

LISTE DES PROGRAMMES DE FORMATION PROSOM

Renseignements: prosom@wanadoo.fr tel 06 75 25 68 54

Formation de deux jours

- Sommeil et rythmes de vie du jeune enfant (0-6 ans)

En prévision

- Le sommeil et les rythmes de vie de l'adolescent

- Le pharmacien face aux problèmes de sommeil à l'officine

- L'organisation du sommeil de la femme enceinte et de son bébé

Dates à définir :

Sommeil et rythmes de vie du jeune enfant (0-6 ans)

Dates : Jeudi 20 octobre & vendredi 21 octobre 2022

ou Jeudi 17 novembre & vendredi 18 novembre 2022

Formation sur deux jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Lieu : ADES du Rhône

7 Place du Griffon, 69001 Lyon, Métro Hôtel de Ville

Format de la formation

Prévue en présentiel et limitée à 15 personnes; elle pourra se tenir en visioconférence en fonction des conditions sanitaires

Coût de la formation :

650€ pour les 2 jours de formation, (repas non compris),

prix identique en présentiel ou distanciel

Intervenants :

- Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant.
- Florian Lecuelle, psychologue-clinicien du sommeil

Prérequis Professionnels de santé possédant un diplôme reconnu : infirmière, sage-femme, médecin généraliste, pédiatre, psychologue clinicien, intervenants auprès d'enfants...

CONTEXTE

Difficultés d'endormissements et éveils multiples sont très fréquents chez le jeune enfant : un peu plus d'un tiers des jeunes enfants souffrent de difficultés de sommeil. Alors qu'elles peuvent avoir des conséquences importantes sur le sommeil et la qualité de vie des parents, ces difficultés de sommeil sont généralement bénignes et ont plus souvent une cause environnementale que médicale.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Actualiser ses connaissances sur la physiologie du sommeil et du rythme veille/sommeil du jeune enfant de la période néonatale à 6 ans
- Comprendre l'organisation du sommeil à chaque âge pour mieux définir les troubles du sommeil du jeune enfant.
- Connaître les fonctions du sommeil chez le nouveau-né et le jeune enfant ; reconnaître les conséquences et les causes d'un manque de sommeil.
- Connaître (et même reconnaître !) les principaux troubles du sommeil et leurs comorbidités chez l'enfant
- Reconnaître les causes environnementales, psychologiques ou médicales de mauvais sommeil
- Connaître les pathologies du sommeil du jeune enfant
- Pouvoir instituer une prévention des troubles du sommeil du jeune enfant
- Savoir organiser le suivi et la prise en charge des enfants souffrant de troubles du sommeil
- Savoir accompagner les parents d'enfants présentant des troubles du sommeil
- Savoir accompagner les personnels de la petite enfance et les professionnels de santé dans la prévention et la prise en charge des principales difficultés de sommeil.

Programme

Première journée

Matin

Introduction à la formation :

- Accueil des participants, présentation des formateurs et des stagiaires
- Recueil de cas apportés par les participants
- Tour de table des attentes et synthèse
- Auto-évaluation des stagiaires sur leurs connaissances sur le sommeil (questionnaire)

Le sommeil de la période néonatale à 6 ans:

- Les caractéristiques des états de vigilance du nouveau-né à terme : éveil, sommeil agité et sommeil calme : durée du cycle de sommeil, durée du sommeil
- Les principales étapes du développement de la structure du sommeil entre 0 et 6 ans : développement du sommeil lent léger et profond et du sommeil paradoxal ; durée du cycle de sommeil.
- Durées et besoins de sommeil
- Le développement du rythme jour/nuit : importance des donneurs de temps : sociaux, alternance lumière naturelle du jour/obscurité, alimentaire. Que signifie faire ses nuits ?
- Différencier pleurs physiologiques et pleurs excessifs
- l'importance de la sieste et de ses relations avec le sommeil nocturne ; le sommeil en collectivité.
- Les relations entre nutrition et sommeil, entre activité physique et sommeil
- Les fonctions du sommeil lent et du sommeil paradoxal de la période fœtale à la petite enfance
- Les conséquences comportementales, cognitives, métaboliques d'un manque chronique de sommeil
- Le rôle des écrans

