

## LE SOMMEIL : UNE HYGIÈNE À FAVORISER POUR BIEN DORMIR ?

### PRÉAMBULE

Le sommeil est un besoin vital pour l'ensemble des êtres humains, indépendamment de leur âge. Une bonne nuit de repos influe directement sur notre bien-être mental et physique. Pourtant, l'insomnie, un trouble du sommeil, affecte près de 20% de la population française, avec 10% souffrant d'une forme sévère et chronique. Ses conséquences sur la santé sont multiples, allant du stress à la dépression, en passant par les troubles de l'attention et cognitifs, ainsi que les pathologies cardio-vasculaires, sans oublier ses impacts sociaux et professionnels.

Cette formation vous permettra une compréhension approfondie des principes fondamentaux de la physiologie du sommeil ainsi que des troubles qui peuvent lui être associés. Vous allez y acquérir des connaissances nécessaires pour identifier et comprendre les mécanismes sous-jacents à l'insomnie, en acquérant des compétences pratiques pour conseiller et guider efficacement les personnes accompagnées confrontées à ce trouble. De plus, vous comprendrez l'importance cruciale de l'adoption de comportements favorables au sommeil durant les périodes d'éveil, et comment une routine quotidienne adaptée peut jouer un rôle déterminant dans la gestion des troubles du sommeil.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier l'étiologie et les conséquences d'un manque de sommeil
- Identifier les bienfaits du sommeil sur la santé et favoriser sa bonne hygiène
- Reconnaître les troubles et pathologies du sommeil
- S'initier à des techniques de relaxation, de respiration et de régulation des émotions pour se préparer à un sommeil réparateur

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Acquérir des connaissances spécifiques sur le sommeil afin de proposer un accompagnement répondant aux besoins des patient·e·s ou résident·e·s ayant des troubles du sommeil.

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel·le·s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé. Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

### PRÉ-REQUIS

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...
- En individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niveau 2 minimum du secteur médico-social ou de soin)

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>390 € NET</b> par participant <b>1310€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>7 heures / 1 jour</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M061_SOM</b>
<b>Date version</b>	Janvier 2025

## PROGRAMME

### Généralités sur le sommeil

- L'évolution du sommeil au fil des époques
- Les vraies et fausses idées sur le sommeil
- La physiologie du sommeil et le rythme veille-sommeil

### Les incidences du sommeil

- Les conséquences d'un manque de sommeil
- Les bienfaits du sommeil et de la sieste sur la santé
- Les troubles du sommeil, leurs causes et leurs traitements
- Les actions et rituels favorisant une bonne hygiène du sommeil

### Expérimentations

- Le niveau de somnolence
- Sieste flash
- Techniques de relaxation (respiration, auto-hypnose, sophrologie)
- Régulation émotionnelle

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Échanges et partage d'expérience
- Travaux collaboratifs
- Mise en pratique

---

### INTERVENANTE

Marie-Laure GARIN,  
Infirmière Diplômée d'État  
spécialisée dans les techniques du toucher

---

### SUIVI & ÉVALUATION

Quizz

---

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

LE SOMMEIL : UNE HYGIÈNE À FAVORISER  
POUR BIEN DORMIR ?