



# Prise en charge du sommeil

1 jour

## Programme détaillé

2 FORMATS  
AU CHOIX



**Formation Virtuelle**

9h à 12h15 // 13h45 à 17h15



**Formation Présentielle**

9h30 à 12h30 // 13h30 à 17h30

### Physiologie et physiopathologie du sommeil

Comprendre les mécanismes du sommeil

Sommeil et apprentissage

Sommeil et métabolisme

Sommeil et immunité

### Les causes et conséquences de l'insomnie

Facteurs génétiques

Régulation de l'éveil, de l'activité cérébrale et de la transition entre veille et sommeil

Conséquences du manque de sommeil sur la santé

### Les troubles du sommeil

Réveils nocturnes/difficultés d'endormissement

Trouble du rythme circadien

Apnée du sommeil

Parasomnies

Syndrome des jambes sans repos

Dépister et/ou réorienter les patients souffrants de troubles du sommeil

### Dépistage des troubles du sommeil en officine

Mener une enquête objective et adaptée afin de dépister le trouble du sommeil

Mise en place d'outils : questionnaires et échelles

### Prise en charge au comptoir

Être vigilants face aux prescriptions de somnifères

Proposer des alternatives aux somnifères

Délivrer des conseils hygiéno-diététiques adaptés

**Public :** pharmacien, préparateur en pharmacie

**Prérequis :** aucun

### Objectif :

- Réveils nocturnes.
- Difficultés d'endormissement.
- Troubles du rythme circadien.
- Apnée du sommeil.
- Conséquences d'un manque de sommeil.

**Durée :** 1 jour (7H00)

**Modalités d'accès :** dates et inscriptions via le site internet ou [contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr) ou 02 99 05 80 80

**Tarif :** 290,00 € HT/jour et/personne. Possibilité de prise en charge

**Méthodes mobilisées :** alternance de théorie et de pratique, quizz, travail sous forme d'atelier, support de cours téléchargeable

**Modalité d'évaluation :** évaluation des acquis sous forme de questionnaires, enquêtes de satisfaction

**En 2021, cette formation a suscité 98% de satisfaction de nos stagiaires**

Vous souhaitez nous faire part de quelque chose en particulier (organisation, handicap...).

Nous sommes à votre écoute pour nous adapter à votre problématique.  
[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)



5 rue de Courtil - 35170 BRUZ

02 99 05 80 80

[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)

