Ils seront ainsi en mesure d'identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil et de reconnaître les signes cliniques des différents troubles du sommeil.

Doter des compétences nécessaires pour mener des actions de **prévention et d'éducation pour la santé** auprès de leurs patients, ils pourront ainsi sensibiliser aux **bonnes pratiques d'hygiène de vie favorisant un sommeil de qualité** et contribuer à réduire l'incidence des troubles du sommeil dans la population.

Objectifs

- Comprendre les bases neurobiologiques du sommeil et son importance pour la santé
- Identifier les facteurs influençant la qualité du sommeil
- Reconnaître les signes cliniques des troubles du sommeil et leurs conséquences
- Comprendre l'impact des troubles psychiques sur le sommeil
- Connaître les différentes méthodes et approches thérapeutiques
- Mettre en place une hygiène de vie favorable à un sommeil réparateur

Le + de la formation

Une approche pédagogique dynamique et interactive, favorisant l'échange d'expériences et la construction de savoirs partagés.

Public concerné et Prérequis

Ce programme s'adresse à tous les professionnels de santé souhaitant :

- Se perfectionner dans la prise en charge des troubles du sommeil
- Aider leurs patients à améliorer la qualité de leur sommeil et leur santé globale
- Mettre en place des actions de prévention au sein de leur structure

Pas de prérequis spécifique

Programme

1. **Le sommeil : comprendre les bases**
    - La structure et le fonctionnement du sommeil
    - Les mécanismes neurophysiologiques et biochimiques du sommeil
    - Les fonctions essentielles du sommeil et le rêve
2. **Les facteurs influençant le sommeil**
    - L'âge : du nourrisson à l'adulte
    - L'environnement : bruit, lumière, température
    - Les rythmes biologiques et le travail posté
    - Les médicaments, les aliments et les substances psychoactives
3. **Les troubles du sommeil**
    - L'hypersomnie et la narcolepsie : un sommeil trop important
    - L'insomnie et ses multiples causes
        - Les apnées du sommeil et le syndrome des jambes sans repos
        - Les parasomnies : des troubles du sommeil étranges
        - Les perturbations endocriniennes et les troubles du sommeil
        - L'impact des troubles psychiques et neurodégénératifs sur le sommeil
4. **Améliorer la qualité du sommeil : stratégies et techniques**
    - Les approches thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, thérapies chronobiologiques et luminothérapie
    - L'hygiène de vie : mettre en place un agenda du sommeil
    - Les rituels et techniques favorisant l'endormissement
    - La gestion du stress et l'amélioration du bien-être
    - L'adaptation de l'alimentation au rythme de travail de nuit

Votre intervenant

Psychologue, spécialiste du sommeil

Notre démarche pédagogique

- Un référentiel d'analyse basé sur les indicateurs nationaux de bonnes pratiques (recommandations et outils de la HAS, Guide méthodologique)
- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques…
- Outils et ressources pour un sommeil de qualité/ Des chartes d'amélioration du sommeil pour les professionnels de santé
- L'élaboration d'un plan d'actions d'amélioration avec indicateurs et modalités de suivi

Moyens techniques

Pas de moyens techniques spécifiques

Livrables

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

Evaluation

- La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.
- Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation.
- Les appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié.
- Nous solliciterons également les appréciations des référents de la structure commanditaire au bout dans les 6 mois qui suivent la formation.

Demande de devis

Civilité

Mme ▼

Nom(Nécessaire)

Prénom(Nécessaire)

Nom de l'établissement / structure(Nécessaire)

Téléphone(Nécessaire)

E-mail(Nécessaire)

Fonction(Nécessaire)

Adresse

Code postal(Nécessaire)

Ville

Objet

Formation en inter-établissements

Nombre de personnes à former

Période souhaitée

Commentaire(Nécessaire)

Je souhaiterais avoir de plus amples informations.

Pourriez-vous me recontacter s’il vous plait ?

Je souhaite être rappelé(e)

☐ Je souhaite être rappelé(e)

Conformément au Règlement Européen 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données personnelles, les informations vous concernant sont destinées à Infor Santé, responsables du traitement. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer en adressant un e-mail à l'adresse électronique suivante : rgpd@avenirsanteformation.fr. (Merci de ne pas ajouter d’informations personnelles ou sensibles) En savoir plus ici

Phone

Ce champ n’est utilisé qu’à des fins de validation et devrait rester inchangé.

Envoyer

Inter

Durée : 14h **Jours :** 2

Tarif : 700,00€

PARIS

Date(s) :

• Les 24-25 novembre 2025

• Les 30 et 31 Mars 2026
• Les 26 et 27 Novembre 2026

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Demande de contact
Pré inscription
Demande de devis

Dernière modification le 19 août 2025 à 15h58

INFORSANTE
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS
02 38 84 67 67
contact@formasante.fr