Sommeil et santé : comprendre, agir et prévenir

QUALITE - ORGANISATION DES SOINS

Ref : ECTSN02A

Compétences visées

Mieux gérer son hygiène et ses rythmes de vie pour prévenir la dette de sommeil et ses conséquences bio-psycho-sociales.

Objectifs et contenus

Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil

- La structure du sommeil, le fonctionnement du corps au cours du sommeil.
- Les bases des mécanismes neurophysiologiques et biochimiques du sommeil.
- Les théories concernant les fonctions du sommeil.
- Le rêve : hypothèses fonctionnelles.

Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil

- Les facteurs modifiant le sommeil :
  - l'âge : sommeil du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent, sommeil des personnes âgées,
  - l'environnement : bruit, température...
  - les rythmes biologiques, le travail à horaires décalés,
  - les médicaments, les aliments...
- Les troubles du sommeil :
  - la narcolepsie, l'hypersomnie : trop dormir,
  - l'insomnie et ses multiples causes, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos,
  - les parasomnies : mal dormir,
  - l'apnée du sommeil,
  - les perturbations endocriniennes.
- L'influence des pathologies :
  - les troubles psychiques,
  - les troubles neurodégénératifs...
- Les conséquences des troubles du sommeil sur l'homéostasie.

Actualiser les connaissances sur les méthodes d'amélioration de la qualité du sommeil?

- Les stratégies thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, chronothérapie, luminothérapie.

Améliorer son hygiène de vie

- L'agenda du sommeil.
- Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.
- Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil :
  - l'atelier DO IN anti-fatigue/anti-stress,
  - les points d'acupressure anti-stress et inducteurs du sommeil.
- L'adaptation de l'alimentation au rythme du travail de nuit :
  - l'équilibre du rythme des prises alimentaires sur les 24h en fonction du rythme travail/repos,
  - les aliments anti-fatigue, énergétiques, favorisant le sommeil.

Méthodes

- Apport de connaissances et éléments de prévention des risques.
- Analyses de situations de travail et de cas concrets.
- Construction d'outils, de Chartes d'amélioration.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Valeur ajoutée

La formation propose une double perspective de valorisation des acteurs de nuit (sens global des actes dans la continuité des soins) et d'amélioration de l'hygiène de vie dans l'optique de prendre soin de soi pour prendre soin des usagers.

Pré-requis

Aucun

À noter

Les points forts de cette formation sont

Basée sur :

- le partage d'expériences professionnelles et personnelles,
- le rappel des éléments de connaissances scientifiques,
- et la dimension de prévention des risques,

cette formation allie les dimensions de Qualité de vie et de Qualité des soins.

Par ailleurs, la thématique est en lien avec l'amélioration de la qualité de vie au travail et le critère 3.2-08 du manuel de certification HAS (L'établissement a une politique de qualité de vie au travail).

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Loi du 8 août 2016 (dite loi « Travail ») et des décrets n° 2016-1552, n° 2016-1555 du 18 novembre 2016 et n° 2016-1908 du 27 décembre 2016 pris pour son application, en vigueur à compter du 1er janvier 2017.
- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, *International Classification of Sleep Disorders*), *American Academy of Sleep Medicine*. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014.
- Code du travail , articles L3122 et R3122.
- Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail, ministère des affaires sociales et de la santé - décembre 2016.
- Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit, INRS, mai 2012.
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr J.P. Giordanella - Décembre 2006.
- ANDPC 2023-2025. Fiches d'orientations pluriannuelles prioritaires de DPC pour les professions/spécialités. Fiche de cadrage n° 177. Infirmiers. Évaluation des besoins en soins du patient par l'infirmier et pertinence du plan de soins.
- Extrait du Code de la Santé Publique LIVRE III : Auxiliaires médicaux. TITRE Ier : profession d'infirmier ou d'infirmière Chapitre Ier : Exercice de la profession ; articles R.4311-1, R.4311-3R. 4311-5, R. 4311-5-1 et R. 4311-6.
- Les référentiels d'activités et de compétences infirmières définis en annexes I et II de l'arrêté du 31 juillet 2009 modifié relatif au Diplôme d'Etat d'Infirmier
- Référentiel de compétences aide-soignant :
  - Arrêté du 10 juin 2021 relatif à la formation conduisant au diplôme d'Etat d'aide-soignant.
  - Arrêté du 10 juin 2021 modifié par l'arrête du 25 avril 2022.
- HAS, Manuel de Certification des établissements de santé pour la qualité des soins, version en vigueur,
- Diagnostics infirmiers 2024-2026. Définitions et classification. NANDA International, AFEDI, AQCSI. ISBN 9782294787355. 13e édition, 2024. Elsevier Masson SAS. Diagnostics.
- Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events, Version 3, Février 2023.
- Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées Article HAS - Mis en ligne le 25 sept. 2012 - Mis à jour le 18 mars 2013.

Mise à jour le : **05/03/2025**