

SOMMEIL DES SOIGNANTS

COMPRENDRE, PRÉSERVER, OPTIMISER

Travail de nuit, horaires alternants, charge émotionnelle, hypervigilance... Les soignants sont particulièrement exposés aux troubles du sommeil et à la dette chronique. Pourtant, le sommeil reste un pilier majeur de la sécurité des soins, de la prévention de l'épuisement et de la santé cardio-métabolique.

A partir d'apports scientifiques actualisés et de cas cliniques issus de la pratique, cette formation permet aux professionnels de santé de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, d'identifier leurs propres facteurs de vulnérabilité et de construire des stratégies concrètes et adaptées à leur réalité de terrain.



Date à définir selon
les besoins



14 heures



300€ / personne

OBJECTIFS

- Décrire les différentes phases du sommeil et leurs fonctions physiologiques (stades N1, N2, N3, REM)
- Expliquer les mécanismes du rythme circadien et l'impact de la lumière et du travail posté sur l'organisation du sommeil
- Analyser les signes de somnolence, de fatigue et de dette de sommeil dans leur pratique professionnelle
- Différencier les principaux troubles du sommeil (insomnie, SAHOAS, hypersomnies, parasomnies) et identifier les situations nécessitant une orientation médicale
- Elaborer un plan d'amélioration personnalisé en intégrant des stratégies concrètes adaptées aux horaires atypiques.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

LIEUX DE FORMATION

- En présentiel à l'École Rockefeller
- En intra sur le site du commanditaire
- En distanciel

DELAI D'ACCÈS

- 10 jours avant le démarrage de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test positionnement
- Test de connaissance de fin de formation
- Evaluation continue, cas pratique, quiz

MODALITÉS D'ACCÈS

- Personnels soignants travaillant en horaire décalé
- Candidature : contact mail, téléphone
- Notice d'inscription

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Nos formations combinent différents types d'approches pour favoriser l'apprentissage. Certaines sessions transmettent directement les connaissances, d'autres invitent à la réflexion par des questions ou des échanges. Les participants sont également amenés à découvrir par eux-mêmes, à observer des démonstrations concrètes et à expérimenter des situations pratiques pour développer leurs compétences de façon active et durable.

CONTENUS

JOUR 1 – Comprendre les mécanismes du sommeil

Matin - Le sommeil : un besoin vital

- Définition physiologique
- Fonctions : mémoire, immunité, régulation émotionnelle
- Suspension de la vigilance
- Sommeil et sécurité des soins

Les cycles du sommeil et leur architecture

- Stades N1, N2, N3, REM
- Rôle du sommeil lent profond (N3)
- Sommeil paradoxal et rêves
- Fragmentation du sommeil

Après-midi - Risque circadien, lumière et chronotype

- Horloge biologique
- Sécrétion de mélatonine
- Chronotypes
- Action de la lumière

Travail de nuit et organisation du sommeil

- Sommeil fractionné (3-4h + sieste)
- Exposition stratégique à la lumière
- Gestion café / repas
- Dette de sommeil cumulative

JOUR 2 – Identifier les risques et agir concrètement

Matin - Somnolence, fatigue et risque accidentel

- Différence fatigue / somnolence
- Micro-sommeils
- Perception altérée de son état
- Risque routier et professionnel

Panorama des troubles du sommeil

- L'insomnie : Psychophysiologique, comorbidités, TCC-i (principes)
- Le SAHOS : IAH et seuls, désaturations < 90%, fragmentation du sommeil, conséquences cardio-vasculaires
- Hypersomnies et parasomnies : Narcolepsie, parasomnies, syndrome de Kleine-Levin

Après-midi - Stress, système nerveux et sommeil

- Activation sympathique
- Hypervigilance des soignants
- Cortisol et endormissement
- Rituel de décompression
- Respiration cohérente
- Relaxation musculaire progressive

Construire son plan d'action personnel

Chaque participant élabore :

- 3 priorités réalistes
- 1 modification immédiate
- 1 stratégie spécifique aux gardes
- 1 indicateur de suivi

CONTACT

Amandine LETTERIO
amandine-letterio@ecole-rockefeller.com
07.59.68.57.06



Une formation inclusive

Cette formation accueille et accompagne les personnes en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.