

# TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES :

## COMPRENDRE, REPÉRER ET ADAPTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Formation destinée aux professionnels en établissement ou à domicile

Devenez acteur de l'amélioration du sommeil des personnes que vous accompagnez

<b>Durée :</b> 6 à 7 heures	<b>Modules :</b> 8 modules
<b>Leçons :</b> 32 leçons	<b>Public :</b> Professionnels du soin et de l'accompagnement
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation s'adresse aux professionnels travaillant en établissement ou à domicile (aides-soignants, auxiliaires de vie, infirmiers, animateurs, accompagnants en EHPAD, SSIAD, HAD, MAS ou unités spécialisées). Le sommeil est un pilier fondamental de la santé cognitive, émotionnelle et physique, et ses troubles sont extrêmement fréquents chez les personnes accompagnées. Pourtant, ils sont souvent banalisés ou mal gérés. Cette formation donne aux professionnels une compréhension solide des mécanismes du sommeil et de ses troubles, ainsi que des stratégies concrètes pour améliorer la qualité du sommeil des personnes accompagnées. À l'issue de la formation, chaque participant sera en mesure d'observer, d'analyser et d'adapter ses pratiques avec pertinence et cohérence d'équipe.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre le sommeil et ses mécanismes	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Les troubles du sommeil — reconnaître et comprendre	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	L'environnement et les pratiques qui favorisent le sommeil	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Les soins de nuit — pratiques et organisation	4 leçons
<b>MODULE 5</b>	Troubles du sommeil et pathologies spécifiques	4 leçons
<b>MODULE 6</b>	Approches non médicamenteuses — la boîte à outils du professionnel	4 leçons
<b>MODULE 7</b>	Coordination, transmissions et travail en équipe	4 leçons
<b>MODULE 8</b>	Cas pratiques et consolidation	4 leçons

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes physiologiques du sommeil et leurs modifications liées à l'âge
- Identifier les principaux troubles du sommeil et leurs manifestations chez les personnes accompagnées
- Reconnaître l'impact des pathologies neurologiques et chroniques sur le sommeil
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant un environnement propice au sommeil en établissement
- Adapter les soins de nuit pour préserver le sommeil tout en assurant la sécurité
- Gérer l'agitation nocturne et le sundowning avec des approches non confrontationnelles
- Utiliser des techniques non médicamenteuses validées pour améliorer la qualité du sommeil
- Transmettre efficacement les observations sur le sommeil à l'équipe pluridisciplinaire
- Construire un protocole sommeil individualisé intégré au projet de soins

### Informations générales

<b>Durée</b>	6 à 7 heures
<b>Public visé</b>	Aides-soignants, auxiliaires de vie, infirmiers, animateurs, accompagnants en EHPAD, SSIAD, HAD, MAS ou unités spécialisées
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout professionnel du soin et de l'accompagnement
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - La physiologie du sommeil — les bases indispensables**

- Les stades du sommeil : sommeil lent léger, lent profond, paradoxal
- L'architecture du sommeil : cycles de 90 minutes, évolution nocturne
- Fonctions essentielles : consolidation mémorielle, régulation émotionnelle, récupération physique
- Diminution du sommeil profond avec l'âge : modifications normales vs pathologiques

**Leçon 2 - Les rythmes circadiens et leur régulation**

- L'horloge biologique interne : mécanismes et synchroniseurs (lumière, repas, activité)
- La mélatonine : rôle, sécrétion, impact du vieillissement et des pathologies
- Le décalage des rythmes circadiens chez la personne âgée : avance de phase, somnolence diurne
- Comment l'environnement institutionnel perturbe les rythmes : lumière artificielle, horaires rigides

**Leçon 3 - Les modifications du sommeil liées à l'âge**

- Fragmentation du sommeil : réveils nocturnes fréquents, difficultés de réendormissement
- Réduction du sommeil lent profond et du sommeil paradoxal
- Avance de phase : endormissement et réveil plus précoces
- Distinguer ce qui est normal de ce qui nécessite une attention professionnelle

