

PROGRAMME DE FORMATION

Sommeil & Santé générale

Comprendre le sommeil, repérer ses troubles, orienter la prise en charge

7 heures — 1 jour — Présentiel ou classe virtuelle en direct

Durée	7 heures (1 journée)
Public visé	Kinésithérapeutes D.E. et professionnels de santé (médecins, infirmiers, psychomotriciens, ergothérapeutes, ostéopathes, etc.)
Modalité	Présentiel ou classe virtuelle en direct
Prérequis	Aucun prérequis
Formatrice	Julie Masson, kinésithérapeute D.E.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation propose un socle complet et à jour sur le sommeil : sa physiologie, sa variabilité individuelle, et les principaux troubles susceptibles d'être rencontrés en pratique clinique. Elle s'adresse à tout professionnel de santé souhaitant mieux comprendre le sommeil de ses patients, repérer les signaux d'alerte d'un trouble, et savoir vers qui orienter.

Ce programme est indépendant de la formation "Sommeil, Sport & Performance" (aucun prérequis entre les deux), mais les deux se complètent utilement pour les professionnels intervenant également auprès de sportifs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du sommeil normal et les facteurs de variabilité interindividuelle.
- Identifier les principaux troubles du sommeil, leur épidémiologie et leurs signaux d'alerte cliniques.
- Repérer une insomnie chronique et un syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS), et connaître les grandes lignes de leur prise en charge.
- Construire un parcours de soins pluridisciplinaire adapté et savoir orienter le patient vers le bon interlocuteur.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques interactifs, études de cas cliniques, échanges de pratique et cas clinique intégrateur en fin de journée. Modalités identiques en présentiel et en classe virtuelle en direct. Aucun travail individuel n'est demandé entre les modules.

SUPPORTS ET LIVRABLES

- Diaporama pédagogique (PDF) remis en fin de formation.

- Échelles validées d'aide à la détection (ex. échelle d'Epworth pour la somnolence diurne).
- Trame de cas clinique intégrateur et de parcours pluridisciplinaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances en amont et en aval de la formation (questionnaire pré/post).
- Évaluation continue via les études de cas et le cas clinique intégrateur.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Horaire	Contenu	Méthode pédagogique	Supports remis
9h00 – 9h15	Accueil, présentation, objectifs de la journée	Tour de table	—
9h15 – 11h15	Module 1 — Physiologie, architecture, perturbateurs et travail posté/de nuit <ul style="list-style-type: none"> • Fonctions du sommeil, processus homéostatique et circadien, régulation de l'appétit (leptine/ghréline) • Cycles et stades du sommeil (N1, N2, N3, REM), rôle du sommeil profond et du sommeil paradoxal • Facteurs perturbateurs : alimentation (repas gras, sucrés, tardifs), substances, écrans, activité physique tardive, environnement, stress, médicaments • Sommeil et travail posté/de nuit : désynchronisation circadienne, dette de sommeil chronique, sur-risque d'accidents et de santé, repères de prévention 	Apport théorique interactif	—
11h15 – 11h30	Pause	—	—
11h30 – 12h30	Module 2 — Variabilité interindividuelle du sommeil <ul style="list-style-type: none"> • Chronotypes (matinal, du soir, intermédiaire) • Courts et longs dormeurs • Besoins en sommeil selon l'âge 	Apport théorique, cas pratiques	—
<i>Pause déjeuner (hors temps de formation) — 12h30 – 13h30</i>			
13h30 – 14h15	Module 3 — Épidémiologie et panorama des troubles du sommeil <ul style="list-style-type: none"> • Chiffres clés et classification ICSD-3 • Repérage à partir des plaintes exprimées par les patients • Tour des troubles à connaître : syndrome des jambes sans repos, narcolepsie, parasomnies 	Apport théorique, étude de cas	Échelles validées d'aide à la détection
14h15 – 15h00	Module 4 — L'insomnie : diagnostic et prise en charge <ul style="list-style-type: none"> • Critères diagnostiques et conséquences sur la santé • Approche comportementale du sommeil • Limites du champ de compétence et orientation 	Apport théorique, cas clinique	Agenda du sommeil (grille à remplir par le patient sur 2-3 semaines)
15h00 – 15h15	Pause	—	—
15h15 – 16h15	Module 5 — Le SAHOS : diagnostic et prise en charge <ul style="list-style-type: none"> • Mécanisme, signes diurnes et nocturnes, phénotypage clinique • Sévérité (IAH) et recommandations HAS • Solutions existantes et rôle du professionnel de santé 	Apport théorique, cas clinique	Échelles validées d'aide à la détection

16h15 – 17h00	Module 6 — Parcours pluridisciplinaire et cas clinique intégrateur <ul style="list-style-type: none"> • Qui adresser à qui : rôle de chaque professionnel de santé • Cas clinique intégrateur mobilisant l'ensemble des modules • Synthèse, évaluation, questionnaire de satisfaction, clôture 	Atelier pratique et évaluation post-formation	Trame de cas clinique et de parcours
---------------	--	--	---