

# 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

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

## Le + de la formation

Ce programme se distingue par son 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

- 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
- 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
- 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
- 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

## 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

Instagram

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

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

**Envoyer**

## FORMATION ALTERNANCE

**Durée : 14h Jours : 2**

**Tarif : 700,00€**

## Paris

### Date(s) :

- Les 30-31 mars 2026
- Les 26-27 novembre 2026

## Inter

**Durée :** 14h **Jours :** 2

**Tarif :** 700,00€

## Paris

### Date(s) :

- Les 30-31 mars 2026
- Les 26-27 novembre 2026

## Intra

**Durée :** Adaptable selon vos besoins

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

Demande de contact

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 10 février 2026 à 09h20