**Leçon 4 - L'impact des pathologies sur le sommeil**

- Alzheimer et démences : inversion veille-sommeil, agitation nocturne, sundowning
- Parkinson : trouble comportemental en sommeil paradoxal, somnolence diurne, insomnie
- AVC et SEP : hypersomnie, insomnie, apnées centrales
- Douleurs chroniques, dépression, anxiété : mécanismes d'impact sur le sommeil

**Leçon 1 - L'insomnie — formes, causes et évaluation**

- Insomnie d'endormissement, de maintien, de réveil précoce : différences pratiques
- Causes fréquentes en établissement : douleur, médicaments, anxiété, environnement
- Insomnie chronique vs situationnelle : ne pas les traiter de la même façon
- Outils d'évaluation simples utilisables par le professionnel non médical

**Leçon 2 - Le syndrome des apnées du sommeil**

- Définition et mécanismes : apnées obstructives vs centrales
- Fréquence chez les personnes âgées et atteintes de pathologies neurologiques
- Signes à repérer : ronflements, pauses respiratoires, somnolence diurne
- Impact sur la cognition et le risque cardiovasculaire — signaler sans tarder

**Leçon 3 - Le trouble comportemental en sommeil paradoxal**

- Définition : agir ses rêves pendant le sommeil — cris, gesticulations, chutes
- Lien fort avec les synucléinopathies : Parkinson, démence à corps de Lewy
- Conduite à tenir la nuit : sécuriser sans réveiller brutalement
- Importance du signalement : peut précéder de plusieurs années un diagnostic neurologique

**Leçon 4 - Autres troubles fréquents en établissement**

- Syndrome des jambes sans repos : sensations désagréables, agitation nocturne
- Hypersomnie diurne : causes multiples, distinction avec la fatigue physiologique
- Le sundowning : agitation, confusion, déambulation en fin de journée
- Parasomnies diverses : somnambulisme, terreurs nocturnes — rares mais à connaître

**Leçon 1 - L'hygiène du sommeil en établissement — principes fondamentaux**

- Régularité des horaires : lever et coucher à heures fixes comme ancre circadienne
- La chambre comme espace de sommeil : température, obscurité, bruit, literie
- Les rituels du coucher : effets neurologiques et construction pratique

- L'éveil diurne suffisant : pourquoi laisser dormir la journée aggrave le sommeil nocturne

## Leçon 2 - La lumière comme outil thérapeutique

- La luminothérapie : bases scientifiques, bénéfiques chez les personnes âgées et démentes
- Exposition à la lumière naturelle en journée : comment l'organiser en établissement
- Diminution de la lumière le soir : éviter les lumières bleues, adapter l'éclairage nocturne
- Protocoles pratiques de luminothérapie applicables en EHPAD ou MAS

## Leçon 3 - Alimentation, activité physique et sommeil

- Impact des repas du soir : horaires, composition, quantité
- Boissons stimulantes : caféine, théine — demi-vie et horaires limites
- L'activité physique comme régulateur : quand, comment, quelle intensité
- Activités apaisantes en fin de journée : stimulation sensorielle douce, musique, relaxation

## Leçon 4 - Les médicaments et le sommeil — ce que le professionnel doit savoir

- Hypnotiques et benzodiazépines : risques chez la personne âgée, chutes, confusion
- Médicaments perturbateurs : corticoïdes, diurétiques, certains antidépresseurs
- La mélatonine : utilisations, limites, observations professionnelles
- Rôle du professionnel : observer les effets des traitements et transmettre

### MODULE 4

## Les soins de nuit — pratiques et organisation

4 leçons

### Leçon 1 - L'organisation des équipes de nuit autour du sommeil

- Protocole de ronde nocturne silencieuse : lumière, bruit, rythme des passages
- Prioriser les soins selon l'urgence réelle : ne pas réveiller pour des soins non urgents
- La transmission nuit-jour : informations essentielles sur le sommeil de chaque résident
- Organisation de l'espace nuit : signalétique, veilleuses, matériel accessible sans bruit

