

Programme

Troubles du sommeil et rythmes biologiques en pratique clinique

A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

Sommeil formations, Des formations sommeil proposées par les spécialistes français du sommeil

B. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

	Troubles du sommeil et rythmes biologiques en pratique clinique
08h30-09h00	Les rythmes circadiens : Principes de base, mécanismes biologiques (plénière permettant d'introduire la problématique de la formation et de donner des bases nécessaires à la formation)
09h00-09h45	Troubles du sommeil liés au rythme circadien : Avance et retard de phase, libre-cours, irrégulier : savoir les évoquer et les diagnostiquer. Apprendre à les différencier de l'insomnie (plénière interactive)
9h45-10h	<i>Pause</i>
10h-10h30	Sommeil et Travail posté : les nouvelles recommandations ANSES (plénière)
10h30-11h00	Troubles Affectifs Saisonniers : savoir les diagnostiquer (pkénière)
11h-11h30	Introduction des ateliers, équipement, répartition en groupes
11h45-12h45	<i>Déjeuner</i>
13h00-14h00	En sous groupe : Questionnaires, agenda de sommeil – étude de cas cliniques Mise en pratique des connaissances apprises en début de formation
14h00-15h00	En sous groupe : Actimétrie – Comment, pourquoi et étude de cas cliniques
15h00-16h	En sous groupe : luminothérapie - Recommandations et étude de cas cliniques
16h-17h00	En sous groupe : Mélatonine – principes (court), recommandations et étude de cas cliniques
17h00-18h00	Questions-réponses / Conclusions
	<i>Fin du séminaire</i>

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Formation en présentiel

- Acquisition et perfectionnement des connaissances
- Mise en pratique sur des cas clinique

1ERE DEMI JOURNEE :

RETOUR SUR L'ANALYSE DES PRATIQUES REALISEES AVANT LA FORMATION

1ERE DEMI JOURNEE : LE DIAGNOSTIC D'UN TROUBLE DU SOMMEIL LIE AU RYTHME CIRCADIEN

Objectifs de la première demi-journée :

- Mise à jours des connaissances sur les troubles du sommeil liés aux rythmes biologiques, présentation des nouvelles recommandations
- Savoir les différencier de l'insomnie

2DE DEMI JOURNEE

LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL LIES AU RYTHME CIRCADIEN

Objectifs de la deuxième demi-journée :

- Aquisition des outils diagnostiques, des différentes thérapeutiques (hygiène de vie, photothérapie, mélatonine) par le biais de cas cliniques
- Savoir éviter la prescription d'hypnotiques

Résultats attendus à l'issue de la formation

- ✓ A l'échelle individuelle :

Cette formation, complémentaire d'un enseignement universitaire encore à ce jour limité dans ce domaine, devrait permettre aux médecins d'acquérir :

- des notions en chronobiologie
- de connaître les pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien
- de savoir prendre en charge les pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien

- ✓ En Santé Publique:

Le bon diagnostic et le traitement adapté des pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien devraient permettre d'en limiter les conséquences en les diagnostiquant au plus tôt et en les traitant de façon efficace. Cela devrait permettre de limiter la prescription de certains psychotropes et notamment des benzodiazépines.

Intervenants :

- C Gronfier
- B Claustrat
- MA Quera Salva
- E Mullens
- J Taillard
- D Léger