Echanges entre les participants et réponses aux questions des participants

Après midi

L'insomnie du jeune enfant

- Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes, troubles du rythme circadien
- Dépistage des facteurs favorisants, recherche de causes organiques éventuelles
- Le profil comportemental de l'enfant
- Les facteurs parentaux

Echanges entre les participants et réponses aux questions des participants

Deuxième journée

Matin

Les pathologies du sommeil

- Actualisation sur le syndrome de mort subite du nourrisson
- Les parasomnies : Terreurs nocturnes, éveils confusionnels, somnambulisme, énurésie, rythmies
- Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil
- Le sommeil de l'enfant en situation de handicap

Analyse des cas proposés par les participants et par les formateurs

Après-midi

Prévention des troubles du sommeil pour la période 0-6 mois.

- Rappel sur l'importance des donneurs de temps
- Favoriser un environnement et un mode de vie propices au sommeil
- Rappel sur les conditions de couchage de l'enfant
- Promouvoir l'auto apaisement
- Laisser l'enfant pleurer ou pas ? Que dit la science ?

Que faire si des troubles du sommeil persistent après 6 mois ? Le pas-à-pas d'une consultation de sommeil :

- L'hygiène du sommeil, les recommandations de prévention
- Les principes de la prise en charge comportementale cognitive et émotionnelle.
- L'accompagnement des parents

Analyse des cas proposés par les participants et par les formateurs

Les références bibliographiques, comment actualiser ses connaissances : les ressources

Bilan de la formation

- Bilan « à chaud » entre formateur et participants :
- **Auto évaluation des acquis (Post test)** reprenant les questions du Pré-Test permet de se rendre compte de la progression des acquis durant le parcours de formation
- **Evaluation générale de la formation par les stagiaires**
- **Remise des attestations de suivi de la formation**

En prévision

Le sommeil et les rythmes de vie de l'adolescent

Renseignements: prosom@wanadoo.fr tel 06 75 25 68 54

Formation de 14h sur deux jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Format: cette formation prévue en présentiel, pourra se tenir en visioconférence limitée à 15 personnes en fonction des conditions sanitaires,

Intervenants :

- Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant.
- Dr Elisabeth Locard, Pédiatre, médecin de santé publique

Prérequis Professionnels de santé possédant un diplôme reconnu : infirmière, sage-femme, médecin généraliste, pédiatre, psychologue clinicien, intervenants auprès d'enfants et d'adolescents.

Contexte

Le sommeil de l'adolescent est souvent de mauvaise qualité. Depuis les années 1970, 1h à 1h30 de sommeil par nuit a été perdu. En période scolaire, la dette de sommeil est de plus de 2 heures par jour chez 40% des jeunes de 15 ans et 42% se plaignent d'être somnolents dans la journée. Ce manque de sommeil relève de causes multiples : physiologiques (décalage normal de l'endormissement au moment de la puberté et allègement du sommeil associés à des éveils trop matinaux imposés en période scolaire), psychologiques (stress et inquiétude liés à la pression scolaire, aux incertitudes de l'avenir) et surtout environnementales. L'attirance des adolescents pour les activités stimulantes en fin de soirée (sorties, jeux vidéo, conversations téléphoniques ou chat avec les copains) et pour les conduites à risque (consommation de substances psycho actives, de drogues) va accentuer leurs difficultés à s'endormir et modifier la qualité de leur sommeil. Le retentissement de cette dette de sommeil sur les comportements familiaux, scolaires et sociaux peut être important.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Actualiser ses connaissances sur la physiologie du sommeil et du rythme veille/sommeil
- Connaître les caractéristiques et l'évolution du sommeil et du rythme veille/sommeil de la préadolescence à l'adolescence.
- Reconnaître les causes environnementales et psychologiques de mauvais sommeil.
- Connaître les fonctions du sommeil, reconnaître les signes de privation de sommeil
- Nommer les voleurs de sommeil.