### Leçon 2 - Gérer les réveils nocturnes et l'agitation

- Causes fréquentes de réveil : douleur, envie d'uriner, désorientation, cauchemar
- Approche hiérarchisée : identifier la cause avant d'agir
- Techniques de réassurance nocturne : présence calme, voix douce, repères spatiaux
- Quand alerter l'infirmière de nuit : critères clairs

### Leçon 3 - Le sundowning — comprendre et gérer l'agitation crépusculaire

- Mécanismes : désorientation temporelle, fatigue cognitive, lumière déclinante
- Déclencheurs à identifier : changement d'équipe, bruit, faim, douleur
- Prévention en fin d'après-midi : activité douce, lumière, collation, musique familière
- Gérer un épisode : approche non confrontationnelle, validation, réorientation douce

### Leçon 4 - La prévention des chutes nocturnes

- Facteurs de risque : somnolence diurne, médicaments, nycturie, confusion
- Sécuriser l'environnement : veilleuses, barres d'appui, chemin dégagé, détecteurs de lever
- Les tapis et matelas de sol : indications et limites
- Protocole après une chute : évaluation, signalement, adaptation de l'environnement

### MODULE 5

## Troubles du sommeil et pathologies spécifiques

4 leçons

### Leçon 1 - Sommeil et démences — accompagnement spécialisé

- L'inversion veille-sommeil dans les démences avancées : causes et gestion
- La déambulation nocturne : sécuriser sans contraindre, environnement adapté
- Les unités spécialisées Alzheimer la nuit : organisation et pratiques recommandées
- Communication nocturne avec une personne désorientée : présence et réassurance

### Leçon 2 - Sommeil et Parkinson — vigilances spécifiques

- Le trouble comportemental en sommeil paradoxal : conduite à tenir la nuit
- Somnolence diurne excessive liée aux médicaments : surveillance et transmission
- Crampes et douleurs nocturnes dans la SEP : positionnement, mobilisation douce
- Impact des phases OFF nocturnes : lien avec les horaires de traitement

### Leçon 3 - Sommeil et troubles psychiatriques en établissement

- Insomnie et dépression : le cercle vicieux, repérage et signalement
- Trouble bipolaire : l'insomnie comme signe précoce d'épisode maniaque
- Schizophrénie : fragmentation, cauchemars, impact des antipsychotiques
- Anxiété chronique et ruminations nocturnes : stratégies d'accompagnement non médicamenteux

### Leçon 4 - Sommeil et douleurs chroniques

- Le cercle vicieux douleur-insomnie : mécanismes et implications
- Évaluer la douleur nocturne chez la personne non communicante
- Le positionnement antidouleur au coucher : principes et application
- Adapter les horaires de prise d'antalgiques pour optimiser le sommeil

## MODULE 6

### Approches non médicamenteuses — la boîte à outils du professionnel

4 leçons

#### Leçon 1 - La relaxation et les techniques de détente au coucher

- Relaxation musculaire progressive adaptée aux personnes âgées ou handicapées
- Techniques de respiration : cohérence cardiaque simplifiée, respiration abdominale
- Le toucher relationnel et le massage des mains au coucher : protocole et bénéfices
- Les huiles essentielles et l'aromathérapie : validations scientifiques et précautions

#### Leçon 2 - La musicothérapie et la stimulation sensorielle au coucher

- La musique comme inducteur de sommeil : choix du répertoire, volume, durée
- Enregistrements de sons naturels : pluie, mer, forêt — bénéfices et utilisation
- Stimulation sensorielle douce : couverture lestée, chaleur, textures apaisantes
- Personnaliser l'environnement sensoriel selon les préférences de la personne

#### Leçon 3 - Les interventions comportementales et cognitives accessibles

- La restriction du temps au lit : principe, application en établissement
- Le contrôle du stimulus : réapprendre l'association lit-sommeil
- Restructuration des pensées anxieuses : techniques accessibles sans formation psy
- Les journaux du sommeil : outil d'observation et d'intervention simple

