

1 SOMMEIL : PHYSIOLOGIE, DÉPISTAGE DES TROUBLES ET PRISE EN CHARGE ÉDUCATIVE DU PATIENT

Cette formation vous est destinée si :

[Prérequis] Vous êtes professionnel de santé dans le secteur médical, paramédical et/ou de l'accompagnement en thérapies alternatives (sophrologie, hypnose, TCC, …).

[Attentes] Vous souhaitez découvrir et/ou approfondir vos connaissances sur le sommeil et ses principales pathologies, afin de pouvoir améliorer l'accompagnement de vos patients au quotidien.

Tarif : 150 € par personne

Objectifs pédagogiques

- **Détailler les différentes phases du sommeil et savoir expliquer leurs fonctions respectives**.
- **Caractériser les variations physiologiques du sommeil et différencier ses évolutions aux différents âges de la vie** (de l'enfance au vieillissement).
- **Repérer les signes cliniques d'un sommeil pathologique** pour le distinguer d'un sommeil physiologique normal.
- **Orienter le patient vers le professionnel ou la structure adéquate** (médecin traitant, spécialiste, centre de référence) sur la base des résultats du dépistage.
- **Découvrir la démarche d'accompagnement en ETP** afin de la transposer en outils pratiques adaptés à sa réalité de terrain.



Programme

- La physiologie du sommeil normal et pathologique
- Les principaux troubles du sommeil et leur dépistage
- Les enregistrements de sommeil à disposition pour le dépistage des troubles
- L'éducation thérapeutique au service du patient et de sa pathologie chronique

© CATSS– 2026 - Tous droits réservés.

SÉQUENCE 1 - La physiologie du sommeil normal et pathologique

Détailler l'architecture d'un cycle de sommeil en caractérisant les spécificités cérébrales et musculaires du sommeil lent et du sommeil paradoxal.

Expliquer les trois principes généraux de régulation du sommeil (circadien, homéostatique et synchroniseurs) afin de formuler des conseils pertinents en matière d'hygiène de sommeil.

Différencier les besoins, les rythmes et les évolutions physiologiques du sommeil aux différents âges de la vie (du nouveau-né au sujet âgé).



SÉQUENCE 2 - Les principaux troubles du sommeil et leur dépistage

Repérer les signes cliniques nocturnes et diurnes évocateurs d'un SAHOS ou d'une insomnie chronique chez l'adulte et chez l'enfant.

Administrer et interpréter les outils d'évaluation cliniques de première ligne (agenda de sommeil et questionnaire de sévérité ISI) pour évaluer le degré du trouble.

Orienter le patient vers le professionnel spécialiste de l'équipe interdisciplinaire (médecin somnologue, ORL, orthodontiste, rééducateur OMF) en fonction des critères de sévérité identifiés.

SÉQUENCE 3 - Les enregistrements de sommeil à disposition pour le dépistage des troubles

Sélectionner l'examen de dépistage ou de confirmation diagnostique adapté à la situation du patient (PSG, PGV, Actimétrie, TILE ou TME).

