

MON PROCHE NE DORT PLUS :

COMPRENDRE ET AMÉLIORER LE SOMMEIL DES SENIORS

Formation destinée aux familles et proches aidants de personnes âgées souffrant de troubles du sommeil

Aidez votre proche à retrouver des nuits paisibles sans recourir systématiquement aux somnifères

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches aidants de seniors
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux familles et proches d'une personne âgée souffrant de troubles du sommeil. Réveils fréquents, nuits blanches, somnolence diurne, agitation nocturne : ces troubles sont très fréquents chez les seniors mais rarement pris au sérieux. Vous apprendrez à comprendre pourquoi le sommeil change avec l'âge, à distinguer ce qui est normal de ce qui nécessite une consultation médicale, et à mettre en place des stratégies concrètes pour améliorer les nuits. Des techniques non médicamenteuses aux ressources de soutien, cette formation vous donne les clés pour accompagner votre proche tout en préservant votre propre sommeil.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre le sommeil qui change avec l'âge	4 leçons
MODULE 2	Améliorer le sommeil sans médicaments	4 leçons
MODULE 3	Gérer les nuits difficiles au quotidien	4 leçons
MODULE 4	Ressources et soutien	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les modifications normales du sommeil liées au vieillissement et identifier les troubles nécessitant une consultation
- Reconnaître les troubles du sommeil les plus fréquents chez les seniors : insomnie, apnées, jambes sans repos, somnolence diurne
- Connaître les risques des somnifères chez la personne âgée et les alternatives non médicamenteuses
- Mettre en place des stratégies d'hygiène du sommeil adaptées aux seniors : régularité, lumière, activité physique
- Gérer les situations nocturnes difficiles : réveils, agitation, déambulation
- Identifier quand consulter un spécialiste et connaître les ressources de soutien disponibles pour les aidants

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et proches aidants de personnes âgées présentant des troubles du sommeil
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Pourquoi le sommeil se transforme en vieillissant

- Modifications normales : fragmentation et réduction du sommeil profond après 65 ans
- L'avance de phase : endormissement et réveil plus tôt, une adaptation biologique normale
- La mélatonine et le vieillissement : production réduite et impact sur l'endormissement
- Distinguer ce qui est normal de ce qui mérite une attention médicale

Leçon 2 - Les troubles du sommeil les plus fréquents chez les seniors

- L'insomnie chronique : endormissement difficile, réveils nocturnes, réveil trop tôt
- Le syndrome des apnées du sommeil : signes à repérer et risques méconnus
- Le syndrome des jambes sans repos : sensations désagréables et agitation au coucher
- La somnolence diurne excessive : causes multiples et signification réelle

Leçon 3 - Les médicaments et le sommeil — les pièges à éviter

- Les somnifères chez la personne âgée : risques de chutes, confusion et dépendance
- Les médicaments qui perturbent le sommeil sans qu'on le sache : liste pratique
- La mélatonine : ce qu'elle peut faire et ce qu'elle ne peut pas faire
- Comment parler du sommeil avec le médecin : les bonnes questions à poser

Leçon 4 - Les pathologies qui perturbent le sommeil

- Alzheimer et démences : agitation nocturne et inversion jour-nuit
- Parkinson : agitation en dormant et cauchemars très vivants
- Douleurs chroniques et sommeil : le cercle vicieux à briser
- Dépression et anxiété : les troubles du sommeil comme signal d'alerte

Leçon 1 - L'hygiène du sommeil — les règles qui changent vraiment les choses

- La régularité des horaires : le levier le plus puissant pour un bon sommeil
- La chambre idéale pour dormir : température, obscurité, bruit et literie adaptés
- Éviter les siestes trop longues en journée : pourquoi et comment
- Les rituels du coucher : leur rôle neurologique et comment les construire ensemble

Leçon 2 - La lumière et l'activité physique comme outils

- L'exposition à la lumière naturelle le matin : le meilleur régulateur du sommeil
- La luminothérapie à domicile : comment, quand et pour qui l'utiliser
- L'activité physique douce en journée : marche, gym douce, jardinage — quand et combien
- Réduire la lumière des écrans le soir : aider votre proche à adopter cette habitude