Connaître (et même reconnaître !) les principaux troubles du sommeil et leurs comorbidités chez le préadolescent et l'adolescent

- Reconnaître les causes psychopathologiques et médicales des troubles du sommeil
- Savoir expliquer les recommandations pour la prévention des difficultés de sommeil (l'hygiène du sommeil)

- Savoir accompagner les adolescents qui présentent des difficultés de sommeil et leurs parents

Dates : consulter le calendrier sur le site

Lieu : à préciser

600€ pour les 2 jours de formation, (repas non compris)

Programme

Premier jour

Matin

Introduction à la formation :

- Accueil des participants, présentation des formateurs et des stagiaires
- Recueil de cas apportés par les participants
- Tour de table des attentes et synthèse
- Auto-évaluation des stagiaires sur leurs connaissances sur le sommeil (questionnaire)

LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

- Durée et besoins, sujets du soir ou du matin, longs ou courts dormeurs

L'architecture du sommeil : les différents types de sommeil, les cycles

Le rythme-veille sommeil dans le système circadien, horloge biologique, synchroniseur et donneurs de temps, lumière, mélatonine

Vigilance/somnolence/fatigue/ performances physiques et intellectuelles/rythme de température

Après-midi

LES CARACTERISTIQUES DU SOMMEIL DU PREADOLESCENT ET DE L'ADOLESCENT

Le développement du sommeil de la préadolescence à l'adolescence:

- structure et temps de sommeil, organisation jour/nuit (siestes).
- Les besoins physiologiques en sommeil chez l'adolescent
- Rythmes de vigilance, le retard de phase physiologique
- Irrégularité des couchers et levers entre semaine et week-end
- Prise d'autonomie, sensibilité à la pression du groupe, attirance pour les sorties, les substances psycho actives
- Psychologiques : transformation corporelle, préoccupation sexuelles, pression scolaire

Les fonctions du sommeil

- Relations entre : cognition et sommeil ; nutrition et sommeil ; activité physique et sommeil
- Les conséquences du manque de sommeil chez l'adolescent
- Le rôle des écrans
- Les voleurs de sommeil

Deuxième Journée

Matin

LES TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

- **L'insomnie de l'adolescent** : difficultés d'endormissement, éveils nocturnes....
- Dépistage des facteurs favorisants : stress, dépression ; recherche de causes organiques éventuelles : TDA/H, syndrome des jambes sans repos
- **Le syndrome de retard de phase** : définition, diagnostic différentiel, causes, le cercle vicieux du retard de phase
- **Sommeil et troubles des conduites alimentaires** : anorexie, boulimie.
- **Somnolences anormales et hypersomnies** :
 - Le syndrome d'apnées du sommeil
 - La narcolepsie

Après-midi

LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

-Quelles mesures de prévention individuelles et collectives proposer?:

- Aider les adolescents à prendre conscience du danger d'une mauvaise hygiène de sommeil et d'une désorganisation de leurs rythmes de vie (alimentation, activités physiques), de l'usage abusif des écrans, des substances excitantes ou sédatives.

Quels conseils donner?:

- Les règles d'hygiène du sommeil chez le préadolescent et l'adolescent
- Les voleurs de sommeil
- La pharmacologie des troubles du sommeil : mélatonine, les médicaments hypnotiques et leurs limites d'utilisation
- **Les prises en charge non médicamenteuses** :

Luminothérapie, les différents types de chronothérapie, les thérapies comportementales et cognitives, yoga, sophrologie...

