

Programme

Démarche diagnostique des troubles du sommeil en médecine générale

A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

Sommeil-formations.

Des formations sommeil proposées par les spécialistes français du sommeil

B. RESUME DE L'ACTION et OBJECTIFS

Cette action a pour objectif principal d'améliorer la démarche diagnostique des troubles du sommeil en médecine générale.

Les pathologies du sommeil sont très fréquentes en population générale et sont donc un motif fréquent de consultation en médecine générale. Les plaintes les plus fréquentes sont l'insomnie et la somnolence diurne. Derrière ces 2 plaintes se cachent de nombreuses pathologies : insomnie liée à un syndrome anxieux ou dépressif, le syndrome d'apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou des maladies plus rares comme la narcolepsie.

Mieux diagnostiquer ces troubles du sommeil est un enjeu de santé publique car la plupart de ces pathologies du sommeil sont reconnues comme un facteur de risque cardio vasculaire.

Pour bien les prendre en charge, l'interrogatoire est primordial afin de prévoir une prise en charge diagnostique et thérapeutique personnalisée à chaque patient.

Les objectifs sont les suivants :

- Améliorer le raisonnement clinique face à une plainte de troubles du sommeil grâce à une meilleure connaissance de l'interrogatoire et des outils diagnostiques.
- Améliorer le diagnostic étiologique des troubles du sommeil afin de personnaliser la prise en charge diagnostique et thérapeutique.

C. METHODE(S) HAS DE REFERENCE

Le programme s'appuie sur les recommandations de la HAS :

- o Evaluation clinique et économique des dispositifs médicaux et prestations associées pour la prise en charge du syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) (juillet 2014)
- o Prise en charge d'un patient adulte se plaignant d'insomnie (décembre 2006)
- o Place et conditions de réalisation de la polysomnographie et de la polygraphie respiratoire dans les troubles du sommeil (mai 2012)

D. REFERENCES, RECOMMANDATIONS, BIBLIOGRAPHIE UTILISEES DANS LE CADRE DE L'ACTION PROPOSEE

Le programme s'appuie, en plus des recommandations HAS, sur :

- la dernière classification des troubles du sommeil (ICSD-3)
- les recommandations de la SFRMS
- les recommandations de bonne pratique : Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale (mai 2007)
- l'enquête INSV : Modes de vie et sommeil (2019)
- les troubles du sommeil en population générale, Évolution 1995-2005 des prévalences et facteurs sociodémographiques associés - François Beck, Christophe Léon, Damien Léger ;

Med Sci (Paris) 2009 ; 25 : 201–206

- l'enquête Baromètre Santé : Prévalence et facteurs associés au temps de sommeil en France en 2017 et à l'insomnie en France (15—85 ans). D. Léger, K. Zeghnoun, J.-B. Richard, B. Farout, L. Griffon, M. Chennaoui (2017)
- le consensus insomnie présentée lors du Congrès de la SFRMS 2019
- l'arrêté du 13 décembre 2017 modifiant la procédure d'inscription et les conditions de prise en charge du dispositif médical à pression positive continue pour traitement de l'apnée du sommeil et prestations associées au paragraphe 4 de la sous-section 2, section 1, chapitre 1er, titre Ier de la liste prévue à l'article L. 165-1 (LPPR) du code de la sécurité sociale.

E. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

	 J1 Matinée
	APPROCHE DIAGNOSTIQUE DEVANT UNE PLAINTÉ DE TROUBLE DU SOMMEIL
08h45-09h00	Accueil des participants
09h00-09h30	Tour de table des participants ✓ Objectifs de la formation pour les participants (analyse des questionnaires pré évaluation) ✓ Retour sur les analyses des pratiques
9h30-10h15	Mise en place de la démarche diagnostique devant une plainte de trouble du sommeil sous la forme d'atelier : au travers de quelques vignettes cliniques, élaboration de l'interrogatoire du patient et de l'arbre diagnostique d'un trouble du sommeil en médecine générale. Cet atelier permettra d'améliorer le raisonnement clinique des participants face à une plainte de sommeil.
10h15-10h45	Plénière pour mise en commun : mise en place de l'interrogatoire et de l'examen clinique à réaliser devant une plainte de sommeil. Cette plénière permettra, grâce à l'interrogatoire des patients, de bâtir un arbre diagnostique, avec les grands cadres nosologiques des pathologies du sommeil.
10h45-11h00	Pause
11h00-11h30	Plénière : Les différents outils permettant le diagnostic des troubles du sommeil : - présentation de l'agenda du sommeil, des auto questionnaires, des échelles de sévérité - place des examens complémentaires : bilan sanguin, polygraphie ventilatoire et polysomnographie, consultation spécialisée L'objectif de cette plénière est de présenter les différents outils permettant de préciser le diagnostic de troubles du sommeil.
11h30-12h30	Mise en pratique des différents outils en sous-groupe, lecture d'agendas, Interprétation des échelles sous forme de cas cliniques en sous-groupes. A l'issue de cet atelier, les participants pourront utiliser et interpréter les outils permettant d'orienter le diagnostic.
12h45-14h00	Déjeuner