Leçon 3 - L'alimentation et les boissons

- Le repas du soir : horaire idéal, aliments à éviter et quantité appropriée
- La caféine : demi-vie longue, couper après 14h même pour le thé
- L'alcool et le sommeil : l'illusion de l'endormissement facilité versus la fragmentation réelle
- Les aliments qui favorisent le sommeil : tryptophane et magnésium validés scientifiquement

Leçon 4 - Les techniques de détente au coucher

- La relaxation musculaire progressive : une technique simple à apprendre ensemble
- La respiration abdominale : 5 minutes avant de dormir, efficacité prouvée
- Le massage des mains ou des pieds : un rituel apaisant accessible à tous
- La musique et les sons naturels : comment les utiliser comme inducteur de sommeil

Leçon 1 - Quand votre proche se réveille la nuit

- Les causes les plus fréquentes : douleur, envie d'uriner, désorientation, cauchemar
- Comment réagir sans aggraver : présence calme, lumière douce, pas d'agitation
- Aider votre proche à se rendormir : techniques simples et efficaces

- Quand surveiller et quand appeler le médecin

Leçon 2 - L'agitation et la déambulation nocturne

- Comprendre l'agitation nocturne dans les démences : causes et signification
- Sécuriser le domicile pour la nuit sans transformer la maison en prison
- Comment réorienter doucement une personne désorientée la nuit
- Protéger votre propre sommeil quand votre proche perturbe les nuits

Leçon 3 - Les apnées du sommeil – quoi faire

- Reconnaître les signes d'apnées : ronflements, pauses respiratoires, somnolence
- Pourquoi les apnées ne sont pas qu'un problème de ronflement
- La démarche médicale : qui consulter, quels examens, quels traitements
- Vivre avec un proche appareillé pour les apnées : le quotidien avec le CPAP

Leçon 4 - Organiser votre propre sommeil quand les nuits sont difficiles

- Protéger votre sommeil : chambre séparée si nécessaire, surveillance à distance
- La sieste récupératrice pour l'aidant : courte, efficace, sans culpabilité
- Quand les nuits deviennent insupportables : les solutions professionnelles disponibles
- Votre propre santé du sommeil : ne pas attendre d'être épuisé pour agir

MODULE 4

Ressources et soutien

4 leçons

Leçon 1 - Quand consulter un spécialiste du sommeil

- Les signaux qui indiquent qu'il faut aller au-delà du médecin généraliste
- Les centres du sommeil : ce qu'on y fait et comment y accéder
- La polysomnographie : à quoi ça ressemble et comment préparer votre proche
- Les thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie (TCC-I) : efficaces, sans médicaments

Leçon 2 - Les aides disponibles pour les nuits difficiles à domicile

- Les auxiliaires de vie de nuit : quand y recourir et comment les financer
- Les systèmes de téléassistance et de surveillance nocturne
- L'accueil de nuit en établissement : une option méconnue
- Les aides financières pour adapter le domicile pour la nuit

Leçon 3 - Prendre soin de vous

- L'impact des nuits perturbées sur votre santé : ce que la science dit
- Reconnaître votre propre épuisement lié aux nuits difficiles
- Les ressources de soutien pour les aidants de nuit
- Demander de l'aide avant d'être à bout : c'est plus efficace et plus facile

Leçon 4 - Ressources pratiques

- Institut National du Sommeil et de la Vigilance : ressources accessibles
- Applications et outils de suivi du sommeil adaptés aux seniors
- Les associations d'aidants et leurs ressources sur le sommeil
- Les questions à poser lors de la prochaine consultation médicale

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 pendant 6 mois
- Vidéos explicatives et supports pédagogiques téléchargeables
- Fiches pratiques et listes de vérification pour le quotidien
- Quiz d'auto-évaluation à la fin de chaque module
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des acquis