Analyse des cas proposés par les participants et par les formateurs

Les références bibliographiques, comment actualiser ses connaissances : les ressources

Bilan de la formation

-Bilan « à chaud » entre formateur et participants :

-**Auto évaluation des acquis (Post test)** reprenant les questions du Pré-Test permet de se rendre compte de la progression des acquis durant le parcours de formation

-**Evaluation générale de la formation par les stagiaires**

-**Remise des attestations de suivi de la formation**

Le pharmacien face aux problèmes de sommeil à l'officine

Renseignements: prosom@wanadoo.fr tel 06 75 25 68 54

Formation de 14h sur deux jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Format: cette formation prévue en présentiel, pourra se tenir en visioconférence limitée à 15 personnes en fonction des conditions sanitaires,

Intervenants :

- **Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant.**
- **Dr Bruno Claustrat, pharmacien biologiste, spécialiste de chronobiologie**
- **Dr Patrick Lemoine, psychiatre spécialiste du sommeil**

Prérequis : Pharmacien diplômé

Contexte

Le pharmacien d'officine se situe en première ligne pour recevoir les plaintes de sommeil des patients de tous âges et mettre en évidence des comportements parfois inappropriés face à la maladie, liés en particulier à l'automédication.

Afin de faire prendre conscience aux patients du degré de sévérité de leur trouble, de les orienter au mieux, le pharmacien se doit de connaître les manifestations des principaux troubles du sommeil tout en prenant en compte les limites de son champ d'intervention. Cet apport de connaissances doit permettre au pharmacien de renforcer son action de dépistage dans sa pratique quotidienne et de comprendre le parcours médical souvent très technique des patients

Le rappel des règles d'hygiène du sommeil auprès des patients et leur mise en pratique conduira à développer une action de prévention des troubles du sommeil et à optimiser les thérapeutiques sous leurs différentes formes (psychotropes, médicaments conseils, compléments alimentaires...)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Actualiser ses connaissances sur la physiologie du sommeil et du rythme veille/sommeil de l'adulte
- Connaître les caractéristiques du sommeil de l'enfant et de l'adolescent
- Connaître (et même reconnaître) les troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent
- Acquérir les notions essentielles sur l'hygiène du sommeil et les recommandations de prévention associées
- Identifier les médicaments utilisés dans les troubles du sommeil chez l'enfant
- Connaître l'évolution du sommeil avec l'avancée en âge : entre fin d'adolescence et grand âge
- Connaître les principaux troubles et pathologies du sommeil chez l'adulte
- S'approprier les notions d'hygiène du sommeil
- Optimiser la consommation des médicaments hypnotiques en proposant des solutions alternatives.
- Prescrire les médicaments conseil, compléments alimentaires et plantes

Dates : consulter le calendrier sur le site

Lieu : à préciser

800€ pour les 2 jours de formation, (repas non compris)

Programme

Premier jour

Matin

Introduction à la formation :

- Accueil des participants, présentation des formateurs et des stagiaires
- Recueil de cas apportés par les participants
- Tour de table des attentes et synthèse
- Auto-évaluation des stagiaires sur leurs connaissances sur le sommeil (questionnaire)
-

ACTUALISER SES CONNAISSANCES SUR LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

ET DU RYTHME VEILLE/SOMMEIL DE L'ADULTE

Les caractéristiques du sommeil normal de l'adulte

- Durée et besoins, longs ou courts dormeurs, sujets du soir ou du matin
- L'architecture du sommeil : les différents types de sommeil, les cycles
- Le rythme-veille sommeil dans le système circadien, horloge biologique, synchroniseur et donneurs de temps, lumière, mélatonine...
- Vigilance/somnolence/fatigue/ performances physiques et intellectuelles/rythme de température
- Evolution avec le vieillissement
- Les fonctions du sommeil
- Les fonctions du sommeil lent et du sommeil paradoxal
- Les effets d'une privation de sommeil
- Les relations entre nutrition et sommeil

Après-midi

CONNAÎTRE LE SOMMEIL ET SES TROUBLES CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

- Difficultés d'endormissement, éveils nocturnes...
- Dépistage des facteurs favorisants, recherche de causes organiques éventuelles
- Les parasomnies : somnambulisme, terreurs nocturnes, éveils confusionnels, cauchemars
- Somnolences anormales et hypersomnies

Deuxième Jour

Matin

- Savoir expliquer les recommandations pour la prévention des difficultés de sommeil (hygiène du sommeil)
- Savoir accompagner les parents d'enfant présentant des difficultés de sommeil
- La pharmacologie des troubles du sommeil chez l'enfant (les médicaments à éviter)

CONNAÎTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ L'ADULTE

- Le sommeil chez l'adulte et le vieillissement normal du sommeil
- La sieste. Du physiologique au pathologique.

