

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 une meilleure santé.*

---

## 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.
- 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

## À noter

### **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.
- 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.
- Code du travail, articles L3122 et R3122.
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr J.P. Giordanella - Décembre 2006.

**Cette formation se déroulera en 2 classes virtuelle de 7 heures les journées des 24 juin + 1<sup>er</sup> juillet**

## Formation Inter & Intra

### A-distance - Mai 2024

---

>> Du 14-05-2024 au 15-05-2024

#### Intervenant :

SEFFER Erik

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

#### Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### A-distance - Mai 2025

---

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

#### Intervenant :

SEFFER Erik

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

#### Prix

Tarif Inter **720 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **19/03/2024**