



Bon usage des médicaments utilisés pour les troubles du sommeil

½ journée

Programme détaillé



Formation Distancielle en visio
8h30 à 12h45 ou 13h30 à 17h45

Votre formatrice : Marion JAMON, pharmacien

Test de positionnement

Physiologie du sommeil

Le rôle du sommeil
La structure du sommeil
Les mécanismes de régulation
Les facteurs influençant le sommeil

Les troubles du sommeil

Les insomnies
L'apnée du sommeil (SAHOS)
Le syndrome des jambes sans repos
Implication des troubles du sommeil dans la dépression et le burn-out

Prise en charge au comptoir

La prise en charge médicamenteuse de l'insomnie (hypnotiques et autres molécules)
La prise en charge médicamenteuse du SAHOS et du syndrome des jambes sans repos
La mélatonine
Les conseils hygiéno-diététiques pour améliorer la qualité du sommeil

Cas pratiques et analyse d'ordonnances

Évaluation des acquis

Nous sommes à votre écoute, si vous êtes en situation de handicap, contactez notre Référent Handicap :

- Par téléphone au 02 99 05 80 80
- Par mail à officeformation@gayetmetoisformation.fr

35
stagiaires formés
en 2025

100 % des apprenants
estiment que le contenu de la
formation a répondu à leurs
attentes (sessions 2025)

Public : pharmacien, préparateur en pharmacie

Prérequis :

- Ordinateur + connexion internet stable
- Micro et caméra requis

Objectifs :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les bases et les mécanismes du sommeil (architecture, rythme circadien)
- Connaître l'impact du manque de sommeil sur la santé et la qualité de vie
- Identifier les différents troubles du sommeil et actualiser leurs connaissances quant aux stratégies thérapeutiques recommandées par l'HAS pour chaque trouble
- Savoir sensibiliser les patients au risque de mésusage
- Maîtriser les différentes classes médicamenteuses, leur mode d'action et leurs principaux effets indésirables
- Prendre en charge et accompagner le patient pour une meilleure adhésion aux traitements en connaissant les différentes approches thérapeutiques
- Apporter des conseils hygiéno-diététiques adaptés pour favoriser un sommeil réparateur
- Connaître et être en mesure de proposer des alternatives aux somnifères, quand c'est un souhait du patient

Durée : ½ journée (4h15)

Modalités d'accès : dates et inscriptions via

- le site internet
- contact@gayetmetoisformation.fr
- 02 99 05 80 80

Equipe commerciale :

- 06 27 37 35 81 (Agnès Berthon)
- 07 71 92 56 25 (Nicolas Bruxelles)

Tarif : 200,00 € HT/personne. Possibilité de prise en charge : OPCO, FIF PL

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

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



Mairie 5 rue de l'Eglise 22570 GOUAREC
02 99 05 80 80

contact@gayetmetoisformation.fr

