

# DIMINUER LES TROUBLES DU SOMMEIL

Mise à jour 05/2024

Réf PRPSY03A



Dormir moins de 6 heures par nuit entraîne des déficits de performance équivalents à 48 heures sans sommeil. Il faut savoir qu'en France, 2 personnes sur 3 sont concernées par un trouble du sommeil. Ainsi, les deux principaux troubles du sommeil comprennent l'insomnie chronique, qui touche 16% de la population française, et les apnées du sommeil (5% des adultes). Or, le sommeil a un rôle de restauration des principales fonctions de l'organisme et répond à des besoins physiologiques, à des contraintes extérieures subies (horaires de travail par exemple) ou voulues (restriction du temps de sommeil pour des activités de loisir). Il est une mine d'or pour améliorer la productivité globale, réduire les coûts liés à l'absentéisme au sein de l'entreprise et favoriser la santé au travail. La formation vise à vous aider à diagnostiquer votre sommeil pour vous accompagner dans la diminution de ces troubles et vers un mieux dormir.

## Compétence(s) visée(s)

- ❖ Diminuer ses troubles du sommeil grâce à un autodiagnostic de ses pratiques et en mettant en œuvre son plan d'action d'amélioration de la qualité de son sommeil.

## Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre les mécanismes physiologiques de régulation du sommeil.
- ☞ Connaître les différents troubles du sommeil.
- ☞ Les différents facteurs influençant la qualité du sommeil
- ☞ Identifier les causes et conséquences des troubles du sommeil.
- ☞ Réaliser son propre diagnostic de sommeil.
- ☞ Apprendre les bonnes attitudes pour un sommeil de qualité.
- ☞ Mettre en place les conditions favorisant l'endormissement et le sommeil réparateur
- ☞ Acquérir les techniques respiratoires et de visualisation pour traiter les troubles du sommeil.
- ☞ Réaliser son plan d'action de lutte contre les troubles du sommeil.

## Contenu

### Diagnostic : Comment dormez-vous ?

#### 1. Le sommeil

- Définition.
- Les cycles du sommeil.
- Les physiologies et pathologies du sommeil.
- Le sommeil et le fonctionnement du corps.
- Les fonctions du sommeil.
- Les bienfaits d'un sommeil de qualité.

#### 2. Les facteurs d'influence sur la qualité du sommeil

- L'âge.
- L'environnement.
- Les rythmes biologiques ou biorythmes.
- Le sommeil et l'alimentation.
- Le sommeil forcé et les médicaments.

#### 3. Les troubles du sommeil

- Définitions.
- Les outils d'exploration des troubles du sommeil : agenda de sommeil, actimétrie, polysomnographie.
- Les différents troubles du sommeil : insomnies, narcolepsie, hypersomnie, apnée du sommeil, parasomnies...
- Le cas de l'insomnie ou la plainte nocturne.
- Les causes des troubles du sommeil.
- Les conséquences des troubles du sommeil.

Comprendre son fonctionnement face au sommeil

#### 4. Les différentes techniques pour améliorer son sommeil

- Les stratégies thérapeutiques : médicaments, psychothérapie, chronothérapie, luminothérapie.
- L'hygiène de vie.
- Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.
- Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil.
- L'équilibre du rythme des prises alimentaires en fonction du rythme travail/repos.
- Les aliments anti-fatigue, énergétiques, favorisant le sommeil.

#### 5. Son plan d'action d'amélioration de la qualité de son sommeil

- Les bonnes attitudes pour un bon « Dormir ».
- Elaboration de son plan d'action dans l'intérêt de son sommeil.

Mise en place de son plan d'action pour améliorer la qualité de son sommeil

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
Tout personnel

**Pré-requis**  
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.

**Durée**  
2 jours, soit 14h (en présentiel ou à distance)

**Formateur(trice) présent(e)**  
Formateur(trice) sophrologue ou spécialiste du sommeil

**Nombre de participants (intra)**  
De 2 à 8 personnes

**Matériel nécessaire**  
Aucun.

### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges sur le vécu des participants
- Exercices et autodiagnostic
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

### Modalités et délai d'accès

- En intra : de 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)
- En inter : de 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

### TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous

06.09.08.02.20

contact@cjformation.com

www.cjformation.com

Carine ANCIAUX  
Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistantes administratives

