



PREVENTION DES RISQUES LIES AU DOMAINE DE LA SANTE, DOULEUR, HYPNOANALGESIE

Année : 2023

Lieu : Paris

Sommeil et santé : comprendre, agir et prévenir - FORMATION

Réf. : ECTSN02A



Compétences Visées

Mieux gérer le rythme de nuit pour un meilleur équilibre physique et psychique.

Objectifs, 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'influence des pathologies :
 - la douleur,
 - les troubles psychiques.

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'acupression 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.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Paris 2023

Durée

3 jours

» du 05/04/2023 au 07/04/2023

Intervenant

SEFFER Erik

- Cadre supérieur de santé
- Formateur en IFSI
- Master Management de la santé
- [Voir son profil LinkedIn](#)

Prix

Tarif Inter : **1 050 €** Net de taxe

Tarif Intra : **Nous consulter**

Méthode

- 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.

Valeur ajoutée de la formation

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.

Prérequis

» 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 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.
- 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.

Voir aussi

- [Certificat : Référent en soins psychocorporels](#)
- [Soigner la nuit et en horaires atypiques](#)