Sommeil et santé - Formation en distanciel

QUALITE - ORGANISATION DES SOINS

Ref : ECTSN02B

Compétences visées

Comprendre l'influence du sommeil sur la santé, agir et prévenir pour éviter la dette de sommeil et ses conséquences.

Objectifs et contenus

Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil

- La structure du sommeil, le fonctionnement du corps humain au cours du sommeil.
- Les bases des mécanismes neurophysiologiques, biochimiques et hormonaux du sommeil.
- Les théories concernant les fonctions du sommeil.
- Le rythme circadien et chronotypes.

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 de vie, le travail à horaires décalés,
  - les médicaments, les aliments...
  - les pathologies.

Améliorer son hygiène de vie

- L'agenda du sommeil : présentation et consigne d'expérimentation en intersession.

Différencier les différents troubles du sommeil

- Les différents troubles du sommeil :
  - les insomnies,
  - les troubles du sommeil en relation avec la respiration,
  - les troubles du rythme circadien,
  - la parasomnie,
  - les mouvements en relation avec le sommeil,
  - les autres troubles du sommeil.

Évaluer les conséquences des troubles du sommeil

- Les conséquences de la désynchronisation :
  - les conséquences d'ordre somatique,
  - les conséquences d'ordre psychique,
  - les conséquences d'ordre social.
- Les outils précis d'évaluation :
  - le questionnaire d'autoévaluation et de dépistage Epworth : risque de somnolence,
  - l'Index de Sévérité de l'Insomnie : ISI.

Adopter et conseiller une hygiène de sommeil

- Le sommeil et l'alimentation.
- Le sommeil et l'activité physique.
- Le sommeil et la lumière.
- Le sommeil et la facilitation de l'endormissement.
- Le sommeil et la douleur physique ou psychique.
- Le respect des rythmes personnels et de leur régularité.

Objectifs complémentaires

Traiter les troubles du sommeil

- Les stratégies thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, chronothérapie, luminothérapie.
- 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'intérêt de l'aromathérapie.

Méthodes

Des séquences courtes qui varient les accroches pédagogiques :

- Travaux dirigés individuels et en sous-groupes.
- Expérimentations.
- Exploitation de travaux intersessions.
- Capsules vidéo...

Personnes concernées

Tout professionnel de santé

Valeur ajoutée

Cette formation utilise un format de classe virtuelle permettant les échanges et la mise en commun des expériences. La formation propose une double perspective de valorisation des acteurs de nuit et d'amélioration de l'hygiène de vie dans l'optique de prendre soin de soi pour prendre soin des usagers.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Cette formation se déroule en 2 classes virtuelles de 7 heures.

Les points forts de cette formation sont

- Basée sur le partage d'expériences professionnelles et personnelles, 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.
- Code du travail, articles L3122 et R3122, concernant le travail de nuit.
- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, International Classification of Sleep Disorders), American Academy of Sleep Medicine. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014.
- Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail, ministère des affaires sociales et de la santé - décembre 2016.
- Label de la HAS - Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit. Recommandation de bonne pratique - juin 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.
- 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.

Formation Inter & Intra

Distance - Mai 2025

>> Du 14-05-2025 au 15-05-2025

Intervenant :
SEFFER Erik

- Cadre supérieur de santé
- Formateur en IFSI
- Expérience de responsable de formation
- Master Management de la santé
- **Voir son profil LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **720 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Distance - Novembre 2026

>> Du 23-11-2026 au 24-11-2026

Intervenant :
SEFFER Erik

- Cadre supérieur de santé
- Formateur en IFSI
- Expérience de responsable de formation
- Master Management de la santé
- **Voir son profil LinkedIn**

Prix
Tarif Inter **750 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **03/04/2025**