

LES TROUBLES DU SOMMEIL DES SOIGNANTS**Repérer, prévenir et orienter****Formation présentielle - 3 heures****Date :** mercredi 23 septembre 2026**Horaires :** de 15h30 à 18h30**Lieu :** Villa M - 24, boulevard Pasteur - 75015 Paris**Organisme de formation :** M-Soigner Formation**Participation :** gratuite, sur inscription**Nombre maximal de participants :** à préciser**Formation hors DPC**

Cette formation est organisée dans le cadre de la **Journée Santé des Soignants**, organisée à Villa M Paris et soutenue par Groupe Pasteur Mutualité.

Contexte et finalité de la formation

Horaires décalés, gardes, travail de nuit, charge mentale, stress professionnel et difficulté à préserver des temps de récupération exposent particulièrement les soignants aux troubles du sommeil.

Une altération du sommeil peut entraîner fatigue, somnolence, irritabilité, difficultés de concentration et baisse de la vigilance. Dans un contexte de soins, ses conséquences peuvent également concerner la qualité de vie professionnelle, la sécurité du soignant et celle des patients.

Cette formation propose aux participants de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, de repérer les principaux troubles et leurs signes d'alerte, puis d'identifier des mesures de prévention et des modalités d'orientation adaptées. Une attention particulière sera portée aux contraintes propres au travail posté, au travail de nuit et aux gardes.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux professionnels de santé et aux soignants, quels que soient leur métier ou leur mode d'exercice, notamment :

- médecins ;
- infirmiers et infirmières ;
- aides-soignants et aides-soignantes ;
- sages-femmes ;
- pharmaciens et pharmaciennes ;
- masseurs-kinésithérapeutes ;
- professionnels paramédicaux ;
- professionnels exerçant en établissement de santé, en structure médico-sociale ou en secteur libéral.

La formation est conçue pour un public pluriprofessionnel.

Prérequis

Aucun prérequis théorique ou clinique n'est exigé.

Exercer une profession de santé ou une activité de soins permet toutefois de mieux mettre en perspective les situations abordées.

Objectif général

Permettre aux professionnels de santé de repérer les troubles du sommeil, d'en comprendre les principaux facteurs et de mobiliser des mesures de prévention adaptées à leurs conditions d'exercice.

Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- décrire les principaux mécanismes physiologiques du sommeil ;
 - identifier les effets du travail posté, du travail de nuit et des gardes sur le sommeil et la vigilance ;
 - repérer les manifestations évocatrices d'un trouble du sommeil ;
 - distinguer les principaux troubles abordés : insomnie, syndrome d'apnées obstructives du sommeil et syndrome des jambes sans repos ;
 - utiliser des repères simples pour observer et évaluer son sommeil ;
 - identifier les comportements favorables ou défavorables à la qualité du sommeil ;
 - mettre en œuvre des mesures de prévention avant, pendant et après une garde ou une période de travail de nuit ;
 - repérer les situations nécessitant un avis médical ou une orientation vers un professionnel spécialisé.
-

Programme

1. Comprendre le sommeil et ses enjeux pour les soignants

- Principaux mécanismes physiologiques et cycles du sommeil.
- Besoins individuels, rythme circadien et chronotype.
- Conséquences du manque de sommeil sur la santé, la vigilance, les relations professionnelles et la sécurité des soins.
- Effets spécifiques du travail posté, du travail de nuit et des gardes.

2. Repérer et évaluer les troubles du sommeil

- Signes évocateurs d'un sommeil perturbé : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur, fatigue et somnolence diurne.
- Présentation des principaux troubles :
 - insomnie ;
 - syndrome d'apnées obstructives du sommeil ;
 - syndrome des jambes sans repos.
- Identification des facteurs déclenchants ou aggravants : stress, anxiété, habitudes de vie, substances et médicaments.
- Utilisation de repères et d'outils simples : agenda du sommeil et échelle de somnolence d'Epworth.
- Signaux d'alerte nécessitant une consultation ou une orientation spécialisée.

3. Prévenir les troubles et améliorer son sommeil

- Principes d'hygiène du sommeil : régularité, environnement, lumière, écrans et rituels de coucher.
- Effets de la caféine, de l'alcool, du tabac et des autres substances.
- Place de l'activité physique, de l'alimentation et de la sieste.
- Repérage des comportements et des pensées susceptibles d'entretenir l'insomnie.

