

Programme

Troubles du sommeil et rythmes biologiques en pratique clinique

A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

Sommeil formations, Des formations sommeil proposées par les spécialistes français du sommeil

B. TYPE D'ACTION

Il s'agit d'un programme de formation continue.

✓ Formation continue : Méthode pédagogique ou cognitive lors de la formation présentielle, sous forme d'ateliers interactifs, permettant l'acquisition et le perfectionnement des connaissances sur les troubles circadiens.

C. ACTION SPECIFIQUE

Parmi les troubles du sommeil, es troubles circadiens du sommeil et les troubles affectifs saisonniers constituent un motif fréquent de consultation auprès des médecins généralistes, des psychiatres et des centres de sommeil. En effet, chez l'adolescent, le syndrome de retard de phase (difficulté d'endormissement le soir) est de plus en plus fréquent et sévère avec notamment l'effet délétère des écrans. Chez le sujet âgé, il n'est pas rare de diagnostiquer des troubles du sommeil liés au rythme circadien, avec notamment des plaintes de réveil précoce. Le diagnostic de ces pathologies n'est pas toujours facile et les outils diagnostiques et thérapeutiques disponibles sont souvent mal connus ou mal utilisés. Ainsi cette formation a pour but d'améliorer le diagnostic des troubles du sommeil liés au rythme circadien, de limiter les prescriptions médicamenteuses inappropriées de type psychotrope ou anxiolytique qui ne permettent en rien de traiter le trouble du sommeil lié au rythme circadien, d'aborder la place de la mélatonine et de la photothérapie dans ces troubles du sommeil,

D. LIBELLE DE L'ACTION

Améliorer la prise en charge des troubles du sommeil liés aux rythmes circadiens du sommeil : troubles du sommeil liés au travail posté, troubles du sommeil de l'adolescent.

E. PRESENTIEL/NON-PRESENTIEL/MIXTE

Notre programme est de type mixte.

Il est en majorité présentiel (journée entière de formation où les participants sont présents physiquement en un lieu, voir programme ci-dessous). Cette étape présentielle est nécessaire

pour permettre l'apprentissage de connaissances sur les rythmes biologiques et le sommeil; mais aussi pour se familiariser avec les outils diagnostiques, tels l'agenda du sommeil et différents questionnaires ; et se former aux différentes thérapeutiques : mélatonine, photothérapie...

Elle permet également l'échange des pratiques entre les intervenants.

Il est associé à 2 étapes non présentes :

- l'une avant la formation permettant d'évaluer le niveau de connaissance
- la seconde après la formation permettant le suivi des améliorations du participant à l'issue de la formation. Cette seconde étape non présente comportera également un questionnaire de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, ce qui permettra une amélioration de la qualité du programme en fonction du retour des participants.

F. ACTIONS REALISEES EN PARTENARIAT

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil : La SFRMS est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans le domaine du sommeil et de ses pathologies.

G. ORIENTATION(S) PRIORITAIRE(S) VISEE(S)

Innover pour le bon usage du médicament

Orientation 25 : juste prescription des médicaments anxiolytiques et hypnotiques.

Médecin spécialisé en gériatrie

Orientation n°2 : Optimisation des thérapeutiques médicamenteuses chez le sujet âgé

Médecin spécialisé en médecine générale :

Orientation n°16 : Nouvelles stratégies diagnostiques et thérapeutiques des pathologies chroniques

Médecin spécialisé en neurologie :

Orientation n°4 : prise en charge non médicamenteuse en neurologie

Médecin spécialisé en pneumologie :

Orientation n°1 : Pathologies du sommeil

Médecin spécialisé en psychiatrie :

Orientation : les modalités thérapeutiques en psychiatrie

H. METHODE(S) HAS DE REFERENCE

Le programme s'appuie sur les recommandations de la HAS :

- Recommandation HAS : surveillance sanitaire des travailleurs postes et de nuit – 2012
- Arrêt des benzodiazépines et des médicaments apparentés : démarche du médecin traitant en ambulatoire (juin 2015)

I. PUBLICS CONCERNES

Médecins impliqués dans la médecine du sommeil ou le traitement des troubles du sommeil. Que le mode d'exercice soit libéral ou salarié, les médecins concernés sont ceux des spécialités : Gériatrie, Médecine générale, Neurologie, Pneumologie, Psychiatrie.

J. RESUME DE L'ACTION

Objectifs :

- Mise à jour des connaissances sur les troubles du sommeil liés aux rythmes biologiques (avec notamment le rôle de la lumière)
- Connaître les nouvelles recommandations d'utilisation de la mélatonine
- S'approprier les outils diagnostiques (agendas du sommeil, actimétrie),
- connaître les différents traitements possibles : hygiène de vie, photothérapie, mélatonine
-

Les notions essentielles relatives à la genèse des rythmes circadiens, la photoréception non-visuelle, et les mécanismes impliqués dans la synchronisation des rythmes biologiques seront données en introduction. Des sessions plénières décriront ensuite les troubles circadiens du sommeil (ICSD-3, y compris les avances et retards de phases, et les troubles du travail posté), et la dépression saisonnière. Des ateliers pratiques décriront les outils et techniques disponibles pour les identifier et les traiter par photothérapie et/ou mélatonine. Des tracés normaux et pathologiques d'actigraphie et des agendas de sommeil seront présentés à partir de cas cliniques.

Pré-requis : connaître les bases de la physiopathologie des troubles du sommeil.

