SOMMEIL ET MALADIE NEUROLOGIQUE :

AIDER SON PROCHE À MIEUX DORMIR

Formation destinée aux aidants familiaux accompagnant une personne atteinte de maladie neurologique

Retrouver des nuits plus paisibles malgré la maladie neurologique

Durée : 2 heures	**Modules :** 4 modules
Leçons : 16 leçons	**Public :** Aidants familiaux et proches de personnes atteintes de maladies neurologiques
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

Les troubles du sommeil touchent presque toutes les personnes atteintes de maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson, AVC, SEP, traumatisme crânien) et représentent l'un des défis les plus épuisants pour l'entourage. Cette formation de 2 heures vous explique pourquoi la maladie perturbe le sommeil, ce qui est spécifique à chaque pathologie, et vous donne des outils concrets pour améliorer les nuits à domicile. Vous apprendrez à reconnaître les troubles du sommeil propres à chaque maladie, à mettre en place des stratégies adaptées, à sécuriser les nuits et à préserver votre propre santé d'aidant. Des solutions pratiques et réalistes pour retrouver un peu de repos, pour votre proche comme pour vous.

Sommaire des modules

MODULE 1	Pourquoi les maladies neurologiques perturbent le sommeil	4 leçons
MODULE 2	Stratégies pratiques selon la pathologie	4 leçons
MODULE 3	Quand les nuits sont très difficiles	4 leçons
MODULE 4	Prendre soin de vous	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes par lesquels les maladies neurologiques perturbent le sommeil
- Identifier les troubles du sommeil spécifiques à chaque pathologie (Alzheimer, Parkinson, AVC, SEP)
- Mettre en place des routines et aménagements favorisant un meilleur sommeil à domicile
- Gérer l'agitation nocturne et sécuriser l'environnement sans contraindre
- Protéger son propre sommeil d'aidant et organiser des relais avant l'épuisement
- Savoir quand et comment solliciter une aide professionnelle pour les nuits difficiles

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Aidants familiaux et proches de personnes atteintes de maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson, AVC, SEP, traumatisme crânien)
Prérequis	Aucun
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

MODULE 1 — Pourquoi les maladies neurologiques perturbent le sommeil — 4 leçons

Leçon 1 – Le cerveau malade et le sommeil

- Les zones cérébrales impliquées dans la régulation du sommeil et l'effet des lésions
- La production de mélatonine souvent réduite ou désorganisée dans les maladies neurologiques
- Comment les troubles du sommeil aggravent tous les autres symptômes neurologiques
- Le cercle vicieux sommeil-cognition-comportement et comment en sortir

Leçon 2 – Alzheimer et démences — l'inversion jour-nuit

- Le dérèglement de l'horloge biologique dans les démences avancées
- L'agitation crépusculaire (sundowning) : déclencheurs, prévention et gestion à domicile
- La déambulation nocturne : sécuriser sans contraindre et aménager le domicile
- Ce qui peut vraiment aider : lumière, routine, activité — les données pratiques

Leçon 3 – Parkinson — les nuits agitées

- Le trouble comportemental en sommeil paradoxal : agir ses rêves, gestes brusques, cris
- Comment protéger votre proche et vous-même pendant la nuit
- La somnolence diurne liée aux médicaments : gérer sans supprimer le traitement
- Les crampes et douleurs nocturnes : positionnement, chaleur et signalement médical

Leçon 4 – AVC et SEP — fatigue et sommeil fragmenté

- La fatigue neurologique post-AVC ou SEP et son impact sur le sommeil
- Les apnées du sommeil fréquentes après un AVC : les reconnaître et consulter
- La douleur neuropathique nocturne dans la SEP : positionnement et stratégies
- Adapter les horaires de traitement pour optimiser le sommeil

MODULE 2 — Stratégies pratiques selon la pathologie — 4 leçons

Leçon 1 – Créer une routine du coucher thérapeutique

- Pourquoi la routine est particulièrement puissante dans les maladies neurologiques
- Construire un rituel du coucher adapté : bain tiède, musique, lumière tamisée, collation légère
- La régularité des horaires : lever et coucher fixes même les week-ends
- Adapter la routine à l'évolution de la maladie