- Présentation de techniques simples de respiration, de relaxation et de gestion des ruminations.

4. Protéger son sommeil lors des gardes et du travail de nuit

- Mesures de prévention à mettre en place avant, pendant et après une garde.
- Gestion de la lumière, des excitants, des repas et des temps de repos.
- Utilisation adaptée des micro-siestes et des siestes courtes.
- Organisation du retour au domicile et protection du temps de récupération.
- Élaboration d'une routine personnelle adaptée aux contraintes professionnelles et familiales.

5. Connaître les principaux leviers de prise en charge

- Mesures d'hygiène du sommeil et principes issus des approches comportementales et cognitives.
- Repérage et remise en question des comportements, pensées et croyances susceptibles d'entretenir l'insomnie.
- Présentation générale des principales familles de traitements hypnotiques, de leurs limites et de leurs risques.
- Vigilance particulière concernant l'automédication et l'autoprescription chez les soignants.
- Repères indiquant quand solliciter un avis médical ou spécialisé.

Méthodes pédagogiques

La formation alterne :

- apports théoriques synthétiques ;
- questions-réponses avec le formateur ;
- quiz de connaissances ;
- analyse de situations professionnelles ;
- études de cas ;
- exercices pratiques ;
- échanges d'expériences entre participants ;
- élaboration de mesures de prévention transférables dans la pratique professionnelle.

L'approche pédagogique privilégie la participation active et la mise en application dans les différents contextes d'exercice des soignants.

Moyens pédagogiques et techniques

- Formation dispensée en présentiel.
- Salle adaptée à l'accueil du groupe.
- Support de présentation projeté.
- Études de cas et situations professionnelles.
- Outils d'auto-observation du sommeil.
- Remise ou mise à disposition de ressources pédagogiques utiles à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation

Avant la formation

Un prétest de connaissances permettra :

- d'identifier les connaissances initiales des participants ;
- de faire émerger leurs représentations ;
- d'adapter certains échanges aux besoins du groupe.

Pendant la formation

Les acquis seront appréciés au moyen :

- de quiz intermédiaires ;
- de questions orales ;
- d'exercices pratiques ;
- d'analyses de cas ;
- d'échanges avec le formateur.

À l'issue de la formation

Un post-test permettra d'apprécier l'évolution des connaissances par rapport au prétest.

Un questionnaire de satisfaction recueillera l'avis des participants sur :

- l'atteinte des objectifs ;
- la pertinence des contenus ;
- les méthodes pédagogiques ;
- la qualité de l'animation ;
- les possibilités de transfert dans la pratique professionnelle.

Suivi de l'exécution

La présence des participants sera attestée par la signature d'une feuille d'émargement.

Une attestation de réalisation pourra être remise aux participants ayant suivi l'intégralité de la formation et réalisé les évaluations prévues.

Formateur

La formation sera animée par un **médecin formateur spécialisé en santé au travail, dans les troubles du sommeil ou dans la prévention en santé**.

Son identité et ses qualifications pourront être communiquées aux participants avant la formation.

Modalités et délai d'accès

L'inscription s'effectue au moyen du formulaire d'inscription à la Journée Santé des Soignants :

<https://villa-m.fr/paris/agenda/journee-sante-des-soignants/>

Les inscriptions sont ouvertes :

- dans la limite des places disponibles ;
- jusqu'au vendredi 18 septembre 2026.

L'inscription à la Journée Santé des Soignants ne vaut participation à l'atelier que sous réserve de la confirmation de l'organisateur et des capacités d'accueil disponibles.

Tarif

La formation est proposée **gratuitement aux participants** dans le cadre de la Journée Santé des Soignants.

Elle n'est pas éligible à une prise en charge au titre du DPC et ne fait pas l'objet d'une validation DPC.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

M-Soigner Formation veille à favoriser l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap.

Les personnes ayant besoin d'un aménagement particulier sont invitées à le signaler lors de leur inscription afin que leurs besoins puissent être étudiés et que les adaptations possibles soient mises en place dans les meilleures conditions.

Contact : contact@m-soigner.com

Contact

M-Soigner Formation

Courriel : contact@m-soigner.com

Lieu de la formation : Villa M Paris, 24-30 boulevard Pasteur, 75015 Paris.