	 J1 Après-midi
	DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL LES PLUS FREQUENTS EN AMBULATOIRE (SOUS FORME DE CAS CLINIQUES A TRAVAILLER EN SOUS GROUPE PUIS MISE EN COMMUN)
14h00-14h45	L'insomnie : cas cliniques de mise en pratique. Cet atelier permettra aux participants de poser un diagnostic étiologique de l'insomnie, de personnaliser le bilan à réaliser, de savoir initier une prise en charge personnalisée au patient
14h45-15h15	Le Syndrome des jambes sans repos (prévalence de 8,5%) ; cas cliniques Le but de cet atelier est de savoir poser le diagnostic de syndrome des jambes sans repos, de connaître le bilan complémentaire initial avant d'orienter le patient.
15h15-15h45	Les Hypersomnies. L'objectif de cette session est de savoir dépister les hypersomnies afin d'orienter le patient
15h45-16h	Pause
16h-17h30	Le Syndrome d'Apnée du sommeil : quand l'évoquer en médecine Générale ? L'objectif de cette session est de savoir suspecter un syndrome d'apnée du sommeil et de prévoir le bilan paraclinique de manière personnalisée en fonction de l'interrogatoire et des antécédents du patient.
17h30-18h00	Synthèse de la journée (remise de documents types)

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Avant la formation : questionnaire sur la pratique générale du participant puis analyse des pratiques au travers de 5 cas cliniques (cf questionnaire d'évaluation initiale)

Formation en présentiel (acquisition et perfectionnement des connaissances)

Les participants alternent un travail en ateliers (Groupes de 5), en binôme et en plénière.

1ERE DEMI-JOURNEE : DEMARCHE DIAGNOSTIQUE DEVANT UNE PLAINTES DE TROUBLE DU SOMMEIL EN MEDECINE GENERALE

1. Objectifs de la première demi-journée

- Savoir orienter une consultation de plainte de trouble du sommeil.
- Connaître les signes cliniques des différentes pathologies du sommeil.
- Quel bilan réaliser face à une suspicion de trouble du sommeil ?
- Savoir orienter un diagnostic de troubles du sommeil
- Indication et utilisation de l'agenda du sommeil, des échelles et auto-questionnaires, de l'actimétrie, de la polygraphie ventilatoire, de la polysomnographie, des bilans sanguins

2. Les 2 principaux messages de la 1ere demi-journée

- Un interrogatoire et un examen clinique bien mené permettent de mieux identifier le trouble du sommeil (et donc mieux le prendre en charge la pathologie)
- Il existe des outils et des examens simples réalisables en ambulatoire permettant une première prise en charge.

2EME DEMI-JOURNEE : DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL LES PLUS FREQUENTS EN AMBULATOIRE

1. Objectifs de la deuxième demi-journée

- Identifier et prendre en charge en ambulatoire les pathologies du sommeil les plus fréquentes.
- Personnaliser la prise en charge des troubles du sommeil à chaque patient
- Savoir analyser les résultats des différents examens complémentaires prescrits en ambulatoire dans le cadre des pathologies du sommeil.

2. Les 2 principaux messages scientifiques

- Il est possible de prendre en charge les pathologies du sommeil les plus fréquentes en ambulatoires avec les outils adaptés
- La prise en charge d'un trouble du sommeil doit être personnalisée

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 de mieux appréhender la démarche des troubles du sommeil fréquents en ambulatoire.

✓ En Santé Publique :

Compte tenu de la forte prévalence des troubles du sommeil dans la population générale, la prise en charge rapide et efficiente de ces troubles permettra de limiter leurs conséquences.

Après la formation : suivi de l'amélioration des pratiques (questionnaire et analyse de 5 cas cliniques) (cf questionnaire d'évaluation finale), évaluation de la formation.