Leçon 2 – La lumière et l'activité comme régulateurs

- L'exposition à la lumière naturelle le matin même en cas de mobilité réduite
- La luminothérapie à domicile : protocole simple pour les maladies neurologiques
- L'activité physique adaptée en journée : maintenir sans épuiser
- Réduire les siestes longues sans les supprimer totalement

Leçon 3 – Sécuriser la nuit à domicile

- Aménager la chambre : veilleuses, barres d'appui, détecteurs de lever
- Les systèmes de surveillance nocturne : babyphones, détecteurs de mouvement, téléassistance
- Protéger votre proche d'une chute nocturne sans le contraindre
- Les tapis de sol et matelas au sol : quand les envisager

Leçon 4 – Médicaments et sommeil dans les maladies neurologiques

- Les somnifères à éviter absolument dans les démences et dans Parkinson
- Ce que le médecin peut prescrire en alternative : mélatonine et autres options
- L'impact des traitements neurologiques sur le sommeil : ce que vous pouvez observer
- Préparer la consultation médicale sur le sommeil : les informations à apporter

MODULE 3 — Quand les nuits sont très difficiles — 4 leçons

Leçon 1 – Gérer l'agitation nocturne sévère

- L'approche non confrontationnelle la nuit : ne jamais argumenter, valider, rassurer
- Les techniques de réorientation douce dans la confusion nocturne
- Ce qui aggrave l'agitation : lumière vive, ton élevé, contrainte physique

- Quand appeler le médecin en urgence : les critères clairs

Leçon 2 – Protéger votre propre sommeil

- Chambre séparée si nécessaire : une décision difficile mais parfois indispensable
- La surveillance à distance : systèmes qui permettent de dormir sans abandonner votre rôle
- La sieste courte comme stratégie de survie de l'aidant
- Organiser les relais nocturnes : famille, professionnels, garde de nuit

Leçon 3 – Les solutions professionnelles pour les nuits à domicile

- L'auxiliaire de vie de nuit : rôle, financement, organisation
- L'accueil de nuit en structure spécialisée : une option de répit méconnue
- L'hospitalisation à domicile (HAD) pour les nuits très difficiles
- Quand les nuits à domicile ne sont plus tenables : envisager l'hébergement adapté sans culpabilité

Leçon 4 – Suivre l'évolution et adapter les stratégies

- Tenir un journal simple du sommeil : observer les patterns et les évolutions
- Réévaluer régulièrement avec le médecin traitant et le neurologue
- Adapter les stratégies à l'évolution de la maladie : ce qui marchait avant peut ne plus marcher
- Célébrer les petites améliorations : même une nuit un peu meilleure est une victoire

MODULE 4 — Prendre soin de vous — 4 leçons

Leçon 1 – L'impact des nuits perturbées sur l'aidant

- La dette de sommeil chronique de l'aidant : un risque sérieux pour la santé
- Les conséquences d'un manque de sommeil prolongé : cognition, immunité, humeur, sécurité
- Reconnaître les signes que vous n'êtes plus en état d'assurer les nuits seul
- Votre sommeil est aussi important que celui de votre proche

Leçon 2 – Trouver du soutien

- Les associations spécialisées par pathologie : France Parkinson, France AVC, SEP France
- Les groupes de parole pour aidants qui gèrent des nuits difficiles
- Le soutien psychologique : y accéder rapidement sans attendre la crise
- Les plateformes d'écoute pour les aidants : numéros et disponibilités

Leçon 3 – Organiser les relais

- Identifier qui peut prendre le relais certaines nuits
- Les services professionnels de nuit : les connaître avant d'en avoir besoin en urgence
- Les aides financières pour financer les gardes de nuit : APA, PCH, mutuelles
- Mettre en place les relais avant d'être à bout : anticiper est un acte de soin

Leçon 4 – Ressources pratiques

- Les outils de suivi du sommeil adaptés aux maladies neurologiques
- Les applications numériques utiles pour l'aidant nocturne
- Institut National du Sommeil, associations de patients, plateformes aidants
- Les questions à poser lors de la prochaine consultation neurologique sur le sommeil

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Support pédagogique téléchargeable
- Accès illimité pendant 12 mois
- Quiz d'auto-évaluation
- Attestation de fin de formation