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

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 pré-requis

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

Nos méthodes s'appuient sur une pédagogie active et participative, pouvant associer, apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et mises en situation professionnelles.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées aux objectifs de la formation, afin de favoriser l'acquisition des compétences et la transposition dans les pratiques professionnelles

En savoir plus sur notre approche pédagogique ICI

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

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que 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.

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

Inter

Durée : 14h **Jours :** 2

Tarif : 750,00€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

2026 :
- 26 et 27 Novembre 2026

2027 :
- 10 et 11 Mars 2027
- 08 et 09 Septembre 2027

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 2 novembre 2026 à 17h01

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