



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

Année : 2023
Lieu : À distance

Sommeil et santé - Formation en distanciel - FORMATION

Réf. : ECTSN02B



Compétences Visées

Comprendre l'influence du sommeil sur la santé, agir et prévenir pour une meilleure santé.

Objectifs, 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 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, Contenus (suite)

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'acupression anti-stress et inducteurs du sommeil.
- L'intérêt de l'aromathérapie.

Formation E-learning

Personnes concernées

Tout professionnel de santé

À distance 2023

Prix

0 € Net de taxe

Méthode

Des séquences courtes qui varient les accroches pédagogiques :

- Travaux dirigés.
- Expérimentations.
- Exploitation de travaux intersessions.
- Capsules vidéo...

Valeur ajoutée de la formation

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.

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 médicoprofessionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit.
- Recommandations de bonnes pratiques - juin 2012.

Cette formation se déroulera en 2 classes virtuelle de 7 heures les journées des 24 juin + 1^{er} juillet

Voir aussi

- [Sommeil et santé : comprendre, agir et prévenir](#)
- [Soigner la nuit et en horaires atypiques](#)