Après-midi

- Les insomnies,
- Les hypersomnies
- Les comorbidités :
- Le syndrome d'apnées du sommeil
- Sommeil, stress et dépression
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le trouble du comportement en sommeil paradoxal

LA PREVENTION ET LE TRAITEMENT DES TROUBLES DU SOMMEIL

- Comment prévenir les difficultés de sommeil. Quels conseils donner ?
- Les règles d'hygiène du sommeil chez l'adulte jeune et le senior
- Les médicaments hypnotiques, leurs limites d'utilisation
- Comment éviter de prescrire, Comment déprescrire les hypnotiques
- Le rôle du pharmacien dans la conduite du sevrage des benzodiazépines
- La prise en charge non-médicamenteuse : les thérapies comportementales et cognitives, yoga, sophrologie...
- La phytothérapie : quelles sont les plantes ayant démontré une efficacité sur l'insomnie ?
- Les compléments alimentaires.

Analyse des cas proposés par les participants et par les formateurs

Les références bibliographiques, comment actualiser ses connaissances : les ressources

Bilan de la formation

- Bilan « à chaud » entre formateur et participants :
- Auto évaluation des acquis (Post test)** reprenant les questions du Pré-Test permet de se rendre compte de la progression des acquis durant le parcours de formation
- Evaluation générale de la formation par les stagiaires**
- Remise des attestations de suivi de la formation**

L'organisation du sommeil de la femme enceinte et de son bébé

Prérequis : Sage-femme diplômée en priorité et tout professionnel de santé possédant un diplôme reconnu : infirmière, médecin généraliste, pédiatre, psychologue- clinicien.... concerné par la petite enfance

Formation sur deux jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h 30

Format

Cette formation est prévue en présentiel ; en fonction des conditions sanitaires, elle pourra se tenir en visioconférence limitée à 15 personnes

Formateurs :

- Anna Pinelli , sage-femme, coordinatrice petite enfance, Hauteville (01110)
- Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil, Prosom Lyon

Dates : consulter le calendrier sur le site

Lieu : consulter le site

Objectifs de la formation :

- Apporter des connaissances sur le sommeil physiologique et pathologique de la femme enceinte et du très jeune enfant.
- Donner des outils pour améliorer le sommeil nocturne du couple pendant la grossesse,
- Reconnaître et prévenir les troubles du sommeil de la femme enceinte et de son bébé.

Programme

Première journée

Matin

- Accueil des participants,
- Recueil de cas apportés par les participants
- Tour de table des attentes et synthèse
- Evaluation des connaissances sur le sommeil (questionnaire ci-joint)

Le sommeil de la femme enceinte

- Le sommeil au cours des différents trimestres de la grossesse
- Les difficultés de sommeil de la femme enceinte
- Grossesse et pathologies du sommeil

Après midi

Le développement du rythme veille/sommeil de la période fœtale à la naissance

- Le sommeil du nouveau-né, né à terme
- Le sommeil du prématuré
- L'apparition du sommeil chez le fœtus
- Les états de vigilance pendant l'accouchement

Deuxième journée

Le sommeil normal et pathologique des premiers mois de vie. Comment prévenir les difficultés de sommeil, le rôle de la sage-femme

Matin

- Le développement du rythme veille/sommeil dans les premiers mois de vie
- La mise en place du rythme jour/nuit
- Le syndrome de mort subite du nourrisson
- Les « insomnies » du nourrisson
- Les relations entre nutrition et sommeil
- Comment prévenir les difficultés du jeune enfant, le rôle de la sage-femme

Après midi

- Analyse des cas apportés par les participants
 - Les outils : intérêt de l'agenda de sommeil, des questionnaires
 - Evaluations des connaissances et des acquis (correction du questionnaire initial)
 - Remise des attestations de présence
-