K. REFERENCES, RECOMMANDATIONS, BIBLIOGRAPHIE UTILISEES DANS LE CADRE DE L'ACTION PROPOSEE

Le programme s'appuie sur :

- sur la dernière classification des troubles du sommeil (ICSD-3)
- les recommandations de la ANSES
- les recommandations de la HAS
- les recommandations de bonnes pratiques cliniques de la SFRMS

L. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

	Troubles du sommeil et rythmes biologiques en pratique clinique
08h30-09h00	Les rythmes circadiens : Principes de base, mécanismes biologiques
09h00-09h45	Troubles du sommeil liés au rythme circadien : Avance et retard de phase, libre-cours, irrégulier

9h45-10h	<i>Pause</i>
10h-10h30	Sommeil et Travail posté : les nouvelles recommandations ANSES
10h30-11h00	Troubles Affectifs Saisonniers
11h-11h30	Introduction des ateliers, équipement, répartition en groupes
11h45-12h45	<i>Déjeuner</i>
13h00-14h00	Questionnaires, agenda de sommeil – étude de cas cliniques
14h00-15h00	Actimétrie – Comment, pourquoi et étude de cas cliniques
15h00-16h	Photothérapie - Recommandations et étude de cas cliniques
16h-17h00	Mélatonine – principes (court), recommandations et étude de cas cliniques
17h00-18h00	Questions-réponses / Conclusions
	<i>Fin du séminaire</i>

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Avant la formation : questionnaire sur les connaissances et sur la pratique générale du participant (cf questionnaire d'évaluation initiale)

Formation en présentiel

- Acquisition et perfectionnement des connaissances
- Mise en pratique sur des cas clinique

1ERE DEMI JOURNEE :

RETOUR SUR L'ANALYSE DES PRATIQUES REALISEES AVANT LA FORMATION

1ERE DEMI JOURNEE : LE DIAGNOSTIC D'UN TROUBLE DU SOMMEIL LIE AU RYTHME CIRCADIEN

Objectifs de la première demi-journée :

Mise à jours des connaissances sur les troubles du sommeil liés aux rythmes biologiques, présentation des nouvelles recommandations

2DE DEMI JOURNEE

LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL LIES AU RYTHME CIRCADIEN

Objectifs de la deuxième demi-journée :

Aquisition des outils diagnostiques, des différentes thérapeutiques (hygiène de vie, photothérapie, mélatonine) par le biais de cas cliniques

Après la formation : suivi de l'amélioration des pratiques (questionnaire d'évaluation finale).

Résultats attendus à l'issue de la formation

- ✓ A l'échelle individuelle :

Cette formation, complémentaire d'un enseignement universitaire encore à ce jour limité dans ce domaine, devrait permettre aux médecins d'acquérir :

- des notions en chronobiologie

- de connaître les pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien
- de savoir prendre en charge les pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien

✓ En Santé Publique:

Le bon diagnostic et le traitement adapté des pathologies du sommeil liées à un trouble du rythme circadien devraient permettre d'en limiter les conséquences en les diagnostiquant au plus tôt et en les traitant de façon efficace. Cela devrait permettre de limiter la prescription de certains psychotropes et notamment des benzodiazépines.

M. EFFECTIF MAXIMUM PREVU PAR SESSION

22 personnes

N. CONCEPTEUR(S) DE L'ACTION

- Pr Damien Léger
- Dr Claude Gronfier

O. INTERVENANT(S)

Tous les intervenants sont des chercheurs et médecins spécialisés dans la prise en charge des troubles du sommeil (médecins du travail, généralistes, neurologues, chronobiologistes...), la majorité exerçant dans un centre de sommeil agréé par la SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil). La plupart d'entre eux possèdent le DIU des troubles du sommeil, et interviennent lors du congrès du sommeil co-organisé par la SFRMS et la SPLF, et/ou lors du DIU du sommeil.

Tous les intervenants mentionneront systématiquement leurs éventuels conflits d'intérêts (signature d'un document et présentation sur la 1ere diapositive de chaque intervention)

Pour cette formation, les intervenants seront :

- Dr Claude Gronfier, chercheur chronobiologiste
- Pr Damien Léger, médecin du travail
- Dr Bruno Claustrat, biologiste
- Pr Carmen Schröder, psychiatre
- Dr Eric Mullens, médecin généraliste
- Dr Jacques Taillard, chercheur chronobiologiste
- Dr Maria-Antonia Quera-Salva, neurologue

P. METHODES PEDAGOGIQUES MISES EN ŒUVRE

Analyse des pratiques avant et après la formation.

Méthode pédagogique lors de la formation présentielle, sous forme d'ateliers interactifs, permettant l'acquisition et le perfectionnement des connaissances sur les troubles circadiens.

Q. SUPPORTS PEDAGOGIQUES UTILISES

✓ Ils ne comportent aucune promotion

- ✓ Les auteurs des supports sont identifiés et leurs éventuels conflits d'intérêt apparaissent
- ✓ Les supports utilisés sont référencés et sont basés sur les concepts scientifiques.

R. SOUS TRAITANCE

Aucune sous-traitance

S. MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION PROPOSEE

Les participants seront évalués par :

- ✓ Un questionnaire pré-évaluation permettant l'analyse des connaissances et des pratiques
- ✓ Un questionnaire post-évaluation permettant le suivi de l'amélioration des connaissances et des pratiques

La formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire de satisfaction rempli par tous les participants à la fin de la formation.

Ces questionnaires ont été validés par la SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil).

T. ANNEE DE REALISATION DE L'ACTION

2019

U. PRIX INDICATIF POUR UNE PARTICIPATION A L'ACTION

580 euros