

Module Sommeil

Connaitre les généralités sur le sommeil et en particulier la relation sommeil/santé

- *Connaitre les différentes pathologies du sommeil*
- *Apprendre à repérer les situations d'urgence, les cas non urgents mais nécessitant une consultation médicale et savoir réorienter correctement*
- *Maitriser les règles d'hygiène de sommeil et savoir les faire appliquer*
- *Savoir proposer des supports en naturopathie en fonction des différents troubles du sommeil et du client*

Durée: 24.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- élèves en naturopathie
- anciens élèves en naturopathie
- personnes sensibles à la naturopathie et désireuses d'amplifier sa culture en la matière

Prérequis

- sur entretien préalable avec la directrice JLN si non élève
- maîtrise de la langue française à l'écrit et à l'oral

Objectifs pédagogiques

Contenu de la formation

- Le sommeil a. Définition b. Généralités sur le sommeil i. Les fonctions du sommeil ii. Sommeil et santé iii. Les différentes phases de sommeil iv. Le temps de sommeil normal v. L'évolution du sommeil de la naissance au grand âge vi. Travail et sommeil vii. Alimentation et sommeil viii. Médecine traditionnelle chinoise et sommeil c. Connaitre son sommeil et ses besoins en sommeil d. Le mauvais sommeil, une épidémie ?
- Les pathologies du sommeil a. Pourquoi faut-il savoir les distinguer (sans diagnostiquer bien sûr) ? b. La classification officielle i. Les insomnies 1. Insomnies Chroniques 2. Insomnies à court terme 3. Autres types d'insomnies ii. Les troubles respiratoires du sommeil 1. Syndrome d'apnée obstructives du sommeil 2. Syndromes d'apnées centrales du sommeil 3. Syndrome d'hypoventilation pendant le sommeil 4. Maladie d'hypoxémie pendant le sommeil iii. Les hypersomnolences d'origine centrale iv. Les troubles du rythme circadien veille-sommeil v. Les parasomnies vi. Les mouvements anormaux liés au sommeil 1. Syndrome des jambes sans repos 2. Syndromes de mouvements périodiques de jambes 3. Crampes Nocturnes 4. Bruxisme lié au sommeil
- c. Comment savoir les distinguer et si besoin réorienter i. Les bonnes questions à poser ii. Quels sont les cas nécessitant une prise en charge médicale ? iii. Quels sont les cas nécessitant une prise en charge médicale urgente ? iv. Comment bien orienter pour un diagnostic sans surcharger les centres du sommeil ? 4. La naturopathie et le sommeil a. L'hygiène de sommeil quoi qu'il en soit b. La naturopathie en fonction des pathologies diagnostiquées par des médecins i. Pour les insomnies chroniques ii. Pour les insomnies à court terme iii. Pour les apnées du sommeil iv. Pour les troubles du rythme veille-sommeil v. Pour le syndrome des jambes sans repos et le syndrome de mouvements périodiques de jambes vi. Pour le somnambulisme vii. Pour les cauchemars récurrents

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

Email: contact@jaimelanature.fr

Tel: 0684134961



Une intervenante spécialisée dans ce domaine et titulaire de diplômes en médecine et en naturopathie

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.