

Le pharmacien d'officine face aux problèmes de sommeil

Prérequis

Public : Pharmacien diplômé toute option, en particulier pharmacien d'officine, et toute personne exerçant une activité en relation avec la pharmacie d'officine (industriels...)



Le pharmacien d'officine se situe en première ligne pour recevoir les plaintes de sommeil des patients de tout âge. Tout en tenant compte des limites de son champ d'intervention, le pharmacien se doit de connaître les principaux troubles du sommeil, afin de sensibiliser les patients à leur problème, de leur faire prendre conscience du degré de sévérité, et de les orienter au mieux. Cet apport de connaissances permettra au pharmacien de renforcer son action de dépistage et de prévention dans sa pratique quotidienne, de comprendre le parcours médical souvent très technique des patients

et d'optimiser les traitements qui devront être associés aux règles d'hygiène du sommeil.

Objectifs de la formation :

- Connaître les principaux outils permettant d'explorer le sommeil
- Connaître (ou même reconnaître !) les principaux troubles du sommeil et leurs comorbidités
- Savoir accompagner un adulte ou les parents d'enfant présentant des difficultés de sommeil
- Savoir expliquer les recommandations pour la prévention des difficultés de sommeil (hygiène du sommeil)
- Optimiser la consommation des médicaments hypnotiques en proposant des solutions alternatives (plantes, compléments alimentaires) et les thérapeutiques non médicamenteuses.

Contenu pédagogique

Physiologie du sommeil :

- Le développement du sommeil du nouveau-né à l'adolescent
- Les caractéristiques du sommeil normal chez l'adulte
- Le vieillissement normal du sommeil
- Les fonctions du sommeil

Les troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent

- Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes...
- L'hygiène du sommeil chez l'enfant et l'adolescent, les voleurs de sommeil (écrans, addictions)
- Que faire, quels conseils donner ?

Les troubles du sommeil chez l'adulte

- Les troubles du sommeil chez l'adulte
- Comment prévenir les difficultés de sommeil. Quels conseils donner ?
- Les règles d'hygiène du sommeil chez l'adulte jeune et le senior

Les traitements des troubles du sommeil

- La pharmacologie des troubles du sommeil chez l'enfant
- Les médicaments hypnotiques, leurs limites d'utilisation
- La phytothérapie et les compléments alimentaires
- La prise en charge non médicamenteuse : les thérapies comportementales et cognitives, yoga, sophrologie...

Méthodes mobilisées

Acquisition ou approfondissement de connaissances théoriques ou pratiques sur le sommeil et ses pathologies

Approche heuristique : auto-évaluation des participants, analyse de cas rencontrés à l'officine et échanges avec les formateurs et l'ensemble des participants.

Approche pratique : Utilisation d'outils cliniques (agenda de sommeil, échelles et questionnaires) permettant d'objectiver et de caractériser les troubles du sommeil. Analyse des pratiques professionnelles, réflexion sur les difficultés rencontrées, l'adéquation ou l'optimisation des pratiques professionnelles,

Activités d'animation participatives. Travail de groupe sur l'analyse de documents. Cas cliniques

Dates et lieu : De 9h à 17h (deux jours de 7h)

- **Lundi 27 Mai 2024 & Lundi 3 Juin 2024 (2 lundis consécutifs) en présentiel à Lyon.**

Nombre de places limité à 15 participants



Lieu :

- **La formation se déroulent sur Lyon**

À l'espace **New Note** situé au

99 avenue des frères lumières 69003 Lyon

Les formateurs

Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant.

Dr Bruno Claustrat, pharmacien-biologiste, chronobiologiste

Dr Patrick Lemoine, Psychiatre, spécialiste du sommeil de l'adulte

Coût de la formation

650€ les deux jours de formation

Repas non compris

Prise en charge par le FIF-PL possible



QR code
inscription

BULLETIN D'INSCRIPTION disponible en ligne :

www.prosom.org

CONTACT - RENSEIGNEMENTS

prosom@wanadoo.fr

N° organisme de formation : 82 69 10052 69

N° Siret : 432 751 923 00041

PROSOM est accrédité Qualiopi