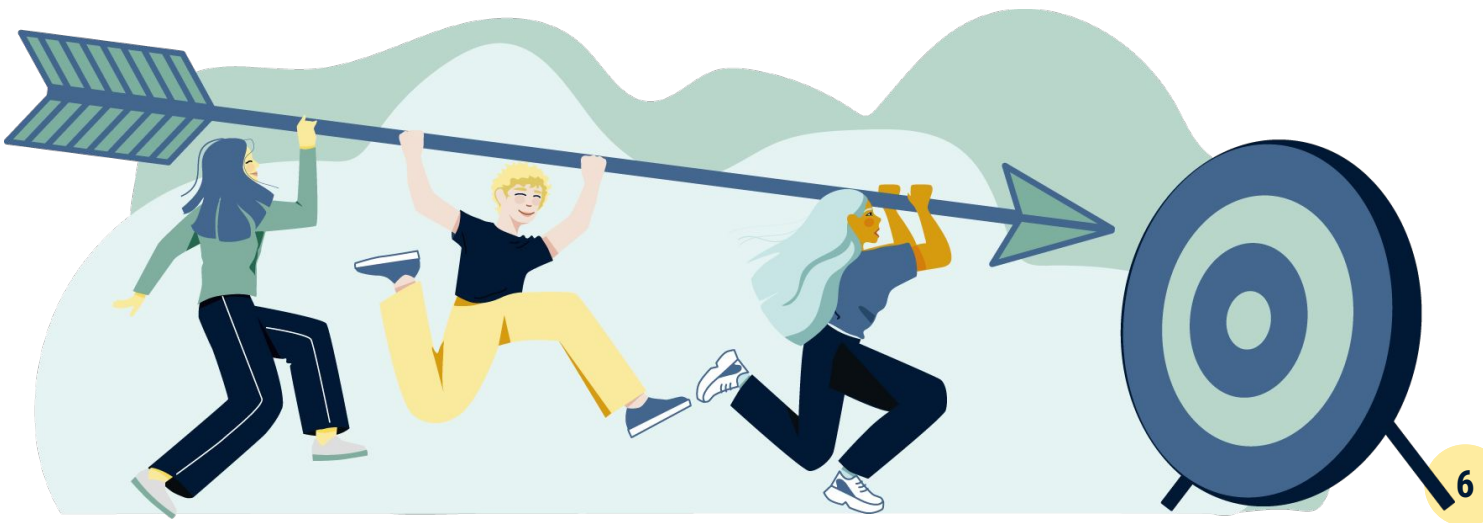
Interpréter les conclusions d'un rapport d'examen de sommeil (ou d'un hypnogramme) afin d'ajuster sa prise en charge quotidienne et d'orienter le patient vers le spécialiste adapté si besoin.

SÉQUENCE 4 - L'éducation thérapeutique au service du patient et de sa pathologie chronique

Expliquer les 4 leviers du Modèle de Croyance en Santé (HBM) pour analyser la capacité d'un patient à accepter son traitement (comme la PPC) ou sa maladie chronique.

Mobiliser des postures et des compétences en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) afin d'accompagner l'autonomisation du patient dans la gestion de ses symptômes au quotidien.

Intégrer les patients éligibles dans les réseaux et programmes d'ETP existants (local, régional voire national).



Un parcours de 7h
au cœur de votre métier



Des séquences alliant théorie et pratique

Des démonstrations de matériel

Des échanges collaboratifs



Une formation dispensée par une équipe pédagogique composée de professionnels de santé qualifiés et experts

Applicabilité immédiate en poste
(transfert des acquis en situation professionnelle)
100 %

Niveau de satisfaction et de recommandation
(apprenants)
100 %

Modalités pédagogiques & pratiques

- **Délai d'accès** : Planification des sessions établie en fonction des pré-inscriptions recueillies et/ou de la finalisation des projets d'entreprise personnalisés. En moyenne, le délai d'accès est de 6 mois à compter de la demande. Pour toute demande urgente, contactez notre référent pour étudier la faisabilité de votre projet.
- **Intégration et suivi** : Sessions animées en groupes restreints (8 à 20 participants) incluant un suivi individualisé avec évaluation des connaissances en amont et en aval de la formation (QCM).
- **Pédagogie** : Un apprentissage pragmatique qui s'appuie sur le vécu des participants et le travail personnel. Les concepts clés sont transmis via des supports théoriques (diaporamas) et mis en pratique par l'analyse de cas cliniques, favorisant le transfert direct des compétences sur le terrain.

Inscrivez-vous dès maintenant

Comité Associatif des Troubles du Sommeil Stéphanois (CATSS)
41, boulevard de la Palle - Bâtiment Rubidium - 42 100 SAINT-ETIENNE
contact@reseau-catss.fr
06 14 26 96 14

Pour toute personne porteuse de handicap souhaitant participer, contacter la coordination CATSS pour évaluer conjointement l'alternative la plus adaptée.

© CATSS– 2026 - Tous droits réservés.