#### Leçon 4 - Construire un protocole sommeil en établissement

- Évaluer le sommeil de l'ensemble des résidents : outils simples et réalisables
- Identifier les résidents prioritaires pour une intervention ciblée
- Construire un protocole sommeil individualisé intégrable dans le projet de soins
- Évaluer l'impact des interventions et ajuster : indicateurs simples à suivre

## MODULE 7

### Coordination, transmissions et travail en équipe

4 leçons

#### Leçon 1 - Transmettre les observations sur le sommeil efficacement

- Ce qu'il faut observer et noter : durée, qualité, réveils, comportements nocturnes
- Rédiger une transmission sommeil utile pour l'équipe de jour et les soignants
- Les outils de suivi du sommeil en établissement : grilles, logiciels, cahiers de nuit
- L'importance de la continuité jour-nuit : ce que l'équipe de jour peut faire

#### Leçon 2 - Travailler avec l'équipe soignante et médicale

- Quand et comment alerter l'infirmière ou le médecin face à un trouble du sommeil
- Contribuer à l'évaluation médicale : ce que le professionnel de terrain peut apporter
- Appliquer les prescriptions médicales liées au sommeil avec pertinence
- Participer à l'élaboration du protocole sommeil avec l'équipe pluridisciplinaire

#### Leçon 3 - Prendre soin des équipes de nuit

- L'impact du travail de nuit sur la santé des professionnels : données scientifiques
- Les troubles du sommeil chez les travailleurs de nuit : prévention et gestion
- Organisation du travail de nuit pour limiter les effets sur la santé
- Ressources disponibles pour les professionnels souffrant de troubles du sommeil

#### Leçon 4 - Informer et impliquer les familles

- Ce que les familles peuvent faire pour améliorer le sommeil lors des visites
- Expliquer aux familles pourquoi leur proche dort différemment en établissement
- Familles qui perturbent involontairement : visites tardives, stimulation excessive
- Construire une alliance famille-équipe autour du projet sommeil du résident

## MODULE 8

## Cas pratiques et consolidation

4 leçons

### Leçon 1 - Protocoles face aux situations nocturnes les plus fréquentes

- Résident agité et désorienté à 2h du matin : arbre de décision pas à pas
- Suspicion d'apnées du sommeil : observation, documentation, signalement
- Chute nocturne : intervention, évaluation, signalement, prévention
- Refus d'aller se coucher : comprendre, ne pas forcer, alternatives

### Leçon 2 - Mises en situation et jeux de rôle

- Simulation : gérer un épisode de sundowning chez une personne Alzheimer
- Simulation : accompagner au coucher une personne anxieuse qui refuse de s'endormir seule
- Simulation : rédiger une transmission nocturne complète et utile
- Débriefing collectif : ce qui a fonctionné, ce qu'on aurait pu faire autrement

### Leçon 3 - Construire un plan d'amélioration du sommeil pour un résident

- Évaluer le profil sommeil d'un résident : outils et méthode
- Identifier les causes probables des troubles observés
- Proposer un plan d'intervention non médicamenteux intégré au projet de soins
- Présenter ce plan à l'équipe pluridisciplinaire

### Leçon 4 - Évaluation finale et ressources

- Quiz de consolidation des apprentissages clés de la formation
- Chaque participant identifie les situations sommeil les plus difficiles dans sa pratique
- Construction d'un plan d'action personnel pour les 30 prochains jours
- Ressources complémentaires : Institut National du Sommeil, HAS, outils numériques

## Modalités pédagogiques

- Formation à distance en autonomie via plateforme e-learning dédiée
- Vidéos pédagogiques, fiches techniques téléchargeables et quiz interactifs
- Accès illimité pendant 12 mois à partir de la première connexion
- Accompagnement pédagogique par messagerie avec réponse sous 48h
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des acquis
- Accessible 24h/24, 7j/7 depuis ordinateur, tablette ou smartphone