



Intitulé de la formation

Prévention et traitement des insomnies de l'adulte

Finalité de la formation

Optimisation des pratiques médicales et paramédicales dans la prise en charge des insomnies, à l'attention des professionnels de santé.

Contenu de la formation

L'insomnie est un trouble du sommeil fréquent avec une prévalence de 20% au sein de la population française, dont 10% souffrant d'insomnie chronique et sévère¹. Les conséquences sont importantes : baisse d'efficacité et de rendement dans le milieu professionnel, plus grande fréquence d'arrêts de travail, de consultations médicales et d'hospitalisations¹.

La cause des insomnies est multiple (organique, environnement, psychologique, primaire). Reconnaître rapidement les différents types d'insomnie permet de proposer au patient le traitement le plus pertinent. Des cas cliniques seront analysés.

La comorbidité de l'insomnie est importante avec les troubles psychiatriques² (dépression : 43%) et les autres troubles du sommeil (syndrome des jambes sans repos : 10%, le syndrome d'apnées du sommeil : 5%). Les participants seront formés à l'utilisation d'outils spécifiques afin de les aider à porter un diagnostic précis chez un patient souffrant d'une insomnie.

Les traitements proposés aux patients sont très souvent les hypnotiques^{1,3,4}. Efficaces pour les insomnies transitoires, ils n'ont pas fait leur preuve dans les insomnies chroniques pour lesquelles d'autres traitements comme les thérapies comportementales⁵ sont recommandées. Un référentiel sur la prise en charge de l'insomnie chronique, validé par la Société de Formation Thérapeutique des Généralistes et par la Haute Autorité de Santé (HAS) a récemment été publié⁶ dont les clés seront enseignées aux participants.

Le traitement comportemental est le plus recommandé en cas d'insomnie chronique⁷. Les participants seront entraînés aux différentes techniques (optimisation du sommeil profond, contrôle du stimulus, rythmes, sevrage hypnotiques).

Public concerné par la formation

Ce programme s'adresse à tout professionnel de santé, médical et paramédical, ayant dans leur consultation, visite, service des patients adultes présentant une plainte d'insomnie.

Pédagogie

Objectifs

A la fin du programme le participant, en employant les connaissances et les compétences acquises, sera capable de :

- diagnostiquer une insomnie primaire et secondaire de l'adulte,
- reconnaître une insomnie avec comorbidité psychiatrique chez l'adulte et savoir quelle orientation thérapeutique proposer en référence aux recommandations,
- poser de façon pertinente l'indication thérapeutique pour un traitement psychotrope de l'insomnie,
- proposer et accompagner un sevrage hypnotique, et
- proposer les principales techniques comportementales pour traiter l'insomnie chronique.

FICHE SIGNALÉTIQUE

- Présentiel
- Sur site ou sur Lyon
- 2 séances de 3h
- Théorie & Pratique



Objectifs

- Améliorer les stratégies diagnostiques et thérapeutiques pour répondre à une plainte d'insomnie selon les recommandations HAS.

Public

- Professionnel de la santé médical et paramédical

Nb total de participants :
10-30



Méthodes

- Recueil des besoins et/ou des cas cliniques.
- Formation théorique : Cours ex-cathedra.
- Formation pratique : Mise en situation professionnelle et jeu de rôle.

Supports

- Imprimés des diapositives power-point, des fiches de recommandation, des échelles psychométriques.
- Projection power-point
- Etude de cas et travail de groupe sur des cas pratiques.

Modalités d'évaluation de la formation

Méthodes utilisées pour mesurer l'évolution des compétences et des pratiques :

- Questionnaire des pratiques à compléter avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à compléter à la fin du programme.

Formateur



Dr. Benjamin Putois

- Docteur ès Sciences Cognitives
- Enseignant-chercheur à la Formation Universitaire A Distance de Brigue (Suisse)
- Psychologue clinicien, comportementaliste, spécialiste de l'insomnie et de l'anxiété

Plan de formation

Programme présentiel de 2 séances de 3h. Il est préférable que les séances soient espacées dans le temps pour analyser les modifications des pratiques professionnelles.

En amont de chaque séance, un travail de préparation sera demandé aux participants qui devront soit rapporter un cas clinique soit s'entraîner au remplissage d'agenda de sommeil.

Insomnie : Diagnostic et diagnostic différentiel (3h)



Comprendre

- Classification et étiologies des insomnies
- Discriminer l'insomnie primaire et secondaire par l'analyse fonctionnelle
- Comorbidité des insomnies
- Analyse des recommandations de la HAS

Agir

- Evaluations psychométriques et aides au diagnostic
- Etudes de cas cliniques

Insomnie chronique : Prévention et traitement (3h)



Comprendre

- Modèle psychophysique de l'insomnie
- Principe de l'approches cognitivo-comportementale
- Identification des indicateurs du bon usage des psychotropes
- Programme de sevrage des hypnotiques

Agir

- Outils de préventions de l'insomnie
- Techniques comportementales et cognitives
- Etudes de cas cliniques

Contact

Association national de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil - PROSOM

292 rue Vendôme. 69003 Lyon.

Téléphone: 04 78 42 10 77

E-mail: prosom@wanadoo.fr

<http://www.prosom.org>